GRØN-SAGEN

FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION

4. årgang - nr. 1 - 1987



KØKKENPRIS FOR GRØN MAD

Den 29. Januar i år modtog Tove Rehder, der er leder af kantin på Arkitektskolen i Århus, "Nutana's Storkøkkenpris". i begrund overrækkelsen nævntes hendes ekstraordinære indsats for at af, og interessen for, grøn mad.

Arkitektskolens kantinekøkken betjener til daglig skolens Qnn ansatte med utraditionel, grøn mad.

"Det startede for seks år siden, hvor kantinen gave et underen kr. Jeg måtte foretage mig noget for at rette op på underskov at gare udbuddet af mad mere spadende. Det gjorde jeo ved getarmad I kantinen", fortæller Tove Rehder.

Ideen blev en succes. På et år vendte hun underskudd P5 100.000 kr. Et beløb, som konmer kantinens h årligt overtidlg har hun ændret sine ^derkosTan^e^sUsk.

"Min viden om vegetarmad var dengang me at lin«, r at holde mig til Nutana's produkter Ikke alPnp det var også væsentligt for mia at riPr h terne. Samtidig forsøgte jeg Jig vegetarkost.

CAFE
Den gøe fe
RESTAURANT
NYGADE jg-SlLKESOPÅ ·06-813344
Anderledes café]
Hverdage: 11.30 - 22.00
I^rdaje: 10.00-15.00
Snndage: 14.00 - 22.00

For seks år siden smurte vi dagligt omkring 600 stykker smørrebrød. I dag smører vi kun 120 stykker. Den gang havde vi én daglig varm ret. Nu har vi otte varme retter, hvoraf de seks er vegetarretter.
Jeg skifter mellem omkring 50 vegetarretter, baseret udelukkende på Nutanas produkter. Men det er alene takket være vore kunder, at det går så godt" siger Tove Rehder.

Historien om hendes succes blev bragt i "Kantinebladet". Kolleger kom på besøg for at lure hende madkunsten af. Tove Rehder udnyttede muligheden og arrangerer nu kurser og aftenundervisning for at fortælle sine kolleger i branchen, hvordan de kan få et bedre køkken med en bedre- indtjening og et bedre vareudbud.

GRØNTSAGSPOSTEJER - DER SMAGER

For godt et halvt år siden så et nyt firma dagens lys - navnet er "URD"

URD fremstiller grøntsagspostejer af rene råvarer. Grøntsagerne er hverken sprøjtede eller kunstgødede, og der anvendes ikke tilsætningsstoffer af nogen art - og selv om det ikke nødvendigvis behøver at være efterstræbelsesværdigt, har postejerne en sådan smag, at selv inkarnerede kødspisere nægter at tro, at der ikke er kød i dem.

URD har til at begynde med startet produktion af tre forskellige postejer:
- Løgpostej, der i høj grad er tilpasset kødspiseres forventninger til smagsoplevelse, og, som navnet siger, i høj grad er baseret på løg
- Nøddeposte.j« der er en grøntsagspostej med nødder som vigtig ingrediens
- Guldposte.j der er en almindelig vegetarpostej uden kød

Alle tre produkter kan spises som postej på brød eller til salat og flutes, og de kan bruges såvel i kold tilstand som opvarmet i glassene, der hver rummer 200 gram og koster 11-12 kr i udsalg. Postejerne føres i supermarkeder og i større fødevareforretninger.

V E G E T A R - R E J S E R

"Vegetar-Rejser"'s næste arrangement finder sted Indenfor landets grænser dog helt 1 yderkanten. Denne gang går turen til det østligste Danmark - nemlig Bomholm.

I den aller skønneste tid, fra 13-20 juni, lige før turisttrøronen for alvor sitter ind, arrangeres en uges ophold på det hyggelige "Hotel Allinq » med tilbud om yoga og anden form for bevægelse, foredrag, udfluqter traveture og samvær med andre sundhedsinteresserede.

Der er højest plads til 30 deltagere, og turen foregår i "egen" røofrl bus. På hotellet serveres dejlig vegetarisk mad (helpension).

Program kan rekvireres hos "Vegetar-Rejser", Apotekergade 3, 6100 Haderslev - helst skriftlig, dog evt. på telefon 04-52 39 66.

h o t e l a l l i n c f

L l r i e T ^ n kursussted, som °9 så ^ vegetariske retter på menukortet, og Flemming Pedersen fortæller her om stedet:

U a i T S I "I" 36 ! vegetariske, var det J° vores idé med stedet her, at det fa U l \ ken t SOm d8t St6d På Bornholra - h vor der var mulighed for at Da vi n v / f T lkke bl0t Skulle v w e " salat °9 en bagt kartoffel . sted hvor de/ ed8t \ 1983 * Var det med den tanke > det skulle være et vegetarisk o o V J L * b o " få 3lternativ behandlin 9 " leve derTenkelte kunne e ^ l t l v t fællesskab " "« noget med hjem", så Vort arunrn videre i sin egen fysiske hverdag.

