
3. ÅRGANG.
NR. 1 MARTS. 1986
FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION
GRØN-SAGEN
GRØN - SAGEN

i n d h o l d ;

	side
- indledningsvis	3
Nyt fra ansvarsgruppen	- 3
Talerstolen	- 4
Det Grønne Marked	- 5, 8 & 9
Forårscollage	- 6 & 7
Kontaktpersons-nettet	- 10
Aktivitetskalenderen	- 11 & 12

1
(1

G R Ø N - S A G E V I

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: denne udgave er trykt i 200 ekspl.
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 meget gerne - evt. maskinskrevet med 12 cm's spaltebredde
Bladets indhold: kcjn 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 a g .
indsamle^Tr^h^v? sø^vt jende institution med det formål at
om vegetarisme. ej ®? °? Vi^ere9ive oplysninger og information
bygger nå nhi^lf'I f ud9an9spunkt er humanisme; arbejdet
hængigt af nø9ternhed °9 tolerance og er uaf-
e, religiøse og økonomiske interesser.

- indledningsvis

vil vi sige hjertelig velkommen til denne spirende forårs-udgave af GRØN-SAGEN. *>pirenoe rorars-

D®Ler . . nupf detider> hvor sommerhalvårets aktiviteter så småt skal planlægges, og "Aktivitets-kalenderen" har i den forbindelse mange interessante ting at byde på - så værs'go at springe ud i det. y

Mulighederne og problemerne omkring kontaktpersonernes aktiviteter har vi denne gang gjort den del ud af. Dette skal ses i lyset af ansvarsgruppens forsøg på at gøre V.I. mere kendt. Vi håber at alle disse bestræbelser lidt efter lidt vil bære frugt.

Hvad der ellers gemmer sig af overraskelser i denne GRØN-SAG ma du selv opdage - rigtig god fordøjelse !

Redaktionen

N Y T F R A A N S V A R S G R U P P E N

Vi h
riale^tfl^HTh31^16^- 3f GRØN_SA(*N udsendt en del mate-
ud besøgende, der bad om dette på den alternative
stilling. Respons'en herpå har desværre ikke været så
£S Sndr_e n^ - d k°nomien går kun lang-
i deke nr a7 RUNsArrM tar du lyst og mulighed for
at benvttP H / ^ .f indlagt
at benytte det, vil det være en stor hjælp.
An v r g
Så d pr fn r I?" d°9 ^n9erlunde mistet modet - tværtimod
vendte aktifiSpr "V1"8 af de tidlige nævnte udad-
de nace aktiviteter, især henvendelse til pressen on tilegn-
nr ^f^RØ^SAGEN6 111 m li9t interesserede. Vi vil i næste
aktiviteter" raPP°rtere nærmere om udviklingen i disse

T A L E R S T O L E N

Kære redaktion !

I de par år, hvor jeg har været kontaktperosn for V.I. i Esbjergområdet, har der rent ud sagt ikke været noget nyt i udvikling indenfor vegetarsektoren. Imidlertid har jeg nu haft den store glæde at have oplevet et initiativ på dette punkt, idet jeg fredag d. 10. januar tog ind til midten af Esbjerg på Hotel Esbjerg, hvor man for første gang forsøgte at servere vegetarisk mad for gæsterne i tidsrummet fra 18-21. Min kone og jeg havde læst om initiativet i den lokale avis, vejret var forrygende snestorm, men alligevel var der en del mennesker, der mødte op.

Det viste sig at være en ren kulinarisk oplevelse. Fem kvinder havde fundet sammen og var gået til Hotel Esbjergs chef, der selv er vegetar. De tilbød at gøre et fremstod vor vegetarmad ved at arbejde gratis, og chefen lagde gratis lokaler og køkken til. I første omgang havde man anrettet et overdådigt "tag selv" bord med salater, grønspgsretter, postejer og frugtanretninger. Alle ingredienser" af biodynamisk tilvirkning. Man kunne også vælge en fremragende suppe og en ret med linsepaj, men de fleste foretrak nok at kunne vælge^ løs mellem alle de mange retter, der stod og fristede på det store bord. Tor 2,50 kr kunne man købe opskrifterne på tryk - meget betænksomt, idet udsalget pr opskrifter ikke er overvældende her til lands.

