8861 I *HN DNVDUV 'S NQUAMUQJN XSIMI603A UQJ WDHQJ

INDHOLD

Fin start på Vegetarisk Informations Center	
Den vitale plantekost	side 3
Boghjørnet	side 5
Det grønne marked	side 7
Aktivitetskalenderen	side 8
Cafe Tusindfryd	side lo
Obs ! Obs ! - Materiale til Vegetarisk Information	side li
Støt Vegetarisk Informations arbejde - V.I.'s spiseklub	bagsiden
	bagsiden

6RØN-SACFU

"forum for vegetarisk information"

er, som undertitlen antyder, et oplysnings- og informationsorgan for vegetarisme og grøn mad.
Har du noget på hjerte eller har du set eller hørt noget, der måske kunne interessere andre, så send det til redaktionen.

Redaktion: Vegetarisk Informations arbejdsgruppe
Udgivelse: i princippe 11 uger
Oplag:
Abonnement: modtages

Annoncer: Optages i begrænset omfang indenfor bladets emneområde.
Rekvirer venligst nærmere oplysninger.

Adresse: Valborg Alle 34 - 2500 Valby (ma,ti,fr 14-18, on. 15-18)
Telefon: 01 17 99 11 (telefonsvarer kan tage mod besked)
Girokonto: 1 56 88 68

Bladets indhold: kan frit gengives (hvad eget stof angår) mod kildeangivelse. Send os venligst et eksemplar af »afbenyttelsen".

VEGETA K
er en almennyttig institution, der arbejder for
bearbejde og videregive oplysninger og information om vegetarisme.
Vegetarisk Informations udgangspunkt er humanisme; arbejdet bygger på objektivitet, nøgternhed og tolerance og organisatorisk og politisk uafhængighed i religiøse og politiske spørgsmål.
Rekvirer gerne vores informationsmateriale, hvis I har brug for det.
Vi sender gerne materiale til skoler, grupper og enkeltpersoner, der ønsker det.
(sidstnævnte f.eks. på grund af praktisk eller økonomisk vanskelighed).

Vegetarisk Information har åbningstider
Som tlf.nr. 01 17 99 11 - kan der altid lægges besked på telefonsvareren.

FIN START PA VEGETARISK INFORMATIONS CENTER

Medarbejderne på Vegetarisk Informations center er godt tilfredse når de ser tilbage på de tre måneder, der nu er gået siden åbningen.

Allerede fra starten blev initiativet nævnt 1 flere dag-, distrikts- og fagblade, tre lokalradioer var interesserede og bragte kortere eller længere udsendelser og en af centrets medarbejder deltog i den københavnske TV-station, Kanal 2,'s "Morgenflimmer". Også de to "åbent hus - arrangementer i november og december havde god søgning, og TOnge mennesker har rin- ® 'f.r7l ®11er er konmet Personligt. Alt 1 alt har man kunnet rarke, at der er behov for centret.

De mange daglige gøremål har betydet, at der ikke har været særlig megen tid til udadvendte aktiviteter. Medarbejderne regner dog med at dette vil ænd for""!/19 1 !\kt m6d 3t flere Interesseredede mennesker henvender sig for at være med i arbejdet.

På nuværende tidspunkt er der dog arrangeret en foredragsrække 1 centret (se Aktivitets-kalenderen andetsteds i bladet), og man håber på at kunnp genoptage tidligere påbegyndte henvendelser til biblioteker og dagspresse.

I øvri deltager V Aalborfi ri 5»e9^ar1Sk Info™ation 1 den alternative udstilling 1 Aalborg i dagene 22.-24. april 1988. Udstillinger som disse plejer gerne at give kontakt med mange interesserede mennesker.

Indadtil arbejder man ihærdigt på at forbedre strukturering af de mange informationer, man ligger inde s mf en (Mm forbindelser n J t! r omtalt nærme <•> se-

Endvidere har en del forlag sendt bøger til centrets lille bibliotek.

