Vegetarisk Forum %

Nr. 2 Juni 1995 86. årg. Løssalg 15 kr

Jl/lcUAel-UU



Alkohol & vegetarismc?
Lyst til grønt-kampagnen
Tag med på vegetarkongres i Bratislava!

Alternativ ferie
Grøn mad i Tivoli
Toj: kemi eller miljø?

Vegetarisk Forum I - Bladet for alle med interesse for veectari gron livsstil, positive nyheder og holistisk]^

Udgives af: Dansk Vegetarforening med 4 numre pr. år medio marts, juni, september og december med *seneste deadline den 15. måneden for*

Adresse: Borups Alle 131, 2000 Frederiksberg
Kontortid: tirs. 9-11 & ons. 14-17
Tlf./Fax: 38 34 24 48 (+ tlf. svarer)
Giro: 5 02 56 56

Redaktion: Brian Hahn, Hanne Andersson og Hennk Hedegård (ansvh.)

Produktion: Phonix-trykkenet as. Århus, miljøcertificeret efter BS7750, der indebærer et vedvarende målrettet arbejde på at fremstille Vegetarisk Fonun vha. den renest mulige teknologi
Papir: Cyclus 100% genbrugspapir, omslag på klorfri Økopapir, tryklarven vegetabilsk
Oplag: 3000

Kontingent: 75 ler, årsabonnement alene 50 kr

Annoncer: Oplyses indenfor bladets annoncerate-priserne! moms bags. en 1500 kr, 1/1 side 1000, 1/2s

2 i V *1/4 350, 1/8 ••• 1/16

Eftertryk tilladt med kildeangivelse

Har du materiale til bladet, har du noget på hjerte eller en viden om noget, der vil interessere and

Artikler modtages helst på diskette (også OK)

Dansk Vegetarforening (DVFi« stiftet 1896 og drives på fællesskab profit basis Mediem af den Internationale Vegetariske Union (IVU) og Europæiske Vegetariske Union (EVU).

Indhold:

4 Aktivitetskalenderen
5 Lyst til gront-kampagnen
8 Sommerens vegetarkongresser
9 Forbrugernyt
12 Fra den gamle have: mælkebøtte
13 Veganeren
16 Alternativ ferie
18 Tivoli - også for vegetarer!
20 Dit toj er et kemisk eldorado
22 Kontaktpersonsmode
24 Hvordan jeg blev vegetar
26 Øko nyt
28 Dyreværn: tremmekalve & pelsnyt
30 Veg. spisesteder i Danmark
32 Alkohol og vegetarisme?
34 Rie Schmidts grønne landkokken
35 Sport, motion & naturmedicin
36 Kort & gront
39 Hjem for ældre vegetarer
40 Jubilæumsåret for krigens ophør
41 DVF's kontaktpersoner
44 Foreningsmeddelelser (8 sider, incl. gen.fors 8c regnskab mv.)

Kære læser!

At være vegetar er faktisk den enkle, geniale og ultimative løsning på 4 af tidens virkelig store og påtrængende problemer:

- dyrenes velfærd
- vores sundhed
- vores miljø
- verdens sult

En så elegant og slagkraftig løsning fortjener langt større udbredelse end vi hidtil har set. Heldigvis går tidens strømninger i "vores" retning, det har 6c aldrig været så populært at spise mange grønsager, som det er idag (jf. Lyst til grønt, side 5). Hvad kan vi nu bruge det til?

Som forening bør vi engang imellem stoppe op, gøre status og spørge os selv: hvad er det egentlig vi vil, hvad vil vi opnå? Hvordan vil vi fx prioritere mellem flg. målsætninger?:

- at forbedre vegetarernes vilkår
- at flere bliver vegetarer
- at der bliver spist mindre kod og mere frugt og gront

Er de lige meget værd, lige gyldige? Er de lige realistiske? Bidrager de lige meget til at løse fornævnte globale problemer? Og hvordan skal DVF så prioritere?

Groft skåret kan vi måske opdele i flg. mulige målgrupper:

- vegetarerne
- de interesserede
- kodspiserne

Igen her: hvordan bør vi prioritere disse? Skal vi være en hygge- og serviceklub for vegetarer? Skal vi snarere inspirere de interesserede til at tage skridtet fuldt ud, eller i hvert fald gøre dem mere bevidst om førstnævnte sammenhænge? Eller skal vi hellere forsøge at påvirke den traditionelle, vanebundne, men selvstændigt tænkende, moderne kødspiser? Hvis vi fx i løbet af en periode kunne udvirke at hver 10. dansker holdt en kødløs dag om ugen, skulle der immervæk et stort antal nye vegetarer til for at opveje denne gevinst, fx målt i reduktion af mængden' af slagtedyrenes lidelser!

Og hvad kræver mindst arbejdsindsats, hvor vil vi have mest "medvind"?

I forlængelse af forårets fusion med Vegetarisk Information blev en række nye. yngre, friske kræfter valgt ind i DVF's bestyrelse på generalforsamlingen i april (se mere herom under Foreningsmeddelelser sidst i bladet), hvormed der nu er lagt op til en mere aktiv og udadvendt linie. Den ny bestyrelse har selvf. ingen sikre og færdigsyede svar på ovenstående - men ét er sikkert: vi er meget åbne og modtagelige for gode råd og argumenter vedr. prioritering af den fremtidige arbejdsindsats!

Alle skal være velkomne med indlæg i debatten, med bidrag til hvordan DVF bedst tjener både dyrenes, menneskets og miljøets interesser - kom venligst ud af busken!

Henrik Hedegård

Wadtbtianc* v/ *TfrricndihJ (ibrfaoa* til kogehoser *Naiurto£ "Mad"*) OnroAgt 20 r'rr.T> kursus, hverdag tilberedes el tbldgytdigt milnd af okologiske råvare Supper, hovedretter og desserter, *atbdifn* for sukker, kod, «g og mælkeprodukter. Oplysning, tilmelding S2Z2L n>t kursusprogram 95/96 på 31 20 07 42.

23-28.7 *Europæisk vegetarkongres* i Bratislava, Slovakiet - se speeialomta-!e andetsteds i bladet!

6-13 8 *Veganer-festival i San* Diego, Californien - se specialomtale andetsteds i bladet!

20.8 Ny vegetarisk spiseldub starter *j* asjer i landet - se under foreningsmeddelelser bagest i bladet...



4-27.8 Prak "*k ba *Sekursus på Ba-*
lenet A U n o n v/ J "ra Ussing Larsen
f. Gamle kornarter, honning-salt/surdej /ferment, biodynamisk/økologisk dyrkning, søde sager, Aurions berømte pumpernikkelbrød. Indkvartering i telt eller hos naboer. Hjælp se l v me H *a* veg. madlavning. P ns mc| mad - den 975 kr Tilmelding, gebyr 200 kr samt oplysning: Aurion, Guldagervei 5?< Ilbro, 9800 Hjorring, tlf. 98 96 34 44

OBS! Dansk Vegetarforening har stand på flg. udstilling!;

22-24.9.: *Krop-Sind-Ånd helsemesse* i Ridehuset i Århus. 50 arbejdende stande^Entre 40 kr (fre. 30) inkl. program, foredrag & workshops Arr Danlnfo, tlf. 75 75 66 88

Hvis du afholder et arrangement inden for bladets emneområde - eller far kendskab til et - så send venligst redaktionen de relevante oplysninger!

VUF aktiviteter

Vegetarisk Ungdomsforening (under DVF) har følgende arrangementer:

23.6.: Set. Hans Aften i Frb. Have, Kbh. Kl. 18 (senest) ved hovedindgangen, Frb. Runddel. Medbring mad, drikkevarer, lys, fakler, tæpper. Tilmelding gerne til Erling eller Jeanette (se kontaktpersonlisten bagest).

4-6.8.: Telttur til Mon. Samvær, afslapning, natur. Fælles transport. Tilmelding til Erling eller Jeanette.

Jan./feb. 96: Alpin skitur. Nærmere oplysning følger. Er du interesseret så kontakt allerede nu Erling el. Jeanette.

Nyt fra Lyst til Grønt-kampagnen

af Morten Strunge Meyer

Ny undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse og Levnedsmiddelstyrelsen dokumenterer stor interesse for grøn mad blandt bornefamilier



Mike Thorvald fra Lupinkrogens Blomster i Birkeroder en af de mange grønthandlere der har trukket i kampagneforklædet. - Nyd de mange nye lækre danske grønsager, siger Danmarks frugthandlere, der bakker op om Lyst til grønt. (foto: Einar vidNeyst)

Kræftens Bekæmpelse og Levnedsmiddelstyrelsen har i samarbejde gennemført en spørgeskemaundersøgelse af 725 kvinders madvaner i bomefamilier. Formålet med undersøgelsen var at finde de reelle barrierer og muligheder for at få børnefamilierne til at spise flere kulhydrater.

Kvinderne har svaret på i alt 102 forskellige spørgsmål. To af disse spørgsmål har særlig interesse for vegetarer.

Hvor mange spiser grønsagsretter?

Kvinderne er blevet spurgt, hvor mange aftener på en typisk uge (inkl. weekend) de spiser følgende retter til aftensmad: kødretter, fjerkræ retter, fiskeretter, grønsagsretter, æggeretter, grød, suppe, kold mad og pizza/burger.

Grønsagsretter i denne forbindelse er ikke nødvendigvis retter helt uden kod, men retter, hvor grønsager opfattes som den vigtigste ingrediens.

<?

Mange vil eksempelvis opfatte en grønsagstærte som en grønsagsret - også selvom der måske er nogle få skinketem i.

43% af de 725 kvinder har ikke markeret, hvor ofte de spiser grønsagsretter. Det betyder sandsynligvis, at de aldrig spiser grønsagsretter. Hertil kommer 8% som angiver, at de spiser grønsagsretter 0 gange om ugen. I alt er det således omkring halvdelen af børnefamilierne, som aldrig spiser grønsagsretter.

Omvendt kan vi glæde os over, at omkring halvdelen af Danmarks børnefamilierne spiser en eller flere grønsagsretter pr. uge. Omkring en Qerdedel af alle børnefamilier spiser grønsagsretter mere end én gang om ugen. Og ca. 2,3% af børnefamilierne spiser grønsagsretter 7 dage om ugen.

Hvor ofte spiser I grønsagsretter?

	% af børnefamilierne
1 gang om ugen	25,1 %
2 gange om ugen	9,0 %
3 gange om ugen	4,7 %
4 gange om uppn	3,6 %
5 gange om »pen	2,5 %
6 gange om iipph	1.8%
7 gange om »pen	2,3 %
0 gange om ugen	8,3 %
Ubesvaret	42,8 %

Hvor mange vegetarer

—_^L^£lJ_Danmark?

^tabellen fremgår at 2 V/ ,f u nefamilierae cnic [al] AJ/oarbor- [C Spiser] Srensagsretter hver R dag. Hvis vi antager, at bornefamii; eme er repræsentative for resten Ju folkningen, og vi definerer vegetare som dem, der spiser grønsagsretter 7 dage om ugen, så kan man beregne at der er ca. 120.000 vegetarer i Dui- mark.

[1] Søren Ventegodts undersøge^ af livskvalitet i Danmark er 2454 vok J blevet spurgt om de sp,ser vegetarisk 1,3 /o svarer at de gør. Omregnet gi- ver det ca. 68.000 vegetarer.

Der er således stor usikkerhed omkring hvor mange vegetarer vi er Det afhænger i høj grad af, hvordan man st>ller spørgsmålet. Og hvordan man definerer det at være vegetar.

Grønne dage

1 undersøgelsen fra Levnedsmiddelstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse er kvinderne også blevet spurgt, om hvad hun selv og familien vil synes om at spise en gronsagsret uden kod til aftensmad en dag om ugen.

60% af kvinderne synes at det er en god ide med en gron dag om ugen. Det er overraskende at så mange kvinder er med på ideen om grønne dage. Kun ca. 12% af kvinderne mener at der skal være kod til aftensmad. Alligevel er det kun ca. 30% af kvinderne, som allerede har indfort en gron dag om ugen.

Når ideen kun realiseres hos ca. halvdelen af de kvinder, som synes om ideen, så hænger det formodentlig sammen med, at kvinderne forventer at mændene og børnene ikke i nær så stor udstrækning vil synes om ideen. Kvinderne vurderer, at kun ca. 32% af mændene vil synes om grønne dage.

Endelig giver rapporten nogle bud på, hvorfor mændene og børnene ikke synes om kødløse dage. Efter kvindernes vurdering mener ca. 35% af mændene, at der skal være kød til aftensmad. Og mændene vil (stadig i følge kvindernes opfattelse) mene, at mad uden kød ikke er rigtig mad, ikke mætter nok og er kedelig.

Yderligere oplysninger om undersøgelsen kan fås, når Levnedsmiddelstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse senere på året offentliggør rapporten.



Gron (handler Ernst Henriksen har med lyst og smil ifort sig kampagne- [to jet]
(foto: Einar vid Neyst)

Sommersalat

Her er opskriften på en virkelig god salat.

Tag 12 glade, friske måneder og rens dem for alle ondsindede, misundelige og egenkærlige tanker - dem, der blev siddende ved roden.

Hvis der sidder sorte pletter af løgne, sladder og småligheder, så skær dem straks bort med en skarp kniv og vask dem i forhåbningens og den gode viljes klare friske vand. Del hver måned i ca. 30 lige store dele, og tilbered dem på følgende måde - tag:

12 dele kærlighed
11 dele hjælpsomhed
10 dele tålmodighed
9 dele arbejde
8 dele selvovervindelse
7 dele optimisme
6 dele loyalitet
5 dele fantasi
4 dele hvile
3 dele fortrolighed
2 dele stilhed
1 del stor velovervejet beslutning

- og bland det hele godt. Tilsæt som krydderi: 1 håndfuld gyldne glæder & 1 knivspids spænding. Læg det hele i en stor smuk skål og stil den nogle timer i et åbent vindue i ro og frisk luft Prov den og se hvad der sker - jeg siger god fornojelse...

