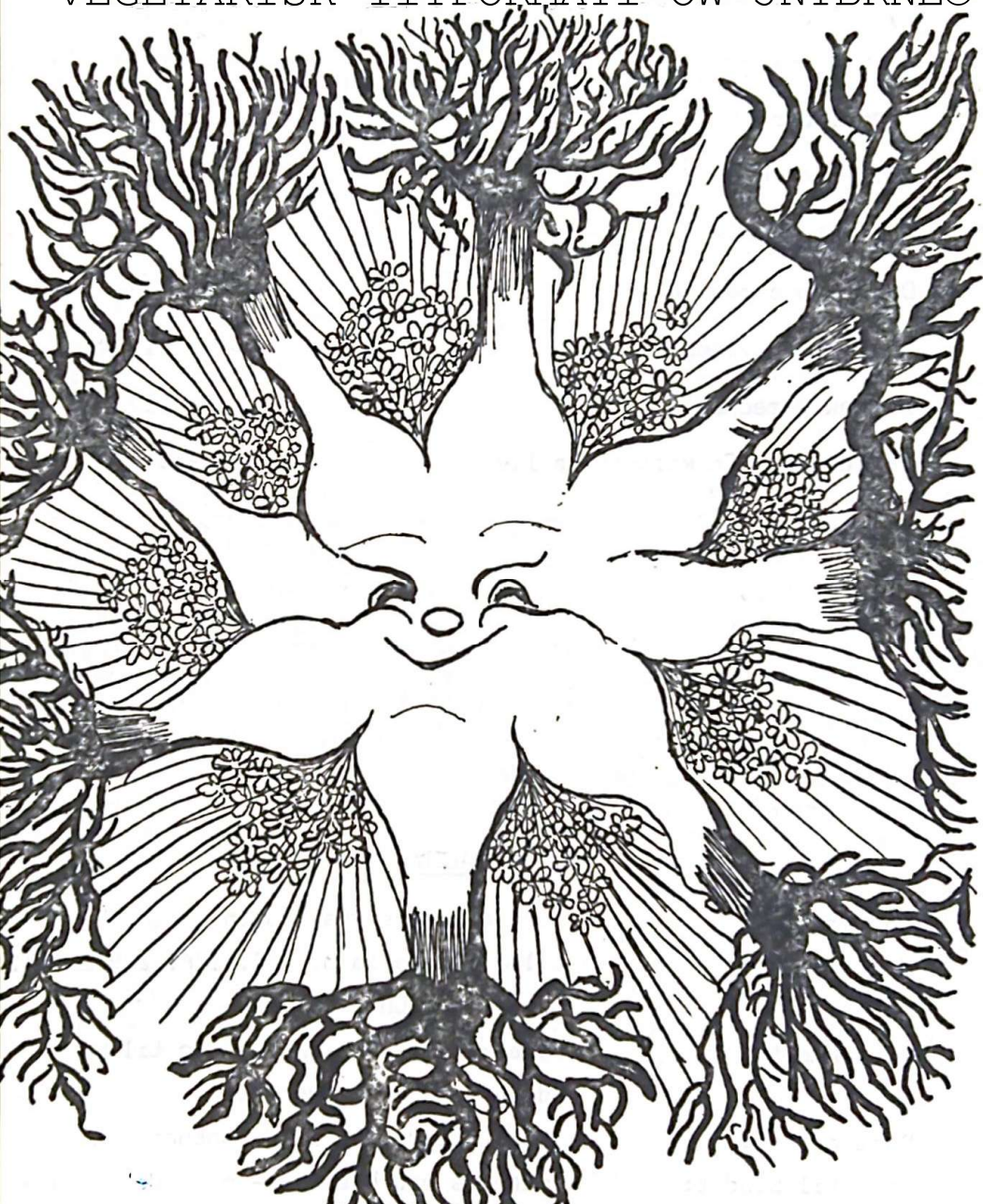
GRØN ~ SsftQESTi

VEGETARISK IlYFORMATl'OW^JNTBRNE®



INDHOLD

"Ind-leder"	side 3
Talerstolen	- 4
Aktivitetskalenderen	- 7
Det grønne marked	- 8
Nyt fra ansvarsgruppen	- 11
Kontaktpersons-nettet	- 11
Føjletonen: En kartoffels liv	bagsiden

GRØN-SAGEN

Redaktion: foreløbig ansvarsgruppen

Udgivelse: tilnærmelsesvis d. 1/3, 1/6, 1/9 & 1/12

Oplag: dette nr. 100 ekspl.