Jeg synes, dette initiativ er storartet ug vil håbe, at det vil blive støttet af alle de mennesker i Esbjerg-omiådet, som har fundet frem til, at vegetarkoster er noget, vi skal regne med.

Hotel Esbjerg ligger i Skolegade og serverer fremover vegetarmad hver fredag fra kl. 18-21.

Venlig hilsen

Henrik Brandt

D E T G R Ø N N E M A R K E D

'TORARS-MESSEN [1]86" med arbejdstitlen "Helse - Helbredelse - Helhed" er et nyt begreb på den århusianske himmel. I visionen er Messen tænkt som et tilbud til alle de grupper i og omkring Århus, der arbejder indenfor arbejdstitlen, til at præsentere sig ved en stand (i Ridehuset), ved et foredrag og lign. (i Teatersal), ved landbrugsområdet udenfor med instruktion i dyrkningsmetoder, eller på anden måde indenfor Messens rammer. FORARS-MESSENs formål er at så frø fremfor at høste og fejre, at vi stadigvæk kan så i god jord. Arbejdstitlen henviser til alle jer, der arbejder med: at forbedre vores helbred, at opnå større sundhed, at helbrede sig selv og andre, et helhedssyn på tilværelsen (læger, zoneterapeuter, sygeplejere, akupunktur, kinesiologi, astrologi, laserbehandling, makrobiotik, kropsbevidsthed, naturhelbredelse, åndsvidenskab, helsekost m.v.).

Initiativtageren bag FORARS-MESSE '86 er undertegnede med støtte fra bl.a. redaktionen "Nye Dimensioner" på Radio Århus, der i 2 1/2 år har produceret opsøgende udsendelser indenfor arbejdstitlens område. Vi er mange, der er i gang med at forberede de festlige dage, men hvis du/I synes at være blevet forbigået i vores første kontakt, beder vi jer om at rette en henvendelse til Mette Mus B. Christensen, Skolegade 35, 8000 Århus C, tlf. 06-19 11 55

****

Helsekostproducenten NUTANA er nu på vej ind på cateringmarkedet (catering = levering af færdiglavede retter i større partier til f.eks.^ kantiner, flyselskaber m.v.). Der satses i første omgang på dybfrostmarkedet (bl.a. med vegetariske burgers), men mange andre produkter er under overvejelse.
Nutana har her taget det første skridt i besvarelsen af utallige vegetarers "bønner" om mulighed for at få gode, grønne retter i kantiner, på burger-restauranter, på grill-barer, i charter-flyene osv.
Vi vender tilbage i et senere nr. af GRØN-SAGEN med en mere udførlig omtale.

fortsætter på side 8

FORÅRSCOLLAGE

Motion
gi'r en ny situation

Grøn mad
smil og vær glad

Forårskræfter
og nye bedrifter

Spirer og nyt liv
-vækst og en ny tid

I foråret så sagte kommer -
l med firt og fornyet eneryi

Mælebøttesalat

Kom mælkebøtteblade i lidt kogende, saltet vand og kog dem i et kvarter. Derefter køles de af og overhældes med en marinade af olie og citronsaft.

