VEGETARISK FORUM



71. årgang
juli 1977
pris: kr. 3,-

2

VEGETARISK FORUM.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening.
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter.
Redaktør Paul Petersen, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd.
Kasserer Edith Borg, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd.
Postgiro 5 02 56 56

Aftryk af bladets artikler er tilladt med kildeangivelse.

Annoncepriser:

1/1 side ..... kr. 220,00
1/2 side ..... kr. 115,00
1/4 side ..... kr. 60,00
Bagsiden ..... kr. 240,00

Rabat ved genindrykninger.
(plus moms).

Foreningen påtager sig intet ansvar for indsendte manuskripter og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.

Medlemskontigent incl. blad, årligt:

Enkelt medlem ..... kr. 24,00
Ægtepar ..... kr. 36,00
Pensionister og medlemmer
under 18 år ..... kr. 18,00
Pensionistægtepar ..... kr. 24,00

Abonnement: Kr. 20,00 (incl. moms).
Løssalg: Kr. 3,00 (incl moms).
Oplag: Dette nr. 1200 eksemplarer.

I henhold til internationalt gældende fotografiske konventioner og aftaler, er de i bladet gengivne fotografier beskyttet ved copyright, og må ikke benyttes uden redaktionens og authors tilladelse.

I dette nummer:

	Side:
Forside: Fotografi Paul Petersen.	
Hans Friis Møller: Beretning fra kvægmærked i England.	2 - 5
Tur til Humlegården:	9
Edith Broby: Køkkenhjørnet	
Verdens Vegetar Kongres	10 - 12
	8

KVÆGMARKED - en indbringende udflugt for landmændene, men for dyrene terror og tortur.

Oversat af cand. jur. Hans Friis Møller efter det engelske "The Vegetarian".

Transporten af dyr og fugle til marked er i sig selv dyremishandling. Køer væltes ned fra overfyldte lastbiler, og fjerkræ dumpes i kasser ned fra bagagerum og ombyggede børnevogne. Kalve slæbes fra bagsædet i personbiler under råben og skrigen fra mænd og unge mennesker. På skolefridage deltager også skolebørn, der ikke ved noget bedre end at fremkalde panik hos dyrene ved at råbe og støje. Men hvad derefter følger er meget værre.

Køerne bliver slået ubarmhjertigt lige fra de forlader lastbilerne og læsses af i en indhegning og fra dette til auktionsstedet og efter auktionen tilbage til indhegningen for så senere atter at blive læsset på lastbiler. Mændene er forsynede med stokke af forskellig slags og længde, hvoraf nogle er skåret fra hegn på vejen til markedet. Der bruges også spadserer stokke, hvoraf nogle er forsynet med en pig i den ene ende, som mændene kan banke med i stenbroen, når dyrene vakler forbi.

En ko er et roligt dyr, som ikke er vanskelig at have med at gøre, og De har vel aldrig set, at man slår en ko i ansigt og hoved med svære stokke, eller man stikker dyret i siden eller vrider halen om på det for at få det fremad.

De har vel aldrig hørt køers brølen, når de som de sidste i flokken stuves ind i en overfyldt lastvogn. Man slår løs på dem, til de bløder, undertiden helt til knæene, og man driver dem frem med pigstave, der giver elektriske stød. Hvis ikke, så besøg et kvægmarked, og De vil få noget at se, der drastisk afviger fra Thomas Hardy's dage med idylliske fredfyldte scenerier, hvor man ser fritgående dyr gumle hø på torvet i en solbeskinnet Dorset landsby.

Eller besøg et fåremarked og se selv, hvor skammeligt fårene behandles af lastbilchaufførerne. Jeg har set får blive løftet op fra en indhegning og kastet ned i en anden for så en time senere at blive slæbt op i en lastbil, skamslået og ude af stand til at stå på benene. Og læg mærke til, hvordan efter auktionen dyrenes øren er gennemhullet, fordi man ikke har gjort sig den ulejlighed at anbringe hullerne rigtigt ved mærkningen. Når fårene forlader markedet, ryster de hovederne, fordi blodet drypper fra ørerne, og ulden på dem driver af blod. Og på hede sommerdage er det ynkværdigt at høre deres klagen, når de står i en indhegning uden tag og er ved at kvæles i varmen. Lyden fra dyrenes pinsler vil lyde i Deres øren længe efter, at De har forladt markedet og vil, hvis De har det som jeg, aldrig lade Dem i ro.

(forts. næste side)

 (forts. fra forrige side)

Grisene er tilsyneladende lettere at få til at flytte sig. De søger at undgå slagene, men også de er overstænkede af blod, når de forlader markedet. De er af naturen nervøse dyr og går løs på hinanden, fordi de skræmmes af de mange fremmødte landmænd og slagtere.