(Forfatter ukendt)

Europæisk vegetarkongres i Bratislava

"Let's Go, Live Healthy!"

- er temaet når EVU, den Europæiske Vegetarunion, den 23-28. juli holder kongres i Bratislava. En fin lejlighed til at besoge det "unge" Slovakiet (tidl. den sydlige del af Tjekkoslovakiet). Hovedstaden Bratislava ligger ved Donau-floden, tæt ved både Østrig og Ungarn.

Der er et rigt program med foredrag, workshops, rundbordsdiskussioner og udstillinger. Workshops foregår på engelsk, mens alle foredrag bla. bliver tolket til engelsk og tysk.

For at give deltagere mulighed for at se lidt af Slovakiet vil der blive arrangeret udflugter, og de sociale aktiviteter vil bl.a. omfatte koncerter og folkedansergrupper.

Indkvartering er arrangeret på hotel Bratislava. Pris per person per nat "kl. morgenmad er 32$ for enkeltværelse, 18$ for dobbeltværelse. Deltagelsen koster 97$, og måltider for hele kongressen 65$ ($-kurs i juni: 550). Der vil selvf. også være mad for veganere.

Vi er flere fra DVF der deltager og vi vil s

Efte T 3t arranfiere feUes %rejse. kongressen er der også arrangeret flere mulige ferieture: 1 uges bjergvandring, 1 uges rundtur i Slovakiet eller 3 dage til Prag. •

International veganer-festival i San Diego:

"A World to Share"

- er temaet når den amerikanske Veganerforening den 6-13. august indbyder til veganerfestival i San Diego, Californien. Lækre internationale veganermåltider vil blive tilberedt under ledelse af Ron Pickarski, international kokke-olympiade-sø I vmedalje vinder.

Der vil blive arrangeret undervisning, workshops, foredrag og maddemonstrationer med internationalt kendte foredragsholdere og eksperter (alt på engelsk). Der vil være div. underholdning og sociale arrangementer.

Indregistrering koster 170$ (100$ for studerende og unge). Indlogering foregår på San Diego State University og koster for hele ugen inkl. alle måltider og afslutningsbanket 410$ for dobbeltværelse, 480 for enkelt.

Rekvirér mere information og tilmeldingsblanket fra DVF (se side 2). •

EUROPEAN VEGETARIAN UNION
65.
^/StAVA^

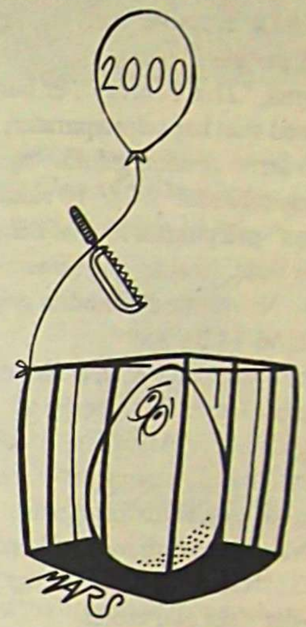
Ros til ris, pasta & kartofler

FDB tager nu fat på 2. ombæring af deres *ku lhydrat-kampagne* med udsendelsen af pjecen "Ros til ris, pasta & kartofler". Med udgangspunkt i *tallerkenmodellen* - der siger højst *ZA* af tallerkenen fyldt med kød eller fisk og resten fordelt ligeligt mellem grønsager og kulhydrater (brød, ris, pasta, kartofler) - vil man opfordre til at spise mere kulhydrat og dermed bla. mindre fedt. Pjecen der også indeholder 20 opskrifter (både med og uden kød) er gratis og kan afhentes i FDB's supermarkeder.



Slut med buræg

FDB regner med helt at have forladt æg fra burhøns ved årtusindskiftet. For 3 år siden var 4 ud af 5 æg FDB solgte, fra burhøns. Idag er mindre end 3 j)^af 5 fra burhøns, og FDB har



FDB stopper salg af buræg år 2000

periodevis leveringsproblemer med skrabeæg osv.

En frivillig aftale mellem Det Danske Fjerkræråd, Forbrugerrådet og Dyrenes Beskyttelse vil iovnigt foriiindre at burhønseæg fremover kaldes landæg og sælges i pakker med billeder af fritgående høns. Hos Favor og FDB er man gået skridtet videre og skilter direkte med det de er "Buræg"!

Vitamin- og mineralpræparater

Der sker heldigvis en positiv udvikling på området, således at præparaterne bliver mere acceptable, også for vegetarer. Et par eksempler:

Et firma, "21st Century", er banebryder med sine kapselpræparater, hvor kapslerne er uden gelatine og 100% vegetabilske. Af de 10 såkaldte "Vegicaps"-præparater er 3 af dem relevante vedr. vitamin- og mineralindhold. Nærmeste forhandler angives på tlf 66 13 36 96.

"Naturdrogeriet"s præparater er nærmere beskrevet i 7. udgave af "Kort og Godt om Alternativ Medicin", som udkom i januar 1995 (husk at fa den lose indholdsfortegnelse med!). Nærmeste forhandler fås på 86 92 33 33. "Naturdrogeriet" er også banebryder, idet alle tablet-præparaternes hjælpestoffer (6c magnesium-stearat) nu er af mineralsk eller vegetabilsk oprindelse. Kilden til lecithin er ligeledes altid vegetabilsk.

Vi vender senere tilbage med en detaljeret "positivliste" for vegetarer.

wh

jjjjg indsats - stor effotrfi

El se s

af'hulh^.NESA Sk0nner,at 5„10%

,husho,d mngemes el-forbrug går til el-apparater på stand-by, og giver

Je^e'eksempdpaetbfdCer-

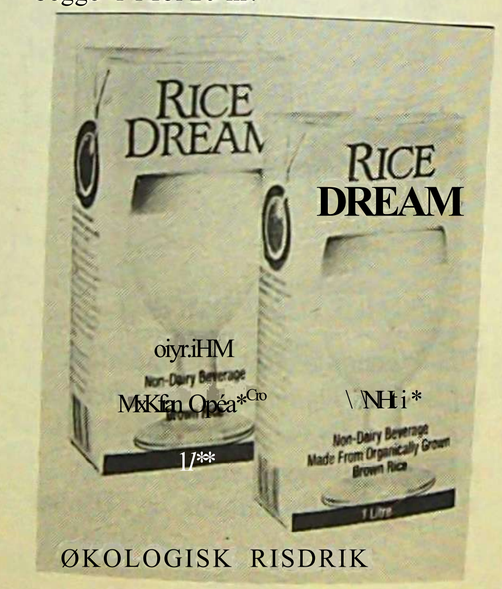
? t 2 ^etragteligt ^forbrug

(T*nk 6/93). Hvis alle husstande , Danmark omlagde deres vaner ved at slukke rigtigt for apparatet fremfor blot på Qembetjeningen til deres fjernsyn og stereoanlæg, ville det betyde at vi i Danmark kunne nedsætte den samlede forurening af $S0_2$) $N0_X$ 0„ Co_2 med ca. 1,4%.

Fjernsyn og stereoanlæg bruger hver 100 kWh pr. år på stand-by E_n kWh koster ca. 1 kr og forurener med 5,2 g svovldioxid, 4,3 g kvælstofoxid og 919 g kuldioxid (Teknologinævnets rapport 4/89). Når du slukker rigtigt for disse apparater, sparer du selv 300 kr årligt og naturen for 1,6 kg SO, 1 3 kg $N0_X$ og 276 kg $C0_2$!

Nye øko-varer fra Urtekram

Rice Dream, let og frisk drik lavet af brune ris og med et fedtindhold på kun *1 /o.* Fås både naturel og med vanilje, begge 1 1 for 20 kr:



ØKOLOGISK RISDRIK

Græske nyheder: Olivenolie Mani. 0,5 1 for 62,75. Vilde kapers i olivenolie, 110 g: 24,75. Hele grønne oliven, 370 g: 39,75:



Kornkaffe, 85 **g,** introduktionspris 15 kr (normalpris 20)



Green & Black 's mørk chokolade med pebermynte lavet af 70% cacaobonner fra Togos regnskove, 100 g: 28,75 Små stykker lys og mork chokolade af samme mærke, begge 20 g for 5,50

Nye øko-brød fra FDB

Saftigt *rugbrød* med bid, indeholdende groft rugmel & -kerner, solsikkekerner, horfro og drysset med rugflager. 1 kg for 14 kr

Hvedetoast fra Kohberg. En pakke med 18 skiver koster 11 kr:



Rundstykker med birkes, Grov Flutes & Mini Flutes fra Danefrost. Alle i poser med 10 styk a 14 kr

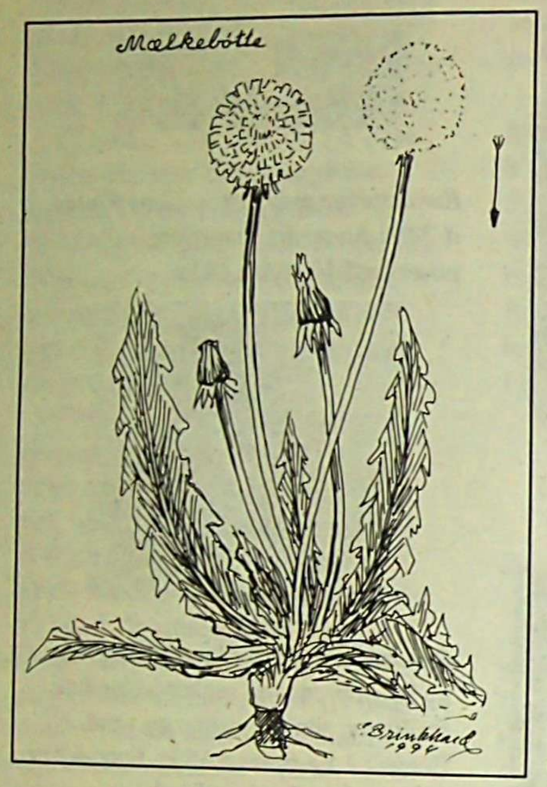


Brodblandinger for hjemmebageren: ny hvedebrods- og rugbrodsblanding fra Finax, tilsæt kun gær og vand. Begge i 1 kg-poser a 15 kr, hvor der er til 2 hvede- eller 1 rugbrod:



FDB-fotos: Per Helmo

Fra den gamle have



Mælkebøtte

Lovetand, eller som den er mere kendt i havesproget: "fandens mælkebøtte" - har enhver haveejer stiftet bekendtskab med.

I tv's haveudsendelse "Grøn fritid" har man set, hvordan der blev stukket en graveske ned ved siden af en sådan plante for at tage den op, med det resultat at roden knækkede. Hvis denne fremgangsmåde anvendes, vil der i stedet fremkomme 3-4 gange så mange mælkebøtter, idet en pælerod kan blive op til 1 m lang.

Der er bedre metoder til at fjerne mælkebøtterne. Fjern & blomster og knopper og kom en spiseskefuld salt i hjerteskuddet og sæt et marmeladeglas omvendt over - efter få dage er planten tørstet ihjel. Man kan i dag også få mekaniske specialredskaber til formålet. Mindre mælkebøtter kan fjernes ved at stikke aspargesjernet så langt ned, at man er sikker på at få hele rodnettet op, men det kan dårligt lade sig gøre med de større planter.

Inden græsplænen skal slås, bor blomster og knopper fjernes fra mælkebøtten, for ellers vil små faldskærme med et frø, som vist på tegningen, i tusindvis dale ned overalt i haven, og så er fanden løs.

løvrigt er det en sund nytteplante. De unge blade kan spises rå som salat. Tørrede blade af mælkebøtten anvendes i helbredende urtete, hvor det har god indvirkning på fordøjelsesorganerne.

Poul Brinkhard

Veganeren



ved Grethe Schmidt

I dit indre findes en stilhed og et fristed,
hvor du altid kan søge tilflugt og være dig selv.
Hermann Hesse

Overskriften til disse sider betyder ikke, at de udelukkende handler om veganisme, de handler også om en etisk grundholdning, som veganismen også står for.

Som bekendt er en vegetar en person, der ikke spiser kød, det kan være af sundhedsmæssige eller etiske grunde. En ægte veganer vil på alle livets områder gøre, hvad han kan for ikke at gøre dyrene fortræd. Han vil derfor under *ingen omstændigheder* indtage animalske næringsmidler. Heller ikke når han er inviteret ud til spisning.

Det samme gælder for vegetaren, som ret beset ikke kan kalde sig vegetar, hvis han bare én gang om måneden spiser kød. Enhver må selvfølgelig selv bestemme, hvordan han vil leve, men betegnelsen veganer og vegetar må ikke misbruges - for sagens skyld og for ikke at skabe forvirring ude omkring. Hvor ofte hører man ikke "Du er vegetar, men du spiser da fisk?" e.l. Det korrekte er vel at sige: "Jeg spiser overvejende vegetarisk" eller "Jeg spiser overvejende veganerkost" - hvis man altså ikke gør det 100%.
Interessant er det, at på bedre restauranter med yngre kokke ved de ofte mere om veganerkost. På den moderne kokkeskole har de som fag vegetar- og veganerkost, og deres spørgsmål kan lyde: "Så spiser du heller ikke æg?" Som de fleste aflæserne ved, er det, der jo først og fremmest adskiller veganeren, at han ejheller spiser mælkeprodukter og æg.

Selv er jeg 100% vegetar og har opdraget mine børn som vegetarer, hvilket de begge stadig til min gisede er. Den ene, Rie, har også opdraget sine to børn, altså 3. generation, som vegetarer. Hvilket jeg tror, de vedbliver at være. Det er misforstået omsorg for børnene at mene, at de selv må vælge. De bliver opdraget til dyrekærlighed, bliver straffet for dyremishandling, græder over Bambis tab af sin moder i Walt Disney-filmen, hvorefter de måske sætter sig til et middagsbord med røde pølser og kartoffelsalat. Hvis vi vil bygge en verden op med kærlighed og omsorg for naturen og til vore medskabninger, må vi ikke risikere, at børnene griber os i den slags.
Det skal med det samme slås fast, at jeg desværre ikke kan besmykke mig med titlen "veganer". Det hænder, omend sjældent, at jeg spiser en kage eller

dessert med flødeskum, og så går jeg med lædersko. Dvs. om vinteren bruger jeg nogle meget behagelige og fikse støvler af det tyske fabrikat Rohde, som nu kan fås i Danmark. De er af materialet "Sympatex" udvendigt og foret med uld; varme og ikke mindst lette. Jeg har et par på 3. år, det kan man ikke se.