Det iver desv rre ikke mul t e stil! idet lovgivningens kra^m l't Tl t™ en- og ikke har ; opfyldes (centerets S ' S ™ en dejlig kop urte-

Til gengæld er man langt fremme med planlægningen af en spiseklub hvis fu « TR,;11",N S,S ler ^ dnu et par personer, som vil være med til at drive den.

eg Infirm 'nf0rmat1on v11 iøvr.?t 9erne benytte lejligheden til at sige 21« i J efterårets løb har støttet arbejdet praktisk eller af en^unfi/lVbjertelig tak. Indretningen af centret var imidlertid noget m u or den spinkle økonomi, og man forsøger nu, på forskellig

(forts. s. 4)

vis dt rette op pa underskuddet. På centret kan der nu testi 1le^/kabes pakker med smukt brevpapir (se motivet på forsiden af dette nr.) samt smukke buketter cg kranse, fremstillet af *tørrede* og kunstige blomster (<-e andetsteds 1 bladet), og der vil, så langt oplaget rækker, være indlagt et girokort i dette nr. af Grøn-Sagen. Endvidere vil hæftet "En introduktio n til Grøn Had" indtil videre koste 5 kr. '

For at kunne yde interesserede en så god service som muligt, udvidede allerede 1 oktober centrets åbningstid, således at der nu er åbent mand^ s ag tirsdag og fredag - kl. 14-18 samt onsdag - kl. 15-18. Centret ka' endvidere nårsomhelst kontaktes pr. telefon 01 17 99 11 (telefonsva " tager lmod besked) eller pr. brev. 'eren

Medarbejderne på Vegetarisk Informations Center ønsker alle et rigtigt qodt r.ytår og ser frem til mange spændende og interessant timer 1 1988.

R I N D B Y H U S F A N Ø
(g o d k e n d t r e k r e a t i o n s h j e m)

S U N D H E D S- O G F E R I E O P H O L D I K O R T E R E
E L L E R L Æ N G E R E T I D E F T E R Ø N S K E

Midt i Fanø's dejlige natur og friske luft finder du den stilhed, der mangler i hverdagen. Rindbyhus byder på sund vegetarisk mad, røgfrie lokaler, zoneterapi, healing, massage og morgenafspænding.

Pris (alt incl.) :	Enkeltværelse	Dobbeltværelse
Pr. døgn:	300,-	250,-
Pr. uge:	2.000,-	1.650,-

Rekvirer gerne program på tlf. 05 16 37 66

DEN VITALE PLANTEKOST

I forrige nummer af GRØN-SAGEN efterlystes forskellige retters sammensætning med henblik på optimal udnyttelse af de aminosyrer, som proteiner er opbygget af. Redaktionen har fået flere henvendelser, bl.a. følgende artikel fra det bio-vegetariske spisested Greenworld i København.

I vegetarkredse cirkulerer i øjeblikket et væsentligt spørgsmål:

KAN MAN I PLANTEKOST FINDE DEN LIVSNØDVENDIGE PROTEINBALANCE ?

Den grundige forskning omkring ernæringen hos de folkeslag, der har holdt fast ved traditionerne, giver et praktisk svar, som bekræfter den kemiske analyse af næringsmidlerne.

Det drejer sig om, at hovedmåltidet tilberedes på basis af en kombination af korn, bælgplanter og olieholdige planter (nødder).

Kornprodukterne indeholder faktisk en del af de livsnødvendige aminosyrer cg balgplanterne størstedelen af de komplementære livsnødvendige aminosyrer. Olieholdige planter fuldender proteinkæden.

Sammensæt dem i forholdet 4/5 kornprodukter, 1/5 bælgplanter plus lidt olieholdige planter. Så opnår du den komplette kæde af disse aminosyrer og dette i rangder, der giver den sammensætning, der svarer til det ideelle protein. K

Ovennævnte sammensætning byder ligeledes på den afbalancering af mineraler, vitaminer og enzymer, som er nødvendig for en lettere, mere fuldstændig og varig optagelse af proteinerne. Afbalanceringen forstærkes af grøntsager, krydderier, krydderurter og andre spiselige planter, der altid ledsager retten. *

Læg mærke til, at den spisendes tarmflora spiller en afgørende rolle, og at indvirkningen af farverne, måltidets smag, den psykiske tilstand (glæde, ro eller sindsbevægelse, stress, ærgrelse, frygt ...) er faktorer af mindre vigtighed, men ikke uden betydning. De indtager i øvrigt en stor plads i den traditionelle kogekunst.