Ved juletid ledsagede min hustru mig til marked,fordi vi skulle gøre indkøb senere på dagen. Hun ventede uden for det sted, hvor jeg arbejder, og hun var vidne til det forfærdende syn af kalkuner, ænder, gæs, kyllinger og høns, der blev slæbt fra auktionen ved benene. De baskede desparat med vingerne men forgæves. Inspektøren fra RSPA (Royal Society for the Prevention for Cruelty to Animals)var fraværende på det tidspunkt, og på parkeringspladsen aflivede køberne på ukyndig måde fjerkræet ved at vride halsen om på det.Min hustru så en lømmel hugge hovedet af en høne uden tvivl blot fordi han ville prale af det overfor sine ventende kammerater. Måske var disse dyr heldige. Andre blev - tre eller fire - bundet sammen i benene og slængt på vognbunden og måtte udstå lidelserne ved en transport og senere aflivning, medens atter andre i større antal blev presset ind i ganske små etagebure i lastvogne og udsat for andre rædsler.

Pa mit lokale marked spurgte jeg repræsentanten for RSPCA - de fleste er kørt, så snart markedet er slut og te-vognen er kørt - om transporten af dyr og fjerkræ. "Lad være med at kigge på det." svarede han med et smil."Ser De, jeg har selv været landmænd - reglerne er urimelige. Tag sammenblandingen af hornkvæg og ikke-hornkvæg. Når bare de kommer ned fra vognene, kan jeg være ligeglad. De kan ikke undgå at komme i totterne pa hinanden." "Hvordan med behandlingen, når de modtages på markedet?"spurgte jeg."Knægtene her kan deres kram" svarede han, uden at nævne, at han forsvinder, før kvæget og fårene er pryglet tilbage i vognene.

Da han blev spurgt om den grusomme behandling af fjerkræet lo han højt. "De synes måske, man skulle tage dem på armen som små børn? Det ville jo være idiotisk, ikke sandt? Dersom De skulle overholde alle bestemmelser, ville De ikke kunne transportere noget som helst. Jeg har været landmand"mindede han mig om med stolthed. "De skal lukke øjnene."

Og så kom vi til de smukkeste dyr på jorden. Deres skæbne er en særlig tragedie. De kan se dem på alle markeder: småkravlet, som slagterne kalder dem. - Slagtekalvene.

Stil Dem ved indhegningen og hør på handelsmændene. Hør dem diskutere den sidste kalve-mundkurv, en tynd snor, der snører kalvens kæber sammen, så kalven på den lange pine - fulde rejse til slagtehusene på kontinentet kun kan suge sin føde op, og høre dem fortælle om en lille kalv, som blev købt sidste uge og kun var god nok som føde til deres hunde.

Men værst af alt lyt til kalvene selv, der ved deres klagen kalder på moderen, som den blev taget fra efter få ugers forløb. Og tænk på den mælk, som De drikker senere på dagen, som blev produceret til den kalv, som har været død længe.

(forts. side 5)

KONGEMØLLEN

Gl. Kongevej 141
1850 København V
Tlf. (01) 31 69 41

Vi fører biologiske grønsager, brød bagt af biodynamisk mel, alle melsorter, Skodsborg-produkter, alle Lima-varer, urteteer, Weleda kosmetiske præparater og rene natureliksirer samt utallige andre ting i sundhedsfødevarer.

Varerne sendes over hele landet

Biologisk rug, hvede, gulerødder, kål, løg, mv.

Alle forsendelser over 50 kg. en gros pris.

VEGETARISK KOLLEKTIV

BioKol

KRAGNÆS
5960 Marstal.
Tlf. (09) 53 18 12.

Svendborg helsekost

Aage K. Henriksen
Gerritsgade 7 - Telf. 21 02 99

Fra Skagens top til Bagenkop
vi frugt og grønt Dem sender,
blot vi Deres ønsker kender.
Skriv eller ring efter friske ting.

JYDSK HELSEKOST
8654 Bryrup - Telf. (05) 75 62 00

Vi fører
biodynamisk dyrkede varer

Sundhedsvarer af enhver art:

Skodsborg- og Lima-varer,
Biotta safter, Fini-Müsli,
Drei Paulys sundhedskiks,
Weleda eliksirer og kosmetik.
Dr. Kousas hvede-clæt, urteteer,
Dr. Ritters ædelgær,
TVP sojakød o. s. v.

Forlang vor nye prisliste.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12
2100 København Ø
Telefon Øbro 24



SKODSBORG
BADESANATORIUM
2942 Skodsborg - Tlf. (01) 80 32 00

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik

Genoptræning. Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt

MORGENDAGENS MAD I DAG
WORTHINGTON FOODS I DANMARK

De berømte sojaprotein fødevarer, som Worthington Foods har pioneret, fremstilles på licens af NUTANA I Bjæverskov efter **originale opskrifter.**

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfsmag	×	×
— med kalvekødsmag	×	×
— med kyllingesmag	×	×
— med skinkesmag	×	×
— med røget smag	×	×

SOJA-WIENERS
SANISOY
KARRYSOY
SOJA-SYLTE
SOJA-GULLASCH
QUICK RET

Se efter mærket et Skodsborg produkt **NUTANA, 4632 Bjæverskov . Tlf. (03) 67 00 19**

Dersom De ikke finder disse varer hos Deres leverandør, så er De velkommen til at skrive eller ringe til os.