Abonnement: foreløbig gratis, men hjælp til udgivelsen modtages gerne

Postadresse: Valkyriegade 14, 2200 København N

Stof til bladet: modtages med kyshånd - hvis det er maskinskrevet, så husk spaltebredde 12 cm

Kære læsere !

Først hjertelig velkommen til de af ier. der fnr farcfD gang sidder med GRØN-SAGEN i hånden - siden udsendelsen Jf vort 4 nyhedsbrev i januar har vi fået mindst fordobling af "læser-skaren" - og det glæder os !

Det er fastelavn i dag, hvor jeg sidder med den betroede opgave at indlede første nr. af "sagen" i 1985 Vi S i nÆ.Hft"" oar"9tUPPen beSlUU,t W™

Fasteiavn er jo en gammel skik, som før reformationen indebar di«' af6d f 1 40 dage, d_V_S" U1 Påskedag, sitihn?rit ^ forske 11_L9e styrkeprøver, hvoraf vi har beholdt den, ffled at "slå katten af tønden". Heldigvis er katten erstattet af appelsiner og godteposer.

I /Å rene 09 forberede sig er atter ved at blive in Ll^nhJ?TleS i69 er den store forskel, at vi har alle* ...erne for at vælge TM"op den retnln9, "•| « mener passer bedst til os.

I 85 vil der foregå mange, af vegetarisk art, oplevelsesrige og inspirerende arrangementer. Her får je s ecielt yst til at Jftalta i iS vegetarkongres^ 5?« i år ud»tim„g S Æ I ' S ! vember.

Et af V.I.'s nytårsfortsætter er at opprioritere kontaktpersonernes muligheder for en arbejdsindsats og dermed forsø e at blive endnu mere e. de?"er m livsbetingelse T l t h" " " " TM*"<" « og jævnlig kontakt til allé 1 'T . f kontinuer li9 arbejde er nyttigt. ' fmder at V.I.'s

Til sidst vil jeg meget tarer og venner af alle Kne.tfr,S1S vege- iv er

Intlufu? '""H tranSeAsS LTSl •art stof tll sommerens "GRØN-SAG".