l S r S o e r r 9 e f orskelli9e kurser, ** tager sigte på den person- f o L L l ' J T T 1 « * « * » * * - kurser i alternative behandlings- personlig erkendelqp aliSk madlavnln 9 - °ette kædet sammen med en godt rustet til de opqaver 1 ^ 0111 ^ k o smiske love bev irker, at vi føler os stedet vil blive kendt on hr T" S6lv indbyder 1:11 . Det er vort håb, at for at korrone et eller fi U ? I SOm ^ - Sted hvor den enkeite har mulighed HJ.1P t liselvhj lp 6 k^nne v ^ vldere i sin egen udvikling.

af hvordan vi gerne så, at Hotel a S £ o PfattelS6

N-ere oplysninger: Hotel Allinge, Storegade 5, 3770 Allinge, 03-98 00 25

S U N D H E D Q G V £ L V * R E

Folk med for højt blodtryk kan få det bedre hvis Hp c m . er og samtidig formindsker indtagelsen af fedt og salt. vegetar-mad^ 85 procent af patienter med denne lidelse fik a ^ løbet af en måned ved en undersøgelse på et helse-institut i Santa Monica.

Beslægtede forsøg i Sverige har givet tilsvarende resultater m »n ko^ination af vegetarisk kost og lange spadsereture kunne e t ' M helt undlade medicin for at nedsætte blodtrykket efter et år.

KE SSS. resultaterne med at patienterne oppår et vegetar- mindre natrium og mere kalium.

s s x z ' i . s r ' f n * r K f l e " ° » • - » ' »

R I N D B Y H U S F A N Ø

SUNDHEDS-/FER1E0PH0LD I KORTERE
ELLER LÆNGERE TID EFTER ØNSKE

Mid I w V ' ? nø ' s de j H g e natur og friske luft finder du den stilhed, der .angler i hverdagen.

Rindby s røqfri^loka^615 " ' PS SUnd ve 9etarisk mad, og morgenafspænding^ , h e a U n 9 , m a S S a g e

Pris (alt incl.): j' l ..

Pr. døgn: 250,- |<r (i dobbeltværelse)
300,- kr (i enkeltværelse)

Pr. Uq £: 1-600,- kr (i dobbeltværelse)
1.900,- kr (i enkeltværelse)

Rekvirer gerne program på tlf. 05-16 37 66

VENLIG HILSEN

BENTE

HJØRNET

De vigtigste naturlægemidler - af Per Ove Lind - 94 s. - Clausen bøger

Dr. Per Ove Lind fortaller i denne bog om vore vigtigste naturlægemidler. De midler, som både gennem forskning og erfaring har vist sig at have størst betydning for vort helbred.

Hovedvagten er lagt på de midler, der kan anvendes ved selvbehandling: ginseng - den stimulerende al'dersbremse, pollen - livets kilde, sojabønne - den allernyttigste, kamille - et universalmiddel, røllike - den udødelige, hørfrø - en naturlig løsning, baldrian - en lise for sjælen, og mange andre naturlægemidler. Smukt illustreret. 68,50 kr.

Ost, smør oo surmælksprodukter til husbehov - af Ingrid Dam - 72 sider 79 kroner- Forlaget Skarv

- er en bog om, hvordan man med enkle midler kan fremstille ost m.v. til eget brug hjemme på køkkenbordet.
Hvad enten man henter mælk ved stalddøren eller i supermarkedets.køledisk, kan man bruge opskrifterne i denne bog til at fremstille mange slags oste, youghurt, smør m.m. til fornøjelse for sig selv og sine omgivelser.

Appelsinen i turbanen!

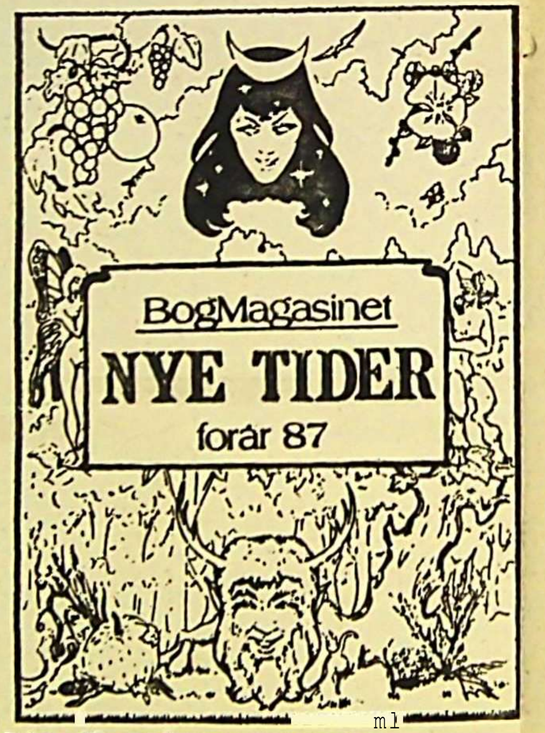
Bogmagasinet

NYE TIDER

Vegetarkogebøger
helse bøger
ernæring

er bl.a. emner som er med i det nye bogmagasin.