Et ønske om at blive vegetar kommer måske op i Deres samvittighed, når De ser ind i øjnene på et sadant ulukkeligt dyr. Bliv stående til auktionen er forbi og så vil De lige som jeg se kalvene blive slæbt fra Deres indhegning og, hvis de er svage, blive kastet op bag i lastbilerne. Jeg holdt engang øje med en landmand, da han slæbte afsted med en kalv hen til sin vogn. Jeg stod og så, hvordan han baksede med den fortumlede kalv for at få den stoppet ned i en gammel sæk. Da det var gjort, bandt han et reb om kalvens nakke for at sækken ikke skulle glide af. Så åbnede han bagagerummet til sin vogn, smed kalven derind, smækkede bagklappen i og kørte bort, Han fulgte mig mistænksomt med øjnene, da jeg noterede hans vogns registreringsnummer.

De grusomheder og de mishandlinger, jeg har skrevet om, de sker nu. Hvert minut, hver dag et eller andet sted et dyr mishandles i produktionens og profittens navn.

Er det for meget i FN's "DYRENES VELFARDS-ÅR" at forlange en gennemgribende undersøgelse under ledelse af The Vegetarian Society med hensyn til transporten af dyr og deres behandling på kvægmarkederne i hele England. Vi har brug for et samvittighedsfuldt korps af inspektører, som ikke er bange for at konfrontere landmænd og slagteriarbejdere med lovens bestemmelser, og som ikke er bange for at holde fast ved anklagerne, hvor som helst og når som helst dette er nødvendigt.

Handling er nødvendig nu for at få gjort en ende på disse daglige lidelser.

Hans Friis Møller.

Søtoftegaard

4100 Ringsted
Tlf. 03-60 11 70 (bedst kl. 17-19)
Postgiro 7 09 00 99



Den hyggelige Søtoftegaard, der er smukt beliggende ved Gyrstinge sø i nærheden af Allindemagle i Sydsjælland, danner i sommermånederne rammen om livlig kursusvirksomhed med vekslende emner under ledelse af forskellige, hvert på deres felt, kendte foredragsholdere. Hvert kursus starter tirsdag kl. 10 og slutter den følgende søndag kl. 16. - Det sidste i rækken af disse kurser slutter 4. septb. - Søtoftegaard ledes af forstander Johannes Dragsdahl og den daglige husholdning forestås af Karen Stougaard Nielsen. - Interesserede kan indhente nærmere oplysninger og tilmelde sig ved henvendelse til ovenstående adresse.

HELSEKLINIK

PAULA RUBEN
ZONETERAPI
(o1) 2oo361

JEANNE NORASHTI
HEALING PSYKOTERAPI
(o1) 297231

STRANDVEJEN 63 2 2loo Ø.
Ved Svanemølle station.

MINI RELAXOMETERS

Nyt GSR biofeedbackinstrument, der kan benyttes overalt: små dimensioner og batteridrevet. Elektroderne fastgøres nemt og uden cremer til fingerspidserne.

Dette enkle instrument og den medfølgende vejledning anviser ganske nøje vejen til

FULD AFSLAPPELSE

De opnår fuldt herredømme over Deres reaktioner når De træner nogle få minutter om dagen med et Relaxometer.
Pris: kr. 475,- incl. porto dog excl. moms

Vi fører også andre biofeedback instrumenter.
Yderligere oplysninger
PsychoEnergy Centre,Maureen Røpke
Vingårdsmølle, 4791 Borre, (o3)812348

SUND OG GLAD UGER

på det nyindrettede HELENEKILDE badepension i TISVILDELEJE. Stedet ligger på skrænten, i nærheden af kilden af samme navn, lige ud til Kattegat. Der er fred og ro, ren luft og vand fra en boring i den tilstødende store plantage. Der er rige muligheder for vandringer i en af Danmarks skønneste egne.

Det er lykkedes at leje stedet i efterårs- og forårsmånederne
Der startes i år lørdag den 8. september og sluttes lørdag den 29. oktober
Over halvdelen af værelserne har bad og toilet.

Der vil primært blive gennemført "Sund og glad uger", men der er også planlagt slanke- faste- samt astma- og alergiuger.

Indføring i sund levevis. Foredrag, sang, musik, dans og afspænding.

Køkkenet ledes, som tidligere år, af RIE assisteret af GITTE. - Brødet er hjemmebagt af biologisk dyrket korn. Der vil blive serveret masser af lækre råkostsalater suppleret med spændende varme retter. Urteteer, biologisk dyrkede produkter.
Skriv efter nærmere oplysninger:

GRETHE SCHMIDT, Jægersborg Alle 45, 2920 Charlottenlund.
tlf.: 01-66-OR. 9365 (ti.-fred. 8.30 - 9.30)

ADRESSELISTEN.