'Y*

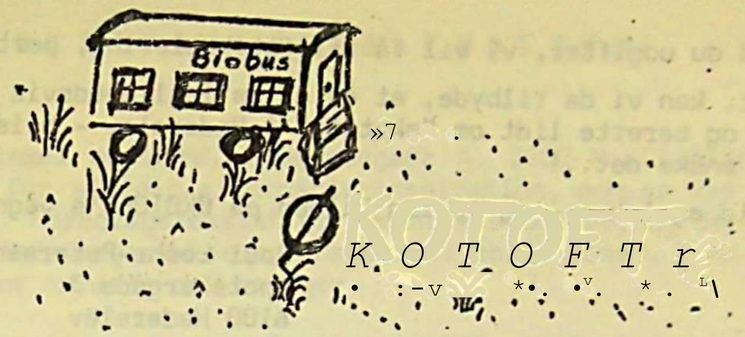
"»C ^ u* Helena

t a l e r s t o l e n

Intolerante kfdspisere

Helenas udmærkede artikel om "fanatiske" vegetarer i sidste nummer af "GRØN-SAGEN" inspirerer mig til nogle betragtninger og nyopfriskning af gamle erindringer fra den tid, hvor vegetarer var få og latterliggjorte.
Det er rigtigt, at ordet "fanatisk" i forbindelse med vegetarisme er helt misvisende. Man kan jo ligeså godt tale om fanatiske kødspisere. Det rigtige må være at sige, at man er ^konsekvent vegetar. Og konsekvent er man naturligvis, når man har akcepteret en indlysende sandhed. Når man ikke kan tænke sig at stjæle 100 kr. er man naturligvis så "fanatisk", at man heller ikke'vil stjæJe 5 kr.
Jeg har varet vegetar siden 1935, og da herskede der ganske andre forhold end i dag. Vi var vist kun 2 vegetarer på hele Langeland og blev som følge deraf betragtet som nogle særlinge. Ved selskabelige lejligheder, hvor jeg naturligvis sørgede for vegetarisk mad - selv om det ofte kun blev til den traditionelle omelet - blev jeg drillet af det øvrige selskab. De kunne ikke begribe, at jeg ikke ville have deres dejlige mad, ja, de var ligefrem forargede.
Nu har jeg aldrig hørt til den type, der lod mig undertrykke, så jeg tog kampen op. De gjorde jeg på en temmslig drastisk måde, men det var nødvendigt dengang, Jeg sagde, at de spiste lig og gjorde opmærksom på, at suppe er ligudtræk - inklusive svedporernes indhold ! Og jeg skal love ror, at det virkede. Jeg fik lukket munden h ^ intolerante og gav dem noget at tænke over.
en a tik matte jeg benytte i en årrække. Efterhånden f v 1 8re ve9etarer, og i pressen blev vegetarismen rn3>QQtno me^ P°sitivt, selv om det kun var den sundhedsdpr o? S1 2 sagen, man havde sans for. Og i dag er ler" betr vegetarer> at man hverken bliver drillet elbør det iJL eS i 3 om 6n særlin9- Men af historiske grunde ikke rinnp oiJi 6TM7ie®' at for 50 år siden krævedes der en ringe sjælsstyrke at være vegetar.

Helmer Fogedgaard



MÅSKE EN IDE TIL EFTERFØLGELSE ?

I Haderslev er vi nogle stykker, der har et haveFællesskab, som vi kalder "Økotoft".
"Vi" er en gruppe på 9-10 familier, heraf 4-5 enlige og resten "rigtige" kærnefamilier, far, mor og børn. Vi har nu i flere år lejet et areal på ca. 8.000 m^2 jord, som vi naturligvis dyrker biologisk/økologisk med en tilnærmelse til det biodynamiske. Og det har vi en masse fornøjelse af - bortset fra det sunde udbytte !.
Vi har anskaffet en skurvogn, som er hyggeligt indrettet med borde, stole, køkken osv. - den er nu forsynet med el ved hjælp af et kabel fra den nærliggende ejendom, der ejer arealet. Men ellers har vi hidtil anvendt flaskegas til såvel opvarmning som brygning af kaffe og the - og suppe ved festlige lejligheder, og dem er vi flinke til at opfinde !

Der holdes møde ca. 1 gang om måneden og arbejdes naturligvis i sæsonen efter behov og i fællesskab. Der kunne skrives side op og side ned i detailler om vedtægter, sædskifteplaner, arbejdsfordeling osv., men det fører selvfølgelig for vidt her. Kun vil jeg sige: Gak hen og gør ligeså ! - Find sammen nogle få familier, alt efter jordarealets størrelse og kom så i gang ! Og vil I vide mere i detailler, sa er I velkomne til at skrive til os om, hvad I ønsker af oplysninger. Vi vil gerne hjælpe jer med råd (men ikke dad..) og det skal naturligvis ikke koste jer andet

(fortsættes side 6)

end du udgifter, vi vil få til fotokopiering, porto o.l.

Evt. kan vi da tilbyde, at en af os lejlighedsvis kan komme og berette lidt om "økotoft" i Haderslev - hvis I skulle ønske det..!

Held og lykke - og venlig hilsen på ØKOTOFT's vegne.

