VF VEGETARISK FORUM



71. årgang
oktb. 1977
pris: kr. 3,-

3

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 december afholder vi ikke noget møde med foredrag, men vi kan allerede her meddele, at vor nytårssammenkomst, der altid plejer at være hyggelig og fornøjelig, denne gang er henlagt til Skodsborg Badesanatorium, hvor vi søndag den 15. januar 1978 samles til den velkendte lækre vegetar-lunch kl. 13.
Nærmere herom i næste nr. af VF. - Reserver dagen.

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.

GENERALFORSAMLINGEN

Den ordinære generalforsamling i slutningen af april fik god tilslutning, men vi kan da godt være enige i at vi gerne havde set at endnu flere medlemmer havde givet møde. Generalforsamlingen erjo det forum hvor vort arbejde i det forløbne år skal granskes og hvor retningslinierne for vort fremtidige virke skal fastlægges. Bestyrelsen håber derfor at tilslutningen til dette vigtige møde fremover vil blive endnu større.

Til dirigent valgtes Lilli Lolle der konstaterede mødets lovlige indvarsling. Af beretningen, der blev aflagt af redaktøren, fremgik det at vi havde haft et år med støt fremgang og kontinuitet i vort arbejde. Der havde i vinterens løb været afholdt en række gode foredragsaftner og vor traditionelle nytårsfest, der denne gang blev afholdt i restauranten det grønne køkken, havde fået fin tilslutning. Også vor sommerudflugt til Humlegården havde samlet mange deltagere. Af de medlemmer der i årets løb var faldet fra var de fleste ældre medlemmer, der ikke mener mere at have det fulde udbytte af vor forening, men til gengæld har vi kunnet glæde os over tilslutning af mange nye medlemmer der med interesse tager del i vor virksomhed.

Beretningen og det reviderede regnskab som vi bringer her i bladet blev enstemmigt godkendt.

Fra vort medlem Poul Olesen havde vi modtaget en række forslag til ændring af eller tilføjelser til forskellige af vore loves paragrafer. Disse forslag blev gennemgået og drøftet, men der blev ikke taget nogen endelig stilling til disse. Ved en eventuel senere revision af vore love vil alle disse forslag blive taget med op til afstemning.

Størst var interressen vel nok om de af bestyrelsen stilede forslag om en forhøjelse af vore kontingentsatser. Efter mange drøftelser blev det ved afstemning vedtaget at forhøje kontingentet som følger: Enkelt medlem fra kr. 24 til kr. 35. - Ægtepar fra kr. 36 til kr. 48. - Pensionister og medlemmer under 18 ar. fra kr. 18 til kr. 24. - Pensionistægtepar fra kr. 24 til kr. 35.

En forhøjelse af vort kontingent har i de senere år gentagne gange været pa tale men bestyrelsen har hidtil veget tilbage for at foreslå en sadån. Imidlertid har den stadige prisudvikling desværre nu nødvendiggjort en sådan forhøjelse. Alene trykningen af vort medlemsblad VF, og ikke mindst portoen til udsendelsen (som bekendt forhøjes portoerne fra 1. november) sluger største delen af vore indtægter ved kontingentet og det er derfor bestyrelsens håb, at medlemmerne vil stille sig forstående for denne desværre nødvendige kontingentforhøjelse.

Til bestyrelsen nyvalgtes Bjarne Wiehe der vil varetage hvervet som sekretær. De øvrige valg var genvalg.

Til slut kunne dirigenten Lilli Lolle takke forsamlingen for et harmonisk og godt møde.

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
Fruerstuevej 88

57 oo Svendborg
(o9) 21 o7 55

HELSEKLINIK

PAULA RUBEN
ZONETERAPI
(o1) 2oo361

JEANNE NORASHTI
HEALING PSYKOTERAPI
(o1) 297231

STRANDVEJEN 63 2 2loo Ø.
Ved Svanemølle station.

KONTINGENTFORHØJELSEN

Det skal her tilføjes, at forhøjelsen af vort kontingent, som blev vedtaget på generalforsamlingen, naturligvis først træder i kraft fra nytår 1978. Eventuelle kontingentrestancer betales fortsat efter de hidtil gældende satser.

Foredrag

Lav sol, lange skygger, vissent løv, køligere luft, tidligt mørke, kort sagt efteråret og vinteren er rykket nærmere, og hermed er tiden da også inde til at vi atter skal til at påbegynde vore hyggelige mødeaftner.