Som hjemmesko bruger jeg de østrigske fikse strikkede støvletter med såler af plantefibre og gummi (fås også herhjemme). Pels bruger jeg naturligvis ikke, men istedet en "pels" af lamauld, som både er varm og fiks. Den er måske lidt dyr at anskaffe, men til gengæld uopslidelig. Men iøvrigt får man jo intet varmere end dynejakkerne/-frakkerne foret naturligvis ikke med fjer men med plantefibre. Med Rohde støvler og en godt foret dynefrakke kan danske kuldegrader ikke slå mig ud, så er den friske vind på kinderne en nydelse. Om sommeren kan man få nogle dejlige lette sejlersko fra et engelsk firma. Går man meget, er det vigtigt, at fodtøjet er let og bekvemt.

Veganer er jeg altså ikke endnu, men jeg tilstræber at leve så "vegamsk" som muligt. Derfor vil jeg ikke dromme om at slå en flue eller en ederkop ihjel, men fanger dem ind i et g'as og bringer dem ud i naturen. i Hver [illegible] må gøre sit bedste At brmge budskabet videre betyder J0 ikke at man tror nan er et bedre menneske. V, er alle på denne planet for at ucMcle os og for at hjælpe andre hvis vi har fået en viden eller forståelse, som kan bringe dem videre, både f0r deres egen og for verdens skyld.

Sundgården, som er grundlagt af min datter Rie og jeg, er bygget op på veganerpnncipper, og det vil disse sider også være. Ingen sundhed uden den rigtige føde, bevægelse i frisk luft og positive og glade tanker. Det dejlige er at livsglæden hos de fleste kommer af' sig selv, når død fode, som måske forinden har forvoldt dyr smerte, erstattes af overvejende levende planteføde, altså råkost.

*"Du husker, jeg er råkoster *
jeg klarer mig ikke uden.
Jeg bliver mere og mere bevidst
om det vitale i kosten, i tanken,
i livsudfoldelsen, i farverne,
i maleriet, og at de udgor en
udelelighed,
hvor kompromiser et sted,
ødelægger andre steder."

Ole Hansen, kunstmaler, veganer

Vegan-undersøgelser i Tyskland

I sommeren 1993 dannedes en arbejdsgruppe under ledelse af professor. Leitzmann, Giessen Universitet og -doktor Hahn, Hannover \ Jniversitet, med det formål gennem spørgeskemaer og blodanalyser at undersøge sundhedstilstanden hos veganere. I disse analyser deltager i øjeblikket 376 personer. Gennemsnitsalderen er 42 år, og i snit har de levet som veganere i 454 år, en enkelt dog i 38 år.

Der har været talrige positive resultater: øget velbefindende, klarere tanker, bedre koncentrationsevne, bedring eller helbredelse af forskellige sygdomme, bedring af allergiske lidelser, øget fysisk ydeevne, ønsket vægttab, bedre hud, normalisering af fordøjelsen. 38 af deltagerne har ikke oplevet positive resultater (måske fordi de som veganere ikke havde problemer med helbredet?).

□

Fosdalsgård
Retræte ved Vesterhavet
Valgfri fællesmeditation / motion. Tid til skov & strand - debat og fællesskab. Udsøgt vegetarmad. Direkte transport fra København. Rekvirer brochure:
Sara Damskier, Fosdalsgård
9460 Brovst, tlf. 98 23 5111

Hvorfor ikke gøre Vegetarisk Forum kendt i en lidt bredere kreds? Hjælp med at få lagt VF i kommission i forskellige "grønne" butikker, dvs. så butikken først afregner med DVF når en stak på fx 5-10 blade er solgt. De afregner blot 5 kr per blad og sælger det til 15 kr. Rekvirér en stak på kontoret, eller lad os sende direkte!

MARTINUS KOSMOLOGI

Studie og ferie
Martinus Center, Klint
Nykøbing Sj
forår - sommer - efterår
Litteratur om de psykiske naturlove for tænkning og væremåde som ved praktik kan skabe fred og harmoni i individet og samfundet.

Bestil program:

Den ideelle føde
Læs de dybtgående analyser om vegetarisk ernæring og dens betydning for psykisk og fysisk sundhed - også set fra en etisk synsvinkel.

Vegetarisk restaurant
på Martinus Center åben i sommersæsonen 24.6. - 5.8.

Martinus Institut
Mariendalsvej 96, 2000 Frederiksberg - Tlf. 38 34 62 80, fax 38 34 61 80
- *ingen forening eller medlemskab*

Alternativ ferie...

Er du til sommerferie på en anderledes måde? På alle nedenstående tilbud skulle adgang til dejlig vegetarkost være en naturlig selvfølge. Redaktionen ønsker rig. tig god ferie - og modtager iøvrigt meget gerne efterfølgende spændende beretningerfra sommerlandet!

Fosdalsgård

- Et sted at *være,* tæt ved hav & skov
- valgfri fællesmeditation/motion
- mulighed for behandling
- direkte trsp. fra Kbh.

(Se omstående annonce)
Brochure: Sara Damskier, 9823 5111

Martinus kosmologi

- Studie og ferie i Martinus Center, Klint, Nyk. S, forår, sommer, efterår
- Litteratur om de psykiske naturlove for tænkning og væremåde som ved praktik kan skabe fred og harmoni i såvel individ som samfund

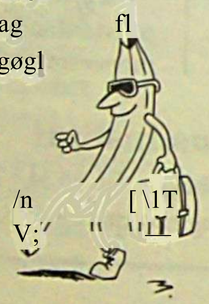
(Se omstående annonce)
Program: Martinus Institut, 3834 6280

Holistisk Sommerfestival

Livsglæde i krop og sjæl - Healing og tav, 3-7. juli 95, Tisvildeleje

- Workshops & foredrag
- Mavedans, musik & gøgl
- Meditation mv.

Tilmeldingsfolder:
• Skt. Helene Centret
3220 Tisvildeleje
Tlf.: 4230 9850



Hovedet i himlen - fødderne på jorden

Ta' en uge på højskole og mød mennesker i alle aldre. Smuk natur ved skov og sø. Nye tanker, nye livsholdninger.

- Kristendom og reinkarnation
- Helbred og livsstil - psykens og kroppens sundhed.
- Samtalens kunst - personlig udvikling
- Ferie for krop og sjæl

Sommerprogram: 5360 1170 (10-15), Søtoftegård, Søtoftevej 76, 4100 Ringsted

Sommerkurser i Den økologiske landsby

- *"Natural Ecoliving" (engelsk), 1-*10.7. Oprindelige livsformer og spiritualitet. 2000 kr.
- *"Permakultur",* 15-16.7. Regnskovens metode for en bæredygtig fremtid. 1600 kr.
- *Byg din egen "dome",* 18-20.**8.,** en bolig efter naturens former, 1100 kr
- *"Return to creation" (engelsk),* 15-17.9. Selvudvikling og sweatlodge med amerikansk indianer, 1600 kr. (forts, næste side...)

Kurser med kost og logi afholdes i tipi og dome i Den økologiske landsby. Maden er vegetarisk med brug af vilde planter. Overnatning på teltplads m. komposttoilet og solfanger-brusebad og ude/inde-køkken.

Brochure: 4798 7026(10-14/ tlf. svarer).

Udland

Frankrig

Den årlige Europäische Wanderwoche (vandreuge), 8-15.7.

Metzeral i Alsace. Overnatning på Hotel aux Deux Clefs til DM 670 inkl. alle måltider (også veganermad) (DM-kurs juni: 390). Spændende dagture i lokalområdet, underholdning om aftenen.

Få snarest mere information og tilmeldingsskema fra Mme Gertrud Kruger, 22, rue Brandmatt, F-68380 Metzeral, Frankrig, +33 89 77 61 29 (taler både fransk, tysk & engelsk).

Grækenland

Med Myrvig Yoga Rejser til Molyvos - græsk ø-ferie paradis, 1-8.8.

- Yoga, afspænding & meditation
- Shiatsu & massage
- Tai chi & chi kung
- Helseferie for Krop-Sind-Ånd
- Kurbadning i helbredende kilder
- Siesta i sol ved Det ægæiske Hav
- Vegetariske specialiteter

Kursus 1000 kr, rejse ca. 2200, logi ca. 700 kr.

Tilmelding: Myrvig Terapi, 7554 2494.

Italien

Den italienske organisation, Animal Amnesty, arrangerer ferie på den lille ø Stromboli tæt ved Sicilien, 15-29.7.

- Kurser i veganer-madlavning
- Gymnastik
- Bibliotek, video, film & anden underholdning

1 uge inkl. alle måltider (veganer) koster på dobbeltværelse på hotellet ca^ 800.000 lire (lire-kurs juni: 0,336).

Få mere information og reservér hos: Animal Amnesty, gall. Passarella 1,1-20122 Milano, Italien, +39 2 58 10 40 38 (taler engelsk).

Norge

Kurs i helsekost og selvutvildmg

- Teoretisk innføring i vegetarkost
- Praktisk erfaring med velsmakende helsekost
- Selvutvikling gjennom musikk og drama uke 23 - yoga uke 24,25. 29 - drømmetydning uke 29 - keramik uke 30

Kursavgift: kr. 1750. kost og losji pr døgn: kr. 350.

Du kan også bare være på hdscfoie uten å delta på kurset.

Kontakt: Vestoppland folkebogskole, N-2760 Brandbu. 6133 5755. fax: 6133 5570

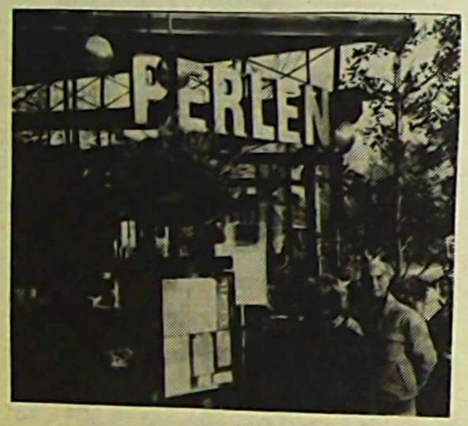
Tivoli - også for vegetarer!



Af Erik Weihrauch

Går det an at have vegetariske ønsker i Københavns dejlige Tivoli? Jo, der er flere muligheder...

Går man ind ad hovedindgangen og har nikket til Pjerrotstatuen, ligger "Perlen" bag Plænescenen. Lidt fornemt måske, men venlig afslappet og hurtig betjening. Der bydes på hele tre vegetarretter å 85 kr med grovflute og smør.



Skribenten har sine 2 ledsagere på kornet foran Perlen

ET man til det mindre voldsomme, kan man vælge To marinerede grønsagsspyd og nyde spring-onions, ananas, blegselleri, champignons og rod peber på pinde. Dertil ris med carry-flødesauce.

Er appetitten god kan Pasta Provencale anbefales. Hvide og grønne pastastrimler i en delikat urteflødesovs. Der hører en skål salat til som i Sydfrankrig; så ligger pastaen ikke så tungt.

Meget velsmagende er To pandekager fyldt med hel spinat, løg og champignons, ostegratineret med Mornaysauce. Tallerknen er smukt pyntet med frissésalat, rød peber og lynfrittet persille, så den bliver grøn og sprød.

Tivoligarden kommer forbi, og Harmonipavillonen kan høres i baggrunden, når man sidder udenfor, så hele nydelsen er pengene værd.

Lige overfor i "Grøften" er der kun ét valg; Vegetarmenu med tre retter for 140 kr, som er rimeligt for så megen mad og livlig stemning på det populære sted. Bunden lægges med pastasalat med lidt grønsager. Hovedretten skifter uge for uge, og vi blev beriget med tre pocherede æg på spinatbund overhældt med ostesovs, smukt pyntet med tomatskiver. Måske lidt skuffende med tre æg, men andre uger er måske mere spændende. En flot pyntet chokolademousse fik os til at gå ud i den friske luft med en dejlig smag i munden.



Tivolis kosmopolitiske ide er stadig brugbar, også for vegetarer i "Det Kinesiske Tårn." Du kan sidde ved kanten af de små både, og måske er det en ægte kineser der tilbyder dig Friturestegte grønsager fra wook'en til 78 kr. Bambusskud og meget andet godt på en sprod og lækker måde mætter tilpas. Den anden ret Grønsager friturestegte med dej virker noget federe. De serveres med sursød eller karrysauce og ris for 88 kr.

Et par steder kan der fås en pizza vegetanana for 52 kr, men for 24 kr kan du ganske vist stående nyde en dejlig varm kartoffel med smør og salat. Det er dog nede i det livlige hjørne bag de roterende svaner.

Til venstre for Koncertsalen lå Cranks, som blev afløst (ak) af "Georg", som har en ægge-sandwich; dog er hans spinattærte med lidt skaldyr.

"Hercegovina" har et tagselvbord for 99 kr, som en vegetar nok skulle blive mæt af.

Måske er der lidt flere steder, prøv selv, og ellers er der jo alle kagerne i Vaffelbageriet og Konditóriet osv. God sommer!

•

Kender du andre der burde læse Vegetarisk Forum, så send os et navn & adresse - eller rekvirér selv et eller flere gratis prøvenumre.



Dit tøj er et kemisk eldorado



Af Hanne Andersson, ernærings- og husholdningsøkonom

Det tyske forbrugerblad Øko-test har forkastet 24 ud af 30 undersøgte børne-T-shirts. Baggrunden er uacceptable mængder af bl.a. dioxin og formaldehyd.

