▼ Align video display edge here. ▼

▼ Align video display edge here. ▼



GRØN-SAGEN

FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION - 3. ARGANG - NR. 2 JUNI 1986

Igen i år deltager Vegetarisk Information

i

DEN ALTERNATIVE UDSTILLING

SIND * KROP * AND

som denne gang finder sted i Falkonercentret i København i dagene 10.-12. oktober, alle dage åben kl. 10-20. I forhold til sidste år råder man over tre gange så meget plads og man har sikret sig at gæster (og udstillere) kan få tip-top vegetarisk mad i restauranterne.

Vegetarisk Information, som denne gang har til huse i stand nr. 1, har allerede påbegyndt forarbejdet til de mange aktiviteter, der skal foregå her. Vi vil igen i år sørge for demonstrationer af lækker, grøn mad - en aktivitet, der sidste år forårsagede en næsten permanent »kødrand« rundt om vores stand.

Herudover vil vi tilbyde et rigt og varieret udbud af brochurematerialer fra foreninger, grupper m.v., som har med vegetarisme at gøre.

Selv om vi ikke bilder os ind, at vi omfatter alle økologisk og økonomisk krævende, vil vi gerne vise vore mange læsere, der er positivt indstillet, at vort oplysende arbejde har for praktisk og

SIND * KROP * AND - gi- v.l. en hånd !

Den alternative udstilling arrangeres af tidsskriftet Nyt Aspekt som blandt mange andre interessante emner også tager sig af sundheds- og helseområdet. Relevante P^ve-nunmer - tlf. 01-37 60 63 (kl. 9-12,30).

GRØN - SAGEN

er, rettet mod vegetarisk information« antyder, et oplysningsorgan for vegetarisme i videste forstand. Bladet udkommer 80 eller anden grad af interesse for vegetarisme og til alle interesserede i 1/3, 1/6, 1/9 eller 1/12 del af "Isendes frit velkommen). Dette nr. 8 er blevet til ved bidrag samt stof til bladet er meget ønskelig. Gen., 1 300 eksemplarer og udsendt til en lang række interesserede personer, 6de personer, tidsskrifter, foreninger m.v.

GRØN-SAGEN Udgives af Venpf. Vegetarisk Information, Valkyriegade IA, 2200 Kbh. N. ^ro 1 56 88 68) som p almennyttig selvejende institution med det formål at indsamle, bearbeide og videregive oplysninger og information om vegetarisme. Arbejdet bygger på objektivitet, nøgternhed og tolerance og er uafhængigt af politiske, religiøse og økonomiske interesser.

UL GRØN BfILRF 1

I l bet af den sidste tid er den^grønne bølge blevet til en "1 holdninge" "1 FDB og lignende institutioner i mange år har søgt at påvirke folk til at le und er de ko^e skredderingerne at ™ « ved at er r nin

Sor teri?r hH 90n T Produceret et morsomt TV-indslag om sundere spisevaner, l39t Stor V$9t På den rolle - grøntsagerne spiller ^, Kræftens Bekæmpelse har i foråret gennemført en storstilet oplysnings- S indsamlingskampagne for at informere om og skaffe financiel baggrund for forskning i sammenhængen mellem kost og kræft.

a L U.de f09elSe h foretaget af Tokyo's Kræftforskningsinstitut har vist en afgørende sammenhwig mellem stigende forbrug af grøntsager og faldende risiko foj sinde° id,^ krSftd0de«9hed - Undersøgelsen er den største af sin art nogensinde, idet den involverer 100.000 personer og strækker sig over 16 år. Den viser at 100 ooow uden høJøSte dødelighed Genfor alle kræftformer (808 pr. i L T Personer, der ryger, drikker alkohol, spiser kød, og som ikke spiser friske grøntsager.