Poul Løehr-Petersen
Apotekergade 3
6100 Haderslev

****

At være eller ikke være fanatisk vegetar

Helena efterlyser meninger om dette, lidt ømtålelige emne. Den, der f.eks. efter en faste er blevet rask igen, er vel et langt stykke det, folk kalder fanatisk vegetar, d.v.s. een, der kun spiser vegetarisk. Helena har ret, udtrykket er inkonsekvent. Men vi er jo alle så forskellige, og ikke to mennesker har brug for den samme føde. At være vegetar betyder ikke, at man automatisk lever sundt - også det er uhyre vanskeligt. De fleste af os kender mennesker, der lever overvejende vegetarisk - men de orker ligesom ikke at skændes med familien, når de er ude, og spiser måske lidt kylling eller fisk. Hvad skal man så kalde d e r e s spiseform ? Er de delvise vegetarer - eller hvad ?

Min belgiske veninde, hvis familie indførte makrobiotismen i Europa, sagde engang: "man kan ikke omvende folk - og slet ikke alt ^or h^yr tigt. Prøv at udelade ting, du ved s a er dig, og prøv så langsomt at erstatte de ting med go e grønsager. Men husk, at også vejrtrækningen har den all t t betydning, ligesom holdningen, motionen og ...e minust i n mac,e> du tænker på. Den alene kan bestemme dm livskvalitet'.*.

Bente

****

Til eft ertanke, er det bedre at være en fanatisk vegetar end en veoetarisk fanatiker ????? fred.)

A K T I V I T E T S K A L E N D E R E N

København

Mellem Himmel og Jord, Blågårdsgade 4, 2200 N, 01-353611
Nyt sted for alsidig alternativ inspiration, som er ved at blive til. Foredragslokalet er færdigistandgjort, og der er planlagt foredragsrækker og kurser til april måned. Kontakt centret for nærmere oplysninger.

Helseinformation udkommer 2 gange i 1985, og forårsprogrammet er netop udsendt. Heri er medtaget de foredrag og øvrige arrangementer i Københavnsområdet og dele af nordsjælland, som foreningerne til naturhelbredelsens fremme har arrangeret. Programmet uddeles gratis ved foredragene, og kan i øvrigt bestilles ved indsendelse af 15 kr til Henning Christensen, Træholmen 12, 2650 Hvidovre, giro 6 46 63 46

Sjælland

Søtoftegård, Søtoftevej 76, 4100 Ringsted, 03-601170 (16-18)

Lerchehjemmet, Slagelsevej 12, 4450 Jyderup, 03-476263 (9-12)

Ring/skriv efter udførligt program for forår/sommer 1985

Fyn

N r sk antr ° j? 0s0fisk højskole> Hedebovej 29, 5750 Ringe
Tlf. 09-902050. Emnerne for sommeren er bl.a.: ernæring, biodynamisk jordbrug, vandets bevægelse, pædagogik m.v. Rekvirer yderligere oplysninger samt brochure.

Råstrup Kursted, Fruerstuevej 88, 5700 Svendborg, 09-210755
Weekend- og ugekurser hele året - råkost, Faste, vegetarmad

Kullerup Højskole, Ferritslevvej 49, 5800 Nyborg, 09-315431
Rekvirer nærmere oplysninger om Forårets aktiviteter.

Jylland

Aktivitetshuset, Jomfrustien 20, 6100 Haderslev, 04-527906
Foredrag onsdag d. 8/5-85, kl. 19,30 med Klaus Loehr Petersen: Kostprincipper i naturmedicinske behandlinger og hvordan de bruges på kursteder. Entré lo kr.

(fortsættes side 8)

Bageriet Aurion, Hjørring, har åbent hus kl. 14 første lørdag i hver måned. Ønsker du at besøge bageriet kan det ske efter henvendelse til tlf. 08-96 34 44

Diverse

Veganer-bevægelsen, v/ Kirsten Jungsberg, Rådmand Steins Alle 45, 2000 København F, afholder i perioden 3-10. august 1985 den 2. internationale veganer festival i Martinus Center, Klint, 4500 Nykøbing Sj.
Rekvirer nærmere oplysninger om indlogering, priser, tilmelding på ovenstående adresse eller på tlf. 01-74 34 04

Vegetar ferie på Kreta arrangeres i ugen 27/4 - 4/5 - 1985 af yogalærerinde Jette Flensborg, Saralyst Allé 65, 1 tv., 8270 Højbjerg, Tlf. 06- 27 56 32. Rekvirer nærmere oplysn.

AOF - København, Tlf. 01-13 49 33 (10-16) arrangerer:

Vegetarisk madlavning

Er du heil ellerne!vis vegetar eller har du bare lyst til en variation af de mere traditionelle retter? Så prøv disse kurser, hvor friske råvarer arrangeres på en fristende måde.

21 undervi. timer/6 gange. kr. 175,-
Pensionister/arbejdsledige kr. 125,-
26608 Onsdag 1830-21.45 *start 6/3*
Jagtvejens Skole, Jagtvej 34 •
Merete Andersen

26609 Torsdag 11.30-21.45 *start 7/3*
Havremarkens Skole,
Husumgade 44
Merete Andersen
31 Vi undervi.time/9 gange kr. 225,-
Pensionister/arbejdsledige kr. 150,-
26611 Tirsdag 18.30-21.45 *start 26/2*
Amagerbroskolen,
* Amager Fælledvej 49
Helle Thorup
26612 Torsdag *lt.M-21.45 start 28/2*
Duevejens Skole, Duevej 63
Helle Thorup

****
* *
* D E T G R Ø N N E H A R K E D *
* '*
****

Juels[illegible] de [illegible] 7130 Juelsminde, Tlf. 05-69 32 99
kan [illegible] by
lvsninner 1?* ve f t a/iske retter- Rekvirer nærmere oplysninger om kuranstaltens mange helsebringende tilbud.
Sundhedshøjskolen DIGET [illegible] »I ^ideLben-
de med "alminde[illegible]" [illegible]
iin9/r„t„b,Jdelj.r»;g,tYtr"m"r"s„p;^: ie-ins"l;

Det grønne marked - (fortsat)

Følgende to udklip stammer fra "Ingeniøren" - d. 15/2-1985

Grønt er godt - for maven

En (tor japansk unders#-, gel se syn« at via«, at risk koen for at A mavtkræft mindskes betydeligt, hvi» man. vpiser grønsager hver , dag. . v :0

122.000 mænd blev i sin tid udspurgt om deres daglige forbrug af tobak, alkohol, *kø4* ©g grønsager. 16 Ir efter va£ tf dem døde it' kræft'IGræftrisikoen blev mindsket Btærfctved »forbruge i ct'jpinX. "L gruppen* r i der nødffe$fik, alkohol *og* kød, nfcnjbgen grønsag«, var risikoen 2V^ gange så stor som i grappa, der holdt sig udelukkende til grønsager og 1% gang så stor som | gruppen, der supplerede d« tre ting med dagligt grønf

De japanske forskere antager, at det er grønsagernes indhold af bLa. beta-caroten, C-vitamin og fibre, der nedsætter kræftrisikoen. Blandt andet ved stegnig&ijla&nes inijTi iiljlje> ngTTTTf kemiaketloffer, de såkaldte radikaler. Et stof som C-vitamin er en antioxidant, der neutraliserer disse stoffer, der ellers kan reagere med kroppens proteiner DNA nun. og omdanne cellerne til kræftceller.

Det vil altså sige, at de mere og mere udbredte spisevaner her til lands med fi$er og grønsagskost kan forventes - om nogle år - ai aætte sig spor i ^tistikkerne for znavekræh, (New Scientist 15/11-54).

*i '•. nbo^*

Mælk uden køer

I Storbritannien forsøger man sig med en ny kornart, der kan »producere« mælk, fortæller 12mandsbladet

Det er en plante med højt indhold af de stoffer, der findes i mælk. Stofferne kan via forarbejdning omdannes til en **slags mælkeerstatning.** Fordelen er, at denne mælkeerstatning er billigere end mælk.

Men der er langt igen, *i$z* der bliver tale om egentlige anvendelige resultater, en del år, siger lederen af forsøget

hs

* * * * * * * * *

Ændringer/nyheder til Vegetarisk Informations oversigter

Grøn Had, Linnésgade 14, 1361 Københanv K, Tlf. 01-14 29 96 har nu følgende åbningstider: mandag-fredag - 11.30-19.30 fredag(sommer) - 11.30-18.30 og fredag(vinter) 11.30-14.30

Spiseklubben Spiren, Christiansgade 30, 1, 9000 Ålborg tlf. 08-13 40 40 har nu åben onsdag fra 18 til 19. Der er dog lukket i perioden maj-september).

