GRØN-SAGEN

VE6ET7\RiSK INftWWioNS INTERNE BLAD

^N9



SEPTEMBER 10A4- nrg

DJDHOLD

"Leder"	side	3
Kontaktpersons-nettet	-	4
Ansvarsgruppen	-	5
Talerstolen	-	6
Regnskabet	-	8
Nyt om VL's materiale	-	12
Vegetarisk bogliste	-	12
Det Grønne Marked	-	13
Aktivitetskalender	-	14
Føljeton	bagsiden	

GRØN-SAfMT

Redaktions foreløbig ansvarsgruppen

Udgivelse: forsøgsvis 1/3 - 1/6 ^ 1/9 ±/12

Abonnement: foreløbig gratis, men hjælp til udgivelsen modtages gerne

Postadresse: Valkyriegade 14, **22oo** Kbh. H

Giro: 1 56 88 68

Stof til bladet: hellere end gerne - om muligt maskinskrevet - husk spaltebredde ca. 12 cm.



KÆRE V.I.'er!

Ovenpå denne lange vederkvægende vitaminrige og ikke mindst danske sommer ønsker vi jer velkommen tilbage! Tilbage til hverdagens lyspunkter og gensynet med vores fælles blad, GRØNSAGEN.

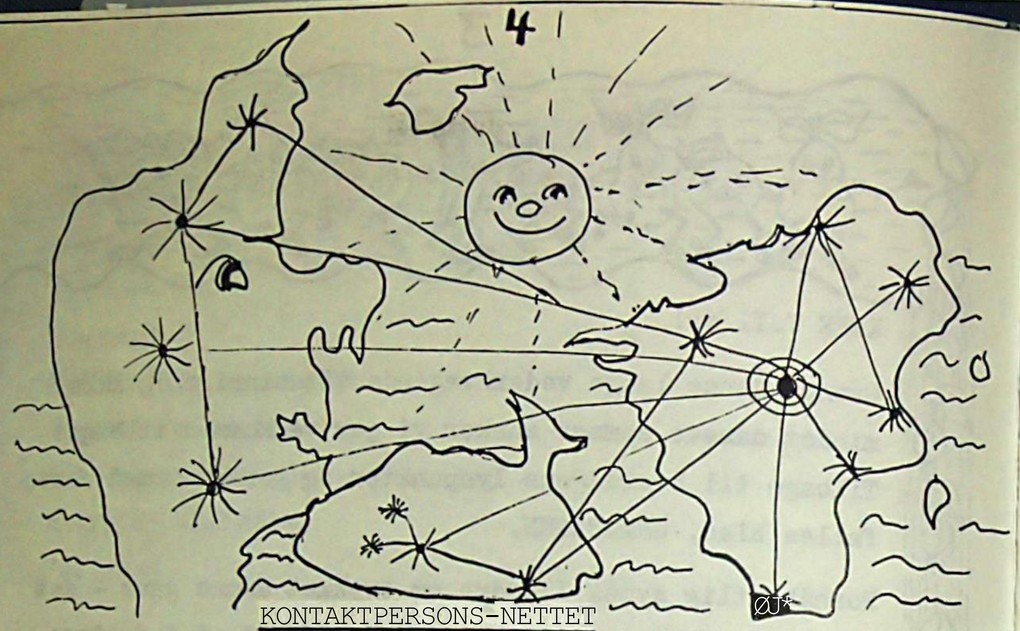
Forhåbentlig synes I bedre om trykket denne gang - det gik lidt stærkt sidst! Ikke mindst fordi vi i de dage koncentrerede os meget om færdiggørelsen af den nye pjece, GRØN MAD. Selv om man har været med ved udarbejdelsen helt fra staxt til slut, bliver man alligevel altid overrasket over at se den færdigtrykt fra bogtrykkeren. Ikke altid positivt måske, men vi synes, at vi denne gang har lavet en rimelig sober og præsentabel sag, som vi da hidtil også kun har fået ros for.