Den sikreste gruppe udgjordes af de personer, der ikke røg, drak spiste kød, men som dagligt spiste friske grøntsager. Gruppen havde en dødelighed på kun 324 pr. 100.000, d.v.s. under halvdelen af "højrisiko-gruppen". En af de mest interessante ting, undersøgelsen viste, var, at personer, der røg, drak og spiste kød, r t s Mest spiste grøntsager, reducerede deres kræftdødelighed me djedel i forhold til "højrisiko-gruppen". Undersøgelsen konkluderer vr k reducere deres risiko for lt d. k ft J al grøntsager.

Men tilbage e d, hvortil resultaterne af den japansk undersøgelse r overføres. Det ser ud til at forskningen nu er w, og % S ; s j ; vis erh spise accepteret - og måske endog efterstr^lsesværdiT-H^sTil" og hv , er a le égentlig^'bøi^ ikke a'len, "Strøm $ndringer" farten til en y ooige , ikke alene i Danmark, men også i resten af verden !

hettem er sjt.

HVIDKAL-BANAN-SALAT

2 banan

2 T er Blad to

blandes og overhældes en Tf* rintsnittet vin eller kinakai

»—.. -Z&Z rsr. RRX² S ÆST "

Sigrid Lauritzen

GRØNNE DAGE i en folkeskole

De grønne sager er på frenmarch. Betydningen heraf virker bredest muligt, når offentlige institutioner/Instanser står sammen om kampagner og lign. Således havde Statens Husholdningsråd i år lavet en forårskampagne om sundhed med grønsager, motion og hygiejne - rettet særligt imod børnene i folkeskolen.

Som lirer på Femø Skole deltog jeg med alle vore 11 børn i "Grønne dage" på Sandby Skole på Lolland. Tre dage. Det var et meget vellykket arrangement og en glide at se, hvor modtagelige børnene var. En vital bevidstgørelsesproces.

Alle 7 klasser var inadelt 1 3 hold: 1. og 2. klasse, 3., 4. og 5. klasse samt 6. og 7. klasse. Vi arbejdede så i moduler. Hver dag lavede en klasse i hver gruppe grøn med til hsle holdet. Den dag vor gruppe (3., h. og 5. klasse) havde skolekøkkenet, havde jeg tilrettelagt vegetarisk frokost til 60 børn. 5 klasse lavede den. Den bestod af 3 slags grov- og urtebrød 2 salater og kartoffelfrikadeller. Udmærket. Næste dag smurte 3 klasse sn-?rrebrød til grupper.. Pålægget var revne æbler/gulerødder, leverpostej (!) meo agurk og æg mel salat. Sidste dag havde 4 klasse smurt grov-flutes med forskelligt pålæg.

Foruden arbejdet *ned* kosten, arbejdede børnene med teorien igennem arbejdshæfter, en sundhedsplejerske fortalte om hygiejne og anatomi. Motionen blev dækket ind gennem løbeture, fodboldkanp og bordtenneskampe.

Alt i alt var det e[r] givende, muntert og interessant arrangement.

Anette Nielsen

PEN EUROPÆISKE VEGETARISKE UNION (E.VAL)

hvis formål i hovedtræk er at fremme den vegetariske levevis, blev stiftet I decefoer 1995, og er nu i gang med at strukturere sit arbejde. Man søger Dl.a. at oprette komiteer, der skal tage sig af information, videnskabelig forskning, publikationer, bibliotek, hjælp til oprettelse af nye vegetariske Z n T, g isationer organlserin9 af kongresser m.v., koordination af medlemsrrr Kan one rn-, pR[t] financiering af aktiviteter, vegetariske forbrugeres F, JS dyrenes rtttigheder samt sammenhængen rr»ellem vegetarisme og verdens fødevareforsyning.

T E.V.l 's [r
tlmfens^'arhJili[S]^8*n^he^s^rev °Pfordres alle, der har interesse i organisatage heri. ,Ln 'kan skfive'TIIT 7 T de he»rom 09 tU at del» , 8o»aV_ de Versal*les. B»1120 Bruxelles, Belgien.

Vegetarisk In on
^organisationen'tiT^t"[1] [1] Sl» kontakt red E_v_u- bl.a. opfordret desuden tilsendt E.v u T m " " jde det Idé9rundla9. V.I. selv har og har midler til et eaentlinV [V]^hi orskeilige materiale. Selv om V.I. ikke har et egentligt medlemskab, håber vi på et frugtbart sa-wbejde.

AJLT I VITETS-K>.[1] [E] N D F B P [M]..

(se også GRØN-SAGEN nr. 1 - 1986)

~~23^28^6~~: Kursus 1"biodynamisk mad, dens dyrkning og v*rdl som menneskelia ernaring" ved Bjørn Hald og Tove Bech på Højskolen Søtoftegård, 4100 Ringsted. Priser fra 1070 kr. Rekvirer program 03-60 11 70 (12,30-18).

14^~~20/7~~: Mazdaznan Sommerstævne med bl.a. Randi Pedersen på KulleruphøJskolen, FerrltslevveJ 49, 5800 Nyborg. Gennemgang af Mazdaznan ernsrlngsprlncipper, ds enkelte fødevaregrupper, kostsarrmensetnlng m.v. 09-31 54 31

~~15 20/7~~: Intensivt bagekursus på Bageriet Aurlon, Guldagervel 525, Ilbro 9800 Hjørring, 08-96 34 44. Kursusdeltagerne vil gennem praktisk arbejde oq foredrag stifte bekendtskab med 3 forskellige **hivemetoder** samt få en teoreLisk indsigt i kornforarbejdning og biodynamisk dyrkning. Pris 750 kr.

~~20/7 2/8~~: Sommerkursus i "Biodynamisk Jordbrug" (1. uge) og »Veqetarisk køkken" (2. uge) på Nordisk antroposofisk Højskole, HedeboveJ 29 A 5750 Ringe, 09-90 20 50. Ring eller skriv efter kursusbeskrivelse m.v.

~~30/7 5/8 4 7/6 13/8~~: "Helsekursus" under ledelse af Eydna Ottesen, Kirsten Arknæs og Klaus Loehr-Petersen på Folkehøjskolen 1 Torshavn på Fnrøeme is -- ^dna [S]J 8 " ^ <eXCl» reJSe)» Ring eller sk^v efter progra«: r,^ * T' Sornhus9»ta 3800 Torshavn, tlf. 13613, Kirsten Arknas, Gudensøvanget 2, 8680 Ry, 06-89 14 75, Klaus Loehr-Petersen IntraW Boulevard 1«, 6000 C„ ***Oi-12*** 31 7fi , U„ 06-13 16 36 (forretning).

£hl=5Z8: Højskolekursus "Faste" og fastelavn" aed ^ne Sofie Jørgens^ Annette Leleur, Jørn Hansen og Niels Pårup på Gerlev Idratshøjskole^? skør Landevej 28, 4200 Slagelse, 03-58 40 65. Ermer: 7-dages ^rønes frugtsaftsfaste, 7 dages sund og opbyggende vegetarkost, erraringsvelied? ning, kropsteknikker, foredrag, musik, sang og motion. Pris 2.850 kr, mulighed for stats- og korrmunestøtte.

16/8
^ ~e Mø___f [Z]U Z 5 f"KVlnde» 4 k0St» med We Meller» oplysninger: , Kantorvsnget 308, 8240 Risskov, 06-21 36 96 (bedst formiddag).

-14/9·
é ~ ~ Kursus "Mennesket og energierne" på Vestbirk Hølskole H752 Østbirk. Ring (05-78 11 71) eller skriv efter narare oplysninger.

2-9/10: Kursus "Krop, kost 4 Kreta" ved Rie Møller på Kreta. Yderligere oplysninger: se kursus 11-16/8.