Bestyrelsen vil atter i den kommende vintersæson bestræbe sig på at arrangere en række gode og lærerige foredrag. Emnerne der her vil blive behandlet kan være forskellige, men fælles for alle aftner vil være, at vi får besøg af folk der kender deres emne og ved besked med hvad de taler om, og som forstår kunsten at gøre deres stof levende og interessant for tilhørerne.

Torsdag den 27. oktb. får vi besøg af Peter Thaysen, der vil være mange af vore medlemmer bekendt fra sit tidligere foredrag her i foreningen for et par sæsoner tilbage.
Peter Thaysen har netop stillet sig i spidsen for et interessant projekt i Nordsjælland, hvor et smukt gammelt landsted, Skydebanegard, skal danne rammen om en fremtidig højskole for økologisk jordbrug og hvis jorde skal dyrkes efter de bedste bio-dynamiske metoder. - Vi kan tilføje at bestyrelsen påtænker til næste sommer at arrangere en udflugt til Skydebanegården, der er smukt beliggende i Karlebo nær ved Kokkedal.

Torsdag den 24. novb. Gæstes vi af Bjarne Wiehe, der vil tale om at vælge de rigtige livsværdier.
Også Bjarne Wiehe vil være velkendt for sine tidligere foredrag her i foreningen og for sine artikler i VF.

Møderne afholdes hos Else Krause, Frederikkevej 22, Hellerup, (lige ved Strandvejen) og vi begynder pr. kl. 2o.

HT buslinierne 1 - 26 - 27 - og 165 - kører så at sige lige til Frederikkevej, der støder ud til Strandvejen i Hellerups bymidte. Tager man linie 21 er der fra Tuborgvej kun et par minutters gang til Frederikkevej. -

Før begge foredragene serveres der middag ca. kl. 18. Ønsker man at deltage i spisningen bedes middagen venligst bestilt i god tid, senest dagen før. tlf. (o1) HE 49oo.
- Vel mødt til vore hyggelige foredragsaftner.-

Nytårssammenkomst 1978. - Se omslagets første indvendige side nederst.

Forside: Foto og copyright Paul Petersen.

Forsøg Selv

For nogen tid tilbage udskrev vi, som det sikkert vil være læserne bekendt, under titlen "Forsøg Selv" en konkurrence om en artikel til VF. For at så mange som muligt af vore læsere kunne få lejlighed til at deltage har vi, udover den først fastsatte termin, ladet konkurrencen løbe noget længere, for længe vil nogen måske mene, for alt må som bekendt have en slutning.

Bestyrelsen har derfor nu, efter at have gennemgået de forskellige indkomne manuskrifter, enstemmigt vedtaget at tildele vort mangeårige trofaste medlem Helmer Fogedgaard præmien på 100 kr. for den artikel vi bringer i dette nummer af VF.

Vi er glade for dette bidrag og ønsker Helmer Fogedgaard til lykke.

At vi hermed har afsluttet vor lille konkurrence betyder dog ikke at vi ikke modtager flere bidrag her til bladet. Tværtimod ser vi meget gerne at læserne fortsat sendet os artikler og stof til trykning i VF. Har man en spændende opskrift på en vegetarisk ret, er der en særlig kur som man med udbytte følger eller har man andre erfaringer som vegetar hører vi gerne nærmere herom. VF skal jo ikke kun være skrevet for læserne, men i så stor udstrækning som muligt også af læserne selv.

DRIFTSREGNSKAB

	Udgifter	Indtægter
Kontingenter		6.943.00
Abonnementer		1.730.00
Modtagne gaver		660.00
Salg af blade og annoncer		4.230.80
Renter af giro og bank		196.62
Renter af obligationer		110.00
Trykning m.v. af Vegetarisk Forum	7.804.50	
Forsendelse af Vegetarisk Forum	2.423.40	
Husleje + forsikr. Marievej	815.00	
Møder og sammenkomster	344.90	
Kontorartikler samt div. omkst.	748.97	
Afskrivning pa beh. af bøger	251.75	
Nettooverskud	1.481.90	
	13.870.42	13.870.42