(fortsættes side 10)

Har du noget til det grønne marked ????

Kernehuset, Nedergade 6,1, 5000 Odense C, har åbent mandag til fredag kl. 17.30-19.00. Der serveres hver dag en eller flere varme retter samt rigeligt med råkost. Helårskontingent 40 kr, gastekor^tingent (1 dag) 4 kr.

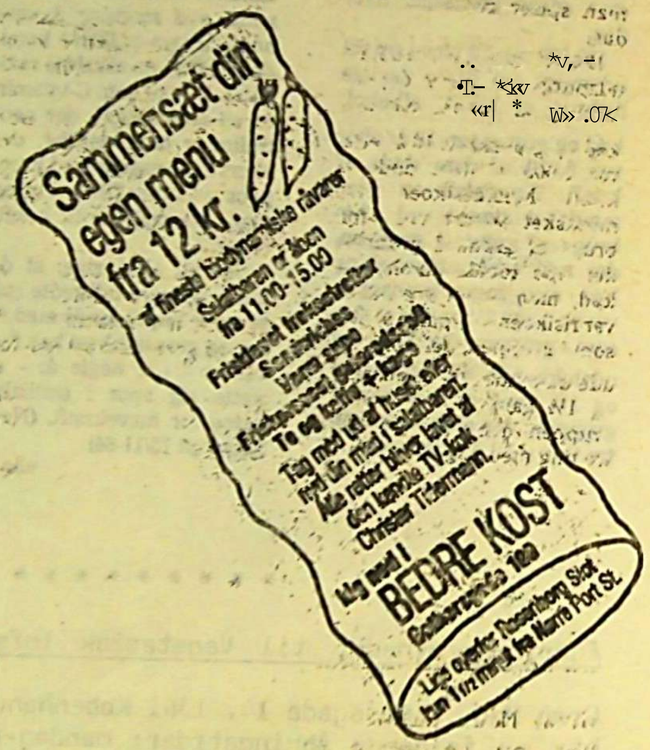
Tehuset, Nedergade 6, st, 5000 Odense C har åbent mandag - fredag kl. 15-21 samt lørdag 11-15. Der serveres diverse lune retter/madder, hjemmebag samt frisk urte-te. Symbolsk medlemskontingent (medlemmer af Kærnehuset -gratis adgang).

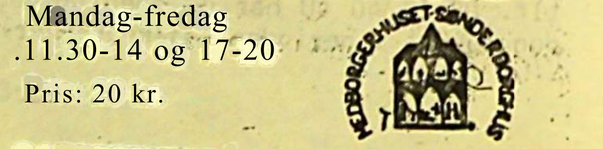
NYÅBNET
KAHARAJA
INØIAK
J RESTAURANT
BYÉNSCEDST^
IND^fJESTAURANT
VI er «pMk.r3tir å 1*2*. |
ro*f mVyttiog^ Ur) og vig*
tabliske retter til meget ri-
msflg#p*W.
VECSTAn BUFFET
mod mange specielle
varme
retter og salater.
. ,kun ? 9 kr.
Sc'tkabr- op Ui 100 c®
tltr •riénqim tempt
MAHARAJA
INDIAN
* RESTAURANT-
STUDIESTRÆDE 12
KCe^VHAyN K--*"
Bordbestilling på tlf.
01-327038 • Æl
Åben hver dsgfra12-23
Buffet åben man.-fre. kJ.p.7.