Løbende kurser m.v.:

Helsehøjskolen, Søbaksvej 11, 4450 Jyderup, 03-47 80 46 (9-12)
£ ?d» Fruerstu eveJ 88, 5700 Svendborg, 09-21 07 55
bundgården, Slotsgade 10, 5953 Tranekær, 09-59 15 55 (9-10)
Rindbyhus (Fanø Vandrerhjem), Kirkevej 11, Rindby, 6720 ***Few,*** ?%16 37 ***66***

DET GRØNNE HARKED

CRANKS GRØNNE BUFFET

har nu også åbnet et spisested i TIVOLI i København. Man finder det bag det store springvand, til venstre for koncertsalen. I dette hyggelige hjørne af Tivoli kan man således nu nyde forskellige sandwich, salater, pizza, quiche supper, kager, kaffe, the, vin, øl, vand og juice.

Vi håber at dette positive initiativ vil blive en succes og dermed til et fast spisested i den smukke, gamle have.

FORENINGEN ØKOLOGISK LANDSBYSAMFUND (F.Ø.L.) (tidligere V-90)

der som bekendt ønsker at etablere et landsbysamfund, baseret bl.a på vegetarisme, i nærheden af København, er kommet så langt, at man'nu satser på at indgå aftale med Stenløse kommune om køb af en del af den såkaldte »Freja-grund" med henblik på at etablere l. del af projektet, indeholdende 80-120 boliger.

Samtidig dannes en planlægningsorganisation, der skal sørge for at det nødvendige professionelle planlægningsarbejde bliver udført.

Er du interesseret i nærmere om Projektet, så kontakt F.Ø.L.-s sekretariat: Bjørnsonsvej 86, 2500 Valby eller tlf 02-90 61 61 (Ole Rendal) / 01-69 13 23 (Tove Kiellberg).

Kender du ~~MAKROBIOTISK CENTER i Århus~~ ?

ellers er chancen her !

Centret blev Startet 1 september 84 og arrangerer, ved hjælp af frivillige medarbejdere, en lang kens mange aspekter? Både teoretisk og praktisk.

En aften "Vi er sPiseklubben. Her kan man hver mandag aften for den sikker på at få en vegetarisk middag. For at være med kl. 18 skal man dog være der senest kl. 17.

Drømmer du om at bo i et fællesskab, hvor man i kærlighed, eflesskab hjælper hinanden med dagligdagens mange små ting, ligesom man i fælles husholdning, evt. lidt omfælles køkken og fælles spise/opholdsstue samt TV-stue. Badeværelserne er fælles. Du har: lyst til at indgå i et fællesskab, hvor du har mulighed for at få 1 eller 2 sammenhængende værelser. Der er stort set en menneske, som trænger til omsorg. Vi har: et nedlagt plejehjem i Skærup ved Børkop med masser af værelser, så

Henvendelse til Skærup Vegetarhjem - Nedericiavej 418, Skårup, 7080 Børkop, 05-86 72 46.

NYE BØGER :

»Mad i balance" af Anne-Viboke Bendix, 160 sider, 199 kr (Borgen)

»Vild vegetarmad" af Dannie Druehyld, 112 sider, lie kr (*st & Søn)

"Grønt på gaflen" af Steen Larsen (Haase)

»vegetariske retter for syge og raske" af Oscar Christensen, 120 sider (Tidsskriftet Praxis)

»Grøn mad fra haven" (indeholder også kødretter), 182 sider, 148 kr, (Politikens Håndbøger)

"Mælkedranker og/eller osteæder" af Rie Møller, 48 sider, 56 kr (høst 4 ***Søn)***

Naturligvis

er navnet på et (forholdsvis) nyt tidsskrift, som ko^inerer ermemråderne naturmedicin og naturvidenskab. Tidsskriftet udkommer hver måned (undtagen Juni og Juli) og det er da muligt, at du kan få tilsendt et prøvenuimer hvis du henvender dig til NATURLIGVIS, Postboks 163, 4300 Holbæk tlf' 03-43 90 09

Bondegårdsferie

i tisil[illegible] rening sfuld og Ærerig ferie, kaneret red praktaktiviteter. PS en "gammeldags" bondegård med frie dyr og giftfri dyrkning og mulighed for vegetarisk mad. Nærmere oplysninger: Odinshoj, Herredsvejen 42, Skringstrup, 8832 Skals, 06-69 48 38

Skuldelev Kro (4050 Skibby)

Er du sTlan^krnPn 06-"69^' fUgl eller fisk, slet Ikt« kød, hver dag, aa l.^ H ™ 9od ** mad» Vi har J° a11* de friske grøntsager ZIL-,, 9 køkkenchefen, så det klarer vi nemt. Større selskaber hat[illegible]gvis ved bestilling forud. Nærmere oplysninger på tlf. 02-32 03 08

Biodynamisk højskole

På Dragebjerggård, beliggende ved Arresø nær Frederiksværk, søges oprettet en b[illegible] oosfi ° . ynam Sk højskole - hvis undervisning, ud over det Jordbrugsmæssige, også vil omfatte ernæring og forædling af fødevarer, husflid samt kulturelle f g.

hiber T r n i n 9 e n 50965 Påb69yndt 1 februar 1988, initiativtagerne naber pa bl.a. økonomisk opbakning fra interesserede. Nærmere oplysninger: Dr ge Jerggård, Sonnerup, 3300 Frederiksværk, 02-12 44 22

~~Hjælpere søges~~

Råstrup Kursted, Søtoftegård og Helsehøjskolen (se adresser og tlf. i Aktivitetskalenderen) søger frivillige hjælpere til diverse arbejdsopgaver (køkken, have, kontor m.v.). Alle tre tilbyder til gengæld frit ophold m.m.

Helseophold ved Vesterhavet

i juni og juli. Syv dages helseophold nær Blokhus - 100 m fra Vesterhavet - tilbydes med vegetarkost, orientering om naturmedicin samt undervisning i bevægelseslære og afspænding. Små hold. Nærmere oplysninger ved henvendelse til bevægelsespædagog Birthe Jensen, 08-82 39 29 (efter kl. 15).

V.H.H. (vi hjælper hinanden)

er en alternativ rejseklub, der udgiver en adresseliste over værtsfamilier, som har: økologisk/biodynamisk landbrug, -gartneri eller -havebrug, dels som erhverv dels til selvforsyning. Gæster modtages, og mod 3-4 timers dagligt arbejde får de kost og logi.

Formålet med V.H.H. er at skabe interesse og forståelse for økologien samt at skabe en billig og interessant rejseform. Lignende organisationer findes i en del andre lande, oq -vi ønsker, at dette skal udvikle sig internationalt.

Værtsfamilierne skal ikke betale for at være medlemmer. Adresselisten for gæsterne koster for 1986 20 kr.

Yderligere information fås hos Inna og Gert, Gårdsdalvej 30, 8800 Vibora, tlf. 06-64 74 92 eller Orla 06-65 87 08.

NYT FRA ANSVARSGRUPPEN

Siden sidste udgave af GRØN-SAGEN har vi udsendt breve og materiale til alle landsdækkende dagblade i Danmark. Vi ville gerne gå videre med de øvrige dag-, uge-, distrikts- og fagblade, men det kniber med tiden, så det må vi tage "peu-en-peu". Desværre har vi ikke mulighed for at checke eventuelle omtaler, så hvis nogen ser noget, så lad os det endelig vide.

I slutningen af marts måned udsendte vi breve og materiale til en lang række naturhelbredere - godt nok uden den store umiddelbare respons - men nu er frøet da sået !

Vi får derimod flere gange om ugen henvendelse fra interesserede rundt omkring i landet (endog firmaer, TV, lærebogsforfattere m.v.) som ønsker oplysninger, oversigter, pjecer, brochurer m.v. - så vi keder os ikke.

I horisonten dukker nu den alternative udstilling, Sind * Krop * And, op - og vi vil derfor i de næste mange måneder koncentrere vore kræfter om det arbejde, der er forbundet hermed.

Økonomien bedrer sig stadig, men det går langsomt, så bliv ikke forbavset, hvis vi har indlagt et girokort her i bladet - cxj hvis du synes at vort oplysende arbejde om grøn levevis er en god idé, så har du her mulighed for at støtte det

hjertelig tak på forhånd ! ansvarsgruppen