Nye viberationer
sol og vitaminer
impuls og improvisation
tanke-, idé- abstraktion

Ud i naturen
tænk på figuren

iDer er årstider nok,
men af alle, der gi's
vil jeg tildele foråret /
første pris,
for i din bli'r jo sommeren til
som forgår
og gi|r plads for det dejlige
efterår,
som indvarsler vinterens tid,
som er din,
hvor der ikke er længe til forår igen

Forårsruller

Pluk en kurvfuld brændenældeskud og gør 5-6 store porrer i stand. Kom porrerne i en gryde med en stor smørklat og damp dem for lavt blus i 20 min. Drys de vaskede nælder i og damp videre i 20 min., tilsæt evt. champignons og saml det til sidst med en kop fløde, smag til med havsalt. Lav nogle store, grove madpandekager og rul dem om grøntsagsfyldet, evt. drysset med parmasanost og tamari.

Skvalderkål

smager godt og er fuld af vitaminer. Den kan anvendes sammen med eller i stedet for nælder. Den kan også smørdampes som spinat eller spises rå i salatskålen.

DET GRØNNE MARKED (fortsat fra side 5)

SKÆRUP VEGETARHJEM, Fredericiavej 418, Skærup, 7080 Børkop

I det nedlagte Skærup Hvilehjem, ca. 9 km syd for Vejle ved landsbyen Skærup, vil en gruppe mennesker forsøge at skabe et hjem, som tilgodeser både sjæl og krop, idet de erkender et tilhørsforhold til både den åndelige og fysiske verden.
Hjemmet drives udelukkende vegetarisk og skulle gerne blive rammen om forskellige aktiviteter til helse for sind og krop - og vi er åbne for alle impulser, som kan medvirke til en rigere, meningsfyldt tilværelse og være til gavn og glæde for os selv og vore omgivelser.

Indendørs er der et stort fælles køkken, fælles spisestue og opholdsstur, TV-stue med bibliotek og masser af åndelige-fysiske helsebøger samt kassettebånd for enhver smag.
Og så er der hyggelige enkelt- og dobbeltrum, samt sammenlagte 2-rums beboelser uden eget bad og køkken (toiletter, brusebade, og badeværelse på begge etager).
Der er også anlagt en dejlig have med gamle træer og flere hyggekroge og havehus - samt en køkkenhave, hvor der vil kunne dyrkes en del grøntsager og krydderurter til eget biodynamiske køkken.
Der vil være særdeles gode muligheder for både ferie- og kurgæster - og også de, som søger at give eller modtage kursus, foredrag el. lign. vedrørende åndelig og alternativ helse.
Nærmere oplysninger om hjemmet samt priser for ophold (fastboende eller gæst) tilsendes gerne. Skriv el. ring 05-867246.

****

~~Center~~ for Integreret Medicin, 9681 Ranum, er en nyskabelse i danske helbredelseverden, idet læger og naturhelbredere her arbejder side om side - og så serveres der grøn mad. Rekvirer nærmere oplysninger samt program over kurser m.v. (08-677011)

****

~~Anna-Maya~~, Jordemodervej 44, Benløse, 4100 Ringsted, er et nyt kursuscenter med vegetarisk kost. Centeret ledes af Lone Spohr, og der er kurser i yoga, meditation, filosofi, terapi m.v. Skriv eller ring efter flere oplysninger (03-61 33 41)

utroligt - men her er atter en side med

DET GRØNNE MARKED

Tidsskriftet ALTERNATIV - et nyt blad for enhver, der er interesseret i sundhed. Bringer bl.a. artikler om naturhelbredelse, sundhedsforskning, alternativ energi og økoligi. Rekvirer nærmere oplysninger på tlf. 01-80 20 30 eller skriv til bladet: Frederikssundsvej 119, 2700 Brønshøj

Helsekost Kokkeservice tilbyder at tilberede makrobiotisk mad (evt. med fisk og fjerkræ) ved festlige lejligheder m.v. Nærmere oplysninger fås hos initiativtageren Katja Wöhler, Tåsingegade 51, 4 tv, 2100 Kbh. 0, tlf. 01-29 00 9R.