+ alt det andet som hører den nye tid til.





det
i5kendte's
Boghandel

Skindergade 19
1159 Kbh. K.
(01) 13 37 01

Åben hver dag fra 11-17,30
Lørdag 10-13

Rekvirar NYE TIDER vad indbatmling af kr. 30.- på giro 6 73 79 00

BØGER PA UDSALG

~~Makrobiotikkens universelle vej~~ - af Hichio Kushi - 182 sider - Borgen

Vejen til sundhed, frihed og lykke. Makrobiotikkens "bibel". Før

~~Grøn mad fra skov og eng~~ uden rælk, smør og ost - af Ingrid Stén - Lindhardt & Rinahof - Foir *px. wr-* - nu 40 kr

Hvordan kan vi hente vores mad i naturen ?

Dyrk selv - uden giftstoffer - af Meta Strandberg - 102 s. - Erichsen illustreret - Før 82 kr - nu 27 kr

Bio-dynamisk havebrug: Bær, grøntsager, krydderurter (2. oplag).





RETTEN ER SAT

1 lille selleri
1 stor gulerod
2 løg
1 porre
2 fed hvidløg
lidt olie
2 dl fløde
2 dl vand
50 g mel
3 æg
salt
peber
timian
rasp

Løg og porre hakkes - gulerod og selleri rives groft-

Hvidløget presses og sauteres sammen med grøntsagerne i lidt olie - de 2 dl vand tilsættes, og grøntsagerne dampes møre under låg.

Melet drysses over og fløde samt krydderier og æg tilsættes - timiansmagen må ikke være alt for gennemtrængende.

Postejen kommes i et ildfast fad og drysses med rasp. Bages ved 200° i ca. 45 minutter.

Vi glemte at sige, at dette er en selleripostej, som med fordel kan spises med groft brød og en skål salat.

Sigrid Lauritzen

Align video display edge here.

Align video display edge here.

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

Nyhedsbreve 1-4
Folderen "Vegetarisme - hvorfor ? hvordan ?"
Folderen "Kort og Godt om Vegetarisk Information"
Hæftet "En introdution til GRØN MAD"
Vegetarisk Informations kvartalsvise blad "GRØN-SAGEN"
Vegetarisk Informations vedtægter
Vegetarisk Informations kontaktpersoners arbejdsopgaver
Oversigt 1: Bøger og pjecer udgivet i Danmark
- 2: Spise-, kur-, kursus- og feriesteder, tidsskrifter og organisationer
- 3: Vegetarisk Informations kontaktpersoner (og -grupper)
- 4: Butikker med vegetariske produkter (bl.a. færdigretter m.v.)
- 5: Spise- og kursteder m.v. på dansk, engelsk, tysk og fransk (for turister)
- 6: Foredragsholdere, madlavningslærere og kursusledere
- 7: Almindelige spisesteder med vegetariske retter på menukortet

Hjertelig tak til alle dem, der indtil nu har tilmeldt sig

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

- og vi håber naturligvis, at endnu flere hair lyst til at være med til at skabe det økonomiske grundlag for vort alsidige, objektive og tolerante oplysningsarbejde om vegetarisme - til gavn for alle interesserede.

Ordningen går i korthed ud på, at man tilkendegiver, at man med visse mellemrum (hver måned, hvert kvartal, hvert halve eller hele år) vil støtte Vegetarisk Informations arbejde økonomisk. Tilmeldingen er naturligvis helt uforpligtende. Man kan til enhver til ændre bidragshyppighed og -størrelse eller helt framelde sig støttekredsen.

Til gengæld for din venlige interesse kan vi kun love dig tilfredsheden ved at være med i Vegetarisk Informations arbejde samt tilsendelse af alt det materiale, Vegetarisk Information udgiver.

Tilmelding kan ske ved at sende os nedenstående "kupon" og/eller at indbetale et bidrag på vor girokonto (1 56 88 68) med skønsmæssig angivelse af fremtidig bidragshyppighed og -størrelse.

Vi siger på forhfind hjertelig tak for din interesse, og skulle der være nogen uklare punkter m.h.t. ovennævnte, så kontakt os blot.

klip----------klip

T l Z Z f o r p U 9 t e l S e t l l r e l d e r J e 9 »*0 derved Vegetarisk Informations Støttekreds. Jeg regner med skønsmæssigt at kunne bidrage med _____ kr _____ gang(e) om året.

Navn:

Adresse: