

2. ARGANG * NR. 2 * JUNI 85

I N D H O L D

"Ind-leder"	side 3
Talerstolen	- 4
Aktivitets-kalenderen	- ^
Det grønne marked	- ^
Fanø l/andrerhjem	- ^
Retten er sat	- 10
Nyt fra ansvarsgruppen	- ^
Kontaktpersons-nettet	- ^
Føljetonen: "En kartoffels liv"	u bagsiden

G R Ø N - S A G E N

Redaktion: foreløbig ansvarsgruppen

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

Oplag: dette nr. er trykt i 150 eksemplarer

Abonnement: foreløbig gratis, men hjælp til udgivelsen modtages gerne !

Postadresse: Valkyriegade 14, 2200 København N

Stof til bladet: modtages med kyshånd - gerne maskinskrevet med 12 cm's spaltebredde

I N D L E D E R E N

Velkommen til sommerens "GRØN-SAG" !rtr

r har vinteren været lan
forhåbentlig vil naturen
i. * & Æ S S . X r 'jssi

si e og overvælde os med en sommer fuld af sol og varme
esser, og selv om ens spisevaner og livsindstilling ikke falder helt sammen med ens medmenneskers, bør dette ikke afholde en fra at gå i gang med noget. Det er vigtigt, at f.eks, vegetarer ikke isnlprpr ein en speciel gruppe i samfundet, L a del p ^ andre mennesker og udviser den fnlorL ^ I r som at.-Ce f„ ikk,-e\gar"L Lde ' """ øn!t"

Nu om dage er der da heldigvis også højskoler, kursusstedor, e-lejre, festlvaller etc., som kan tilbyde grøn mad. J ' festlvaller etc., som kan tilbyde grøn

1 aktivitetskalenderen" o \, j.
har at byde på. Her er dmi Lt " Se, hvad sommeren vegetariske arrangementer, som Vegetarisk Information har kendskab til.

2 X f . ' x a .
På gensyn til efteråret !

Klaus

P.S. Ha du i øvri t lagt mærke til at "GRØN-SAGEN" har fået ny' undertitel^? Vi synes tions interne blad" var lid? for' Vfgetarisk Informa- vggetarisk i n f o m ^on Jasser b e d ^ f ^ w 9 *1 ^ U L f o r mations ideer^ '— re txl Ve Qetarisk Infor-

T A L E R S T O L E N

Psoreasis.

Jeg har en ven, der er næsten 9o år gammel - men utro£. lig vital- Vi går lange ture sammen, og de fleste af ugens dage tager han til København for "at passe sit arbejde". Men i sommer betroede han mig, at han var **plaget af psoreasis. Nu** er det sin sag at fortælle en -.næsten 9o-årig, der fortrinsvis spiser i vor kollektive restaurant, at maden kan ha' indflydelse på hans sygdom. ; J Al ligevel forsøgte jeg at forklare ham hoved-j, trækkene..

- Men hvad skal jeg gøre, sagde han - jeg kan jo ikke lave mad: Så blev jeg lidt hidsig og sagde, at enhver idiot kunne købe et bundt porrer og lave slikporrer. Jeg vidste også, at han brugte en masse slikker i sin kaffe - .

Så forleden faldt jég over en anmeldelse af en bog, der fortalte om kostens indflydelse på psoreasis - og den anmeldelse gav jeg ham. - Den har jeg ikke brug for mere, sagde han grinende - min psoreasis er væk!

Ja, jeg ser, De måber. Men jeg fulgte Deres råd - **og** jeg er selv den, der er mest forbauset!

Må man ikke tage hatten af for sådan en frisk olding, **de** ,p. bven i købet stadig er i stand til ny-tænkning!

Bente

I AKTIVITETS-KALENDEREN

Sjælland

Hu r
Ah^e?i de". Strandue J 11, 3050 Humlebæk, 02-232465
Aben hele aret for alternativ behandling dgRekreation!

Søtoftegård, Søtoft ; S?'**"»}•
-18). Ugekursus T7H2Å o«ou*im
betvdninn Fnr» h 22/6-85. Biodynamisk mad og dens
on Finn B Svoksnes udvikling" v/Tove Bech
og Eigil Rasmussen. Prisen for kost Inni no1
1.000 - 1.500 kr. xost, logi og kursus er

International Veganer Festival d. 3-10/8-85 i
Center, Klint, 4500 Nykøbina Si Pri«t/ Martinus
rer alle måltider, undervisnino f!r /' Som lnklude~
ringsafgift og en bustur, er- 1 ion 1^?' "^re-
1.400 kr (uden bad) TM ~~tert~~),
gratis, børn 6-15 år: halv pris.
Til

r 3 " « r ? S : S :

