• Align video display edge here. •

GR N-SAGEN JULGN 1985 - 2.1RGA.TG NR. 4



^ HHK QiR v&ftgpgtfs. Tny6f,yvfiO^

I N D H O L D

"Kærs læsere !"	side 3
Talerstolen	- 4
Retten er sat	- 5
Det grønne marked	- 6
Nyt fra ansvarsgruppen	- 7
Kontaktpersons-nettet	- 7
Aktivitetskalenderen	bagsiden

G R Ø N - S A G E N

er, som undertitlen "forum for vegetarisk information" antyder, et oplysnings- og informations-organ for alle, der har en eller anden grad af interesse for vegetarisme.

Redaktion:	foreløbig V.I.'s ansvarsgruppe
Udgivelse:	tilnærmelsesvis d. 1/3, 1/6, 1/9 & 1/12
Oplag:	dette nr. er trykt i 200 eksemplarer
Abonnement:	giv blot besked, hvis du ønsker bladet tilsendt fast - betaling er frivillig, men meget velkommen
Postadresse:	Valkyriegade 14, 2200 København N
Stof til bladet:	modtages med kyshånd - evt. maskinskrevet med 12 cm's spaltebredde
Bladets indhold:	kan frit gengives (hvad angår eget stof), og meget gerne med kildeangivelse

V E G E T A R I S K I N F O R M A T I O N

er en almennyttig, selvejende institution med det formål at indsamle og videregive oplysninger og information om vegetarisme og beslægtede områder. Udgangspunkt er humanisme; arbejdet bygger på en alternativ, ikke-kommerciel basis og er uafhængigt af politiske, religiøse og økonomiske interesser.

Kære læsere !

Denne udgave af GRØN-SAGEN bærer stadig præg af den alternative udstilling SIND-KROP-AND, som vi deltog i i begyndelsen af november - ikke alene p.g.a. omtalen heraf, men også fordi redaktionen ikke har haft særlig megen tid til det redaktionelle arbejde.

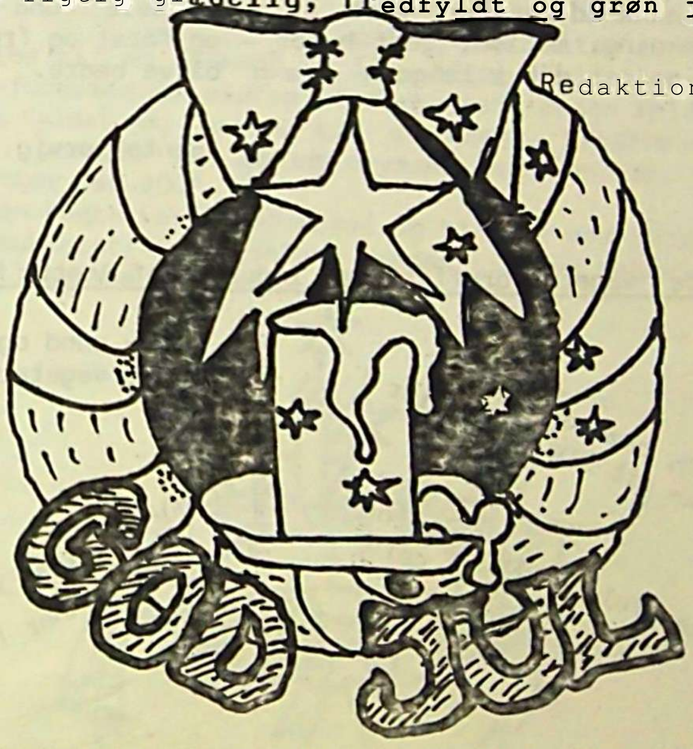
Vi håber naturligvis alligevel at I får nogle gode stunder i forbindelse med læsningen - samt at I vil komme med nogle indlæg om dette og hint - til glæde og inspiration for andre. Kender I f.eks. ikke et almindeligt spisested, som også har grøn mad på menukortet ?

Juletiden nærmer sig hastigt, så vi vil slutte af med at sige:

FROM ALL OF US - TO ALL OF YOU

en rigtig glædelig, fredfyldt og grøn jul

Redaktionen



T A L E R S T O L E N

GODE RAD ER IKKE ALTID VELKOMNE

I v

Jeg har en sød, gammel veninde, der er stærkt plaget af gigt. Hun har tilmed sukkersyge - og i overflod en meoet stærk trang til søde sager. Meget ofte klager hun sin nød °g siger: hvad skal jeg dog gøre ? Fortæller man hende, hvad man nu i årenes løb har snuset til af viHpn om, hvad der er virkelig skadeligt, og så, i al sin nm_ ; s _en_ruide _si kan man let gøre mere

En anden, klogere veninde, sagde for nylig til mig: "Tag een dag af gangen. Det er ikke alle dage, ma store overskud til at leve qunHt- ^ vi vist alle sammen lidt og^mesk e r ^ t l ^ S man lever sa sundt, at man bogstaveligt talt er ved at brække sig over det og tilmed har lede ved det - sa hjælper det ikke en smule."