En rejse jorden rundt forsyner os med talrige eksempler på disse afbalancerede retter:

- de arabiske landes couscous (gryn af hård hvede med kikærter og oliven)
- wolofris fra Senegal i Afrika (ris med jordnødder)
- den japanske skål (ris, misosuppe og gomasio)
- den franske suppe (tyk bønnesuppe, der spises med nøddebrød)
- de amerikanske indianeres majsgrød eller (majs)tortillas, serveret med bønner og oliven
- de oceaniske folkeslags ris med tempeh

(forts. s. 6)

Indenfor universitetsforskningens raraner (UNIT) er der nu < , godt resultat blevet eksperimenteret med en plantekost fri 10 ^ med kunstigt tilsætningsstof (vitaminkompleks, forskellige ekstrakt 8 ! hV6rt kommer tæt på de folkelige kosttraditioner. ekstrakter der

Og Greenworld, Danmarks Institut for ErnærinasstratoM er anbefaler dag sit varierede spisekort omfattende 1 2 s rlt da en "ver protel„er. dækkende m.h.t. vitamin- og mineralbehov "'b'1- tilberedt med kunst og respekt for de ældste madtraditioner. ..., nærende og let,

Yderligere oplysni og f on Henvendelse til tSLrtd.'"oS"tet^,t 1'™"^ke "" "" "• ved vegetarisk spisested med 99 % økologiske eller bio-dynamiske råvarer og 100 % fri for animalske produkter, herunder mælkeprodukter. Greenworlds adresse er Blågårdsgade 4, 2200 København N. Der er åbent alle dage 11-22 og telefonnummeret er 01 35 36 11.

OPSKRIFT r•, •,Cl,,0,L•u

PEKING RIS

100 g terrede grønne ærter,
iblødsat natten over'
5-6 laurbærblade
1 hakket løg
1 spsk. olie
] Sulerod 1 swa terninger
majroe 1 sm5 terninger eller
Mdt snittet kinakai
I 11,le P°rre 1 skiver
6 dl ris
1 1 vand
1 knsp. groft salt

J å s

ælHoadde V det fPa ^ iblødsa"e ®rter og kog dem rent van<J sammen rød blade faste."6' 111 ^ 6r m0re, men endnu

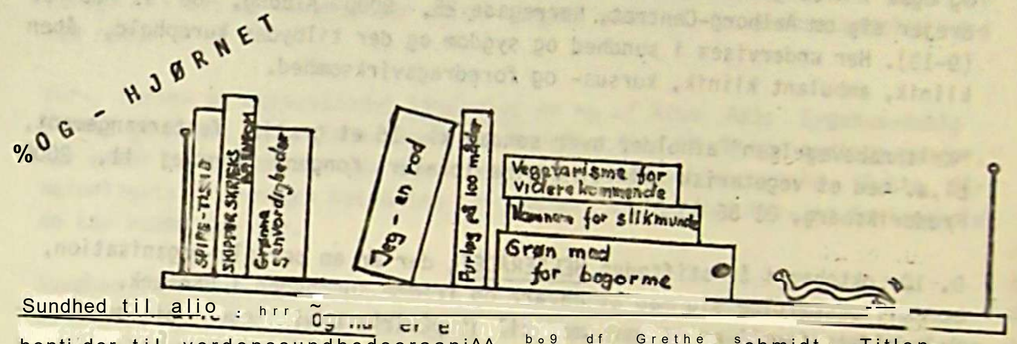
Jena nde f mellemtiden 'øget 1 lidt oHe> Tjlsæt oulerod Mjroe, porre og derpé ris. L"ad det bm» M r « r...ng l!! f, vand f - salt. Bring det i kog! læg la 9 på, og *lad det* småkoge 50 min. d meget . Sluk for varmen og lad retten hvile 20 min. under låg> « . . . , ™ S n. Serv ris."™" Ærterr, °» M,"< 'e" ' J « ? , '" " " " M " " " » « • » " «

(forts. s. 7)

HIZIKI SAUCE

1 1 vand
1 spsk. tamari
1 kvist timian
10 g hiziki-tang
peber, kryddernellikepulver, muskat, chili og timian efter smag
1 knsp. salt
2 spsk. uraffineret kartoffelmel
1 spsk. eddike

m n 1KCen Vand, Htamani °9 e„ kVISt timian 1 en gryde og bring det 1 kog. Til UdlLVr 9, krydder1er *.* salt og lad det koge nogle minutter. Bland , en skil kartoffelmelet med 1.5 dl vand og sæt det til saucen under omrering. Tilsæt eddike og lad-det koge endnu lo minutter.