Listen med adresser på vegetariske restauranter, kurstedet og helsekostforretninger fremtræder i dette nummer i nyrevideret og udvidet form. Vor medarbejder Bjarne Wiehe har lagt et stort arbejde i denne liste for at den kan være så nøjagtig og udtømmende som mulig. - Skulle der mod hans og vor forventning alligevel forekomme nogen fejl eller udeladelse er vi på redaktionen glade for at modtage korrektioner desangående.

GENERALFORSAMLINGEN.

Referatet fra Generalforsamlingen i april med beretning om foreningens arbejde i det forløbne år og årsregnskabet må af tekniske grunde udskydes til næste nummer der udkommer omkring 1. oktober.

WORLD VEGETARIAN CONGRESS

NEW DELHI - CALCUTTA - MADRAS - BOMBAY

18th November - 9th December 1977

Den 24 Verdens Vegetar Kongres vil blive holdt i Indien fra 18 november til 9 december 1977 med den indiske vegetariske kongres som vært. Efter indisk tradition og skik og brug for kongressen vil man yde al mulig gæstfrihed i kongresdagene.

Hovedhensigten med den internationale vegetariske union er:

1) At ondrage den offentlige mening til at indse fordelene ved den vegetariske måde at leve på.
2) At koordinere og udvide bevægelsen
3) At holde møder hvert andet år i forskellige lande for at udføre disse formål

De 21 dage vil skaffe deltagerne rigelig lejlighed til at studere livet og kulturen i dele af landet.

Mødestedet for hovedmøderne vil være i Delhi, Calcutta, Madras og Bombay.

Fordeling af dagene:

Delhi : 19 til 21 novb. med indvielse og belærende møder
22 " 24 " sammenkomster og sight seeing

Calcutta: 25, 26 og 27 novb. belærende møder
28, 29 og 30 " sammenkomster og sight seeing

Madras : 1, 2 og 3 decb. belærende møder
4, 5, og 6 decb. sammenkomster i byer undervejs til Bombay

Bombay: 7, 8 og 9 decb. afsluttende møder
9 og 10 decb. sammenkomster og sight seeing

Man flyver med Air India, som har tilbudt lækker vegetarisk føde under flyvningen

For et begrænset antal af deltagerne kan der arrangeres indkvartering i private hjem

Der vil blive serveret en vesterlandsk form for vegetarisk mad samt indisk mad uden stærke krydderier

Indmeldelsesgebyr skal betales forud eller ved ankomsten

Voksne: 500 Rs for alle kongressens møder at betale den 30 juni eller 600 Rs hvis der betales ved ankomsten

Unge: under 20 År skal betale 300 Rs eller 400 Rs ved ankomst

Deltagerne betaler selv rejseomkostningerne frem og tilbage inkluderet de indenlandske rejser til forskellige lokaliteter og sightseeingsteder, samt hotel med morgenmad

De, der ønsker at deltage bedes sende deres navn og adresse til mig helst inden 30 juni

Lilli Lolle, Borgmester Jensensalle 2, 2100 København Ø.

Indbydelsen til deltagelse i Vegetar Kongressen er først kommet foreningen i hænde efter at vort april nummer var udsendt, men ved hurtig henvendelse til Lilli Lolle kan interesserede medlemmer godt nå at blive tilmeldt.

~ Tur til Humlegården ~



De to foregående somres udflugter til Humlegården har været så vellykkede at bestyrelsen har besluttet atter i år at arrangere en tur til det smukke landsted i Humlebæk.

Humlegården, der er en perle i rækken af Nordsjællands mange skønne bygninger, er smukt beliggende i en stor park der skråner direkte ned til sundet. Lige udenfor parken findes der en fin sandstrand og fint badevand, eller ihvert fald så godt som det kan forlanges i Øresund.

Landstedet er i sin tid erhvervet af dr. Nolfi og hendes mand fabrikant Nolfi. Efter deres død er det testamentarisk overdraget til en selvejende institution der virker for udbredelsen af kendskab til sund vegetarisk råkost.
Kosten der serveres her er den samme som den dr. Nolfi ordinerede sig selv og hvorved hun i sin tid helbredte sig for en alvorlig kræftlidelse.

Søndag den 14. august mødes vi derfor igen på det smukke landsted og kl. 13,3o serveres den bekendte råkostfrokost hvor intet mangler i retning af salater, grønt o.s.v.

Er man ikke selvkørende, kan man tage toget til Humlebæk station, hvorfra der er en rask spadseretur nordpå ad Strandvejen, men det er langt det nemmeste - og billigste - at tage S-toget eller en bus til Klampenborg og herfra videre med Strandvejsbus linie 188, der holder lige udenfor stationen på dens vestlige side (Dyrehavesiden). Linie 188 kører så at sige lige til Humlegårdens indgang.