Revideret
Thalia Skousgaard

Kasserer
Edith Borg

40 år som vegetar

Af Helmer Fogedgaard

Det er nu 40 år siden, jeg blev vegetar, og det fremkalder jo nogle minder, som her skal nedfældes. For mig var det nu ellers ikke særlig nemt at gå over til den nye levevis. Jeg er bondesøn og boede hjemme, omend jeg havde mit arbejde i Rudkøbing. Min mor, som havde ulejligheden med madlavningen, forstod ikke de mærkelige griller, jeg havde fået, og hun håbede stadig, at det var noget midlertidigt. Da jeg ikke ville spise det samme som de andre, matte jeg ofte undvære varm mad og nøjes med rugbrød. Betydelig bedre blev det, da min søster senere overtog husholdningen. Hun ændrede meget for min skyld, skønt hun ikke selv var vegetar. Senere fik jeg egen husholdning og blev direktør i et frøfirma, sa herefter følte jeg mig på den rette vej.

Det må dog siges, at jeg aldrig har haft et stykke kød i munden, efter at jeg besluttede mig til at blive vegetar. Så har jeg hellere villet sulte. Men det er såmænd gået meget godt alligevel, selv om man på rejser har mattet nøjes med de evindelige omeletter med gemyse, som hotellerne var i stand til at stille pa benene. Det var den gang. I vore dage er der trods alt så mange vegetarer, at restauranterne har lært at tage hensyn til dem også. I København gik det bedst. Her var allerede i min første vegetartid en speciel vegetarisk restaurant i en baggård pa Strøget. Her fik jeg også kontakt med vor vegetarforening, som jeg har været medlem af siden.

Det er virkelig rigtigt, at jeg ikke har haft kød i munden i de 40 år. Jeg ved, at mange vegetarer lægger idealerne til side, hvis de bliver inviteret ud at spise og ikke vil belaste værtinden med særlig mad. Det er naturligvis en pæn tanke, men jeg har nu altid sat pris pa at være konsekvent. Har jeg indset en sandhed, agter jeg ikke under nogen omstændigheder at svigte den. I stedet for siger jeg ved eventuelle invitationer, at man endelig ikke må gøre noget ekstra for min skyld. Lidt brasekartofler og et par spejlæg vil jeg være vældig glad for.En tung sten falder fra værtindens hjerte, og alt er så i bedste orden. Jeg lever jo ikke for at spise.

I de første år var vegetarismen jo en så sjælden foreteelse, at man blev betragtet som en særling, når man forsagede kød af enhver art. Man måtte finde sig i spydigheder og drillerier. Dog må jeg sige, at jeg har aldrig følt mig overvundet i en sådan mental kamp. Jeg har ikke blot forsvaret mig men har endog ført krigen over i fjendens land. Det skal forstås på den måde, at når det var nødvendigt, har jeg fremført drastige synspunkter imod kødspiseriet. Når man bliver

(forts. næste side)

udfordret, må man jo svare igen og forsvare sin sag. Naturligvis gjorde jeg modstanderne opmærksom på, at det var lig i opløsning, de spiste. Mærkeligt nok havde de ikke alle haft den tanke før. Men for at sætte trumf på gjorde jeg opmærksom på, at f.eks. kødsuppe er lig-udtræk - inklusive svedporernes indhold. Jeg skal love for, at det var virkningsfuldt. Lede i ansigtstrækkene afslørede det. I dag er sådanne metoder ikke nødvendige.

Så kan man spørge om, hvordan jeg som bondesøn kunne finde på at blive vegetar. Jeg kendte ingen vegetarer i nærheden og blev således ikke påvirket i den retning, tværtimod. Men jeg havde igennem flere år følt en voksende lede ved at tygge på kød. Jeg fandt det både umoralsk og uæstetisk. Det pinte mig også, når man på gården med mellemrum tidligt om morgenen kom slæbende med en stakkels gris, der skulle slagtes. Jeg hørte den skrige hele vejen, og først når jeg på mit værelse gennem væggene kunne høre skrigenes gradvise aftagen, vidste jeg, at dyrets bevidsthed svandt, samtidig med at dets blod pøsede ud efter knivstikket i halsen. Det var mig altsammen så modbydeligt at følge selv på lang afstand.

Da jeg var 28 år, tog jeg den endelige beslutning. Nu skulle det være loo % slut med at spise kød. Samtidig var jeg så heldig at opnå kontakt med såvel teosofien som Martinus kosmologi, og her fandt jeg den etiske begrundelse for vegetarismen, som jeg hidtil kun havde haft rent følelsesmæssigt. Nu vat både den sundhedsmæssige og den filosofiske side af min ny levemåde i orden. Det har givet mig et godt helbred og fred i sindet, så min kærlighed til vegetarismen har vokset sig meget stor i løbet af 4o år.