Sammensæt din egen menu fra 12 kr.
af finesta tidsdynamiske råvarer
Salatbaren er åben fra 11.00-15.00
Friskbrevet freksestretter
Sonderbjes
Varm suppe
Friskpresset gulerodsmoll
Te og kaffe + kage
Tag med ud af huset eller med din med i salatbaren.
Alle retter bliver lavet af den kendte TV-kok Christer Tidermann.
Mig med i
BEDRE KOST
Gothersgade 109
Lige overfor Rosenborg Slot kun 1 m minut fra Nørre Port St.

v e g e t å r s v m d ø a ø '<h
Mandag-fredag
.11.30-14 og 17-20
Pris: 20 kr.
CAFETERIET PÅ SØNDERBORQHUS
Løngang 1. Sønderborg. Tlf. 42 26 01







Nyt fra ansvarsgruppen

I december og januar har vi udarbejdet V.I.'s 4. nyhedsbrev. Efter renskrift og trykning (3.000 eks.) blev det falset, pakket (i forud klargjorte kuverter) og afsendt til ca. 1.000 private interesserede, kontaktpersoner, foredragsholdere, butikker, foreninger, tidsskrifter m.v.
Allerede få dage efter udsendelsen forelå de første reaktioner, ikke alene i form af økonomisk hjælp og bestilling af materiale, men også med oplysninger om almindelige spisesteder m.v., som vi havde efterlyst i nyhedsbrevet.

Folderen "Vegetarisme - hvorfor ? hvordan ?" er nu trykt i en ny revideret udgave (5.000 ekspl.)

Som led i vores nye udadvendte fase, er vi begyndt at undersøge mulighederne for at lave oplysende udstillinger i forskellige Storkøbenhavnske butikscentre. Vi har indtil nu kun fået svar fra City 2, som tilbød os en stand i forbindelse med en helsemesse. Arrangementet var dog for dyrt og for kommercielt anlagt, så vi sagde nej tak.
Derimod er der meget, der tyder på, at den alternative udstilling "sind-krop-ånd" i KB-hallen i København til efteråret bliver en realitet og at V.I. "får" en stand. Har du lyst til at være med i forberedelserne og selve arrangementet, så lad os høre fra dig !

KONTAKTPERSONS-NETTET

V.I. byder **velkommen til to nye kontaktpersoner:**

n S
S ! S : « ! ! " ; ? 6100 «*•*"1 ev,
Carl Jørn arbejder med alternativ helbredelse og arrangerer foredrag i gruppen "Ph 7,0" i Haderslev.

Ane tt l
Tlf^os'ss0«?8!?' 3, a?95 Nordby (Samsø),
ur. U6-59 61 61 eller 06-13 18 70.
ne e
Ipr"1^6 wTi"te re!Seret i. at Påt^ge Sig forskellige opga-
frpm-i--iv Det drejer sig bl.a. om foredragsvirksomhed, fremstilling af forskelligt materiale samt henvendelse til Di.a. husholdningsforeninger.

****

Føljeton: En kartoffels liv

3. afwnit

Ja, det er nu blevet sommer. Vores lille Rolfetoffel står så rank og grøn derude på landet, hvor der er lidt sandet. - Frem er groet et lille ho'et - nok så fin med sit kartoffelgrin - tilsammen med de andre af sorten - jord.

De unge grønne planter er kommet i puberteten. Deres små knolde vokser og vokser - suger uafladeligt næring til sig - energier omsættes uafbrudt fra muld til plantekrudt. De små skyder sig længere og dybere ind i den spændende jord, - de gror og de tror. De små knolde.

Rolfetoffel finder mere og mere sit faste ståsted - lader sig ikke let blive rodløs, trodt det farlige vejrlig og den usikre fremtid. Den lfver blot i sin egen-væren, har nok med at harmonisere sine stofskifter, omsætte bbbp-gier og kræfter med de latente drifter. - Den nyder solen, lyset, luften og jorden. Det er bare livet for Rolfetoffel.

Sådan går sommeren.

Rolfetoffel er kommet helskindet og solbeskinnet gennem sommeren uden - som visse af sine standsfæller - at være blevet rykket op med rod og knold - af en stor menneskelig bondetrold. - Rolfetoffel bliver dag for dag stadig lidt beriget og bekræftet, - og så længe d M

3-ta: i^ kartern sol varme, er der ingen

mur Kartonen I

Hi. Pæj!