Af hensyn til det praktiske arrangement er tilmeldelse til frokosten absolut nødvendig, og det sker ved indsendelse af beløbet kr. 15.- pr. kuvert på postanvisning til Karin Toft Nielsen, Hovedgaden 1o B, 352o Farum senest 9. august.
Efter udløbet af denne frist er der dog en mulighed for at kunne deltage ved selv at træffe direkte aftale herom pr. telefon med Humlegården.
Vel mødt på det hyggelige råkostkursted Humlegården hvor man er velkommen allerede fra tidligt på formiddagen.

-Køkkenhjørnet-

ved Edith Broby.

RÅKOST - SUNDHEDENS KOST.

Råkost, hermed menes plante-råkost, giver sundhed og bevarer den. Råkost virker forebyggende og helbredende på de alvorligste sygdomme. Derfor husk også lidt råkost før middagsmåltidet - det er i råkosten eller råsaften værdierne findes.

Man veksler med grønsagerne, da hver grønsag har sin speciellesammensætning af vitaminer, fosfater og salte.

RØDBEDE: Mange kan ikke lide jordsmagen i rødbeder, andre holder netop særlig af den. Dens gode egenskaber fortjener, at den finder udstrakt anvendelse i råkosten. Af mineralstoffer indeholder den bl. a. kalk og kali samt svovl og lecithin. Virker gunstig på tarmen og forskellige organer og er meget jernholdig. Rødbedesaften er meget blodrensende, drikkes med lidt fløde 2, da værdierne herved lettere optages i organismen.

Fra gammel tid har saften i rå rødbeder været kendt som særdeles virksom overfor udslet, exem o.l.

SELLERIKNOLDEN's store indhold af duftstoffer virker gunstigt på nerver og kirtler og fremmer derved alle organfunktioner, ikke mindst gælder det maven. Selleri er rig på stivelse, sukker og organiske næringssalte. Den er at anbefale ved gigt og rheumatisme samt ved tilbøjelighed til galde og nyresten.

Desuden indeholder selleriknolden visse plantehormoner, som i forbindelse med selleriens øvrige egenskaber har en velgørende indflydelse på bugspytkirtlen og dens insulinproducerende celler og iøvrigt på alle legemets kirtler. Selleri kan derfor også anbefales ved sukkersyge. Der er meget vigtigt, vi sørger for at få meget grønt i særdeleshed om vinteren.

JULESALATEN er sprød og dejlig at spise i råkosten eller til de varme retter. Purløg må især værdsættes som næring for nerver og hjerne. Ikke mindst må fremhæves betydningen af purløg for mennesker med åndeligt arbejde. På børnenes skolemad bør purløg indtage en fast plads.

DE GRØNNE BLADE er ved deres indhold af klorofyl (bladgrønt) i forbindelse med det øvrige værdifulde indhold af stor betydning for sundheden.

ALMINDELIGT LØG indeholder den såkaldte løg-olie, denne har en desinficerende og beroligende virkning, modvirker gæring og aflejring af urinsyre, renser og forynger.

Disse virkninger af løg og løgurter har i årtusinder været kendt af østens folkeslag. Men selvfølgelig skal man ikke overdrive, så man lugter langt væk. Lugten kan iøvrigt modvirkes eller ophæves ved at man bagefter tygger lidt tørt brød og lidt frisk persille. Eller tage nogle klorfyl piller der er fremstillet af naturligt grønt.

BOGHVEDE er ikke kornsort og derfor ikke syredannende på samme måde som de kornsorter vi har. Boghveden er en slægt af skedeknæfamilien, med flere asiatiske arter. I Europa er indført almindelig boghvede, der stammer fra Manchuriet og Mongoliet.

Stænglen er rødlig, frugterne er sortbrune trekantede nødder, den dyrkes på lette sandede jorde og har sin nordgrænse i Danmark, hvor den især dyrkes i Jylland, med er desværre i tilbagegang.af den stivelsesrige kærne fremstilles boghvedegryn, der anvendes til grød. Frøene indeholder bl. a. 50 % stivelse, 32 % fed olie og 8 % æggehvide.

Det er sundt at spise en portion boghvedegrød dagligt. Helst om morgenen da man kommer udblødte frugter eller æblemos eller anden frugt på eller i grøden. Frugt indeholder kulhydrater og giver os energi, derfor er det mest hensigtsmæssigt at spise dette måltid om morgenen.

BOGHVEDEGRØD LAVES SÅLEDES:

4 portioner
1 dl boghvedemel (bruger man gryn, lægges disse i blød natten over)
3/4 l vand
4 spsk. knust hørfrø
2 - rosiner el. anden frugt.

Vandet kogos, drys melet i under omrøring med piskeris, koger 2-3 min. Tag gryden af, rør den knuste hørfrø i. Blåbærsaft smager herligt til.