Helmer Fogedgaard

STATUS

	Aktiver	Passiver
Girokonto	448.19	
Den Danske Bank	1.491.24	
Astrid Jacobsen, Orehoved	4.6oo.oo	
Obligationer, nom. kr.1.ooo	63o.oo	
Obligationer, nom. kr.1.ooo	47o.oo	47o.oo
Beh. af bøger og hefter:		
Saldo 1-1-76 3.244.75		
+ afskrivning 251.75	2.993.oo	
Tilgodeh. for annoncer etc.	6.113.74	
Inventar	6oo.oo	
Gæld til Janbo offset		3.553.5o
Nettoformue		13.322.67
	17.346.17	17.346.17

Revideret
Thalia Skousgaard

Kasserer
Edith Borg

Blomstermedicin
Efter dr. Bachs metode

ved Jens-Erik Risom Petersen *Borgen*



En bog af ganske særlig beskaffenhed og interesse for vegetarer, BLOMSTERMEDICIN er for nylig udkommet pa BORGENS FORLAG. Den skyldes den engelske læge Edward Bach, der levede i slutningen af forrige og begyndelsen af dette århundrede.

Edward Bach, der var født i 1886 og døde i 1936, var uddannet og autoriseret engelsk læge. På et tidligt tidspunkt af sin praksis opdagede han de helbredende egenskaber hos en række vilde blomster, der ved at indvirke på menneskers personlighed og karakter havde betydning for sygdom og sundhed.

Dr. Bachs blomstermedicin består af 38 forskellige remedier, som, med en enkelt undtagelse, er fremstillet pa basis af vilde blomster.

Hvert remedie (lat. = hjælpemiddel) er knyttet til en bestemt følelsesmæssig eller mental måde at opleve og reagere på, for det er vores nedtrykthed, modløshed, utålmodighed, mistænksomhed o.s.v. der efter dr. Bachs mening er den jordbund, som nærer og opretholder legemlige såvel som sjælelige sygdomme og problemer.

Dr. Bachs blomsterremedier kan bruges af enhver, der ønsker at give slip pa de negative træk i personligheden og genskabe den følelsesmæssige harmoni.

Den danske oversættelse er foretaget af Jens-Erik Risom Petersen - Swami Deva Satyarthi - der har en engelsk uddannelse i orientalsk medicin bag sig og praktiserer akupunktur og Bachs blomstermedicin her i landet.

En bog, som det er værd at købe og studere nærmere og en bog, der vil være en fortrinlig julegave til vegetarvenner.

På de følgende sider bringer vi med Borgens Forlags tilladelse et par uddrag af bogens tekst og illustrationer.

10

JÆRNURT

overanstrengelse, stress,
indre spænding, overbegejstring



Dr. Bach: *For dem der har faste principper og ideer, som de er overbeviste om er rigtige og som de sjældent ændrer. De ønsker brændende at omvende alle omkring sig til deres eget syn på livet. De er viljestærke og besidder meget mod, og de tror fuldt og fast på det, de ønsker at belære andre om. Når de er syge, kæmper de videre længe efter andre ville have givet op.*

JÆRNURT er for de mennesker, hvis indre vilje og faste overbevisning får dem til at leve i en tilstand af spænding og entusiasme. De er hele tiden i bevægelse, arbejder uden hensyn til deres krops formåen og bliver ofte stressede. Denne nervøse højspænding viser sig i kroppen i form af muskelspændinger og besvær med at slappe af. Sådanne mennesker tror fuldt og fast på deres meninger og prøver at overbevise andre om at de har ret. De snakker meget, ikke om sig selv som LYNG-typen, men om deres ideer, visioner og ambitioner. De føler, at de hele tiden bør gøre noget og denne konstante mentale og fysiske aktivitet kan udmatte deres omgivelser, især de typer som let bliver påvirket af stærkere personligheder. JÆRNURTs positive aspekter ses hos de mennesker, der kender sig selv og som forstår, at andre har ret til at have deres egne meninger. De forholder sig åbne over for nye ideer og tanker og er ikke bange for at ændre deres overbevisning, når tingene taler for det.

