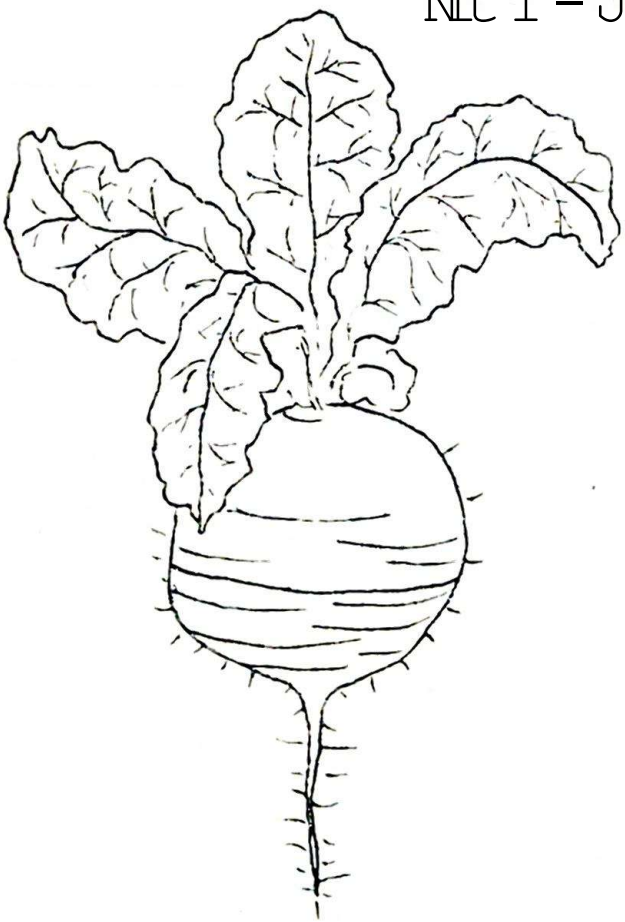
GRØN-SAGEN

VEGETARS INFORMATION^

IVaTEWE e>LP£>

Nft 1 - JDW 84



INDHOLD:

"Leder"	s±de	3
Kontaktpersons-nettet	»	^
Ans varegruppen	»»	^
Talerstolen	»	^
Aktivitetskalenderen	n	3
Nyt *om* V#I#*s materiale	»«	i0
Det grønne marked	n	p:

GRØN-SAGEN

Redaktion: foreløbig ansvarsgruppen

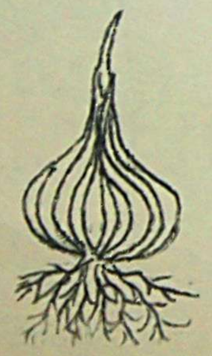
Udgivelse: forsøgsvis 1/3 - 1/6 -)/9 - i/i^

Abonnement: foreløbig gratis, men hjælp til udgivelsen modtages gerne

Postadresse: Valkyriegade 1*h*, *2?oo* København N

Giro: 1 56 83 63

otof til bladet: hellere end gerne - om muligt roaskinskrevet - husk spaltebredde ca. 12 cm!



GHØK-SASJJ. - „t nyt rodskud i Vegetarisk *Intor-*
etions arbejde

KETC V.I.'er!

D t er en to l d at kun
ste numoo/afVl'* intern^h?^®11*61,6 det far~*
J.i. c interne blad - GRØN-SAGEN
Mon ikke at GRØN-SAGEN, i al beskedenhed, « i i «
af en km-sten i V I dnu
for komstændigheder'v?1 S« i, historie? Unde
heri n er e
V.I._er e og .„dre, d„r .ittf vær o T'terLe",!"'
GRØN-SAGENs muligheder vil være mangfoldige, men
til at starte med har vi valgt nogle enkelte fast
rubrikker (se indholdsfortegnelsen), som naturlig
vis kan udvides. Derudover kan man selvfølgelig
re med forskellige artikler, avisudklip, ny
s opskrifter te n
.«og s å t„ke 61| »f-Æcsr^sjsij^nJt.
ere ud i t k n e
S « Me f r!o"° SdaS5e e a?M 'orfetllle sig ,
den kunne erstatte v i 'E n, J og måske efterhfr.-
N fj nen tilbage til nuet- v? hSi! n^hlecisb reve.
Y il opfylde dit behov r™ l håb *r, at GRØN-SAGEN
..tion s„» i „g r S L .kBls?^«?1,1"«;1?" .<* f o r-
le pa forskellig vir t 1 V*1** og at al-
levende blad. ' 1 være ned til at skabe et

De Venli«s te grønne sommerhilsner

"redaktionen"

(*R>

KONTAKTPERSONS-NETTET

Onder denne rubrik bringes alt, son har med kon-
taktpersonerne/-gruppeme at gøre, bl.a. kunne
man tanke sig en rig erfarings- -og idéudveksling
m.h.t. disses aktiviteter.