Vegetarisk køkkenh.jælp - kommer til dig og tilbereder, anretter og serverer lækker grøn festmad tilberedt af de bedste råvarer. Rekvirer nærmere oplysninger og menuforslag på adressen Vejlbytoften 177, 8240 Risskov eller tlf. 06-210909.

** A-6-A-4 if ih*

FLERE ALMINDELIGE SPISESTEDER, SOM OGSÅ HAR GRØN MAD:

Café-Biografen, Klostergade 1, 7100 Vejle. Aben 12-21 (undtagen søndag 10-21). Byder på salater, grøntsagstærte, omelet oy suppe.

Les Etoiles (Jan Hurtigkarl), Dr. Tværgade 43, 1302 K, tlf. 01-15 05 54

La Cocotte (Jan Pedersen), Vester Farimagsgade 33, 1606 V, tlf. 01-14 04 07

1001 Nat, Molsgade 9, 8000 Århus C, tlf. 06-13 27 36

Venus Barbegue & Grill Restaurant. Jernbanegade 2, 9000 Å[1]-borg, tlf. 08-16 16 33

4'&-A-4r'lhih-6lhihih

Café Maria, Set. Olsgade 24, 4000 Roskilde, tlf. 02-37 29 97, [p]r en forholdsvis ny vegetarisk restaurant og galleri. Åbningstiden er 17,30 - 22 (søndag lukket).

K O N T A K T P E R S O N S - N E T T E T

Kære kontaktpersoner !

VI er ret sikre på, at de fleste af jer i jeres tid som kontaktpersoner for Vegetarisk Information har haft det som Hans Henrik Brandt, hvis indlæg i kan læse på side 4 - der har ikke varet de store "vegetariske aktiviteter" i Jeres område, og I har ikke fået særlig mange henvendelser fra interesserede. Men tab ikke modet ! Alt tyder på at tiden arbejder for den vegetariske* livsstil - og det er derfor vigtigt, at kontaktpersons-nettet er etableret, når interessen for alvor begynder at melde sig.

En af de ting, der ligger V.I.'s ansvarsgruppe meget på sinde er, at folk ved, hvor de kan henvende sig for at få oplysninger, når interessen begynder at spire. I den forbindelse ønsker ansvarsgruppen at gøre V.I. mere kendt - og slutmålet må, i al beskedenhed være, at enhver dansker kender os og værdsætter vort objektive, nøgterne og tolerante oplysende arbejde.
Vi starter derfor nu med at kontakte forskellige landsdækkende aviser, ugeblade, fagblade, tidsskrifter m.v. for at få dem til at omtale os. Hovedformåiet med dette skal ikke være at få folk til at blive vegetarer, men at fortælle folk hvor de kan henvende sig, når interessen melder sig. vi er si re på at journalisterne (som ikke nødvendigvis er interesserede i eller positive overfor vegetarisme) vil værdsætte denne form for oplysende arbejde.

For at få den fulde effekt af dette initiativ, vil vi bede alle kontaktpersoner om at bakke det op ved at henvende sig til det/de lokalaviser m.v., der findes i jeres område. Det kan f.eks. ske i form af et brev, som evt. kan se således ud:

Til redaktionen

Jeg henvender mig til Dem i min egenskab af kontaktperson for Vegetarisk Information, der er en selvejende, almennyttig organisation med bl.a. det formål på nøgtern, tolerant og objektiv vis at oplyse og informe om vegetarisme. Sagt på en anden måde ønsker organisationen ikke primært at påvirke folk til r
heri mullnhi ?f 0n i T iS " ' H*" at 9iVe mennesker_ der « interesserede ønske. rekvirere de oplysninger og den information, de måtte

Jeg håber, at De 1 form af en artikel, en reportage, et interview eller en mindre omtale har mulighed for at informere Deres lisere om Vegetarisk Information forskellige aktiviteter om materiale - sidstnævnte, som ed-
af, kan
S E v " " " " *". "*.'.»=««*.»«. ® _ L « .
Jeg at vedlage lidt frimarker til hjælp til portoen .
høre fra Sm " V6nll9Ste hilSener, det ^ulle glæde mig at