Eksempler på brug af JÆRNURT:

Kvinde, 40 år gammel. Hun var meget aktiv og snakkesalig, havde altid travlt, var fuld af begejstring og ude af stand til at hvile sig eller slappe af. Hun var så fuld af ideer for morgendagen, at hun ikke kunne sove før hen på de tidlige morgentimer. Hun gjorde sig tit alt for mange anstrengelser i sine forehavender. Hun havde forstrakt sit håndled alvorligt, da hun kæmpede med at grave en stor busk op i haven. Hun havde mange smerter. JÆRNURT blev givet som medicin for overanstrengelsen og den mentale og fysiske anspændelse, og også til at komme på udvortes i et omslag omkring håndled og underarm. Næste morgen var smerterne fuldstændigt væk og i løbet af få dage efter gentagne omslag og doser af medicinen, var der ikke mere besvær med håndleddet. Hun fortsatte imidlertid med at tage dråberne med en tydelig bedring af hendes almene sundhedstilstand og temperament som følge. Hun opdagede, at hun sov bedre og ikke længere følte sig tilskyndet til at arbejde indtil hun segnede.

Mand, midaldrende. Han havde mistet synet på det ene øje ved en ulykke. En morgen, mens han lå i sengen og læste avisen, blev hans syn pludseligt svagere og han blev fuldstændig blind. Da han konsulterede en øjenspecialist fik han at vide, at han måske ville genvinde synet i løbet af tre måneder, men mere blev ikke lovet. Efter nogle venners overtalelsesforsøg indvilligede han i at prøve Bach remedierne. Under konsultationen gjorde han opmærksom på, at han var perfektionist og at intet mindre end det perfekte nogen sinde ville passe ham. Denne form for perfektionisme antydede JÆRNURT og han fik kun dette remedie. I løbet af en uge fik han synet fuldstændig tilbage. Siden da kørte han bil og gik regelmæssigt i biografen, men han havde alligevel en vedvarende frygt for at han igen ville miste synet og blive udsat for det samme følelsesmæssige chok, han havde lidt af før. FUGLEMÆLK blev foreskrevet for at forebygge et andet chok og for at forebygge enhver idé om noget som helst chok. Adskillige år senere skrev han og fortalte, at blindheden ikke var vendt tilbage.

-Køkkenhjørnet-

ved Edith Broby

Spar på sukkeret.

Det der især ødelægger menneskers, specielt børns smag, er sukkeret og søde sager. Hvis mødre anede hvilken fortræd, de gør deres børn ved at vænne dem til sukker, ville de aldrig gøre det. Sukker angriber blodets mineralsalte, så blodet ikke kan optage den fornødne mængde ilt. Forbrændingen, iltningen kan ikke foregå fuldt ud og legemet beholder sine affaldsprodukter i sig. Også blodets kalk angribes, det går ud over tænder og knogler.
Børn med sukkersyge, som ingen sukker får, får heller ikke huller i tænderne.

Pas på saltet i kosten.

Råkosten indeholder alle de mineralsalte vi har brug for, så salt til råkost er overflødigt.
Til den kogte føde bør saltet bruges med stor varsomhed. Overdreven brug af salt belaster organismen.
Enhver råkost- og vegetarspiser må sørge for at få rigeligt med C-vitamin, får man ikke det vil organismen ikke optage en lang række livsvigtige mineraler, såsom kalium, calcium, jern og kalk.
Vær ikke bange for citronen, den er basedannende i organismen og helt uundværlig.
Brug denne dressing over råkosten:

1 del solsikkeolie

1 del citronsaft

1 del fløde 2 (nu kaldet fløde 13)

synes De dressingen skal sødes lidt, brug da lidt honning. Disse ting rystes godt sammen i melshakeren, bliver tyktflydende og smager dejligt.

Man skal passe på syren i kosten, vi må huske at de 80 % af føden skal være basedannende og de 20 % skal være syredannende, derved opnår man balance i kosten.
Man kan også af skræk for syren, komme til at spise for basisk og det er mindst lige så galt, for herved opstår basisk gigt og mange andre sygdomme.
Organismen optager simpelthen ikke den livsvigtige kalium og calcium hvis ikke der er syre nok. Det er en balance at spise rigtigt, og vi må hele tiden lytte til, hvad organismen fortæller os, de fleste kender sikkert dette, at man kan få stor lyst til f.eks. en god risret, det er jo netop organismen der fortæller, at den trænger til de ting netop risene indeholder.