Bedfiktionen er valdig glad for **de** positivs reak-
tioner, der bl.**a. fra** kontaktpersonerne er kornnet
i forbindelse ned forslaget oæ dette blad, bl.a.
har flere givet udtryk for **at** de kunne levero stof
hertil#

»

Ind 1 aoXløjn har enkelte kontaktpersoner givet ud-
tryk forfat det var lidt sveert at komme i gang:
men det or ea heldigt, at kontaktperson Drude IU
Ankorbye, Ballerup, som tidligere har været med i
ansvarsgruppen, gerne vil
være aed tfi at 8*ttG
nyo **og "gaal4**f kontaktperaoner, studiekredse* ar-
bejdsgrupper nuv. i gangk

Da V.I. ?? efterhånden har en del materiale at by~
t°r£pn Lanrarsgruppen foreslå, at alle kontakt«
Aanfv2r?^ruPPe^) eaat andro aktive
og interesserede, **i** det osfang det er **nuligt, læg-**
kil i 2 ?^tefla10 trom på biblioteker, i butik-
frtLk««®^ r' H foredra£ oav., hvor der
kan S interesserede mennesker. Kan
op tlf n«» l«ggp eit navn og sin adresse
B tir.nr., fea interesserede kan, kontakte én.



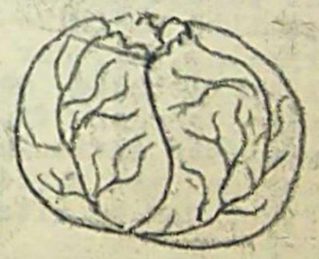
rJBa&K t
>-7 '*-r v y .; i fCv l /'*4 wm
ansvarsgruppen

- - - - - i " V "-fr

S Æ S T S S « «*"
pen består i. øjeblikket s? **Anevarsgrup**
K<.s»U Æ i l ^rfaåu?!^S8gj;
i København, samt Øebbie Christensen, SvendSo£g.

h~JfD+SMr0t? tid har vi arbeJdat koncentreret p*•
interna h? ^nt^odu^tion til GRøN MAD" samt det
£?2* Derud0VGr har der været det »dar-
lige" arbejde med besvarelse af henvendelserne
Jourforing af kartoteker og oversigter oav.

L?øb?t ?f sommeren skal ansvaregruppen planlage
S's"!"™ oneffJv??.^1 foreslå, at det afhol-
kan rkafS giSS tid ' l lT o - i n &
- og e vert-jr^i noe8n» der forslag til dato og e-
taktperson Søren SLS.reirsz.'s -



m -. TALriR^QREK .'.V
»V * '•<*'' —:_;"_·
|i--- 'fr '- > -** >< "J r ' ' ^ 4
??^e cr.35*?® In?lG^ vé(ir* H*.'« forskel-
lige aktivitotor. Hor i*a» igangværende EcktivitR_
tor vurderes oc nye initiativor se dagyns i ys'
Rer er «m7.ig&*a for indlag om vegetarian*! •
gotwiano 0ID Rtcaor ®oti ?e^at ion til y<*
T¾\ ^ /_v WL'+~'C A i F *\ .j Al* a* Æ
Til at starte mad bringse her kontaktforson cw>.k.
p5JS?S.: eaktI°" * 6 t» k4Sr-r
'»~ ^ -si 1*"4v TÉj ' *#1 "•*»' V*j W* .4•—*. -j«
Jeg har modtaget jeres rundskrivelse vedr. V.I.'s fremtid. Jeg tror, at ideen med et internt blad er rigtig. Netop internt fordi jeg oplever et behov for at tegne en mere klar profil af vores forening. På det felt har jeg oplevet et behov for kommunikation os imellem, hvilket ikke kun kan forklares med et geografisk faktum at bor i
tiHtiSSs&s T ^ L f S L K ^ ' - **& «*»»*-
at finde frL hi L indhold ned det formål
tor at leVe ?eiota?irk ^U?by fGe?! begrundelser
tiv at nlnrL ^fJ ,rk' ,°« 1 ft Vidar*? perspek-
om ernæringaF^litik6 ?£«**§ 5?be5-fUKdeleer for
^dringSetbSkS af fc Jiftde freffi feil n ° « 3 V W -
•">»* °E syffdoE at'oiLff?"'®0 se,snle 0h«ingon oollea
en ernlrigfetX e °S -pædagogik for
et stort stykk? o5i?SlTi«f;>,r^ r **^ugsan gjort**
Vi 03 den tanko **?F** fii 2 fn o n **forestiller**
»t leve **ef**ter **kostnvr» fw***faJtÉttorefx.* **gav** stg **til**
alHg>vel f€&e?i S s ^ t ° 5® ^aningor, ville vi
sjre *øg D^vit^nt n* med pyridoxin, folin-
m pi: 1 " ?* 9% er *Lts& nok at tago
Å S w t é . ^ d ^ a ^ f o i k ^ 5 ? ^ 6 °? o^erkojaaiølige
findo éxotiskn - skil fare byen rundt og
i fei'fi.Oeiv, ^?T?no M9r og frugter og flere dage
hvad 7Ed jo?- mfvr ? A ? a^n ^AJ1 "J»»Jalkesyi'egering Mf
onhver ORs(, efter en lang arbejdsdag tænd efter

og traiiaport aod mango **flore gør^xii og si** alligevel have nulighad **for at lava** TO **for**svarlig og ernsrlngerigtig **kost.**
At spise er en hpgivenhed, vi alle **blivtr ud**oat for 3-^'ig3mge hver dag så **lsmge ri lév^r** det er en vigtig eagU Jog har **mere** pi **hje.**-t - msr. Jeg vil foreslå, at vi **arrangerer e~.** oaaaonkoaafc hør i sosuter - at **soainar** eller kommission, hvor vi drøfter formål, profiler og fremtid.

Jog havde tænkt mig, at jeg vil ud **i** det nu omsider oprundne forår, så jeg 6luttor her. Forresten har Kolding Højskoles Forlag netop udgivet en ganske udmærket bog: Vegetarmad - 3om jeg gerne vil anbefale.
z « / ^ ^ y^^«i^

Kange tørlige hilsner

Søren

- Tak, Søren!



ARTIV5r?;T *SKMi* EN

. '• k 'isK > / J •« 'NU* V TM * \ • /. W. ' '/ >' v • «. * * " •" ! V * \ • 4^ »J
c• • • ^ T •' » • » * fts * \1 .>1 fi JJ/ / V * <' / A / A * • ' J1)'•

Soa r.AVnet onglVor, vif danne rubrik tfringe of, Udvalg af **dét vctd af** forsk^lHgttÆ« aktivit'®-**ter,** "Om **forager rundt on i.** landet dunno **soamor Det være elg foredrag eller kuraør, af en olier** lore ingoe y^ri^hed. Emnerne har i vid lidt træl'- TlxJrv-JT) QL1 fr*nnnan -fV "I *>1* .%I .. — *- J - t k '4 ^ivitetern* er oær^dolnddelt•. Sjælland ^vti ™ **(de mindre ser er** knyttet^til den *»f%e x **fitoro aon liggor tættest** på).

Fodantiosen rodtugor meget sorne informationer om, hvad l*M?^f£sigS! top d±R *«*' 6å *>* k® »edtege s

Sjælland

Fo ag i Makrobiotisk Center 1 Gotbor Qsa de 109, nS^bfa.
I juni er der hver fredag makrobiotisk spiseklub (kl. 18-19), efterfulgt af et foredrag. F eks. 15/6 kl 2o "Makrob i e bejde" V l M 'S.rtss^'pS« g l^JPP«r i lir os *ar-*

~~K r f d l a S r~~ ~ »**«* i *» enkelte lo- r nærmere oplysninger - kontakt: Valby Sundhedsoplysningens Fremme, Valdgårdsvej 2, 2500 Valby, tlf. nr. 01-563595.

Vegetar- og råkostkursstedet Humlegården, Ny Strandvej 11, 3050 Humlebæk, tlf.nr. 02-232465 (9-16). Helsekursus hver uge fra mandag til mandag. Lægeundersø. og individuel behandling med mistelten, homøopatiske midler mv. Helseemner daglig.

Højskole to t 6o1170 ~~(Al?^LB f i~~ ^rf^y Ungated, tlf.nr. 03_
Hele sommeren afholdes korte ugekurser i emner bl.a. fra Rudolf St...
?>/P. .-r ri ot; «ntroWsof1. ?.8v,. v>-
^e^ii B*v.r .i. ,wi " "T - tboi i o^n pr^i> ait v/
" • w OC !ijr~ 1/ri i « -* ^ u- '* V/ C)V
*r^ii *v. cZVror*r\m*

Kreativitetscentret "Højriis". Feaw. i*730Maribo, tlf.nr. 03-915155 byder pa 2 miljøkurser **2o^22**/7 og 2I-23/9.' "Hvordan opbygger vi vort indre miljø gennem vegetarisk madlavning?" v/Anette Nielser Pris 275 kr. Normere oplysninger givee.

Fyn

Kullerup Højskole. PerritslevveJ i^9, 5800 Nyborg, tlf.nr. o9-315^1. Ingen af kurserne og foredragene i juni er direkte om vegetarisme. Kontakt stedet for nærmere oplysninger.