Miljøgifte ophobes i fødekæden

Dioxin i tojet kommer fra tekstilfarver og angiveligt fra forurenet PCP (pentachlorphenol), der i visse lande anvendes til at konservere bomuld.[1]

"Dioxin" er en fællesbetegnelse for en række klorholdige stoffer, som nedbrydes meget langsomt i naturen og ophobes i fødekæden - endnu en grund til at være vegetar! Det er endnu ikke klarlagt, om dioxin i tekstiler kan påvirke mennesket direkte. Foreløbig er problemet især produktionen og farvningen af stofferne, der påvirker vores ydre miljø. Her kan de ofte høje koncentrationer af dioxin ryge med spildevandet ud i miljøet.[1]

Tekstilfarver indeholder også giftige tungmetaller. Danske tekstilfarverier udleder hvert år mere end 400 kg tungmetaller som kobber, krom, cadmium, kviksølv, bly, nikkel og zink.*

Tungmetaller nedbrydes ligesom dioxin kun langsomt i naturen og ophobes i fødekæden. De påvirker mennesket forskelligt. Cadmium ophobes f.eks. i lever og nyrer, hvor det forstyrrer deres funktioner, og fortrænger calcium fra knoglemassen.[3]

Allergi

Formaldehyd kan virke allergifremkaldende. Formaldehyd bruges bl.a. til at gøre tøjet strygefrit, glat, farveægte eller krympefrit. Det kan frigives, hvis man f.eks. sveder eller hvis børn gumler på tøjet.[1] Køber du strygefrit sengelinned er du i nærkontakt med formaldehyd 1/3 af døgnets timer.

Både danske og tyske undersøgelser tyder på, at det især er importerede varer fra f.eks. Østen, der har haft meget høje formaldehyd-tal. Dansk producerede tekstiler har i dag et relativt lavt indhold af formaldehyd.[1] Et skridt på vejen kan derfor være at købe dansk produceret tøj.

[1] *Ingeniøren 10/1995*

[2] *Miljøfakta nr. 15, Gron Information 1995*

[3] *Atlas økologi, Munksgaard 1992*

Det miljøvenlige tøjvalg

Bomuld er en naturvare. Men der bruges enorme mængder sprøjtegifte under produktion af bomulden. Ifølge Cotton Country bruges 2,4% af den opdyrkede jord i verden til at dyrke bomuld, mens 18% af forbruget af sprøjtegifte i verden bruges til produktion af bomuld. Økologisk bomuld er modsat den almindelige bomuld, dyrket uden brug af kunstgødning, sprøjtegifte eller afløvningsmidler. Afløvningsmidler bruges til at høste bomulden maskinelt. Økologisk bomuld håndplukkes.

Under en traditionel forarbejdning af bomuld til tekstiler anvendes miljøgiften klor - og i bedre tilfælde brintoverilte - til at blege tøjet. Desuden anvendes tekstilfarver, der indeholder tungmetaller. Flere firmaer er imidlertid gået over til en mere grøn linie og fremstiller tekstiler, der enten er ubleget eller bleget med det mere miljøvenlige brintoverilte, og der bruges tekstilfarver, der ikke indeholder tungmetaller. Tekstilerne er bl.a.: *"Nature Calling"* fra H&M, *"Natural Concept"* fra Møller & Co, *"Cotton Nature"* fra Bilka, *"Green Nature"* fra FDB og "*Cocobi*" fra Salina.[2] Udover at opfylde ovenstående kriterier er følgende tekstiler også baseret på økologisk bomuld: *"Green Cotton"* fra Novotex, *"Ecollection"* og *"Blue Planet"* fra Esprit, *"Eco Cotton"* fra H&M og *"Maggies organic Cotton"* fra Urtekram.[2] Desuden fandt jeg frem til *"Cotton Country"*, der udover tøj også laver sengelinned af økologisk bomuld. *"Cotton Country"* forhandles igennem Helsam og Urtekram.

Indtil videre må vi stole på forhandlerens garanti for at bomulden er af økologisk oprindelse. Der er endnu ikke nogen officiel kontrolordning i Danmark. Hvor hurtigt det kommer, afhænger bl.a. af forbrugernes krav og ønske herom. D

Støt annoncørerne - de støtter os!

Helios

ØKOLOGISKE OG BIODYNAMISKE

FRUGT 5AFTER & GRØNTSAGS SAFTER

Prøv de velsmagende Helios frugt- og grøntsags-safter. Stort udvalg af kvalitetssafter, fremstillet af økologisk, biodynamisk dyrkede frugter og grøntsager.
På markedet siden 1976



DANSK HEUOSAJIUXA. «C 75 95 40 » fax: 75 BS 44 54

Dansk HeUos * • (endetewlsfcsb, •ver« m<d dot hymil, at tømtes, naturafcsk«. mjvvwdlo« ranø*r, ejet af forbrugere og biodynamiske og økologiske fødevarer, midler, hudplejemidler, farver mm

Langelands-liv...



Endnu et kontaktpersonsmøde blev afholdt på Sundgården på Langeland - det første efter flisionen, så der var sket en del udskiftning siden sidst.

Omkring kl. 14 lørdag dukkede deltagerne op fra øst og vest. Efter indkvartering samledes vi i haven til en dejlig kop urtete. Solen skinnede og det var lunt. Ved 15-tiden bød Rie velkommen, hvorpå Henrik forelagde weekendens program. Derefter præsentationsrunde. Morten Meyer kom så med et spændende indlæg om Kræftens Bekæmpelses "Lyst til Gront"-kampagne (se nyt herom andetsteds i bladet).

Morten slog derefter fast at vegetarisme giver mange fordele indenfor de "4 V'er": Vores sundhed, Vores miljø, Verdens sult og Velfærd for dyrene. Hvad skal være vore primære midler (argumenter), mål og målgrupper i arbejdet fremover? Efter en længere snak kunne vi i hvert fald konstatere at foreningens målsætning bør revurderes og fastlægges nøjere.

Diskussionen om fremtiden blev kun afbrudt af den dejligste aftensmad fra Ries landkøkken. Sprød havesalat med bla. rå asparges. Mums! Herefter indbagt blomkål med kartofler og en vidunderlig sovs. Under det lækre måltid glemte vi for en stund alt om de 4 V'er...

Om aftenen fortsatte vi snakken for så henad 21.30-tiden at afrunde med en gåtur til Tranekær Slot og søen. Erling havde på turen nær tilsmigret sig et lokalt husdyr. En kat var blevet forelsket i Erlings dyrevenlige opførsel. Mon den også kendte hans spisevaner?

Dagen derpå var der morgenmad kl. 8.30 - og hvilken morgenmad. Den skal opleves! (se opskriften på fhigtmysli andetsteds i bladet) Bagefter lavede vi en fin selvanalyse vedr. den enkeltes rolle i gruppearbejde, som Morten havde med. Konklusionen var at vi som gruppe havde gode betingelser for at få succes. Derefter så vi en ny video fra den engelske vegetarforening der endnu engang viste, at der er noget at kampe for. (Vi udlejer i øvrigt denne og to andre videoer, se DVF's materialeoversigt her i bladet.)

Efter frokost tog vi den sidste snak. Mange muligheder står åbne, men for vi bliver endelig afldaret mht. visioner og realiteter, må vi have flere moder og mere debat. Også din mening har i den forbindelse *stor* værdi...

Andreas Dyhrberg

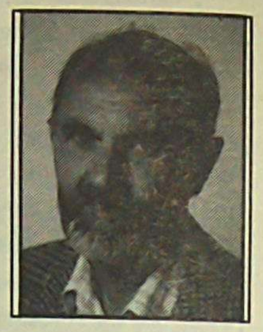
Revisorlinien Danmark A/S
Håndværkervænget 9, 3400 Hillerod
Telefon.....42 26 53 25
Telefax.....42 26 15 20

Revisorlinien Danmark A/S
=> Statsautoriserede revisorer
=> Skatterådgivning m m.
42 26 53 25

Fortidens Æo*
Fremtidens bród
J ba^A>ux.t bojcyh ct-
btcrcL (x£ bi CL sipcLL, Ct^.
poCiJz, E^xdu^cLiXi. LolxaX
Ln* U~hJ~LLrcd-L. ch., rrr) n f_ rr.nrf^
mysli, frugtpålag, l crj chc--
h-OLd-d-ty fri r-y\.
CLLt c érizcyLcrtycéJt
biodynamisk hxroJOJuJL.
Stort lucLCTOXK^, C /zo^nJzAsn*rcc.
Ring eller sihAur Jp<zsucUn.-
dx, cry frl&e.
Bageriet Aurion 9800 Hjørring
Guld- -CUpflL^J 5<S
fcL/X.
9896 3444

¥ ¥ ¥ ¥ **Hvordan jeg blev vegetar** ¥ ¥ ¥ ¥

Fjern sygdommens årsag!



Af Gerhardt Kirkemann, Middelfart

Som ung tænkte jeg ikke på dyrplageriet i landbrug og på slagterier. Jeg tænkte heller ikke på, at 100.000 børn pga. vort store resurseforbrug måtte dø af sult hver dag i den fattige del af verden. Mit helbred var ikke godt, jeg havde bl.a. gigt og det gjorde ondt, og den smerte ville jeg gerne af med. Hensynet til mig selv var altså det bærende element. Men efterhånden blev jeg også mere og mere opmærksom på den etiske side af sagen.

Jeg er opvokset på en landbrugsejendom. Familien bestod af mor, far, min søster og jeg. Kød var vort vigtigste næringsmiddel, men aht. økonomien spiste vi også lidt kartofler og brød til. Min mor listede ofte lidt ekstra kød over på min tallerken, for at jeg som dreng skulle blive rigtig stor og stærk.

Som ung nægtede jeg militærtjeneste og skulle i stedet arbejde 2 år i en civil arbejdslejr i Oksbøl. I lejren var der både vegetarkost og animalsk mad. Jeg tog godt for mig af kødkosten, og jeg havde efterhånden ligesom grus i alle led. Det skurede slemt og gjorde meget ondt. Det var gigt. Gennem lægen fik jeg smertestillende piller, og jeg lå indrullet i et stort uldent tæppe om natten. Sygdommen blev værre, og lægen ordinerede sygehusindlæggelse med strålebehandling. Så snakkede jeg med en ung mand, som var vegetar. Han sagde: "Hvis du modtager denne behandling, så dræber man de følenerver, der skal registrere, når sygdommen breder sig yderligere. Så bliver det hurtigt invaliditet, rullestol og en alt for tidlig død." Af ham lånte jeg nogle tidsskrifter og bøger om vegetarisme, og så havde jeg forklaringen.

Jeg gik til lægen og bad ham annullere min indlæggelse. Han spurgte forbavset: "Hvad så?" Jeg sagde, at jeg ville prøve at leve vegetarisk. Det morede ham meget, og han forklarede mig om forskellige mangelsygdomme jeg ville få, hvis jeg ikke spiste kod. Jeg insisterede på at prøve alligevel. Lægen kunne dermed ikke længere påtage sig noget ansvar for mit helbred. Det fik jeg nu heller ikke brug for.

Jeg skiftede brutalt kost fra den ene dag til den anden, og jeg har ikke siden smagt noget fra slagtede dyr, fjerkræ eller fisk. I begyndelsen drak jeg mindst 2 l destilleret vand om dagen for at skylle organismen godt igennem. Efter 2 måneder var skurelydene og smerten væk. Min helbredstilstand blev langt bedre. Før kostændringen måtte jeg holde sengen 8-14 dage et par gange om året med høj feber grundet influenza eller halsbetændelse. Også denne gene forsvandt.

Langt senere, i 1980, blev jeg .vegaaner, dvs. droppede også alle mælkeprodukter og æg fra kosten. Efter at have været vegetar en lang årrække var det kun et naturligt skridt i retning af en mere ideel føde, der ikke er på bekostning af andre levende væsener.

Jeg er nu folkepensionist, og lægens varslede mangelsygdomme er ikke kommet endnu. Gigten er heller ikke vendt tilbage. Ønsker man at være rask er mit bedste råd: *"Fjern sygdommens årsag!"*

OBS! Hvis din historie også måtte være interessant eller morsom at læse for andre, så hold den ikke for dig selv, men skriv til redaktionen!

GRØN FERIE PÅ LANDET



sundgården
vegetar kur- og feriested
Slotsgade 10, 5953 Tranekær
Telefon 62 59 15 55

- Lækker mad fra det grønne landkøkken
- Traveture i skøn natur
- Hyggelig atmosfære

URTEKRAM
leverandør af økologiske vegetariske fødevarer og miljørigtige vaske- og rengøringsmidler

LSkiwm
Fremtidens grønne varer - lige nu!
Aldrig længere væk end din nærmeste naturvarebutik

Håndbog i grøn livsstil

Vi kan aJJe være med til at gøre en indsats for miljøet. Sammen med andre bliver det langt mere interessant, lærerigt, sjovere og lettere at leve grønt. Sådan lyder det fra Foreningen Grøn Livsstil. De har udgivet bogen "Håndbog i Gron Livsstil" som et led i deres kampagne for en grøn hverdag. Kampagnen er en del af "Global Action Plan for the Earth", der startede i USA i 1990, og som siden har bredt sig til 13 lande.

"Håndbog i grøn livsstil" bryder nogle af de barrierer, der kan være ved at leve miljøvenligt. Det kan let synes liggy ldigt med ens egen indsats og hurtigt komme til at virke uoverskueligt Bogen gennemgår systematisk områderne vand, energi, affald, transport og miljøbevidste indkøb med konkrete anvisninger på, hvordan man går i gang Den lægger op til, at flere personer finder sammen i økogrupper. Økogrupperne registrerer deres forbrug og besparelser vha. skemaer i bogen og sender resultaterne til en kontaktperson for Gron Livsstil. Her samles gruppernes resultater på lands- og verdensplan, der sendes videre ud til deltagerne i et nyhedsbrev hvert kvartal. "Håndbog i grøn livsstil" gør det overskueligt at leve grønt og viser at vores hverdag hænger sammen med de store miljøproblemer.



Bogen er forbeholdt aktivister og kan *kun* købes hos Foreningen Grøn Livsstil.

David Gershon og Robert Gilman: Håndbog i Gron Livsstil dansk udgave Kjeld Hansen

132 s., 220 kr, Gron Livsstil, Gi Kirkev.46, 8530 Hjortshøj, 8674 1298

Økologisk landbrug i fremdrift

Danmarks eneste økologiske landbrugsskole har hidtil levet lidt upåagtet og nærmest lidt ugleset - i hvert fald ikke som nogen "rigtig" landbrugsskole. Men tiderne skifter og tilgangen til skolen slår i år alle rekorder. Selv landbobørn fra konventionelle landbrug - der ellers har været mildt sagt skeptiske - er nu blandt eleverne. Men skolen må stadig slås med en masse fordomme. En af de mest sejlivede er at dens landbrug kun lykkes takket være en hemmelig sprøjte!

Den Økologiske Landbrugsskole har siden starten for 12 år siden i Store Vildmose ved Ålborg måttet leve i strid "modvind", men har nu i hast måttet ansætte mere personale og har fuldt hus på alle kurser, inkl. et nyt i økologisk omlægning af landbohaver. Også fra udlandet er der bud: pt. hjælper man med oprettelse af økologiske landbrugsskoler i flere tidligere ostlande. Forstanderparret Aage & Inge Lis Dissing har sågar netop modtaget Landbrugets Kulturpris 95.

I 1984 blev kun 0,1% af landbrugsjorden i Danmark dyrket økologisk. I 1994 var arealet 1 O-doblet men udgjorde altså stadig kun 1%. Men Aage Dissing er ikke i tvivl om udviklingen: "I år 2004 vil 10% af jorden blive dyrket økologisk. Næsten alle kvægbrug vil være omlagt, og det vil være let at finde okologiske produkter, i hvert fald nar det gælder basisvarer som grønsager, mælk, ost og mel." Tendensen synes klar. ift. sidste år har 4 gange flere landmænd i år sogt om statsstøtte til omlægning.

kilde: Samvirke



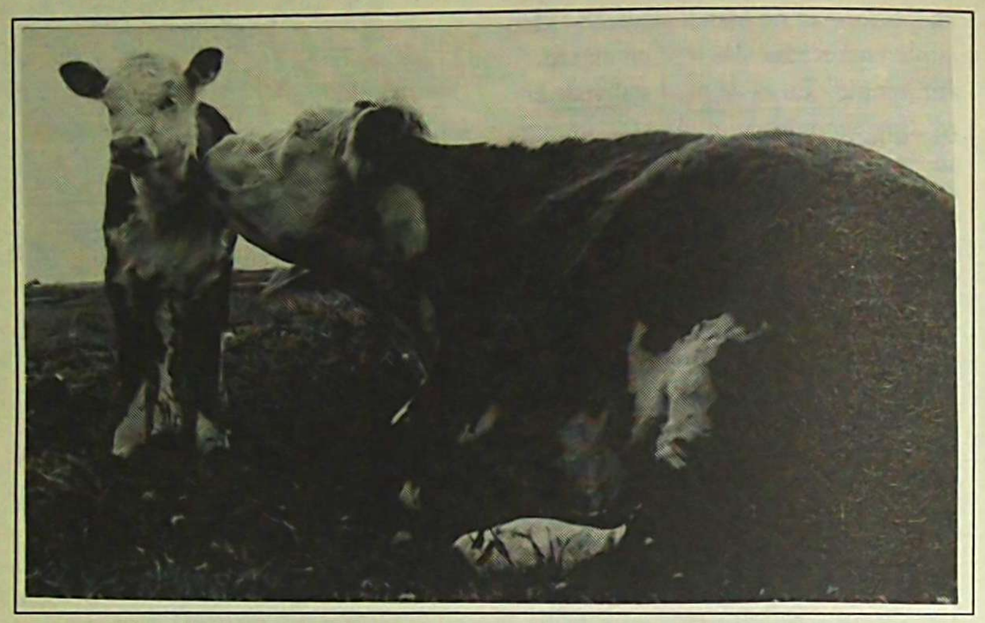
Grønne råd til haven

Gulerødder ynder selskab af log og porrer. Få bugt med bladlus ved at sprojte planterne med en sæbeopløsning på 1-2 spiseskefulde brun sæbe per liter vand. Dette er et par af de konkrete råd du kan læse om i "Guide til haven og miljo", der fås gratis hos GRØN INFORMATION.

Den miljøvenlige have kræver ikke nødvendigvis mere arbejde - men omlægning af arbejdsrutiner og planter, der passer til have og klima

Gron Information, Fiolstræde 17, 2., 1171 Kbh. K, 33 13 66 88

Align video display edge here.



Dyrenes Beskyttelse og tremmekalve

Danske landmænd sender årligt 35.000 spædekalve til Holland hvor de opfedes som tremmekalve, en produktionsform der er forbudt i Danmark. Kod fra tremmekalve må dog godt sælges fra danske butikker.

Som en protest mod denne trafik afholdt Dyrenes Beskyttelse i marts en fredelig demonstration i Kolding hvorfra transporterne udgår. Det var første gang i foreningens 120-årige historie, at den således "gik på barrikaderne*'.

Mindre fredeligt er det forløbet andre steder. I England, hvor produktion af tremmekalve også er forbudt, har demonstranter i månedsvis blokeret flyvepladser og eksporthavne for på denne måde at forhindre, at bl.a. engelske kalve ender bag tremmerne på kontinentet - og det har givet resultater. Den britiske eksport af kalve - 500.000 på årsbasis - er nu mindsket med en tredjedel.

De kraftige protester har fået EU til at lægge op til et forbud mod produktion af tremmekalve. Spændende hvornår de kommer igennem med det...

Dyrenes Beskyttelse er i øvrigt blevet mere synlige på det sidste, bl.a. med store annoncer hvor folk opfordres til kun at købe kyllinger "hvor der er taget hensyn til dyrenes velfærd"'.

Glædelige nyheder. En ny og mere aktiv politik som vi absolut kun kan støtte og hilse velkommen!

Pelsnyt

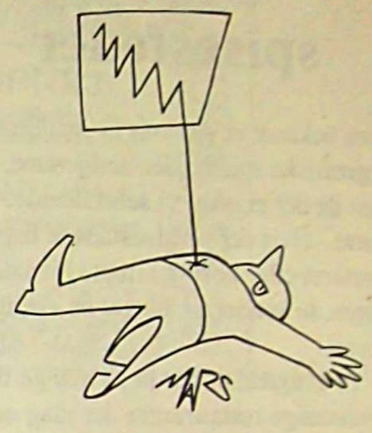
Antallet af rævefarme i Danmark er faldet siden 1986 hvor der var 843 farme, i 1994 kun 228 farme. I perioden 1992-93 blev der fra dansk side udbudt 65.605 ræveskind, året efter 54.234 ræveskind.

Antallet af minkfarme i DK er faldet siden 1989 hvor der var 5.132 farme, i 1994 2.783 farme. I perioden 1992-93 blev der fra dansk side udbudt 11.821.745 minkskind, året efter 9.409.045 minkskind. Disse tal er fra årshæftet "DK-pelsdyravlerforeningens virksomhed 1993/94'*

Min udstilling "Burræve-liv i Danmark", som siden 1990 har været vist på 40 biblioteker og altid med bred pressedækning, blev i jan. 95 vist på Frederikshavn bibliotek. Det gav anledning til endnu en omtale i DK-peIsd\Tavierforeningens medlemsblad, hvor der stod: "..som på userios og injurierende måde nedgør pelsdyravlerne." Da motiverne til udstillingen (som viser ræve med åbne sår og ulovlige buranlæg) er fotograferet på en dansk rævefarm, har pelsdyravlerne selv - ganske vist ufrivilligt - medvirket til at muliggore denne udstilling, som de nu har set sig gale på.

I dag er det ikke kun dyreværnsfolk, der finder pelsdyravl dyremæssigt uforsvarligt. Etikudvalget under Det Norske Landbrugsdepartement udtalte i 1994: "Lægges der vægt på dyrenes ve og vel, er det etikudvalgets opfattelse, at de nuv ærende driftsformer inden for norsk pelsdyravl ikke kan forsvares. De bor derfor afvikles."

Det hollandske parlament vedtog 14.2.95 et forbud mod nyetablering og ud\ ideise af rævefarme. Eksisterende



Pelsfarme i Danmark
- en uddoende branche... ?

rævefarme skal være afviklet inden 10 år. *(kilde: Dansk Pelsdyravl 3-95)*

Dette foruroliger også danske pelsdyravlere. Formanden for foreningen kalder ministerens forslag "En bombe under pelsdyTerhv ervet" og frygter at forbudet vil brede sig til andre EU-lande. *(Dansk Pelsdyravl 2-95)*

Sveriges Veterinærmedicinska Sållskab udtaler, at burræve er kronisk stressede og udviser depressive attituder Senest i år 2000 skal opdræt af ræv i dagens burtyper afvikles, foreslår selskabet. Også opdræt af mink får en hård kritik. Selskabet konstaterer, at minks opførsel i bur er stereotyp i uacceptabel grad.

Jo mere indsigt og bevidsthed vi tilegner os i mi Ij o og dyremæssige sager, desto vanskeligere bliver det at afsætte pelse. Og som de indledende tal viser går det vist langsomt men sikkert den rigtige vej...

Vegetariske spisesteder

Som bekendt er der kun få egentlige vegetariske spisesteder herhjemme, men de der er, skal vi selvf. kende - og støtte. Hvis der i nedenstående liste (sorteret efter postnr.) måtte mangle nogen du kender til, så giv os venligst et praj!

Til gengæld er der jo så mange flere almindelige restauranter der idag også serverer lækre vegetariske retter, og vi skal til at udarbejde en liste over disse. Forslag til denne modtages med tak!

Den Grønne Kælder, Klarebodeme 10, 1115 København K, 33 93 01 40, ma-lø: 11-21

Livretten, St. Kongensgade 80, 1264 København K, 33 93 77 97, ma-tt: 10-20, so: 14-20

Govindas, Nr. Farimagsgade 82, 1364 København K, 33 33 74 44, ma-le: 12-20

Kærnehuset (spiseklub), Nedergade 6, 1., 5000 Odense C, ti-fr 18-19 (lukket juli)

Spis ikke dine venner -
Spis på
"Govindas"!
Spis og Drik Hvad Du Kan
Kun 40 kr.



Nr. Farimagsgade 82
1364 København K
33 33 74 44
Mandag - Lørdag 12^{00} til 20^{00}

Cafe Regnbuen, Mejlgade 28, 8000 Århus C, 86 18 55 36, sø-fr 10-21, lo 10-17

Mølle Skovly, Lyngvej 21, Skringstrup, 8832 Skals, 86 69 49 66 (tilm. nodv.), to. 18-21 (+ sidste fredag i hver måned)

Cafe Tusindfryd, Kattesundet 10, 9000 Ålborg, 9813 22 21, ti-lo 14-02

MENU:

Dagens ret	39,-
Tserter	35,-
Lun ret	28,-
Alt med 2 salater	
Kaffe & kage	20,-

den
Grønne
KJrønne
kalder

Vegetarisk café & *reslaurant*
Åben 11.00-21.00
mandag-lørdag

Klareboderne 10
1115 København K
Tlf. 33 93 01 40

Alternativ kontakt
Parforhold, venskab, bofællesskab eller lign.
For dig som er alene, føler og tænker alternativt
Rekvirer brochure
ALTERNATIV KONTAKT
Holmedal 27, Voerladegård · 8660 Skanderborg
Telefon 75 78 25 16

RESTAURANT
LIVRETTEN
VEGETARISK MAD
Vgålnet

Viserverer den dejligste vegetariske mad fra alverdens lande...

Tærter • Postejer
Diverse friske salater
Friskpresset frugt & grøntsagssaft
Kaffe • Te • Kager
Desserter • Frugt • Konfekt

Mandag-fredag 10-20 - Søndag 14-20

Spis her - Ta' med hjem

Tlf. 33 93 77 97 Velkommen

st. Kongensgade 80-82 (v/Marmorkirken)

Y

DVF skal have udarbejdet en 100 års jubilæumsbog med et kapitel om DVF's historie. Hvis du er en af dem der ligger inde med oplysninger om DVF's og den danske vegetarismes histone - simpelthen: hvordan gik det tilfor år tilbage? - så kontakt venligst undertegnede eller Povl Th. Olesen.

Mvh. Henhk Hedegård
46 13 40 81

Alkohol og vegetarisme?

af Birthe Straarup

Er der nogen sammenhæng mellem vegetarisme og afholdenhed?

Kan man være en "rigtig" vegetar og samtidig drikke ol og vin, ja måske endda spiritus?

Medmindre drikkene indeholder animalske produkter er man jo stadig vegetar, selv om der indtages alkohol. Så definitionsmæssigt er der ikke basis for at være afholden.

Alligevel tror jeg (ud fra personlige erfaringer gennem mange år) at vide, at vegetarisme her i landet som hovedregel går hånd i hånd med et minimum af alkoholindtag.

I vort broderland Sverige findes en lang tradition for modstand mod alkohol. Man har fra officiel side ført en restriktiv alkoholpolitik og den svenske helse-bevægelse har for længst taget afstand fra alkoholindtag.

Sådan er det ikke i resten af Europa. Ifølge en artikel i det svenske VEGETAR af Ulla Tröeng vil man som deltager i et vegetar-møde uden for Norden nemt kunne blive indbudt til en tur på den lokale pub eller vinstue.

Ifølge artiklen er annoncer for økologisk vin og øl begyndt at snige sig ind i helseblade og vegetariske tidsskrifter. Noget som tidligere var helt utænkeligt. Og der sælges økologisk stærkt øl i svenskernes specielle forretninger for spiritus. I Danmark har enhver helsekostforretning et velassorteret lager af økologiske vine og økologisk øl er så småt ved at appellere til forbrugerne.