FYLDTE PEBERFRUGTER

Fyld nr. 1

100 g løse ris
1 fed hvidløg
1 spsk. revet løg
1 - hakket persille
2 - rasp
½ tesk. basilikum el. rosmarin
½ - timian
1 dl solsikkeolie
lidt danga havsalt

Fyld nr. 2

20 g rasp udblødes i mælk, så meget at det kan sugo
½ kg champignon el. løg efter behag, 2 findelte hårdkogte æg, salt, peber, persille og 1 fed hvidløg blandes.

Æggene hakkes, champignon stoges med løg og det hele blandes

(forts. side 12)

RAASTRUP KURSTED

Sæson 1977 - 1.4. til 15.12.

Kurstedet med den skønne beliggenhed på Sydfyn i Danmarks have - omkranset af øerne Thurø, Tasinge, Langeland, Ærø og mange andre. Her er skove, vand og herregårde.

Vort moderne køkken serverer råkost, vegetarkost, safter, urteteer m.v. af højeste kvalitet. Kun biodynamisk avlede råvarer anvendes. Eget gartneri.

Faste- og slankekure, kurser for gæster med f.eks. gigt, astma, migræne, kredsløbslidelser, mave-tarmlidelser o.s.v. Diætvejledning, let gymnastik i kombination med yoga og venepumpeøvelser. Foredrag, undervisning i madlavning, zoneterapi, urteterapi, acupressure m.v.
Individuel vejledning.

Behagelige indendørs forhold, udendørs svømmebassin og 4 tønder land have.

Rekvirer venligst vor brochure.

Raastrup Kursted — 57 oo Svendborg
Fruerstuevej 88 — (09) 21 07 55

Indmeld dig i »V.O.S.«, Vegetarernes Omsorgs- og Støtteforening (Vegetarernes Helseforbund), Ahlmanns Allé 5, 2900 Hellerup. Årskontingent kr. 10,00, giro 3 17 17 01.

MØD NATUREN I...
Gastys
HELSEKOST

(forts. fra side 11)

Når man koger løse ris, vil jeg anbefale avoiriø. Man bruger til 1 dl ris, 2 1/4 dl vand, heri kommes ½ morga-terning + 1 spsk. solsikkeolie, smakoger i 2o min. og man har de fineste løse ris.

4 peberfrugter halveres, rengøres og koger 1o min. i vand, man blander farsen.
Peberfrugterne fyldes med farsen, bages i ovnen i 15 til 2o min. ved 2oo grader.
Farsen kan også fyldes i tomater, løg, auberginer og squash.

Edith Broby.

REFORMHUSET RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14 . København K
Telefon (01) 15 00 62

I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg–Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag: Skodsborg – Helsingør – Søllerød – Holte og Virum.

Onsdag: Indre by – Amager – Vesterbro og Frederiksberg.

Torsdag: Valby – Hvidovre – Rødovre – Glostrup – Herlev – Husum – Vanløse – Brønshøj og Nørrebro.

Fredag: Østerbro – Hellerup – Charlottenlund – Gentofte – Lyngby – Bagsværd – Buddinge – Søborg og Bispebjerg.

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen (telefonordre mellem kl. 9–15, undtagen lørdag).

SKOVSHOVED MINI FRUGT

v/ K. NIELSEN
Strandvejen 317
Tlf. ORdrup 8659

☆

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

☆

Koldpressede olier
samt sundhedsbrød fra
bageriet »Bodil«

SUND KOST - KOLDING

HAR HERLIG HELSEKOST

biodynamisk frugt - grønt
kvan - sundhedsbrød - Skodsborgvarer
alle koldpressede olier
Ring, skriv eller besøg
vort nye moderne Helsekost-magasin

Gråbrødregade 13 - Tlf. (05) 52 71 21
Skriv efter vor omfattende vareliste!

BJURVIKS HÄLSOHEM

i Smålands skønneste natur, direkte ved sø og skov 240 m. o. h. og 240 km fra Hälsingborg indbyder til faste og vitaliseringskure under erfaren ledelse. Nyrepareret hjemlig atmosfære. Afmærkede stier. Træningsredskaber og badstue. Helselitteratur. Vejledning i helsespørgsmål. Forlang brochure fra Else Richter, S-574 00 Vetlanda, Sverige, tlf. 0383/61050

Helsehjemmet har dansk ledelse.

Kend det på smagen

Jelstrup Bondeost, Jelstrup Kartofler og Frø
samt andre sunde grønsager
avlet efter de ældste principper
uden brug af nogen form for kunstgødning.
Fortrinsvis salg til private.
Kom, ring eller skriv. - Hurtig ekspedition.