Sundhed til alio : hrr ~ og nu er e hentj-der til verdenssundhedsoraani^^ bo9 df Grethe schmidt. Titlen --1 in 2000,.„j s v om WHO's slogan nok --«*>•« s'egan: S M « til alle J <«n den 3. verdens befolkning, så mener Grethe Schmidt, at man og nu bør tage sine kostvaner op til overvejelse. Som et alternativ til den almindel Schmidt bl.a. opskrifter til 14 dac^ faSt,food Præsenterer Grethe J -de efter en uge vil ... at energien og livslysten vende bage, at søvnen bliver dybere, at søvnbehovet mindskes og at immunsystemet styrkes. Bogen m er udkommet på Thaning o9 „PPelS PorU*- " P«}«« sider. ,11u_ strerét^g ... 128 kr.

Med vinger til solens køkken - en rejse- og ™ e dbo9 f,„a Det 9am1e *9ypten til Tibets tinder og Aztekernes rige - en titl n Da e„ P en ny bo9 Oa Kasten Skaarup's hSnd. Stoffet til hnn u et 3r* rejse jorden r-undt ^ 1rldSamlet 3f forf «teren selv g" ogen bringer ikke alene en lang Ægypten, Indien, Burma, Thailand, r : onesien, Philippinerne, ^ - an, et indtryk af disse landes jkultur- £ ds- S i d *. « - - ~ r , Cogen er udkommet på Olivia - Wp*- n>- x streret M forfatterens f ef^ Z * , Z * 228 sider, illu- ter indbundet 258 kr.

DET GRØNNE HARKED

Råstrup Kursted 1 Svendborg har fået ny bestyrer. Det er kostvejleder m.v. Klaus loehr-Petersen, der 1 en årrække bl.a. har afholdt kurser, foredrag samt arrangeret Vegetarrejser.
Råstrup Kursted fik i øvrigt tidligere på året lov til at anvende titlen "Center for Integreret Medicin".

Der er oprettet endnu et "Center for Integreret Medicin" på Fyn, nemlig "Birkholm", Ravnebjerggyden 70, 5491 Blommenslyst, 09 96 80 22.

Og også i Ålborg er der oprettet et "Center for Integreret Medicin". Det drejer sig om Aalborg-Centret, Nørregade 25, 9000 Ålborg, 08 11 55 99 (9-13). Her undervises i sundhed og sygdom og der tilbydes kurophold, åben klinik, ambulant klinik, kursus- og foredragsvirksomhed.

"Krishnabevægelsen" afholder hver søndag kl. 16 et gratis festarrangement, bl.a. med et vegetarisk måltid, i sine lokaler, Kongens Tværvej 11 2000 Frederiksberg, 01 86 85 81.

0. 10. oktober i år stiftedes HELSERADET. der eV en paraply-organisation, som vil beskæftige sig med at bevare og fremme sundheden i Danmark.
Helserådets formål er at være med til at påvirke udviklingen af sundheds-fremmende funktioner i vores samfund. Det kan være af politisk art eller i form af initiering af projekter, der vil give alle den optimale sundhed under en ensartet og kvalitetsbetonet udvikling indenfor helsesektoren.
Helserådet vil starte med nogle af følgende mærkesager:

- Kvalitetsregler for salg af helsemidler
- Dokumentationskrav til reklamer for helsemidler
- Kontrol med salg af naturlægemidler til behandlere
- Dannelse af en basisuddannelse for helseterapeuter (2 årig) med afsluttende kontrolleret eksamen
- Autorisation af kursteder
- Sanering af junglen af udtryk indenfor alternativ terapi

Vældigere oplysninger om Helserådet kan bl.a. fås hos formanden, læge Klavs Nicholson, 01 65 48 78.

e ekos
leilurlsT^TT ?rv. Utr har S6ndt 5 P3teer Pi markede t. Det drejer sig om
B' ^ ^dderl Pate, Champignon Pate, Sandwich Pate og Grov
Pateene f « v , s : t.diire været pSrarkedetund andre navne).
Pateerne udLr ! V o9 koSter 7,95 (vej1. Salgspris).
hjemmelavede pateer og postejer.