Men hvem drikker disse? Er vegetarerne begyndt at slække på principperne - og sundheden? Eller er ellers traditionelt spisende begyndt at handle "sundere" drikkevarer? Måske er svaret, at det er lidt af begge dele. Her skal blot opfordres til lidt eftertanke.

Vegetariske drikke?

Uagtet alkoholen, må økologiske vine trods alt henregnes til en mildere giftbelastning på grund af et langt mindre forbrug af sprøjtemidler og derved også et mindre indhold af sprøjterester i vinen.

Hvis man som vegetar drikker økologisk vin og derved sikrer sig druernes kvalitet, bør man også være opmærksom på den øvrige proces. Mange er ikke klar over, at alkoholiske drikke ofte indeholder animalske ingredienser. I følge den svenske artikel filtreres ol således gennem gelatine eller bensubstans. Stærk spiritus også gennem bensubstans og en del drikke farves med insekter. Ved vinfremstilling benyttes æggehvide, blod, fiskeolier, gelatine, mælkekasein mm.



"Vegetariske " drikke...

Og er du til resurseovervejelser, så kan det oplyses, at det årlige forbrug af kom til fremstilling af ol i et land som Sverige er 100.000 tons, mens vort broderfolk skyller stærk sprit i sig fra 200.000 tons kartofler. Og disse fødevarer var vel bedre og i hvert fald sundere anvendt i sin oprindelige form.

Alt eller intet!

Det siges, at alkohol ikke skader, når man drikker med måde.

Men et mådeholdent drikkeri er ofte forloberen for et umådeholdent drikkeri!

Og der er grunde nok til at undlade alkoholindtag. Ca. 50 % af alle sygdomme anses at have sammenhæng med alkohol- eller tobaksnydelse. Det drejer sig om sygdomme i lever og bugspytkirtel, hjertesygdomme, infektioner og forhøjet blodtryk- Endelig er risikoen for cancer forhøjet ved alkoholindtagelse.

Alkohol hæmmer produktionen af røde blodlegemer og formindsker antallet af blodplader. Den nedsætter optagelsen af calcium, idet den påvirker leverens evne til at aktivere D-vitamin og er derfor medvirkende årsag til osteoporose (afkalkning af knoglerne).

Udover alkoholens direkte sundhedsskadelige virkning på kroppens vitale funktioner kan nævnes syntetiske aromaer og farver, som kan give allergiske reaktioner.

Og så vi slet ikke nævnt de mange sociale problemer, som følger i alkoholens kølvand.

Livet er berusende og fantastisk i sig selv. Man kan nyde grøntsagers og frugters egen naturlige aroma ved at give sig tid til at lade sine spytkirtlers naturlige funktion virke og befordre nydelsen. Og man kan nyde hinandens hæmninger og åbenhed med respekt for, hvor vi hver især er lige nu. Kan vi tage os selv og andre lidt uhøjtideligt, kan vi sagtens finde ud af at have det morsomt og festligt uden alkoholen som støttepædagog!

Rigtig god fornøjelse med molkona. kildevand og urtete!

kilde: svenske VEGETAR

Opskrifter fra Sundgården



Kold grøn kartoffelsalat

En dejlig måde at få alt det friske gronne på om sommeren, hvor man ikke er til de mere tidskrævende retter i et varmt kokken:

- 3/4 kg nyopgravede dampede, lune kartofler
- 4 forårsløg
- 1 agurk
- 1 lille spidskål
- 1 bundt radiser
- lovstikke
- purlog
- oregano

Dressing: 4 ss koldpresset olivenolie, 2 ss citronsaft, 1 ts sennep, 4 fed hvidlog, havsalt.

Kartoflerne skives groft og trækker i dressingen, mens det gronne hakkes. Agurken skæres i tern og radiserne skives. Det gronne vendes forsigtigt i kartoflerne. Serveres med solmodne tomater i både samt olivenbrod (se VF 1/95).

Frisk frugtmysli (1 person)

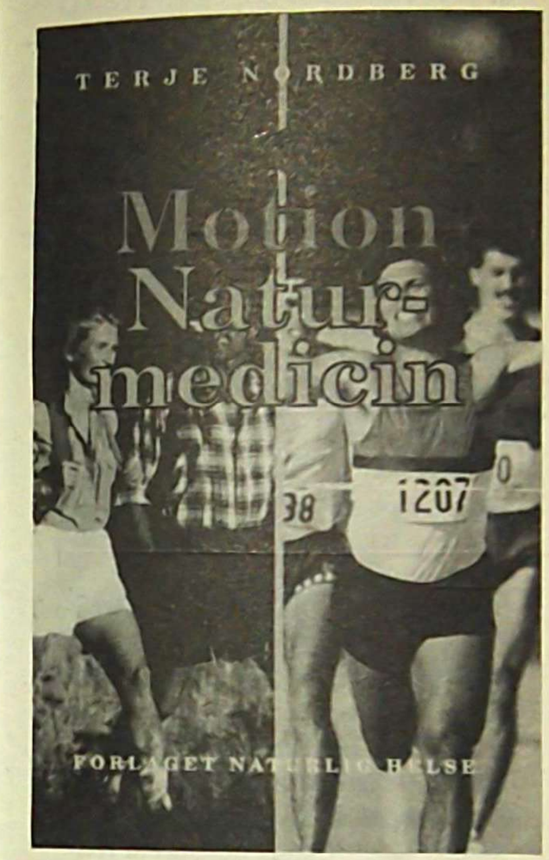
- 1 ss blandede korn (lige dele byg, rug, boghvede, havre, hirse, urhvede)
- 1 ss rosiner
- 1 æble
- 1 ss hakkede hasselnødder
- masser af jordbær, gerne Dybdal

Kom og rosiner sættes i blod natten over godt dækket med vand. Æblet rives over lige for serveringen, hasselnødderne stroes over, og hele herligheden toppes med jordbær. Et topskud citronmelisse

Et skønt måltid i sig selv, som vi på Sundgården serverer som morgenmåltid året rundt, toppet med sæsonens skiftende frugt og bær.

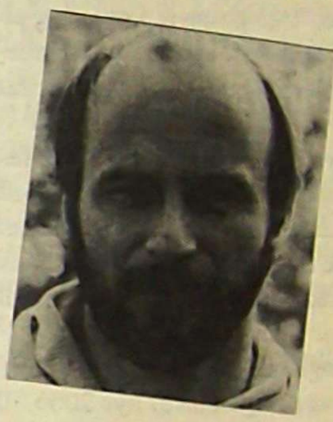
Frugtmyslien er også en fin dessert, der iovrigt fås i hundredvis af varianter på sportsstederne i Østrig og Schweiz, hvorfra den egentlig stammer.

En dejlig måde at få alt det friske grønne på om sommeren, hvor man ikke er til de mere tidskrævende retter i et varmt kokken.



Sport, Motion, Naturmedicin - er en let tilgængelig opslagsbog om nye veje mod en sundere levevis. På en enkel og letfattelig måde gives information og inspiration om alternativ helbredsmetoder, urteopskrifter, mentale teknikker °g ny viden på det sundheds-mæssige område - set i relation til idræt og motion. Bogen er særlig anvendelig for den der føler sig ny indenfor naturhelse, men selv garvede helsefolk vil kunne hente megen nyttig information.

Bogen er på 64 sider og berører over 300 emner. Den skulle være til at købe i helsebutikker og koster kun 12,50 kr. - Og til så få penge får man faktisk meget.



Forfatteren Terje Nordberg er fodt i Oslo i 1947. Efter en karriere som lovende atletikudøver, med flere norske junior-mesterskaber på sprinterdistancer, flyttede han til Danmark og arbejdede som lærer på Bornholm. Siden blev han forfatter på heltid. Har bla. skrevet bøgerne "Året i lob", Politikens motionsbog" og "Mental løbetræning". Desuden driver han kursusvirksomhed og undervisning.

Align video display edge here.

Vegetarer er sundere

Vegetarer lider af 30% mindre hjertesygdomme og 40% mindre kræft, viser den første omfattende sammenstilling af helbredsundersøgelser af engelske vegetarer. Rapporten der er skrevet af den engelske vegetarforening viser også vegetarkostens beskyttende effekt mod fx tarmsygdomme, sukkersyge og fedme. Den primære forklaring på disse fordele er mere fiber, mindre fedt, flere sporstoffer og antioxidanter.

En talsmand fra den engelske vegetarforening udtaler: "Ingen tal, fakta og anbefalinger er grebet ud af luften, men taget direkte fra ansete videnskabelige tidsskrifter. Helbredsgevinsten ved vegetarisk kost er nu bedre dokumenteret end nogensinde!"

Englands ca. 3 mio. vegetarer får hver uge følgeskab af nye 2000. Ikke mindre end hver 4. af de 16-24-årige kvinder har allerede droppet kødet, de fleste med sundhed som begrundelse.

kilde: Planetary Connections

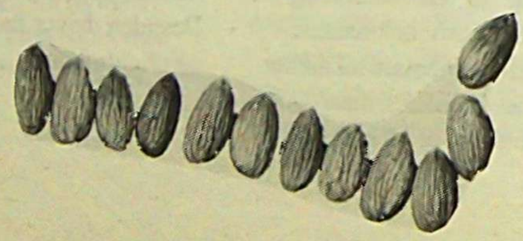
Den omtalte meget inspirerende rapport er udgivet som en flot pjece med navnet "Vegetarian Vitality" og kan bestilles fra DVF's kontor, pris 35 kr.

McDonald's ære krænket?

Miljøbelastende emballage, underbetaling af medarbejderne, helseskadelig mad, udnyttelse af dyr, der lever under kummerlige forhold og vildledende reklamer overfor børn er blandt anklagerne rettet mod McDonald's i England. Anklagerne kommer fra vegetarerne Helen Steel og Dave Morris, der bl.a. har uddelt løbesedlen "What's wrong with McDonald's". McDonald's kører som følge heraf nu en storstilet injuriesag mod Helen og Dave.

Uden støtte fra 20 frivillige advokater (alle vegetarer) samt en række organisationer og fagforeninger, havde Helen og Dave hverken haft mulighed for at finansiere deres omkostninger eller for at frembringe dokumentationsmateriale, der er på mere end 30.000 sider. Uanset udfaldet af retssagen, der ventes afsluttet i december i år, har sagen været med til at kaste lys over McDonald's forretningsmetoder.

kilde: Vegetarnytt/Norge.



Fra tobakkens vildveje...

Svenska Dagbladet har uddelt sin Grand Prix for bedste annonce 1994 til "Marlboro Kyrkogård", en tobaksannonce med modsat fortegn. Hvert år lægger tobaksindustrien i Sverige 50 mio. kr til reklamer for rygning. Hvert år lægger 10.000 svenske mænd og kvinder sig ned og dør pga. rygning... Welcome to Marlboro Country", hed det i annoncen som bla. Dagens Nyheter ikke ville optage.



Som det ses er billedet en karikatur på den originale Marlboro-annonce med vilde heste. Dog er manden med lassoen også her blevet udskiftet, idet den verdenskendte Marlboro-mand nemlig dode - af lungekræft...



Icelandair blev iovrigt F.uronac første helt røgfri fWkl. K vi„ europæiske linier var i forvejen røgfri - nu gælder det samme over Atlanten.

kilde: VEGETAR/Sverige

En dommer i Mississippi USA har afvist det traditionelle "fri-vilje"-forsvar. der hidtil har beskyttet tobaksindustrien fra at blive sagsøgt af både enkeltpersoner og helseorganisationer for store sundhedsskader. Den historiske afgørelse tillader staten Mississippi at kræve kompensation for skattepenge brugt til behandling af syge rygere. Den ny afgørelse ræsonnerer at når sagen føres på vegne af skatteydere, er rygernes fri vilje irrelevant.

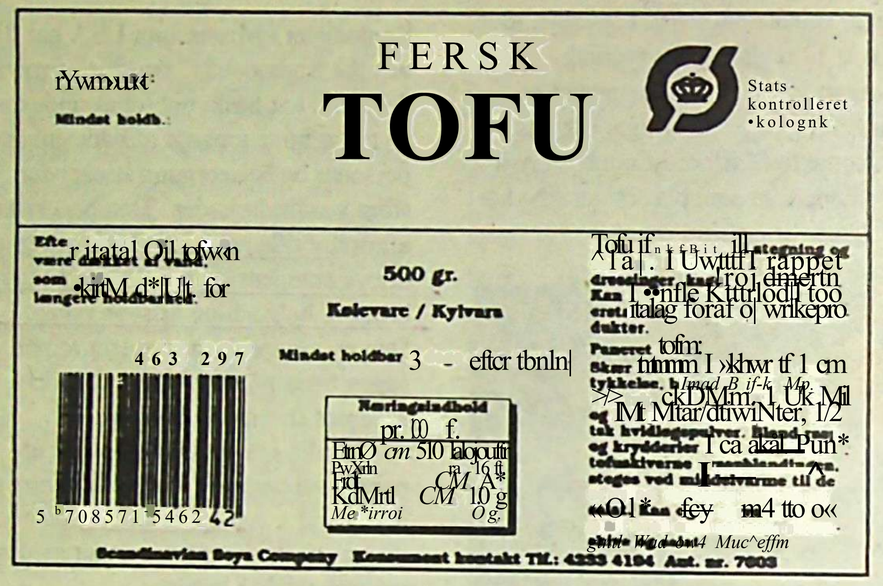
3 andre USA-stater står allerede parat med lignende krav, tilsammen på ikke mindre end 2,5 mia. $. Spændende om tobaksgiganterne ender med at må gribe dybt i lommen...

kilde: Planetary Connections

Solhavegård

- det nye kursted i Espergærde, åbner desværre ikke som planlagt. Pga. en ændret afgørelse vedr. moms skønner man, at priserne vil blive for høje Initiativtagerne har dog ikke helt opgivet men må se i øjnene, at denne sommer bliver der ikke noget kursted i Espergærde.