Piere har fulgt opfordringen til at bidrage med stof til dette andet nummer, og vi håber inderligt, at vi fremover vil få mange rye indlæg med snurrige indfaldsvinkler og personlige betragtninger. Bidrag til en levende GRØNSAG!

Udover de nævnte indlæg "udefra" fortsætter vi med de faste rubrikker, som det fremgår af indholdsfortegnelsen,

Go læsning og grønne sensommerhilsner!

Henrik



KONTAKTPERSONS-NETTET

V.I. havde pr. 1/6-84 3o kontaktpersoner (incl. ansvarsgruppe). Ud af disse var der desværre lo, som ansvargruppen, trods adskillige henvendelser, ikke havde hørt fra længe.

I forbindelse med udsendelsen af det første nummer af GRØN-SAGEN skrev vi til disse, at vi ville strege dem som kontaktpersoner, når ikke engang ansvargruppen kunne komme i kontakt med dem.

I skrivende stund har 4 af ovennævnte kontaktpersoner reageret: to positivt, én negativt og én foreslog, at vi forsøgte at finde en afløser for vedkommende.

Vi håber naturligvis på flere positive svar, men må nok se i øjnene, at der, i hvert fald i en kortere periode, vil være lidt færre kontaktpersoner end nu.

På den anden aide tror vi også, at flere nye kontaktpersoner vil dukke op i takt med den stigende interesse for vegetarisme samt sund levevis og i takt med at V.I.'s oplysende arbejde bliver mere kendt.

Har du nogen kommentarer til ovennævnte?

ANSVARSGRUPFEN

Siden' sidste/første nummer af GRØN-SAGEN har der ud over "det daglige arbejde" været en del at se til mht. færdigskrivning, lay-out, illustration, trykning og distribution af "En introduktion til GRØN MAD".

I den forbindelse lod vi trykke 5oo pressemeddelelser - og 500 opslag - begge med hæftets forside som blikfang. Disse samt ca. 2oo eksemplarer af selve hæftet blev sendt ud i løbet af en treugers periode og selv om der på nuværende tidspunkt er kommet mange henvendelser, regner vi ikke med at interessen for hæftet har toppet - tværtimod.

I øjeblikket arbejder vi på forberedelserne på genoptryk af "Vegetarisme - hvorfor? hvordan?" og vi er ved at forberede en lille, ny folder "kort og godt om Vegetarisk Information".

Som nævnt i sidste nummer af GRØN-SAGEN er der i øjeblikket relativt få mennesker i ansvarsgruppen, og for at sikre alsidighed, inspiration og udvikling i V.I.'s arbejde, vil vi gerne høre fra folk, der kunne tænke sig at give en hånd med her. Vi mødes ca. 1 gang om måneden i Storkøbenhavn, og den enkeltes arbejdsindsats er kun begrænset af tid, lyst og lejlighed.

- Altså - Kom Frit-frem! - Kom og vær med om V.I.'s idé!



7*

TALERSTOLEN

Dette er stedet for indlæg vedr. V.I.'s forskellige aktiviteter. Her kan igangværende aktiviteter vurderes og nye initiativer se dagens lys. Her er også mulighed for indlæg om vegetarisme i al almindelighed og om emner med relation til vegetarisme.

Denne gang bringer vi hele to indlæg :*

Tak for det tilsendte interne blad! Godt der er nogen, der tager fat om det praktiske.

Det gav mig lyst til at spørge, om der er nogen, der ved, om der findes vegetariske kogebøger, som alene baserer sig på de råvarer, der kan dyrkes lokalt?

Efter nogles og min opfattelse er planterne stærkt påvirket af den Jord og egn, de gror i. Et frø sået -i henholdsvis Danmark og Italien giver ikke planter med helt samme egenskaber. Et skridt videre for at betragte jorden som et levende væsen i sig selv.