(forts. s. 9)

Firmet Danmaid A/S skal opfare et sojaralksanlæg til 15 rll 1 kr < M , Sammen med søsterselskabet Alfa Laval i Lund i W i n . n , Pä.. første i den vestlige verden udviklet anlæa tn ; • ! !" Danma1d som den sojamælk uden sojasmag. Af sojarælken kan der fremstille fre^stlll1ng af og forskellige drikke. fremstilles youghurt, ost, 1s

Sojamælken vil få stor betydninq i den ? ^ ! vanskeligt af holde nulkekvæg, dels fordi r?nge 'menneskr^i dis "? Y Ikke kan tåle komælk, idet de ikke kan nedbryde den laktose d e r ! • e. 1 m lk. Sojamælk er fri for kolesterol og mælkesukker, men er rig på vegetabilske proteiner og umættede fedtsyrer. vej.tabi.ske ,

En del danskere, bl.a. vegetarer, vil sandsynligvis se frem til produktion af sojamælk i Danmark, ikke alene af sundhedsmæssige årsager, men også af slrTnatur! ma1kekvaeg, der steder lever i uoverensste^else med

Kur- - ferie- og kursusstedet Rindbyhus er nu af Ribe Amts Sygehusudvala Rintibyhus medtage Ztir , rekreationsophold. OettTfir

Sundhedsstyrelsen har netop afslået en anmodning fra Julia Vøldan (He'-e et^tørre wtS'?/® ldanS Kurhjem) om t1lsltld «1 et behandlingsforløb for virkning pS bl a t - H"' St rJk.St har en helbredende brystet. Styrelsen har pålagt sig selv tavsheds- liggøre uddrag herfra!" 1 styre1sen mul1gvis tanne °"ent-

Ss?55 ; Solsikkeoliemargarine med "alk. soya, Mir9aHnen 1ndeho,der ^ hverke"

Er der nog der ligger
Vegetarisk Informations H I T ^ ^ ^ MI

- ^evbakker (A4 format) til at sætte oven på hinanden
- en rum-opdelt bakke til kontorartikler
- en IBM-kompatibel micro-datamat

så kontakt centret (se adresse og tlf.nr. på side 2)

AKTIVITETS-KALENDEREN

offentliggør gerne enhver meddelelse om arrangementer m.v., der har med vegetarisme at gøre.

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

10-16 januar: Gør alvor af Dit nytårsforsæt - få viden og inspiration foa et "spark bagi"?)

18-28 januar: Faste-, udrense- og slankekursus. Kyndig vejledning, højt humør.

1-11 februar: Forebyggelseskursus mod sommerens høfeber og allergi Desuden musik og lyd for et bedre helbred. Gæstelærer' Marit Christensen, musikpædagog og -terapeut.

15-20 februar: Sundhed for mave og muskler - en uge med Gotved-bevægelse/afspænding og sund Råstrup-mad. Gæstelærer Kirsten Arknæs, Gotved-uddannet bevægelsespædagog.

22-27 februar: Kursus, kost og kur mod lavt blodsukker. Mulighed for blodsukkermåling.

29/2-5 marts: Alternativ til "Det må De lære at leve med". Andre veje for mennesker med gigt, kredsløbs- klimakterie,- mave/tarm- og blodsukkerproblemer.

7-12 marts: Helhed, sundhed og livsglæde. Foredrag, øvelser, drømmeforståelse, kost og kreativitet. Gæstelærer: Erling Skov, højskolelærer og helsevejleder.

14-24 marts: Faste,- udrense- og slankekursus. Kyndig vejledning, nye sunde vaner.

25-27 marts: Weekendkursus: Indføring 1 en dybere kristentradition, livssyn og bøn. Foredrag af Hasse Smerlov, præst, teosof og inspirator.

30/3 - 4/4: Påskeferiekursus for hele familien. Påsketraditioner, nye tider, foredrag, dans, stilhed, sund mad og traveture.

P.S.: Råst p Kursted gern^udførliat ^ 20 * VInterrabat t11 den marts. Rekvirer gerne udførligt program.

Ra ı Yoga Center, Kongevej 110, 1, 2000 Frederiksberg, 01 31 04 21*

7/1.-88 kl. 19,30: Foredrag: Fordelene ved vegetarisk kost Fri ent!e r.