Skulle du som kontaktperson have brug for materiale, enten til pressebrug eller til at hænge op m.v. forskellige steder, så skriv blot.

j K 1 I ''I T E T S K A L E N n F r e n

ma. 10/3 kl. 19: helseforedrag med Jenny Ørking i Kildegården, Helligkorsvej 5, 4000 Roskilde. Entre 10 kr, nærmere opl.: 02-35 i r ? " v

onsd. 12/3 kl. : foredrag "f lavt blodsukker ?" af Gustav Johansen i Medtorgahurt, lokale 5-6, 1.,,l', Hvidovrevej 280, 2650 Hvidovre. Arrangør: Vegetarforeningen i Hvidovre, entre: 10 kr (medlever gratis).

~~onsd. 12/3 kl. 19,30~~: Foredrag "sygdom, sundhed og kroppens signaler" ved Tue Gertsen og B. Berger i Bispegårdens foredragssal, Adelgade, 4400 Kalundborg.

~~onsd. 12/3 kl. 19,30~~: "Åbent emne" Medborgerhuset, Hvidovrevej 280 265C Hvidovre. Arrangør: Vegetarforeningen i Hvidovre, entre: 10 kr (medleraier 0).

~~onsd. 2/4 kl (ring 02-73 49 55)~~: foredrfeg "Astna - hvordan jeg blev helbredt" v/ Rudi Storck (film: sund kost, der helbreder) i Medborgerhuset, Hvidovrevel 280, 2650 Hvidovre. Arrangør: Astmagru^en t r e v e j

~~ma. 14/4 kl. ?~~: Helseforedrag i Kilde^rden, lokale 344, Helligkorsvej 5, 4000 Roskilde, tidspunkt, emne og foredragsholder: 02-35 31 70. Arrant-roskilde Helseforening. Entre 10 kr.

~~28/2>1~~ 19: Foredrag "Horoskop med kostens sarrmensætning og betyctiinq", v/ ^nny Ørking i Fritidscentret for voksne, Lundtofte GI. Skole. Arranger- Naturhelbredelsens Fremme, Kbh. N. Entre: 15 kr (medlemer aratis), to-ære"" oplysninger: 02-87 89 90. r r a c r e ^

~~ti. 6/5 kl. 19,30~~: Foredrag "den enkeltes påvirkning af sit helbred" v/ Dagmar Andresen, Rynkeby. Sted: Bogense Skole

8/6-22/6: H0 jskolek u"us for ®"re "Krop og kost" v/ Eva Biehe på Gerlev Idrætshøjskole, Skælskør Landevej 28, 4200 Slagelse. Foredrag og studiekredse om kos om nHp lnflydelSØ på kr°PPens funktioner. Der serveres Udretter 3 c = - Z u T , r d " e r d o 9 mjli9hed for 100 * vegetarisk n«d. Pris fra 2 . 0 kr, mulighed for stats- og kommulestøtte. Tlf. 03-58 40 65.

22/6- 6 7 -3 ~~bedstTlO⁴) nf^~~ "Forældre_bcirn-kursus v/ Claus Grønlund (03-72 59 15 - ringsprinclnnpr * ® den' Kalundborgvej 92, Viskinge, 4470 Svebølle. Em*, ingsprincipper 4 ernæringsrigtige måltider i teori og praksis, vioeoforedrag og pø liQ tilm^ld^ Feldinq: JUHa Vøldan, PriS fra : 400 kr <børn 700 Xr)- Skrift- Helsehøjskolen, Søbæksvej 11, 4450 Jyderup.