Helschøjskolen, Søbæksvei 11 £/,sn i ^
afholder fortløbende helsekurser af -5 h P, 03"478CW6
mandag eftermiddag til lørdan n 11 TS varighed fra
dobbeltrum og **1.400** kr **fnr 1** il Pris: **1.200** kr i
ning i rigtig ernærinn e"ke"^ Daglig undervis-
om vegetarisk madlavninn qi^k v®uis gennem foredrag
balancen, søvnbalancen knll. 8 ^ase"b alancen> plus-minus
samt kredsløbsøvelser. ' *S stralin9j tarmhygiejne

Græsrodsgården "Ø-lejr" med emnet "Naturhelbredelse" i
ugen 20/7-27/7-85 P r dødn: over 19 år: 95 kr 13-
19 år: 55 r. "1. ere
Vendersgade **8**, 1^^Kbh oplys^lnger: 0-lejr bevægelsen,
torsdag 9-17). * * 01-115581 (mand-fred 9-16,

Gerlev Idrætshøjskole, Skælskør Landevej 28, 4200 Slaaelqp 03-584065 (8-16). "Faste og fastelavn - krop oq kultur" i perioden 10/8 - 23/8 v/Eva Biehe. Pris 2.850 kr.

Fyn

V i
9 ^ « ^ W Sk ? le ' f. 75 2 Østbirk ' 05 " 78 1171 afholder d. 19-21/6-85 det teoretiske og praktiske kursus "Selvforsyningshaven" a Avror

Fastekursus *på* Sydfyn. Sommerskolen i KroD oo Kn<?t ^* gerer fra d. 22/7 - 2/8-85 kurset "F a s t e e n ve i ?" " sonlig udvikling". Kurset afholdes på Korinth Landhrn skole og koster 2.400 kr. Program oa tilmelding: Rie Møller, Kantorvænget 308, 8240 Risskov, 06-213696

Råstrup Kursted, Fruerstuevej 88, ."d°° Suendb "?' **tlf. 09-210755. Week-end og ugekurser** e ner so medicin og vegetarisk ernæring" fra 24/6-29/6 "'85 Urt®~ "Genopbyg sundheden" fra 5-15/8-85. ^/6-85 samt

Langeland

n,
f S d ^ f r a S; ? » 09-59 15 55 temaet "Grønne daae" Onfim i * au ^ ust 85 ugekurser under luft. 98 * optlmal sund mad > bevægelse i ren

-.uri'j f -

2£ejø i Smålandshavet.

S f :g 'd leg 6/7- 7-85 f "9=nd. emner: 13/7-24/7-85, "K r o D ^ W H ^ Kropsbevidsthed/bevægelse" •E" »lags , CM " 24/7-3/8-85, 0-l«jrb,wægelsen, », „d, „g, de 8, 1363 K, 01-115581 (9-16).

Fanø

Fa V rerh veget k
KurderTodtagir! "KurophoTd 181" nf ^ ~ 6720 Fanø ' 05 " ^ 7 6 6 Se ^ r i g t omtale andetsteds"?'bfSet 1 W ' 15/5 *

D E T G R Ø N N E H A R K E D

Hi
Selv om tilmeldingsfristerne er **ved af «/®r.** vil vi alligevel nævne, at Vegetar-ReiLr rf ov "skredne . 1985 arrangerer turen "**med** flnHhaH ^ u **se** 9-17 august »g d z v e 1/9-a ^ V e r **sidste å** **ad hollands kanaler"** byen Leysin i de schweiziskp ainor" s &ucces til bjerg- og hurtig tilmelding til Vegetar-Reis!f **rmere oplysninger** 6100 Haderslev, 04-52 3**9 66** 9 P°^ekergade 3,

****

~~Mellem Himmel og Jord~~, Blågårdsgade 4, 2200 København N, **01-35 36 11 N t fo inspiration,** som er ved at" bli've tfl.^Der h V ^ T ^ end kurser siden januar ob nu c~pff $re f o redra 9 og week- at færdigistandsætte restaurant og" café^tn'h ^ **slut urt n for** sommeren og videre frpm r\a^ i. 0 brug for villige hjælpere ' ** 6F Studi 9 br ^ for fri-

++*******

~~Kernesamfunrtpt~~ - en bedre livsstil

S m l l r ^ e S e for levende folkeligt * " * - * * **og genskabe det bedste fra de oprindelige livsværdier, hvor store varme hjerter betyder mere end store kolde hoveder og hvor mennesker kommer hinanden ved. Vi arbejder sammen om fælles interesser**

S r 7 8t KSLS

intens,er P e t T 1 a To t „r ° m , U 8 K,rne8 TM fl,n<,'t' s° » 1 « **en vegetarisk interessegruppe, fås hos Kernesamfundet, Løkkehøj 5 D, 5471 Søndersø, tlf. 09-89 17 01 (Peter Agerkær).**

****

Jeg er vegetar - du kender vel ikke en græs-enke ?