Håstrup Kursted, Fruer3tuevej 88, 57oo Svendborg, tl'f.nr. o9-élo?55 kl. 9-15. Kursus 18/6-28/6 : Sund - Alternativ Levevis: Vegetarisk ernæringslære, syre/base bal,, kreativitet og motion v/ Klaus Ltøehr-Petersen m.fl. Kurser hele sommeren. Ring efter nærmere oplysninger,

Sundgården« Slotsgade lo, Tranekær, Langeland, tlf.nr.."o9-591555- Kurser i sundhed, fastekurser samt vegetarisk levevis. Rekvirer program.

Jylland

Miljaha.1skolen. Sterup 97*fO Jerslev, .tlf.nr. **08-**^>1700,
Hor er ugekurser hele sommeren, startende med 3 sammenhængende uger fra 12/6-29/6 under emnet "Vort daglige brod". Om jorddyrkning>-iwuilaTnirif ernæring i teori og praksis v/Niels E, Jensen o[Annemette Lytken.
Rokvirer program,

Nordjyllands Helsecenter v/Thor Anthony, Sdr. Thorstedsvej 26, 7?oo Thisted, tlf.nr. o7-9715o; To helsouger, 25/6-1/7 og 2o-26/7# Emnerne er b' vægelseslære, fjr3ioterapi og ernæring#
^ K

~~!'Io/cos og psyke~~.' Dyrehavegårdøvej 38, **6000 Kel** ding, til.nr. o5-57267o. Foredrag d. 13/6 kl. 1?,3o ^falurens vej til rundhed" v/Uel^e P. I tarsen. Pris 2o kr.

NYT OM V.I.'G MATERIALE

!^-i2^2!Éyktion_t^_gr£2_2£d

er i skrivende stund vod at blive renskrevet. Herefter gar don til trykning og skal hero/ter iH til alle de, der har forudbestilt, til kontakt-personerne, til dele *af* pressen mv.

i2£2£å£i£!I!e_r_tivorfor?_hyordan?.

er netop nu ved at blive klargjort **til renskrift** tidsrw5f?L f °P[la]£- Afsnittet om spisesteder, mh i » foreninger n.v. or erstattet af en mere tidsløs afslutning. Dette betyde- at forde-ren ikke bliver fourtig! foreldot.os"? « kan rTf^[6] ° [B]★ørra - billigere) oplag end tidli-

9liiE2i£^_i_~_b25er_0£_2jocer

Der er endnu en del eksemplarer tilbage af det gaale oplag *eå* hvis der er nogen, der har mulig- v, af ned oversigten i forbindelse ler S d P, ? [a]?'/[pfll3gotavler]' butikkor el:, I-T lignende, så rekvirer gerne. Sversl[g]£! [1SGnde tilfø]J°ls°r til den eksisterende

o n åofi ***IGSSSTSJ*** [H,j]— ?[ui]^ (B or ^ ^nag),

derbe[sJ], fi Sjr" " " ' '"

faktisk

"•ere[S] B«d»°S .m[°de6 p5 0I]"r°iet™ under navnene

"KS ™%Sle S °°★,,d hodd" rMt

^22_bgger:

Si"iS,5"S? Sr'°°s [^avId C]«"'or Hoot t, Sen

B . ? " i "*« »ad Land 1 by, stecc

Spis dig [sumj] r [^c.ch] Sop^Tt

hr-' thf Xc n-tiål Se can

(Nye boger:)

Sundhedsbladets kogebog	Carla Schantz	Dansk
Veganerkogebogen	Leah Lenernann	Høst *h*
Vegetårens Salatbog	Lilly Johansson	Høst 2r
Vegetarisk Hverdags-		
" .	Kireten Skaarup	Høst &
Vegetarisk året rundt		
Vegetarisk køkken	Kirsten Skaarup	Høst tc
Værsgo og spis - grønsager	Waj-3ritt Larsen	Kailin
Det sunde fiberkjkken	Pamela Westland	Haase

fortsættes i næste nummer af GRØN-SAGEN

DET GRØNNE MARKED

Dette er markedet for alt vedrørende vegetoi e e ef efd^lf-H[1]'" [r plads 611] opskrifter, •«'krtj [°6 "esot and,t "e,t

Kom blot ud [af *'i[ien]» fat pennen, spyt i r- krum halse ri vr [h ernen] °£ send resultatet D^T rPOTOp maw^S rilrade it [etariE]k Information, V ncgacie iif, 2200 København N.

Ve etar[jser ti Sc[hWe^Z] [og Ungarn] i*august henh.
okfobert°na.rmere[nni] [h°S Drude Anker]
Jonstrupvel 2I0 R upvej 269 B, 2750 Ballorup, tlf. o2-S6