Næ - sundhed består vist af lige dele sund kost, vejrtrækning, motion, godt humør - og først og fremmest af naD om, at det i længden k a n blive bedre.

Bente Nørvig

£siasndsj^sggt^affiti..,er indsendt af AHP^P Nielsen

honning, brød og ^ bliv sund og glad -spis vegetarmad !

brød med s„v»> ^ s«93 v-etoe Qe*°® 5 -o ,

R E T T E N E R S A T

SIGRID LAURITZENS HELSEKAGE

50 g gær
1/2 dl mælk
100 g smør
200 g mel
1 spsk sukker (rørsukker)
1 tsk stødt kardemomme
1 æg

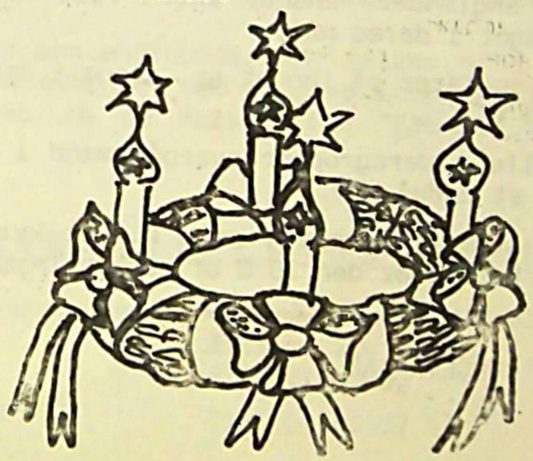
fyld:

1 meget stor bagekartoffel (eller to lidt mindre)
en lille klat smør
lidt druesukker eller flormelis
mandelessens
rosiner

Dette er min egen opskrift på en lækker advents-kage - en sund måde at bage en kage på. Jeg bruger groft hvedemel, man kan si skallerne fra, hvis man synes, men behøver det ikke - jeg gør det ikke selv.

Gæren røres ud i den lune mælk, smørret findeles i melet, sukker og kardemomme blandes i og det hele røres i væden sammen med ægget. Dejen æltes sammen (den er ret lind) og stilles tildækket på et lunt sted til den • har fordoblet sit o a . De æltes og rulles til en firkant på i f x l o cm" FWdPf 83TM6" i9en men og fordeles på midten af firkanten' . f Sam" men om fyldet nn fnrmop 4-• i iKa"i:en- Uejen foldes samkvarter, pensles'med æa nn H kranS* Efterh^r i et 20 minutter ved 200°^ 9- 9; ySS6S med mand^r. Bages i

Fyld: Den bagte kartoffel mo s g og druesukkeret/flormelis'en^Småo bl?n?eS med smørklatten sen og tilsættes rosiner. ' Qes tU med "landel-essen-



DE"T GRØNNE MARKED

Nye bøger:

"Vegetarisk Saisonkøkken" af Erwin Lauterbach er udgivet på Høst og Søn's forlag. Bogen koster 198 kr, er på 128 sider og er illustreret af Jes Buusmann's farvefotografier.

"Forunderlige dufte" - vegetariske madopskrifter fra fjerne lande - er indsamlet og nedskrevet på forfatterens (Sanne Strand) rejser i Mexico, Sydamerika, Kina, Indien og Mellemøsten. Bogen er illustreret af Anne-Marie Walla, er nå 133 sider og koster 139 kr. Forlag: Frydenlund

"Bønne-bogen" af Anemette Olesen er netop udgivet på Høst on Søn s forlag. Den koster 112 kr og er på 104 sider.

Flere hø.jskoler med vegetarisk mad:

Rørvig F(j. (. danske højskole for bevidstheds-
udvikling;, 4581 Rørvig, tlf. 03-41 94 45

Bor ehus ko højskole for bevidstheds-
udvikling;, Gl. Kongevej 9, 6000 Kolding, tlf. 05-53 41 49

Lidt vegetarisk statistik

Det engelske helsekostfirma, the Realeat Company, offentliogjorde i sommer følgende "gallup-tal"

" br'uq^ir'Jad* - 9<>r »t nedsk.re deres for-
<"Sl""d her ca. *60* millioner indbyggere).

" i'-s'jsrjjfs: >»r —*• d'« «

t af v
" Se^itd » T r p5 Undet ". > «« sidste ir,

*SSTU.^*

tør
" SVa'l'r! „TX7d". findes blandt kvinder mellem
10 % af befolkningen.