Den Internationale Vegetariske Union har besluttet, at det nu er muligt for individuelle vegetarer at blive medlemmer af Unionen. Medlemskabet koster 5 £ om året, og man vil så blive holdt informeret om internationale "vegetar-nyheder" og aktiviteter. Endvidere kan man opstille til valg, dog kun med stemmeret, hvis man er indvalgt i "det internationale råd".
Nærmere oplysninger om den internationale vegetariske union og dens aktiviteter fås Ved henvendelse til:

International VegetåSIaiftion
10, King's Drive
Marple
Stockport
Cheshire, SK6 6NQ
England

****

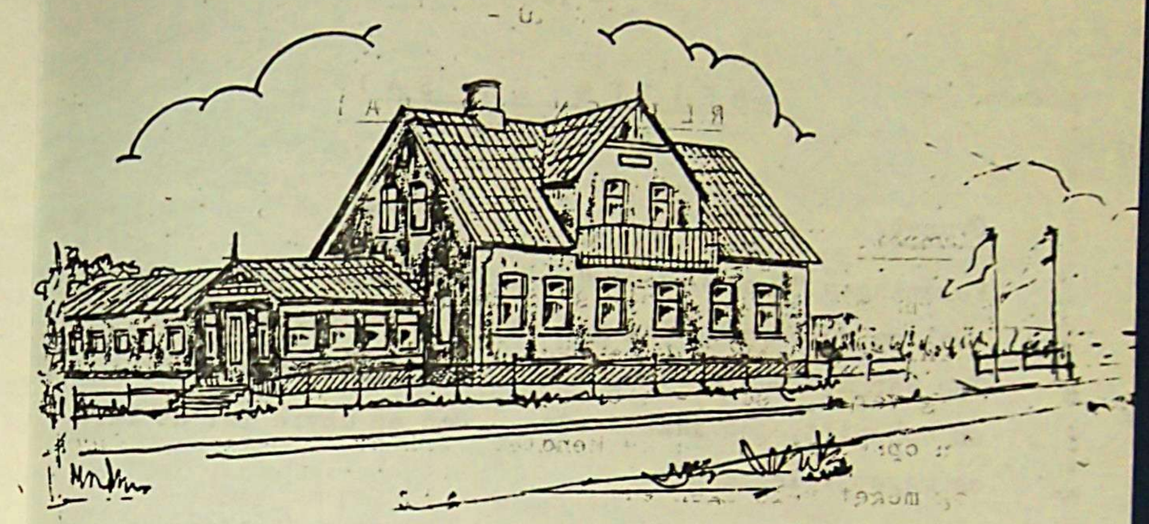
"Sådan dyrker man øko-grønsager" - anmeldelse af Troels v. Østergaards nye bog (96 sider, 79 kr).

Bogen er udgivet på forlaget Skarv og udkom forår 85. T.V.Østergaard er uddannet geolog og har ved siden af dette arbejdet med økologisk havebrug gennem flere år og udgivet bøgerne: "Økologisk køkkenhave", Brød til husbehov" og "Året rundt i økohaven". er samtidig redaktør af "Skarvs bøger om praktisk økologi" og tidsskriftet "Praktisk Økologi". Ud fra denne opremsning kan læseren kun forvente sig, at det er en vidende, der udtaler sig.

I sit sidste skud på stammen "Øko-grønsager", som er en hvordan af "Økologisk køkkenhave", fortæller han om står nm forskellige grønsager. Der viotinsTp Brød knln 9> såning, pirkling, pasning, de blandin og skadedyrsproblemer, sædskifte og sagerne? Om brUgen opbevarjfcen af grøn?

I vrigt og tegninQer illustreret med sort/Hvide fotos sommeren er i gang.

444444444



FANØ VANDRERHJEM

Fanø Vandrerhjem er det første vegetariske vandrerhjem i Danmark. 1. december 1984 overtog Bente Kristiansen stedet, som har plads til 54 gæster.
Juni, juli og august er stedet vandrerhjem og vil i den tilnTnJ; ede nu er der tidspunkter i juli, hvor der må meldes fuldt optaget.
Fra Juni modtager vandrerhjemmet foruden vandrere også kurser samt gæster på kurophold
Stedets beliggenhed egner sig godt til kursus/kurophold.
Specielt en friske luft og muligheden for traveture i klitter, skov og langs sandstrand.
Lr drerhJemmets køkken tilberedes mande af økologisk
Stedet tilgodeser ikke-rygere ved at tilbyde røgfrie lokaler. Kun på verandaen er det tilladt at ryge.
stedet rader over legeplads og vandrerkøkken.
Bestilling på tlf. 05-16 37 66

Velkommen på Fanø Vandrerhjem; Adressen er Kirkevej 11, Rindby, 6720 Fanø.