Og her bringer jeg sa en dejlig og sund svensk risret.

Pizza Sole mio.

Dette behøver man (4 portioner)

Til bunden:

2 æg
5 dl kogt naturris (f.eks. woriris) eller 2 dl. ukogt som koges med 4½ dl. vand + 1 spsk. olivenolie + ½ stort løg, fintsnittet
2½ dl groft revet fuldfed ost

Til fyldet:

1 spsk olivenolie
2 stk porrer
3/4 dl tomatpuré
3/4 dl vand
lidt sort peber - oregano eller basilikum
½ dl reven ost

Så enkelt er det:

Pisk æggene, bland de kogte ris i, 2 dl ost, evt. lidt salt. Bred blandingen ud i en smurt form eller gratinfad. Bages 15 min. ved 225 grader.

Gør herefter fyldet klar:

Skær de rensede porrer i ringe, steg dem i olien på panden. Tilsæt purén, vand peber og krydderurt. Koges ved svag varme til det er mørt.
Tag bunden ud af ovnen, bred fyldet over. Strø ½ dl ost over, sættes i ovnen til osten er smeltet, ca. 5 min.
Serveres med salatskål : med agurkeskiver og tomatbåde + den omtalte dressing.

Linsesuppe.

Dette behøver man (4 portioner)

4 dl linser

Til iblødsætning:
7 dl vand og lidt salt

(forts. næste side)

Til kogning:

1½ l Morga bullion	2 tomater
lidt salt	timian
2 gule løg	

Så enkelt er det: Kogetid 15 - 3o min.

Læg linserne i blød natten over i vandet med salt. Si vandet fra og hæld bullionen over, koges. Læg løg ved og lad det koge op, simrer til linserne er møre, men ikke mosede. Læg tomatbådene i til sidst og krydder med timian.

Lækkert Grahamsbrød-.

2½ dl lunken vand	1 spsk. olie
1 pk gær	lidt salt
½ spsk. honning	½-1 kg hvedemel
½ " kommen	(graham)

Æltes godt sammen, hæves til dobbelt størrelse, bages i 4o min. ved 2oo grader.

Edith Broby.

NORSK KURSUSVIRKSOMHED.

Norsk Naturopatforening afholder i vinterhalvåret fortrinlige kurser, der strækker sig over to eller tre dage i forbindelse med et ugeslut. Selv om de fleste vel næppe vil bekoste en rejse til Norge for så kort et ophold, var det dog en ide hvis man alligevel agter sig til Norge på vinterferie da at kombinere sin ferie med et besøg på et af disse kurser, der behandler emner som psykosyntese, bioenergitikk, akupunktur, vitalkost og irisdiagnose.

De fleste kurser afholdes i Trondhjem, men et enkelt dog også i Oslo, Mysen og Gildevangen.

Nærmere oplysning og tilmelding ved henvendelse til:

NORSK NATUROPATFORENING's KURSUSVIRKSOMHED, Harald Thiis, Chr. Eggens veg 11, 7ooo Trondheim.

Tlf. o75-35o89 (bedst kl. 7 - 8) eller (18 - 22)

Tlf. o75-23342 (bedst kl. 9 - 14)

MØD NATUREN I...

Castus

frugt-stænger

ABRIKOS · ROSIN · DADEL
SVESKE · FIGEN · KOKOS

frugt-pålæg

HYBEN · SESAM · NØDDEMIX
FRUGTMIX

frugt-brød

ÅRET RUNDT
lagerførende i
SOLTØRRET FRUGT
DADLER
ROSINER FIGENER
ABRIKOSER SVESKER

IMPORT · EKSPORT · ENGROS
FABRIKATION

CASTUS HELSEKOST

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 naturelliksirer 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-diæt, 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

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.

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 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.

VEGETARISKE RESTAURANTER OG KURSTEDER

København:
Skodsborg cafeteria/restaurant, Linnesgade 14,(01) 14 87 8
"Det grønne køkken", Larsbjørnsstræde 10, 3.sal, 12 70 6
Hellerup Vegetariske Spisested "Frederikkesborg"
Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, (01) HE 4900

Skodsborg 2942
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg Strandvej,(02) 80 32 0

Humlebæk 3050
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej 11, (03) 23 24 6

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
Helios Amba, Aabenraa 31, 1124 K	(01) 12 79 99

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

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.