****

Godt ord igen: VEGETARTAR !

NYT FRA V.I.'S ANSVARSKHIIPBC

Det kan vist ikke være nogen hemmelighed, at efteråret har stået i den alternative udstillings tegn. De madforberedelser, som omtaltes i efterårets GRØN-SAG, krævede en stor arbejdsmæssig indsats samt en hel del flere penae end V.I. radede over. Nogle venlige sjæle lagde imidlertid' de manglende penge ud, og vi regner med at have balance i regnskabet igen i løbet af foråret 86.

Selve udstillingen var en stor succes, ikke alene for arrangørerne, men også for V.I. Vore forskellige demonstrationer og prøvesmagninger af grønne retter og ditto pålæo tiltrak mange interesserede; og der var stor efterspørgsel efter opskrifterne og V.I.'s øvrige materiale - så stor at mange nu venter på genoptryk af hæftet "En introduktion til grøn mad".

Af det samlede antal besøgende (godt 15.000 mennesker) fik ca. halvdelen V.I.'s materiale med hjem.

I" Tf", . , . enhed fandt sted d. 6 oktober. Det var V.I. s årlige landsmøde, hvor der deltog godt 10 personer. Der blev udvekslet mange interessante ideer oo synspunkter, og man blev enige om at forsøge, dels at gøre L; »f Lr (Vl ! indlæg i aviser og blade), gøre mere ud af V.I.'s udadvendte aktiviteter.

Ja, s kan
men oåsfi infp^ T anstrengende,
har o i v t , y efterår, som vi håbei
mad. man^ mennesker inspiration m.h.t. den grønne

Under
ufnrf i omstændi9heder fortsætter vi i ansvarsgruppen
hid før "at , . ? , alle interesseredemulig-
ønsker. forskellige "grønne" oplysninger, de

KONTAKTPERSONS-NETTET

Nye kontaktpersoner: Isabelle & Frank Nielsen
Ærtevej 28, st th
2700 Brønshøj

Tlf. 01-60 77 51

Align video display edge here.

AKTIVITETS - KALENDEREN

S

16/12-85 - kl. 18 Foredrag af Gudrun Thønskemper: Diætikkens plads i kinesisk medicin. Arrangør og nærmere oplysninger: Sund Levevis, Helsingør, tlf. 02-21 39 07

2V12-85 - 1/1-86 Råstrup Kursted, Fruerstuevej 88, 5700 Svendborg, 09-21 07 55 (9-15), afholder et alternativt jule- og nytårskursus.

Hver søndag Hare Krishna Bevægelsen, Soldalen 21, 2100 København 0, har festarrangement med foredrag og vegetarisk mad. Festlighederne starter kl. 16.

25/3 - 3/4-86 Den 28. vegetariske verdenskongres afholdes i Dubrovnik i Jugoslavien. Pris excl. rejse ca. 4.500 kr. Nærmere oplysninger: Vegetarijansko Drustvo Jugoslavije, Kongresni Odjel, Antuan Augustincica 23, 41000 Zagreb, Yoguslavia, Tlf. 041-213 803

GRØN MAD - HVID SNE SKIFERIE I NORGE

I de to første uger af marts måned 86 arrangeres der to 1-uqes ophold på Bauker Kursgård, som ligger i Gausdal, ca. 3o km nord for Lillehammer i et af Norges bedste skiterræner. Bauker Kursgård har en inspirerende og varm atmosfære. Man bor på 4-personers værelser (mulighed for dobb. og enk. værelser med tillæg i prisen) og der er hyggelige opholdsstuer, ryqerum, stort "alternativt" bibliotek, bordtennis og sauna. Der serveres l^ker, alsidig vegetarmad - og også specielle diæter og faste tilbydes.

Nogle aftener vil der blive arrangeret udveksling af massaae zoneterapi m.m. eller foredrag om nogle af de emner, man også beskæftiger sig med på Bauker (helhedsterapr, kinesiolooi drømme, metamorfose m.m.) Der vil også være mulighed for at få behandling under opholdet.

l^je: afrejse fra København d. 1/3 (fly & tog) eller 28/2 (L S), henholdsvis 9/3 og ?. Pris henholdsvis 2750 kr og 2050 kr. Tilmelding og information: Thore og Marianne Tranum-Jensen, Horsensgade IA, 3 th, 2100 Kbh. 0, 01-262281

IZ7^7: afrejse fra ArhUS d. 8/3, hjemkomst d. 16/3. Pris! ^475 kr. Tilmelding og information: Klaus Loehr-Petersen, Ingerslevs Boulevard 16, 8000 Århus C, 06-12 31 76.

(OBS! ski og slalom-udstyr kan lejes)