Skandinavisk Soya Kompagni



Fås i varianterne:

Naturel: 300 g.
- vejl. uds.pris kr. 16,25

500 g.
- vejl. uds.pris kr. 24,25

Marineret: 300 g.
- vejl. uds.pris kr. 20,75

Røget: 250 g.
- vejl. uds.pris kr. 23,50

Prøv også vores friske Seitan: 275 g. vejl, uds.pris ker. 23,50

Produkterne forhandles i alle førende Helsekostbutikker.
Nærmeste forhandler oplyses på tlf. 42 33 41 94.

Hjem for ældre vegetarer



Af Povl Th. Olesen

Vi har arbejdet ihærdigt med Sagen i mange år og trods mange drøftelser ikke kommet videre - men kan det være rigtigt at vi skal opgive?

Der er mange ældre vegetarer der opholder sig på plejehjem under forhold, der ikke altid er lige ideelle, bl.a. mht. den daglige kost. Der skrives og tales meget om de ældres forhold, de som sidder i deres hjem uden tilstrækkelige pleje, herunder også vegetarer.

I mange år er der gjort fors og på at finde en kommune, der vil give tilladelse til at oprette et hjem for vegetarer. Vi må på ingen måde opgive denne Sag. Der må og skal findes en kommune i omegnen af Kobenhavn som vil give stotte til et sådant hjem - vi forlanger jo ikke en luksustilværelse.

Staten og kommunerne godkender at dyrkbar jord bliver anvendt til sportsflyvepladser, knallert-, ride- og golfbaner mm. og millioner bruges til havneanlæg for fritidssejlere. Vi vil også meget gerne have godkendt et rog- og støjfrit sted, hvor vi kan få lov at dyrke vor persille.

Vi vegetarer må selv arbejde på en losning, da ingen andre gør det for os.

DVF fejrer i slutningen af 96 hundredåret for sin stiftelse. Lad det være et mål at åbne HJEMMET på dagen, eller allerhelst før.

Det ville måske være lettere at finde en nedlagt bondegård, hvor vegetarer kan samles. Her påmindes om fristedet, Krøjgård Fondens "BAKKEDAL" ved Hillerød, hvor vi var mange der nød samværet med ligestillede naturdyrkere for år tilbage. Her var der mange der dyrkede friske grønsager pa små jordlodder; et sådant lille paradis må kunne findes igen. Det ville også være dejligt med et "Gør det selv værksted", såvel til træarbejder som mekanik.

Er der nogen der har kendskab til relevante projekter? - Eller kan komme med indlæg i Sagen[0] - Hvis det skal være muligt at fejre jubilæet med at indvie et hjem for ældre vegetarer...

Med venlig hilsen fra Povl Olesen tlf 44 68 94 45. Henvendelse kan også ske til DVFs kontor

Align video display edge here!

Jubilæumsåret for krigens ophør



Af Carl Strom Hansen, Kolding

Den 4. maj 1945 kapitulerede Tyskland betingelsesløst. Dette er blevet fejret nu 50 år efter.

En strofe fra nogle vers i en avis får mig til at fundere lidt. Strofen lyder: "Fandt vi fredens rige bytte?" Svaret bliver vist nok nej. Og hvorfor? tænkerjeg.

Svaret kan være enkelt: Så længe vi mennesker fører krig mod dyreriget, kan vi ikke slippe for krige, konflikter og vold. Som en stor tænker formulerede det: "Man mister sin beskyttelse, når man fratager andre væsener beskyttelse." Enkelt, klart og præcist.

Han talte også om det store bud: Elsk din næste. Hvem er vor næste? Det er alle levende væsener, som er afhængige af os mennesker.

Der er mange tegn på, at en del mennesker så småt begynder at forstå denne sammenhæng. Man ser protester mod hårdhændede dyretransporter af slagtedyr, mod tremmekalve, burhøns og grise i bure. Der er også protester mod anvendelse af dyr som forsøgsdyr.

Dette er kun den svage begyndelse, som med tiden vil få stadig flere til at tage afstand fra animalsk ernæring. "Det afgørende for et menneskes fremtidige skæbne er, hvad det kan nænne at gøre," siger den store tænker.

Med stor dygtighed har man udviklet "erstatning" for kødernæring. Produkter der er lige så proteinrige og samtidig velsmagende. De fleste af disse produkter er baseret på sojabønner. Disse produkter er samtidig meget fedtfattige. De er altså samtidig slankekost.

Engang i fremtiden vil man fremvise de tidligere slagterier for undrende menneskeskarer. Man vil ikke kunne fatte, at Danmark aflivede 18-20 millioner grise årligt. Vejen frem mod harmoni med dyrene er nok lang, men vi er på vej.

•

DVF'S kontaktpersoner

- kan wan rette henvendelse til vedr. spørgsmål om vegetarisme, lokale forhold og initiativer samt DVF-materiale mv.



Erling Saxholt, Vesterbrogade 164, 3 th,
1800 Frb. C, 31 24 61 71
født 52, vegetar af respekt for livet, for mennesker, dyr og planter, VUF formand, DVF bestyrelsesmedlem, biokemiker



Jeanette Hjortgaard Larsen, L.I. Brandes Alle 12, sttv,
1956 Frederiksberg C, 35 37 07 59
født 67, 3 .generations-vegetar, mor til 2, VUF bestyrelsesmedlem, kokkenuddannet, interesser: natur & miljø



Anne Jacobsen, Sjællandsgade 31, 3 th,
2200 København N, 31 39 13 36
født 60, vegetar fra 91, Nomedica- og vægtminus-konsulent, dianetik-terapeut, forhandler vitaminer/mineraler mv., desuden sælger i Effektiv Management Service



Kirsten G. Jensen, Rødovrevej 234, 2 mf th,
2610 Rødovre, 36 70 06 30
født 64, vegetar fra 92 primært pga. sundhed, VUF bestyrelsesmedlem, sygeplejerske, zoneterapeut

Align video display edge here



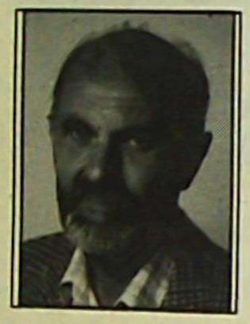
Povl Th. Olesen, Riskær 14,
2765 Smørum, 44 68 94 45
født 10, formentlig DVF's ældste (bestyrelses)medlem og stadig en af de mest aktive, vegetar fra 34, bla. en årrække på Grønland



Hanne Andersson, Lupinvej 12,
4180 Sorø, 57 82 09 20
fodt 66, ernærings- og husholdningsøkonom med speciale i vegetarkost, DVF bestyrelsesmedlem, interesser bla. de miljømæssige fordele ved vegetarisme



Henrik Hedegård, Kildemarken 51,
4622 Havdrup, 46 13 40 81
fodt 57, vegetar fra 78 af alle gode grunde, pt. DVF formand & VF redaktor på fuldtid, datalog, interesser bla. Martinus kosmologi



Gerhardt Kirkemann, Karolinevej 2,
5500 Middelfart, 64 41 41 20
født 27, vegetar fra 53 af helbredsgrunde, veganer siden 80, musiker og musikpædagog (se også Gerhardts selvbiografiske indlæg "Fjern sygdommens årsag!" i dette nummer)



Rie Schmidt, Sundgården, Slotsgade 10,
5953 Tranekær, 62 59 15 55
fodt 49 som vegetar, opdraget 2 bom vegetarisk, indehaver af kurstedet Sundgården med vægt på rå- og vegankost



William Hansen, Åstrupvej 66, st,
6100 Haderslev, 74 53 55 65
født 56, spontant vegetar efter bilulykke 79, bachelor i naturvidenskab med vægt på human ernæring, bla. vitamin B12-kilder for veganere



Steffen Petersen, Peder Skramsgade 22, 2,
8200 Århus N, 86 16 95 63
født 55, vegetar fra 79 af dyreværns-, sundheds- og miljømæssige grunde, fuldtidsaktiv i Dyrenes Rettigheder



Tina Helle Lund, Højgårdsvej 69, 1 mf,
8362 Hørning, 86 92 15 58
fodt 70, vegetar fra 93 pga. sundhed & miljo, ernærings- og husholdningsøkonom med speciale i vegetarkost og ernærings vej ledning, interesser: design & svømning



Brian Hahn. Uggerhalnevej 30 B, Grindsted,
9310 Vodskov, 98 28 61 59
fodt 60, civilingeniør hos EH-Data Technic, DVF bestyrelsesmedlem, er hobbymassør og synger ijazzkor



Andreas Dyhrberg. Adelgade 73, vær. 23,
9500 Hobro
fodt 69, vegetar fra begynd, af 90'rnc af etiske /religiose grunde, HH. interesser: grafik og videoproduktion

Generalforsamling 8.4.95

1: Valg af dirigent og referent

Dirigent: Jorgen Hoffmann
Referent: Brian Hahn

2: Bestyrelsens beretning v/ Grethe Schmidt

Nytårsfesten 1994 i loge var ikke tilfredsstillende. Sidste nytårsfest (93) på Sopavillonen var god, men maden denne gang (95) var overdådig. Sangeren denne gang (95) havde næsten for stor stemme til lokalerne.

Modte Scott Niering m. frue på International Vegetarisk Kongres i Haag. Modte sammesteds Henrik Hedegård, der blev det indirekte startskud til den senere fusion med Vegetarisk Information.

Fik foredragsmanus fra Werner Hartinger (Se VT 3-94 og VF 1-95)

Deltog på udstilling i Forum og KB-Hallen, hvor der bla. blev uddelt mange blade.

Grethe overlader bestyrelses- og redaktørpost pga. tidspres.

3: Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse

Regnskabet godkendt.

Bemærkninger:

- Det dobbelte af året for i kontingent.
- Momsregistrering pga. annonceindtægter i fremtiden.
- 1. blad i år balancerer mellem trykkeudgifter & annonceindtægter.
- 178 medlemmer ved udgangen af 94.
- Nis Sauer vil gerne vide mere om annonceindtægter. Mener det er dyrt med Securitas og med husleje for så få medlemmer.
- Forslag til sammenligning af forrige års regnskab i ekstra spalte.
- Ansøgning igen fra Aktion Børnehjælps projekt i Indien. Eneste ansøgning. Diskussion om andet sted, ingen forslag. Kan kun sende 10.000. Afstemning: Pengene sendes til Indien igen.

4: Valg af bestyrelsesmedlemmer, -suppleanter samt revisor

Jeanette Hjortgaard Larsen,	ej på valg
Poul Th. Olesen	ej på valg
Hans Hemmersam	ej på valg
Grethe Schmidt	onskcr ej genvalg
Vibeke Ohlsson	onsker ej genvalg
Nis Sauer	ønsker ej genvalg

	Stem.(Supl.stem.):
Anne M. Nissen, bm. -» suppl.	(2)
Jorgen Hoffmann, bm. -> suppl.	(6)
Henrik Hedegård, nyt bm. & formand	27
Erling Saxholt, nyt bm.	19
Brian Hahn, nyt bm.	19
Hanne Andersson, nyt bm.	22
Mohammad S. Ilajari, ny suppl.	13(8)
Lotte Brefil, ny suppl.	8(7)

Poul E. Jørgensen genvalgt som revisor.

S: Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Dr. Michael Larsens Børnehjentsfond"

Samme bestyrelse som DVF godkendt

6: Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Udvalget for hjem til ældre vegetarer"

Samme bestyrelse som DVF godkendt

7: Indkomne forslag

Fra bestyrelsen foreligger forslag til:

a) Sammenslutning med Vegetarisk Information

Sammensmeltning 1.7.95 pga. VTs regnskabsår.

Ingen indvendinger eller spørgsmål.

b) (Mindre) kontingentforhøjelse (med virkning fra *96)

Forslag til afstemning:

Kontingent:	Stemmer:
150 kr for alle	11
120 kr for alle	8
100 kr for alle	2
Nuværende ordning	2

8: Fremtidig virksomhed

Forslag til flere medlemsmoder samt ny og mere aktiv linie udadtil.

9: Eventuelt

Tilmelding til tur torsdag 20. april til Nutana ved Bjæverskov.

Andet:

Tak til Grethe Schmidt fra flere for hendes mangeårige virke som formand °g redaktor.

Kommentar

Fanatisme eller sund fornuft?

Da det på generalforsamlingen kom frem at et par af de nye kræfter i bestyrelsen ikke var aldeles 100% vegetarer, lød der mumlen fra flere hjørner.

Selvfølgelig er det da nærliggende at medlemmer i en vegetarforening - ikke mindst i bestyrelsen - selv er ve2etarer. Men sku' det ligefrem betyde at vi udelukker aktive og interesserede mennesker, blot fordi de endnu ikke har omlagt spisevanerne 100%? At vi, der evt. har været vegetarer i en årrække, brænder for sagen og gerne yder den en praktisk indsats er vel kun naturligt Måske er det i virkeligheden mere fortjenstfuldt at mennesker, der på dette felt er begyndere eller mindre erfarne, ikke desto mindre er på bølgelængde med de vegetariske ideer og har lyst til at gore den samme indsats[9]' & ^ ^ -

1 øvrigt lægger vi jo ikke dermed en ny linie i DVF - vedtægten fc ikke forholdet overhovedet. Oe lad mig for god ordens skyld garantere eller bekræfte, at det praktiske arbejde for fremme af de vegetariske idealer fortsætter 100% usvækket! Ja. at den nv bestyrelse har intentioner om - ikke mindst i det **runde** jubilæumsar 1^6 - at tage mange nye initiativer' [1]

[1] Hvis *du* har personlige resurser ni at være aktiv i DVF. hvis *du* har gode ideer

Finanserne...

Den vedtagne kontingentforhøjelse for 1996 skal netop ses i lyset heraf. Vi lever i tider hvor det meste koster penge, og mon ikke det er klart for enhver at DVF ikke kommer langt uden penge i kassen (jf. underskuddet i omstående regnskab)? Godt nok har vi på kort tid fået bladet til at balancere mellem annonceindtægter og trykkeudgifter, men vi sku' gerne langt videre. Bladet skal vokse endnu mere, ikke mindst i abonnent- og medlemstal hvor vi nu blot (!) udsender til ca. 300 faste adresser. Men i det hele taget skal vi nu søge at nå langt længere ud med det grønne budskab og tage initiativer, der desværre koster - eller i hvert fald i første omgang kræver en indsats eller investering. Og 150 kr er dog ret beset ikke meget mere end en flad 10'er om måneden...

Som det fremgår vedtog generalforsamlingen desuden som en administrativ forenkling fra 1996 at sløjfe medlemskategorierne "pensionist" og "ægtepar". Vedr. pensionisterne er det selvf. ikke fordi vi mener, at disse nu har flere penge mellem hænderne. Men DVF er jo på den anden side ikke noget bistandskontor. Problemet er at der ikke er nogen logisk grænse for hvilke socialgrupper vi så ret beset også burde give særbehandling (fx arbejdsløse, unge under uddannelse, værnepligtige osv.)

For pensionisterne blandt vore gamle DVF-medlemmer bliver 1996-kontingentstigningen dog således mærkbar. Hvis det for nogen iblandt er mere, end de kan klare, er det måske rimeligt at lave en lempelig "overgangsordning"? Skriv i så fald til undertegnede på DVF s adresse og husk venligst både navn, adr. og tlf. - så finder vi ud af det!

Henrik Hedegård

og sans for også at lade dem udmonte sig i praksis og måske samtidig savner *udfordringer* i dit liv - så kontakt os ufortøvet! Skal og vil vi noget mere med DVF kræver det forst og fremmest mere *manpower'*

Oversigt over DVF's materiale

Nedenstående materiale kan rekvireres hos Dansk Vegetarforening (se side 2). En del er gratis, resten er billigt!

Da trykning, kuverter, porto osv. lober op i store summer, vil vi være taknemlige for at der ved bestilling vedlægges rigeligt porto eller rundes generøst op ved betaling over giro...

Foldere

- Lev og lad leve (introduktionsfolder om vegetarisme)
- Vegetarisme - hvorfor? hvordan? (introduktionsfolder om veg.)

→

Oversigter

- **Vegetariske spisesteder**
- Ferie-og kursteder
- **Litteratur**
- **Dansk->engelsk/tysk/fransk** "ordbog" til oversigterne

Hæfter

- *Nyhed:* Vegetarian Vitality, meget inspirerende og flot rapport om de nu mange dokumenterede sundhedsfordele ved veg. kost, 35 kr
- Vegetarisk Forum (nærværende blad), tidligere numre...
- En introduktion til Gron Mad, 20 sider, 10 kr
- Den Vegetariske Vejviser, 25 sider, 20 kr

Diverse

- *Nyhed:* engelsk vegetar-video "Devour the Earth", leje 30 kr
- Engelsk video "Why you don't need meat", leje 30 kr
- Engelsk video "Food without fear", leje 30 kr
- 4 stk dobbelt A5 brevpapir med kuverter, 10 kr
- Girokort til indbetaling af støtte til Dansk Vegetarforening
- Dansk Vegetarforenings vedtægter

Tur til Nutana

Trods busstrejke og togforsinkelser tog vi den 20.4. på tur til Nutana i Bjæverskov. Vi var 28 voksne og 2 bom der blev trakteret med et stort tag-selv-bord med spændende retter, både stærke og aim. krydrede, salater, ja, alt hvad hjertet kunne begære.

Efter at have spist os mætte fik vi lov at "slå mave" under et varieret og oplysende foredrag om Nutana for og nu. Derefter kunne vi stille spørgsmål og der kom mange interessante ting frem.

Så var det tid for at røre sig, og vi besåhele virksomheden. Det var lærerigt at se råvarerne, hvor og hvordan de bliver forarbejdet og kontrolleret før de ender som de produkter vi kender.

Til slut hyggede vi os i kantinen og fik en dejlig pose overraskelser med hjem. En utrolig vellykket aften som vi håber at kunne gentage til efteråret 1000 tak til Bjorn og Jesper fra Nutana.

Jeanette H. Larsen

PS.
Nutana modtager med glæde gode ideer til nye produkter - samt ros &. ns



Align video display edge here.

Krop-Sind-And messen i Kolding

Vi havde en stand i hal 2 ved siden af "Dyrenes rettigheder", hvor de også var vegetarer.

Vi havde fået sponsoreret økologisk æble- og appelsinjuice fra Nutana, som vi udleverede gratis smagsprøver af, indtil vi løb tør for glas søndag ved frokosttid, hvorefter vi solgte ud af resten i hele kartoner.

Det nyeste nummer af Vegetarisk Forum blev solgt for 10 kr, mens ældre udgaver af Vegetarisk Tidsskrift blev uddelt gratis.



- Værs go at smage på oko-juicen'

Ud over bladene havde vi infofoldere fra DVF og VI samt en opskrift-samling fra VI der også blev solgt for 10 kr.

lait en omsætning på 1384 kr.

Der var mange interesserede, og næste gang bør vi have en liste, hvor folk kan skrive sig på som interesserede i vegetariske aktiviteter lokalt eller på landsplan, og evt. være med i en lokalafdeling af VUF el. DVF.

Vi stod som sagt ikke i hovedhallen, hvilket betød vi ikke blev overrendt, på trods af at der på flere måder blev gjort opmærksom på, at der også var aktiviteter i hal 2. Vi tog selv nogle infofoldere, skrev en henvisning til hal 2 og lagde dem ved indgangen ved siden af de andre standes materialer. Bunken svandt pænt ind. Fremover kunne det være en idé at lave en speciel folder beregnet til udstillingen, med beskrivelse af hvor vi står.

Gerhard, Henrik og Brian

Ny vegetarisk spiseklub

Er du interesseret i at være med i en vegetarisk spiseklub, hvor vi dyrker det sociale samvær og giver hinanden ny inspiration til vegetariske retter?

Første gang søndag d. 20/8-95. Vi mødes ca. en gang om måneden i grupper på op til 8-12 personer. Madklubben fungerer som et sammenskudsgilde, hvor deltagerne på skift

finder sammen 2^ personer og laver mad til holdet. Børn er velkomne.

Nordjylland: Andreas Dyhrberg
København: Kirsten G. Jensen
• Midtsjælland: Hanne Andersson (se kontaktpersonlisten bagest)

Ring til Hanne, hvis du bor uden for disse områder. Hun vil formidle kontakten til andre i dit lokalområde.

I anledning af...

Kære Grethe Schmidt!

I anledning af at du på Dansk Vegetarforenings generalforsamling den 8. april i år ikke ønskede at lade dig genvælge til foreningens bestyrelse, skal du have nogle ord med på vejen fra dine hidtidige bestyrelseskolleger:

Da du for efterhånden en del år siden blev "genindkaldt" til bestyrelsesarbejdet i DVF, fik du den tunge opgave at puste nyt liv i Vegetarisk Tidsskrift, der i en længere årrække ikke var udkommet. Det var egentlig ret letsindigt af dig at påtage dig opgaven, for du fik jo ikke en velkvalificeret stab af arbejdsivrige medarbejdere til din rådighed - ret beset stod du vist helt alene på skansen.

#^cn til trods for de vanskelige vilkår (du drev jo dengang endnu "Sundgården") lykkedes det dig på forbavsende kort tid at skabe liv i det fcamle tidsskrift, og vor taknemlighed Kendte ingen grænser: Vi valgte dig til formand for foreningen; hvor må du dog have været lykkelig for at få nye tidskrævende opgaver tildelt på et tidspunkt, da opbakningen fra dine bestyrelseskolleger i bedste fald bestod i velmenende ord!?

Vegetarismen havde ringe kår i de år, men til trods for de mange odds, som du havde imod dig, lykkedes det for dig at holde liv i foreningen, og dit store ønske om at få yngre mennesker med i arbejdet realiserede du i sommeren 94, da du under vegetarkongressen i Holland fik nærkontakt med de unge venner fra Vegetarisk Information, en kontakt der i efterårets lob resulterede i et frugtbart samarbejde om Helsemessen i Forum, og som nu på det seneste har medført en forbrødring mellem de to organisationer, der pr. 1. juli 95 slutter sig sammen.

Den store, idealistiske indsats, som du i årenes lob har ydet for Dansk Vegetarforening, vil den "gamle" bestyrelse gerne takke dig hjerteligt for, og samtidig vil vi gerne takke dig for, at du ikke har trukket dig "længere" tilbage, end at du stadig vil bidrage med indlæg til Vegetarisk Forum, som det gode gamle tidsskrift nu atter hedder.

Vi ønsker dig held og lykke med de nye aktiviteter, som du nu har kastet dig over - og endnu en gang: Hjertelig tak!

Hans

Align video display edge here.

Mer' anledning...

Kære Klaus Iversen!

• Siden vi blev arbejdskammerater i '78 har du altid stået for mig som en slags "moralsk kraft". På det tidspunkt havde du allerede længe været vegetar, og det var en fin stotte, da jeg netop var blevet det samme sommer.

Du har altid gerne villet gore noget for andre, og da du selv især i starten som vegetar havde savnet information om vegetarisme, og hvor man fx går ud og spiser, var det naturligt for dig at tage initiativ til Vegetarisk Information i 1981.

Og mens vi andre, der stottede dette arbejde i starten, efterhånden faldt fra, fortsatte du ufortrødent - i perioder naesten som ene ankermand idet du folte et behov for VI og det lille blad, GronSagen.

Således gik år efter år, hvor du cyklede rundt mellem dine forst 2, senere ikke mindre end 3 arbejdspladser. Især da du og Lilli Marleen realiserede drommen om eget danse- & fitnesscenter, begyndte du at blive mere belastet arbejdsmæssigt, og der blev mindre og mindre tid til VI.

Pga. stigende arbejdspres og af personlige grunde tog du fomylig konsekvensen og besluttede at trække dig ud af VI. Således er det i høj grad også med dit samtykke, at vi nu fusionerer VI og DVF for netop at samle de spredte kræfter.

Klaus, især vi der har baggrund i VI er taknemlige for dit store arbejde for sagen og respekterer selvf. din beslutning om at trække dig ud - tak for din store indsats for vegetarismen!

Henrik

Lokalafdeling i Nordjylland

Der var kun 3 tilmeldte (udover Jeanette og undertegnede) til stiftende generalforsamling i "NVF" og den blev derfor aflyst.

Hvis der skal oprettes lokalafdelinger i Jylland, skal det foregå på en anden måde end blot at sende opslag ud til biblioteker og længerevarende uddannelsessteder.

Der forsøges i fremtiden med direkte kontakt ved forskellige arrangementer, der foregår i Nordjylland, f.eks. Hjallerup marked.

I første omgang arrangeres hyggelige sammenkomster med bespisning og erfaringsudvekslinger.

Der vil således ikke blive oprettet en lokalforening for der er samlet en flok, som mødes jævnligt og er klar til det. Alle opfordres selvfølgelig til at melde sig ind i VUF eller DVF.

Brian

Halm

p\/F årsregnskab 1994

ft,r.,itntnpeørelse for året 1994

Kontingentindbetalinger	9.600
~ ”F	6.250
Gavet.	
Bruttoindtægt	**15.83°**
Husleje.	31418
Porto, fragt	11.519
Kontorartikler, tryksager	5.845
Telefonudgifter	2.355
Bankgebyrer	1.996
Øvrige udgifter	104
Generalfors, og arcangementer	18.077
Tidsskrift	35.428
Reparation, vedligeholdelse	2.643
Securitas	9.889
Flytning, 50%	6.998
Rank Xerox	1.891
Udgifter	128.163
Bruttoindtægt	15.850
Udgifter	128.163
Resultat for renter, underskud	112.313
Renter af bank- og giroindest.	1.374
Renter af foreningens obligationer	76
Renter af båndlagte obligationer	30.701
Renter af pantebreve	157
Renteperiodisenng 31.12 1994	-Hl2.045
Jkntcpenodisenng 1.1.1994	-14 316
Renteindtægt	3Q Q37
^!^L£fter ^renter, underskud	82.276

Balance pr. 31. december 7994

Aktiver

Likvide beholdninger..	52 180
Tilgodehavender	26 694
Rentcperiodisering	12 045
Foreningens obligat., kursvserdi	946
Inventar, bøger, hæfter ..	1 600
Foreningens frie aktiver	93 465
Båndlagte obligationer, kursværdi	294 996
Båndlagt bankindestående	1589
Båndlagt kapital, kursværdi	296 585
Aktiver total	390 050

Passiver

Skyldige omkostninger ...	5 425
Fri kapital	88.040
Båndlagt kapital	296 585
Passiver total	390 050

Foranstående resultatopgørelse og balance er i overensstemmelse med foreningens bogforing som jeg har revideret.

København, den 7 april 199>
Revisionsfirmaet Poul E Jørgensen
statsaut revisor a/s
sign Poul E Jørgensen

Foranstående regnskab indstilles til generalforsamlingens godkendelse
sign. Grethe Schmidt, formand
sign Hans Hemmersam, kasserer

Align video display «d|ge here.

ISSN 0909-7740
Postbesørget blad
(0900 KHC)
Bladnr 51037

Økologisk juice fra Nutana . Hvad kan være I mere rigtigt? JÉfeow



Den økologiske idé passer godt sammen med Nutana's krav til kvalitet. Nutana's produkter fremstilles altid helt uden brug af kunstige tilsætningsstoffer.

Faktisk har Nutana været pioner inden for sunde fødevarer i næsten 100 år.

Stats-kontrolleret økologisk

Så det er ikke tilfældigt, at Nutana som de første i Danmark kan levere økologisk juice.

Økologisk juice fra Nutana er statskontrolleret og fås i 1-liter kartoner i helsekostforretninger og førende supermarkeder over hele landet.

Nutana

Til alle, der tænker lidt mere over, hvad de spiser.

LOWE 5687