Jens og Kristiane Sivesgård
Jelstrup Skovhus
Løkken
tlf. (08) 99 91 20

Dansk Vegetar- og Rakostforening ledes af en bestyrelse der har følgende sammensætning:

Else Krause, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, HE 4900 - Lilli Lolle, Borgmester Jensensalle 2, 2100 Ø, ØB 9565. - Kasserer Edith Borg, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd, 98 21 07, - Redaktør. Paul Petersen, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd, 98 21 07. - Karin Toft Nielsen, Hovedgaden 10 B, 3520 Farum, 95 08 35. - Edith Broby (nyvalg). - Suppleanter: Annelise Rubow og Liz Harkjær.

SOMMERKURS "KIKUT FJELLSTUE" PÅ GEILO
10 - 29. juli

Sted: "Kikut Fjellstue" 1010 m over havet, deilig turterreng, 5 km fra Geilo sentrum, som ligger ved jernbanen og hovedvei, midtveis mellom Oslo og Bergen.

Innkvartering: Fjellstuen har 40 sengepl. fordelt på 2-, 3-og 4-mannsrom. Telt kan medtas.

Kost: Sverre og Anne-Lise, vårt vertskap har fått tak i verdens beste vegetarkokke. Da skulle det bli rik anledning til å lære seg mange finesser ved tilberedning av vegetarkost.

Pris: Vi har fått spesialpris på 90 kr pr døgn for full kost og losji - under forutsetning av at det blir minst 30 pr døgn som gjør bruk av tilbudet. Dette er kr 35.- mindre enn vanlig pris. For de som telter er prisen 20 kr om de holder maten selv og kr 55 om de vil ha mat på stedet.

Kursavgift: Vi vil gjerne holde den så lav som mulig, men vi ønsker å gi våre kurslærere skikkelig betaling for krevende undervisning. Vi finner det rimelig med en avgift som settes til kr 20 pr. undervisningstime (enkelte unntak pga sterkt begrenset deltakerantall)

Barna kan medtas til KIKUT. Vi har en barnehageonkel og en barnehagetante. Kr 30.- for hvert barn når de sover på madrass hos foreldrene.

Rabatt: De som har dårlig råd (studenter m.m.) kan søke om reduksjon av kursavg. Til et begrenset antall ved hvert kurs innrømmes en rabatt på 20%. De som er med på mer enn ett kurs får 10% rabatt på de videre kurs. (Full pris for kurset med høyest avgift).

Påmelding: 25% av kursavg. betales inn på postgiroknt. 3890951, Norsk Naturopatforenings kursvirksomhet,ved Harald Thiis, Chr. Eggensvei 11, 7000 Tr.heim. På venstre talong (eller brev) oppgi følgende: Navn/adr. tlf. priv/jobb, kurs nr.,kost/losji, evt. om man ønskes hentet på stasjonen. Angi i tilfelle ankomsttid.
På alle kursene er det begrenset deltakerantall og påmelding godtas når avg. er innbet. Denne betales kun tilbake hvis kurset må avlyses. Resten av kursavg. bet. inn like før kursets begynnelse enten på postgiro eller ved fremmøte.

Adkomst: Det er 10 daglige forb. til og fra Geilo. Det går buss fra Geilo kl 9.30 og 14.30, men forøvrig vil det bli arrangert med henting fra togene om vi vet når du kommer!

VEGETARISKE RESTAURANTER OG KURSTEDER

København:
Skodsborg cafeteria/restaurant, Linnesgade 14,(01) 14 87 84
"Det grønne køkken", Larsbjørnsstræde 10, 3.sal, 12 70 68
Hellerup Vegetariske Spisested "Frederikkesborg"
Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, (01) HE 4900

Skodsborg 2942
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg Strandvej,(02) 80 32 00

Humlebæk 3050
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej 11, (03) 23 24 65

Svendborg 5700
Råstrup Kursted, Fruerstuevej 88, (09) 21 07 55

Nyborg 5800
Kullerup Højskole, Ferritslevvej 49, (09) 31 54 31
(tidl. Stavrby Bondehave v/Jens og Ragni Kristensen)

HELSEKOSTFORRETNINGER

København:
Aage Andersens eftf.Amagercent.149, 2300 S
Butik Bartof, reformkost, Ndr.Fasanvv.46 2000F,GO 811
P.E.Christoffersen, Odensegade 12, 2100 Ø (01) ØB 24
City Helsecenter, Linnesgade 14, 1361 K, (01) 14 08 92
Helsecentret, Vesterbrogade 75, 1620 V, (01) 31 86 96
Helsekost, Blågårdsgade 33, 2200 N, (01) 39 53 11
Helsekost, Gasværksvej 13, 1656 V, (01) 31 21 74
Helsekost, Gothersgade 29, 1123 K, (01) 12 21 74
Helsekost, St.Kongensg.36, 1264 K, (01) 13 19 92
Helsekost, H.C.Ørstedsvej 41C, 1879 V (01) 35 35 85
Helsekost, Frederikssundsvej 68, 2400 NV (01) 10 18 25
Helsekost, Jernbane Allé97, 2720 Vanløse (01) 79 08 83
Kongemøllen, Gl.Kongevej 141, 1850 V, (01) 31 69 41
Frederiksberg Helsek.Grundtvv.35, 1864 V (01) 31 99 21
Chr.V.Mende & Co.Kronprinsensg.9, 1114 K (01) 14 84 18
Reformkost, Godthåbsvej 5, 2000 F (01) GO 44 66
Reformkost, Viborggade 1, 2100 Ø (01) ØB 40 12
Urtekræmmeren,Larsbjørnstr.20, 1454 K, (01) 15 03 52
Urtethehuset, St.Kongensg. 20, 1264 K (01) 11 81 71
Vitalkost, Gothersgade 3-5, 1123 K (01) 15 62 75
Øbro Helsekost, Østerbrog.238, 2100 Ø (01) 29 85 22