RETTEN ER SAT

Ovnret.

Foreningen "Sund Levevis" i Helsingør havde sin sædvanlige juleafslutning med et opbud af lækre retter. Jeg var med som gæst og havde på forhånd fået sendt en opskrift, jeg ikke kendte. Den er uhyre let at lave og meget velsmagende.

4 store løg skæres i terninger og svitses/gyldnes i carrysmør - ca. 4 tskf. smør og 2 carry.
4 gulerødder rives groft og vendes i smør på panden.
Lægges i et smurt gratinfad - jeg drysser altid med lidt rasJ?, så hanger det ikke i.

1 bæger hytteret
4 hele æg
1 dl., fløde
1 tskf. "basilikum
- timian - helst frisk
Salt og peber efter smag.

Sidstnævnte blandes og hældes over grønsagerne.

Bages ved 2oo ca. 1/2 time i ovnen til det er gyldent. Hvis fqmilien er stor-spisende, kan man enten servere løBe ris til, eller bagte kartofler, er skal ha' een time i ovnen - så man kan jo begynde med dem, mens man laver selve ovnretten.

Bente

NYT FRA ANSVARSKBIIPPTM

Til trods for at vi mandskabsmæssigt kører oi i„f ki (p.t. 3 personer), Marer vi .Hige ei d e U vigtigste så so. ajourføring af kartoteker, nytopltryk af ter, besvarelse af henvendelser osv. oversig-

For nylig var der en artikel om Vegetarisk Inform* bladet "Hjemkundskab", hvilket gav en del travlhed.

Vi har netop henvendt os til husholdningslærerne pi seminarierne, bl a med tilbud om materiale, og venter nu spændt pa reaktionen.

Samtidig er vi gået i gang med at forberede vores stand Pa. de n, alternative udstilling SIND'KROP'AND, der ,0 som bekendt fmder sted i KB-Hallen i Kobenhavn d. 6-10. november 85. Vi vil meget gerne i kontakt med personer, der vil være med til forberedelserne og til selve arrangementet.

Vi har bl.a. overvejet at lave video-optagelser inter T ^ V ^ V fra kur„ ferie„ spisesteder' (5 a lis Hvr-køkkenet og Ugens Gæst).
til S Hdt ke„dsk?b fcil video-udstyr eller 1 øvrigt lyst V*, re , Sa hold di9 ikke tilbage - og dette oiler naturligvis også ansvarsgruppens øvrige arbejde.

****

KONTAKTPERSONS-NETTFT

På for kellig udvide^kontakf deT 1 Øjeblikket forsøg på at vurderlin hpf r f S o T nettet, der jo som bekendt « af ulig betydning for kvaliteten af V.I.'s arbejde.

Vi ei derfor samtidig opfordre alle, kontaktperson eller spisesteder lndsende alle oplysninger om butikker, reni arrangementer, aktiviteter osv. 1 vegetarisk forhind Tak fo n e hX k e n. ^ ^ lnteresse for andre„ På

Fal,jetonen: En kartoffels Hv

4. og sidste afsnit

- Det blev efterår. Høstens tid var inde, - c
det kom mand/kvinde på sinde - at tage op kar-
tofler, roer og rodder ved top - og lægge dem i
kuler og mørke huler, så de ku' bli'y til eenei
ernæringsværdi.

- Således blev Rolfetoffel også taget op og "c om-
pjuttet" ned i en mørk kælder, hvor ej livets ly-
se sider tæller, Dér lå den så og nærmest sov
fred og ro i sit vinterbo. Det er'jo netop nat-
rens vekselspil: - når den vil$_y$ - og når den ikk
vil, men noget fører det altid til,

- Når mørket ikke kan blive mørkere, vender "b
ten" - efter seksten kommer sytten - og efter
vinter kommer vår - det nye år.

- De fleste kartofler blev i vinterens løb - ti-
den svøb - stegt, kogt og braset i køkkenet, a-
rettet, serveret og spist ved bordene. - Ikke
ilde med persille. Godt omsat, energien fortsa".

- Rolfetoffel slap imidlertid gennem vinteren r
livet i behold. Det betød, at han begyndte at :pi-
re. En ny kraft fødte en drift op imod lyset o:
varmen, som nu igen kom til jorden.

- En forårsdag blev Rolfetoffel i et snup-tag
flyttet fra kælderens mørke til dagens lys, mer
hurtigt puttede man ham i jorden, hvorfra han
kom. Derfra kunne Rolfetoffels liv så gå videre
til nye spirende slægter og kræfter, og Rolfetof
kunne dø som en HELDIG KARTOFFEL.