Ve I r ti b

MalTrn/t-ifTf'1 l al v org A? 34, ^ Valt", 01 17 99 11 ..

88, kl. 19. Vegetarisme - hvordan kommer jeg i gang ? foredrag af Erling Saxholt. Entre (incl. te) 10 kr. Begrænset plads - tilmelding nødvendig.

(forts. s. 11)

Tirsdag d. 9/2-88. kl. i9: Medarbejdere fra spis s havn fortæller om dere's ^ ^ 7 ° ^ I ^ den kommer til udtryk 1 nuHi ? - o9 hvordan Prøver. Entre t l l T t " E,t, smags- e, 10 kr. Begrænset plads - tilmelding nødvendig.

Onsdag d. 9/3-88. kl. 19: - får jeg de næringsstoffer, jeg har 5 T S J ? Foredra Mncl tp) in L n Ung Sax^olt. Entre unci, te; 10 kr. Begrænset dlaHc w*- , nødvendig. " tilmelding

Mandag d. 9/5-88, kl. l9; X S r r , forskel11*' kostteorier og l,vs- teTTo kr Ll 39 Sf Erll,n9 Saxholt- E"tre (1nd 10 kr, B69rænset "lad* * tilmelding nød Si

Kulleruphgjskolen. Ferritslevvej 49 senn Mut.* ». april 38, kl. lfi , 19: Hvordan skal jeg handle ? (bl.a. den ideelle ø r n

2 : ^ * 7 8 8 : Ha2da2na"f-^"^Tbeit';ve^s f. plesner- il j 88: Mazdaznan-kursus bedre levevis.

»-17. Juli M^Mazdaznan-somrerkursus "

CAFE TUSINDFRYD

er et af Aalborg v isk ises ed ske basis for de^geXr^'ekH"ge^aktlJnT T dan"er M,a- den økonoB11,- ening. butik, kreativ dans t r v k L w ! sik- at8l1er, 1r,d købsfor- kvadratmeter store hus som rfpn i *. ° orUrn m,v*^ som foregår i det 700 skaffet sig. ' selvejende Institution TUSINDFRYD har an-

Cafeen d iv s af en - (j ugentlig'og'snakker ^ m e ^ n ' s ^ l T h 9 fr,,V1,11i9e)- som TMdes en gang vedkommende økologiske eller biort!n ? - oSV, Råvarerne er for en dels hovedretter, men også su e s -at Tol is "H ^ ^ ale"e f1ere frugt, cacao, nødder, urtete m.v postei e1* oSt Samt sund s1ik.

Cafe Tusindfryd skal landt an 9etarisk Informations^stand på V de TMnstrere ve9etarisk madlavning på ve- 2". april i år P* alternati" udstilling i Aalborg d. 22 -

OBS ! OBS !

Husk at ændre Vegetarisk Information's adresse i dit/jeres kartotek, lomme-
bog, opslagstavle osv. til

VEGETARISK INFORMATION
VALBORG ALLE 34
2500 VALBY
TLF. 01 20 36 10
GIRO 1 56 88 68

SPISESTEDER, BUTIKKER, ORGANISATIONER, KUR, - KURSUS - OG FERIESTEDER M.V.

Er I Interesseret 1 at have jeres materiale liggende 1 Vegetarisk Informations center, så send os 10-20 eksemplarer af det. Send også gerne oversigt over arrangementer m.v.

STØT VEGETARISK INFORMATIONS ARBEJDE

enten ved at give et bidrag eller ved at købe nogle af følgende "varer":

4 stk. hvidt dobb. brevpapir i A5-format (som forsiden af dette nr.) og 4 hvide kuverter	10 kr
Lille buket af tørrede og kunstige blomster	35 kr
Stor krans (ca. 25 cm i diameter) af tørrede og kunstige blomster	200 kr
Kunstigt juletræ med pynt, ca. 1 m højt (bestilles i forvejen)	100 kr
"En introduktion til Grøn Mad" (20 siders hæfte med opskrifter og gode råd)	5 kr

Hvis varerne skal sendes, tillægges porto.

VEGETARISK INFORMATIONS SPISEKLUB

er ved at være grydeklar. Vi mangler nu kun et par ansvarlige mennesker, som f.eks. en gang om måneden vil være med til indkøb, madlavning og servering. Kontakt Sigrid Lauritzen og Birthe Holleran, som er på centret om mandagen.