Den er lige så meget større end os, som vi selv er større end vore celler (eller bakterier). Vi kan sagtens sanse bakterierne som levende væsener. Bakterier har svært ved at sanse Jorden som levende. Men altså hvordan gør vi den lokale mad velsmagende? - uden tilsætninger af fremmede ingredienser fra andre lande, så som ris, so5a °g peber f. eks.?

Målet for mig er at gå ud i haven (evt. skoven) og finde alt til livets fornødenheder, - og det skal være sun t og dejligt. Nogen, der axbejder i den retning? Så ser oeg gerne en artikel herom.

LARS MIKKELSEN

Kost og Sygdom. Årsag-Virkning.

I V.I. nr. 1 opfordrer Søren læserne til at. komme med indlæge bl.a. vedr. sammenhængen mellem kost og sundhed.

Der er en naturlov, der siger: "Der er altid en årsag til virkningen ^sundhed, sygdorn m.ra." Åtsagen må være en ydre påvirkning af fysisk eller psykisk art.

Den fysiske årsag er hovedsagelig gennem kosten, som vi selv har herredømmet over. Kosten er altså uhyre vigtig for den fysiske balance. Hvis den er i orden, så er det uhyre svært at vælte den psykiske balance.

Vi har altså selv en meget stor mulighed for at være i fysisk og psykisk balance. Det vil sige: Være sund og rask.

Jeg har eksperimenteret meget på mig selv Qg har fundet frem til, at den bedste kost er: Ca. 5o% grønt og ca. 5o% korn, hovedsagelig som grød. Begge dele biodynamisk dyrket. Det er en uhyre simpel og billig kost. Ved festlige lejligheder: Lidt fisk. Litteraturhenvisning! Makrobiotik, Øst-Vest Center, Gothersgade, K.

Årsagen til størsteparten af vore sygdomme er forkert kost. Desværre bliver vore sygdomme hovedsagelig symptombehandlet i stedet for at blive arsagsbehandlet.

Eksempel: Jeg er 67 år og fik astma i 1979> som lægen symptombehandlede med medicin, slpray og indsprøjtninger. Jeg fandt selv årsagen! Kostændring, og er i dag rask.

Cancer symptombehandles: Man fjerne "symptomet: Svulsten, i stedet for årsagen: Forkert kost. Hovedpine symptombehandles. Gigt syuptombehandles o.s.v. Tandlægen fylder hullerne = symptombehandling. Optikeren giver briller= symptombehandling o.s.v.

fortsættes side lo

VEGETARISK INFORMATION

RESULTATOPGØRELSE FOR PERIODEN 1/7 1983 - 3o/6 1984

Indkomne bidrag		7.23o
Salg af beger		8o
Renteindtægter		99
		7.4o9
Køb af bøger		49
		7.36o
Trykkeomkostninger	1.099	
Kontorartikler	1.32o	
Porto	4.990	
Revision	511	
Diverse udgifter	155	8.083
UNOERSKUD:		kr. 723

REVISIONSPÅTEGNING OG -BERETNING:

So. institutionens generalfors.mlings.algte revisorer skal »i tervK, bekrafte.

~~at~~ vi under iagttagelse af god revisionsskik har revideret- foranstJonrfo 5

at Vi har overbevist os om aktivernes tilstedeværelse oa mLZZI!Z 5rsre9n s«ab for perioden 1/7 1983 - 3o/6 1984

vi har påset, at de forpligtelser, der os bekendt påhviler institStionlif er om vurderingernes forsvarlighed» U9esom

at ... t opstillet nå arunrilfln ,f hnnf^n™ n9tlgt Udtrykt 1 regnskabet

fsassMs.rjis

at regnskabet efter vor opfattelse indeholder de ... giyningen ...lovenes

tat og økonomiske stilling pr. 3o. juni 1984. OPlySn,n,er, - " - ti. „ « « , s e ,f institutionens resoi-

Re visionen har i øvrigt ikke givet anledning til supplerende benferkninger.

Hillerød, den 17. juKi 1984

FINN BENTZENS REVISIONSINSTITUT A/S

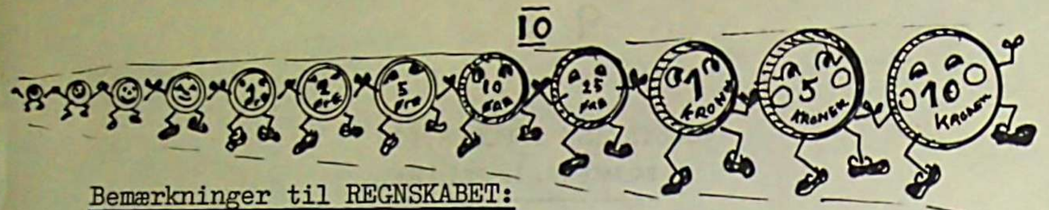
Bjarne Møldrup
Stats. aut. revisor
cand.merc.

Finn ©éhtfeéfW
Registreret revisor
F.R.R. & F.S.f^

VEGETARISK INFORMATION

BALANCE PR. 1. JULI 1984

AKTIVER:		
Girokonto nr. 1 56 88 68		514
Jyske Bank, konto nr. 193.256-0		2.2oo
AKTIVER I ALT:		kr. 2.714
GÆLD:		
Ud1jegskredItorer		625
Egenkapital:		
Saldo V/7 1903	2.812	
Underskud Iflg. resultatopgørelse	723	2.o89
(KLO OG EGENKAPITAL I ALT:		kr. 2.714



Bemærkninger til REGNSKABET:

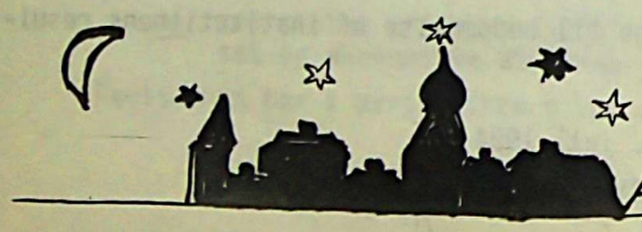
YL har ikke haft så store indtægter som sidste regnskabsår, og må da også "notere" et mindre underskud. Dog havde VI pr. 30/6-84 en egenkapital på 2.089 kr. Denne (og lidt) til blev brugt nogle dage senere til trykning og distribution af hæftet "En introduktion til GRØN MAD" (udgifter i alt ca. 5000 kr). Så alt i alt hax VI for tiden et underskud på ca. I500 kr.

I forlængelse af ovenstående:

Er der nogen, der har gcde ideer til forbedring af V.I.'s økonomi?

Ansvarsgruppen har siden V.I.»s start ansøgt forskellige fonds og firmaer, men med et meget magert resultat. I øjeblikket overvejer vi mulighederne for at lave et arrangement, hvor der bl.a. kunne sælges forskelligt - måske kunne det udformes som en slags "åbent hus".

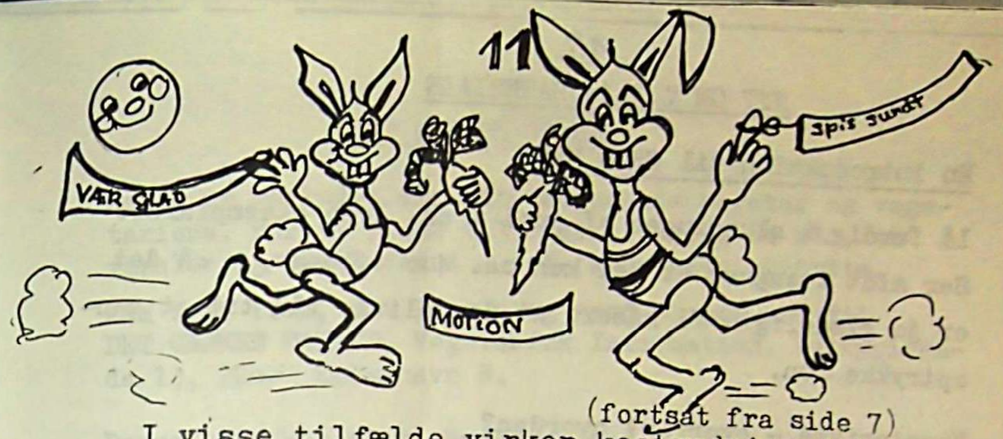
Hvem vil være med til at arrangere noget sådant?



AFBL SKOE'

Aftenskoleprogrammerne «.kornnet, og »an Han kun glæde sig over de mange tilbud indenfor sundhed, vegetarisme m.v. Hvis du skal deltage i et af disse kurser, så læg endelig V.I.'s materiale fr m - eller k k re
er interessere Ha J S gg f? un/ban

1 at lo;gg vores materiale frem!



(fortsat fra side 7)

I visse tilfælde virker kostændring ikke. Årsagen hertil er antagelig, at man kommer for sent igang med ændringen. Der er for megen gift i kroppen. Skaden er sket. Eksempel: Man får en splint i fingeren, og der går betændelse. Årsagen til betændelsen (splinten) fjernes, men betændelsen fortsætter og - i værste fald - patienten dør.
Hvis to personer: Den ene lever sundt. Den anden forkert. Hvis de begge får en splint i fingeren, så får den ene betændelse og den anden ikke. Årsag: Kosten. Betændelsen lever af giften i kroppen. Cancerceller lever af giften o.s.v. Er der ingen gift, så dør bakterierne, cancercellerne, sygdom m.m. af sig selv = af sult.

Sundhedssektoren koster ca 60 milliarder årlig i dag. Heraf sygehussektoren 30 milliarder. Årsagen hertil er, at man symptombehandler i stedet for, at befolkningen kunne årsagsbehandle sig selv, hvis der blev givet blot et minimum af information. Dette er V.I.'s mål.

Med kærlige hilsner

HELSE-INFORMATION
Henning Christensen
Trøhelmen 12, 2650 Hvidovre
Tlf. 01-47 44 87 - Giro 6 48 63 48

NYT OM V.I.'s MATERIALS

En introduktion til GRØN MAD

lå færdig i slutningen af juni i ca. 1ooo eksemplarer. Her midt i august er der kun ca. 4oo tilbage, - så det er jo glædeligt. Vi håber, at der bliver råd til at genoptrykke den.

Vegetarisme - hvorfor? hvordan?

er nu klar til renskrift og trykning.

Kort og godt om Vegetarisk Information

er navnet på en ny pjece, som nu foreligger i udkast. VI. har længe manglet en "skrivelse", der fortæller lidt om, hvad VI. egentlig er og vil mv., og vi håber, at denne pjece vil udfylde dette behov.



Vi fortsætter listen med nye

BØGER OM VEGETARISME:

Oiftfri Madbog	M. Gillberg	hodos
Kræftforebyggende kost	Michio Kushi	Natur og Harmoni
Spis sundt og hold dig rask	Adelle Davis	Minerva
Sund og rask med friske safter	Mari i s V/eb er	Minerva
Syre -basebalancen i krop og kost	Rie Møller	Høst & Søn
^ag sundt	M. Strandberg	Høst & Søn
Fuldkornsbagebogen	Rie Møller	Høst & Søn
Kartoffelbogen	E. Kiel, K. Skaarup	Høst & Søn
Sundt slik	Ove Heinze	Høst & Søn
Grøn Fest	B. Sandquist-Bolin	Komma
Grøn mad - sund og glad	Edel Broeng	Gyldendal
En introduktion til GRØN MAD	Vegetarisk Information	

DET GRØNNE MARKED

Dette er markedet for alt vedrørende vegetar og vegetarisme. Her er plads til opskrifter, gode råd, advarsler og meget andet - evt. køb, salg og bytte.

Kom frit frem, fat pennen og send et par ord til DET GRØNNE MARKED, Vegetarisk Information, Valkyriegade 14, 22oo København N.

Denne gang kan vi tilbyde følgende:

et vegetarisk råd imod et dyrisk angreb:

MYGGEstik! - Når myggene har stukket, og **kl#en** sat ind, kan det hjælpe utroligt at gnide med rå løg.

Naturcremer! - Friske håndlavede naturcremer, f.eks. kamille-, gulerods-, vild rosen-, alovere(kaktus)- og ylang-cremer. Du kan bestille/købe hos Annette Jagd, tlf. 02-**987534**.

Råkostmaskine søges. En god og rimelig billig. Ring Anette Nielsen, tlf. 0I-I98I93.

VIOOKTAR-REJSKR arrangerer i perioden 13/lo - 2o/lo 1984 rejse til Ungarn - pris kr. 2.45o. Dette sker i samarbejde med den ungarnsk-fødte Irene MUller, der personligt leder forskellige udflugter og arrangementer, bl.a. til Budapest. Vil du vide mere om ovennævnte, så kontakt:

Poul Løehr-Petersen, Apotekergade 3» 6I00 Haderslev o4-52>?6'
Drude Ankerbye, Jonstrupvej 269 B, 275o Ballerup o2-66l©31
Else B. Nielsen, Husumvænge 52,2 m. th., 27oo Brønshøj cI7. ^

Bladet NYT ASPEKT har også "grønne sider". Rekvirér yderligere oplysninger og evt. prøvenummer på bladets ekspedition:

Nørrebrogade 66 C
22oo København N
tlf. ol 37 60 63 (9-12,3o)

AKTIVITETS-KALENDEREN

Dette er en løselig oversigt over nogle af de aktiviteter, der foregår rundt om i landet her i eftersommeren og først på efteråret.

SJÆLLAND

København. Projektet "Mellem Himmel og Jord" er kun et par måneder gammelt. Tanken er at oprette et center for div. tænkelige alternative behandlinger, og være et spisested/restaurant. Initiativtageren til prgektet er Jørn Pinholt, Chr. lo.'sgade 1, 4. sal, 1111 Kbh. K. Der vil blive holdt orienteringsmøde d. 24/8« Rekvirér nærmere oplysninger.

Femø + 21-23/9 "Miljø-kursus med vegetarisk madlavning". 2-4/11 "Vegetarisk madlavning" v. Anette Nielsen.

Kreativitetscentret "Højriis" v/Alice Scheel, 4930 Maribo, tlf. 03-915155.

JYLLAND.

2-12/9 "Fastekursus" på Svinkløv badehotel v. Vesterhavet. I denne uge vil kursisterne beskæftige sig med motion, allergitestning og meditation. Undervisere erj Lise Riis, mensendiecklærer og ernæringsvejleder, Annette Leleur, mag.art. i soc. antropologi, Anne Vibeke Bendix, foredragsholder om vegetarkost og zoneterapeut og Anni Besbroda om esoterisk psykologi og meditation-healing. Desuden deltager gæsteforelæsere. Pris 33°o kr. Yderligere oplysninger fås hos Lise Riis tlf. ol-393888.

LANGELAND.

Sundgården. 1-7/9 "Skønhedsfarm".

8-13/9 "Kend dig selv og dine muligheder".

15-22/9 "Psykisk og fysisk balance".

3o/9-3/1° "Svampeuge". Pris kr. **745,-**.

13-22/10 "Faste/saftdage - råkostdage". Pris 2185,-.

D|Ve/?5^dSården(°C?,S<„r,?,r),Sl0tSeade 10, 5953 Tr^ekar

Onsdag d. **26/9-84** kl. 19,30: foredrag om kost og psoriasis af Minna V/iinberg-Nielsen i Tåstrup medborgerhus, Køgevej 71 (ved Tåstrup station). Gratis entre.

Onsdag d. 3/1Q-84 kl. 19,3o: foredrag om giftstoffer i fødevarpr af læge Birgit Trommer. Nærmere oplysninger hos formanden for Nordfyns helseforening o9-812o79.