Københavns omegn:
Lyngby Helios, Gl.Jernbanev.7, 2800Lyngby (02) 88 10 88
"Kamille" Jernbanevej 10, " " (02) 88 53 53
Gentofte Helsekost, Vangedevej 142, Søborg
Skin Alley, Søborg Hovg.142, 2860 Søborg (01) 56 11 07
Hellerup Helsekost, Strandv.157, (01) HE 53
Skovshoved Mini Frugt,Strandv.317 (01) OR 86 59
Vedbæk Naturkost, Stationsvej 19,
Helsehuset, Hovedgaden 33, 2970 Hørsholm (03) 41 51 61
Helsingør Helsekost,Fiolgade 11, (03) 21 60 45

Provinsen:

4000 Roskilde:
"Sund mad", Ringstedgade 25,
4600 Køge:
Køge Helsekost, Storemøllevej 11,
4700 Næstved:
Scheibels Helsekost, Sankt Mortens gade 4,
4720 Præstø:
Villy Ølting, Skolevej 3,
4760 Vordingborg:
Egetræet, Algade 84
Vordingborg Helsekost, Boulevarden 13, (03) 77 01 78
4900 Nakskov:
Landhandelen, Havnegade 89
5000 Odense:
Købmand Ernst Hansen, Nedergade 9-11, (09) 12 02 42
Naturkost, Gravene 8,
Odense Helsekost, Vesterbro 5, (09) 14 07 14
Hos Ole, Munkerisvej 17
5500 Middelfart:
Middelfart materialhandel, Algade 37, (09) 41 01 16
(alle Marcussens urteteer)
5600 Faaborg:
Kost og Køkken, Klostergade 42, (09) 61 28 00
5620 Glamsbjerg:
Ellegårds Selvbetjening, Sønderga. 21 (09) 72 10 85
5700 Svendborg:
Helsekost, Gerritsgade 7, (09) 21 02 99
Tåsingestuen, Gyden 1, Troense
6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 13, (05) 52 71 21
6200 Åbenrå:
Ludwig von Münchow, Ramsherred 13-15
7700 Thisted:
Mælkebøtten, Ll.Torv 4, (07) 92 45 75
7800 Skive:
Skive Reformkost, Vindevej 27,
7900 Nykøbing M:
Helsekost, Havnegade 10, (07) 72 12 40
8000 Århus C:
Sundhedskost, Banegårdsgade 4, (06) 12 77 76
8200 Århus N:
Århus Mineralkost, Brendstrupvej 8, (06) 15 33 55
8230 Åbyhøj:
Drogeriet aps. Chr.Winthers vej 102-104
8600 Silkeborg:
Hans Kvolsbæk, Skoletorvet, (06) 82 01 35
8654 Bryrup:
Jydsk Helsekost, (05) 75 62 00
8700 Horsens:
Frugtimporten, Torvet 2,
8900 Randers:
Helsekost, Slotscentret,
Kærne Kost, Østergade 6,
9000 Ålborg:
Biokost, Frederikstorv 3,
Luytkis, Vesterbro 57,
Naturkost, Nørregade 12,

vital-kost

SPECIALBUTIK FOR HELSE-KOST

v/ AXEL E. HANSEN

GOTHERSGADE 3 og 5 (lige ved Kgs. Nytorv)
1123 KØBENHAVN K – TELEFON (01) 15 62 75

AUTORISERET FORHANDLER

Stort udvalg i bio-dyrkede naturalier og Helse-kost fremstillet deraf



EXCLUSIVT VEGETARISK SPISESTED.

Prøv den lækre vegetariske mad, der er tilberedt af biodynamiske grøntsager. Serveres i exclusive omgivelser med ild i pejsen og dæmpet musik hver fredag ca. kl. 18 og lørdag ca. kl. 13 til lunch.

Ring venligst (01) HE 4900 dagen før mellem kl. 16 - 18.

Åbent alle dage for selskaber, foreninger, kurser o. l. fra ca. 8 - 25 personer.

Sommerlukket til 1.septb.

FREDERIKKESBORG
Hellerup vegetariske spisested,
Else Krause, Frederikkevej 22,
tlf. Hellerup 4900.