~~. 6/~~ foft-N^'l'n "Vi Saml" Vilde, spiseli9e ukrudtsplanter" v/ Karin •årri ho n I, 08 35)" Mødested: Brøndbyskovens Traktørsted "Engtofte- , g kirken. Arrangør: Alle helseforeninger. Vært Hvidovre Vegetarforan.

7- f i f 2 " ''HelSekurSUS for unge" Claus Grønlund (03-72 59 15 - bedst 8-10) Julia v«, ri en; Kf db0r9VeJ 92, Vlskin9e. «470 Svebølle. IMervisnlr^ 1 Julia Vøldans teorier og forskellige former for bevægelse. Foredrag og delvis tilberedning af måltider. Pris fra 1.600 kr Tilmelding: ^lsehcjskolen <* bsksvel 11. 4450 Jvcterixi (skrl'f'o). J > 50

AKTIV1FETS-KALENDEREN (fortsat)

løbende kurser m.v.

Helsehøjskolen (Julia VØldan), Søbæksvej 11, 4450 Jyderup, 03-47 80 46 har hver uge (undtagen uge 12 og 25) 5-dages helsekurser i plus-minus-balancen, syre-base-balancen og søvnbalancen samt helsehøjskolens sunde mad. Rekv. opl.

Hotel Allinge, Storegade 5, 3770 Allinge afholder i uge 10, 12, 15, 17, 19 og 22 kurset "6 positive dage" med workshops, reditation, foredrag og behandling på alternativ basis. Mulighed for 100% vegetarisk mad. Nærmere opl. 03-980025

Rindbyhus (Fanø Vandrerhjem), Kirkevej 11, Rindby, 6720 Fanø, 05-16 37 66, afholder sundhedsuger i uge 11, 16, 18, 22, 25 samt til august. Andre kurser (rnalekursus) i uge 15, 21 og 23 samt (drømmetydning) 21-23 marts. Veg. mad.

Råstrup Kursted. Fruerstuevej 88, 5700 Svendborg, 09-21 07 55, afholder følgende kurser:

10-20/3: Gigt- og bevægelsesprobelmer
21-23/3: Selvudvikling - hvordan kan vi bruge os selv bedre ?
1-5/4: Forebyg - og afhjælp din allergi
7-12/4: Genopbyg sundheden
14-19/4: Alternative behandlingsterapier
20-24/4: Kost- og kropsbevidsthed
25-27/4: Hvordan får vi dækkes vores vitamin-, mineral- og proteinbehov ?
28/4-3/5: Sund, grøn forårsmad
5-10/5: Genopbyg sundheden
11-15/5: Kost og kur ved forårstræthed
16-19/5: Pinsekursus - Syre-base balancen og lavt blodsukker
24-29/5: Forårskursus - introduktion til en bedre levevis
30/5-1/6: Weekendkursus v/ Lis Andersen og Lydia Othkjær
2-7/6:.Få inspiration og viden til en sundere levevis
9-16/6 Faste - sundhedskursus
23-28/6: Sundhed, sol og sommer
30/6-5/7, 7-12/7, 14 19/7, 21-26/7 og 28/7-2/8: Kom i form (ferie og helse)

Sundgården (Grethe Schmidt), Slotsgade 10, 5953 Tranekær, 09-59 15 55 (9-12) afholder faste-uger, råkost-uger, yoga-uge, skønheds-uge, plante-uge, madlavningskurser og foredrag (i år også med en del musik- og sangaftener).

Sfltofteqård, Søtoftevej 76, 4100 Ringsted, 03-60 11 70 (12,30-18) afholder en lang række kurser og byder på dejlig vegetarisk mad. Rekvirer program.

Arhuseqnens Husholdningsskole, Tretommervej 33, 82A0 Risskov, 06-17 85 11, afholder kurser i "grøn mad og motion" 14-27/6, 21-27/6 og 9-22/8. Orientering om alternative kostformer, tilberedning af vegetariske middags- og frokostretter samt forskellige former for motion. Rekvirer program.