Mandag d. 5/11-84 kl. 19,3o: foredrag om makrobiotik, yin/yang, syre-base af Poul Buurgaard på Bakkegårdsskolen, Skolebakken 2o, Gentofte (Kbh.')- Entre: aftenskolepris.

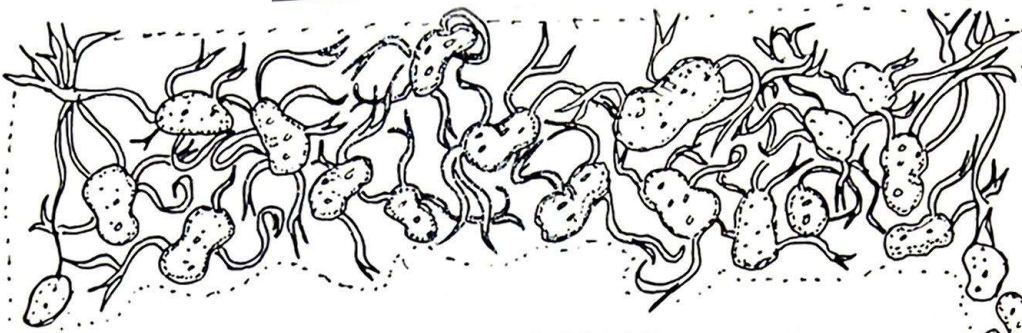
Onsdag d. 14/11-84 kl. 19,30: foredrag om vegetarisme og grøn cad af Helena Kowalski på Krauzesvej 5, 21oo København 0. Entre er gratis for medlemmer af Naturmedicinens fremme, Østerbro, ellers lo kr.

Mandag d. 26/11-84 kl. 19,3o: foredrag om vore børns ernæring og bevidsthed - fra undfangelsen og op gennem barneårene af Tove Bech i Helsingør Biblioteks store sal. Entre er gratis for medlemmer af Sund Levevis, Helsingør, ellers 2o kr.

Mandag d. 3/12-84 kl. 19: foredrag om makrobiotisk forebyggelse a cancer og andre moderne sygdomme af Tue Gertsen på Lundtofte gam e skole, Skolestræde 6, 28oo Lyngby. Entre er gratis for medlemmer, ellers IS ler.

~~Naturbalance-grupp^r~~, afholder d. 5/12-34 (onsdag) kl. 19.3o i suiarosgade 4, 2 i København et foredrag t Møller: Kostens betydning - for Hen . Psykiske sundhed, herunder de feminine ug maskuline aspekter. Entré 3o kr. I tilfælde af afl ysning annonceres i dagbladet Information.

Par du kendskab ti] et foredrag, kursus eller anden aktivitet i vegetnri.^k "regi", så lad os det endelig vide.



Føljeton: El] KMIQ-b'-KflLS LIV

- Ler var så dejligt ude på landet — dét forår# - Solen skinnede på de små vovelige græsstrå, der skød op ad jorden uden efterfølgende brag. - Ler skete noget i græsrodsbevægelserne, dernede under overfladen. - Menneskene puttede frø i jorden, - og de sagde ikke et kvæk. Ærter, løg og kartoflsr blev lagt med særlig omhu, og afstand blev der holdt. En kartoffel har øjne og finder sig ikke i tilfældigt selskab, - den er lyssky som spæd og sker det, at den får lys i øjnene blir' den helt grøn i hovedet. -

- En kartoffels liv og vilkår er netop, hvad denne historie skal handle om. - Vi er faktisk begyndt, idet vor kartoffel er blevet lagt ned i den mørke muld en dejlig dag i april. Lér ligger den så, propfuld af næring - det stiver den jo af, så den kan holde skindet på næsen, indtil barslingen af den nye kartoffel-bevidsthed finder sted.

- Pludselig en varm forårsdag - efter meget koncentreret arbejde med at udvælge, behandle og sammensætte materialer - fyres det lille skud af,og op i lyset ryger det. - Føler sig for og en ny verden er opstået. - (fortsættes)

AN