VF VEGETARISK FORUM



1 - 2

72. årgang
juli 1978
pris: kr. 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. 35,00
Ægtepar	kr. 48,00
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 24,00
Pensionistægtepar	kr. 35,00

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.

BEMÆRK. Det er bestyrelsens håb at mange medlemmer vil deltage i vor udflugt til den hyggelige Søtoftegaard i det skønne Midtsjælland Søndag den 10. september. Se nærmere side 7

Forsideillustration: Fotografi og copyright Paul Petersen.

Ronneby kongressen

Som det måske vil erindres blev den 22. verdensvegetarkongres i 1973 afholdt i Ronneby Brunn i Sverige. Blandt deltagerne var også den fhv. tyske landsbypræst Carl Anders Skriver, hvis foredrag blev påhørt med ganske særlig interresse. Vi finder dette foredrag så tankevækkende og betydningsfuldt at vi bringer det her.

Manuskriftet til foredraget er oversat fra tysk af vort medlem cand. jur. Hans Friis Møller der velvilligst har stillet det til disposition.

Er vegetarismen et ernærings- eller et religionsspørgsmål?

Er vegetarismen et spørgsmål om ernæring eller et spørgsmål om religion? - Naturligvis er vegetarismen først og fremmest et spørgsmål om ernæring. Ernæringen spiller en stor rolle i alle menneskers liv ved siden af sex. Sult og kærlighed er drivkraften i verden. Sulten og kønsdriften animeres og stimuleres af lystfølelse. Begge drifter tenderer mod overdrivelse lige fra nydelsessyge til selvbeskadigelse og selvødelæggelse. Årtusinder måtte hengå, før menneskene blev klar over, at ernæringen også kan være skadelig, og mange organer som mave, galle, nyrer og led måtte først gå til grunde, før lægerne indså, at årsagen kunne være ernæringsfejl.

Den værste fejl, syndefaldet i ernæringen, er den i dag herskende adskillelse af ernæringen fra etikken, proklameringen af og propagandaen for vilkårlighed og lovløshed i ernæringen og friheden i valget af kost, der er en falsk frihed.

(forts. næste side)

(Ronneby, fortsat fra side 1)

fordi den er skadelig. Det anses for fornemt eller endog for moralsk og taktfuldt ikke at tale derom. skønt netop ingen kan være uberørt heraf. Alene sex gælder som syndes markedsplads, ikke ernæringen. Følgen af denne letsindige tænkemåde er parolen, som i Biblen endog blev pyntet som et Guds ord, så det lyder: "Spis alt, hvad der behager og smager eder, dræb om nødvendigt alt levende, som I har lyst til". Også den gamle religiøse forskel mellem rent og urent har man fjernet; ernæringen er blevet sekulariseret. Nu er for svinet alt rent og for den, der bilder sig ind at være ren, alt gement. Disse almindelige meninger betyder proklamation af kaos i ernæringen, og dette kaos vil sige status quo i den nuværende ernæringsmåde, som man ikke diskuterer, men anser for indiskutabel. Dette har ført til en total fysiologisk og etisk indre forurening. - I denne halvkannibalske udviklings- eller rettere udartningstilstand i menneskeheden lyder evangeliet, vegetarismens rene budskab som en profets stemme i ørkenen. Vegetarismen er det store råb om bod: Undgå kødspisning og ernær eder alene af plantekost. Også for os bekendere af den urgamle sundhedslære er vegetarismen først og fremmest et ernæringsspørgsmål og tilmed i en ganske særlig grad.

Vi lærer jo ikke blot: Ernær eder af planter, men ernær eder også rigtigtaf planter, for at eders ernæring kan blive mere total, integreret og sundere end hidtil. Vi tilstræber en kost, der ikke blot er sundere, men også renere, mere velsmagende og ubelastet end den fra vore fædre og mødre nedarvede og os påtvungne ernæringsmåde. Således er altså de vegetariske spiser et stort område at eksperimentere på for samvittighedsfulde kokke. Den rette dyrkning og tilberedning af en sund kost er for os en hjertesag. Vi vegetarer er ikke kostforagtere. Vi

(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 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 

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.

mener endog at vide, hvad der virkelig smager godt, fordi forståelsen for kostens moralske kvalitet er vågnet i os. Vi har erkendt og er blevet overbevist om, at mennesker ikke lever af brød alene, men også af etik. Vi må i alt leve med etik, ellers ødelægges alt liv. Etikken spørger altid, hvad man end foretager sig og her altså med hensyn til det, vi spiser, hvad der er rigtig eller falsk ernæring - hvad der er nyttigt eller skadeligt. Også det at spise er en handling, der ikke er uden forbindelse med, hvad der er godt eller ondt, gavnligt eller skadeligt, men også allerede den måde, som føden udvindes på, måske ved slagtning og blodsudgydelse, er et spørgsmål om godt eller ondt, om hensynsløshed og vold eller om hensyntagen og fordringsløshed.

Etikken skal ikke være noget ved siden af ernæringen, men menneskets føde skal bestemmes og vælges ud fra et menneskeværdigt og sædeligt princip. Vi gegetarer søger og forlanger ikke blot en biologisk men også en etisk rigtig ernæring, d.v.s. vi forlanger, at begreberne godt og ondt, rent og urent også skal anvendes på føden. Det drejer sig altså ikke blot om, hvorvidt noget smager godt, men om det også er godt eller ondt.

Dermed forankrer vi vegetarismen i etikken. Etik er morallære, læren om den ogde og moralske adfærd. Moralsk er noget altomfattende, der tager hensyn til alle tilværelsens aspekter. Moralsk og umoralsk er allerede religiøse begreber. Det er næsten umuligt at adskille religionen fra etikken, fordi spørgsmålet om de moralske buds oprindelse straks melder sig. En ateistisk etik, en etik uden absolut ånd er næsten en umulig ting. Etikken er en bro til religionen. Naturligvis kan man diskutere etikken. Der har ofte været fremsat forskellige meninger om, hvad der er godt og ondt. Erfaringsmæssigt er etikken historisk,

(forts. side 6)

 (Ronneby, fortsat fra side 5)
racemæssig, national og sociologisk bestemt, og ofte i vidt omfang består den af forkerte og forgængelige fordomme.

Man er hurtig rede til at påstå og let til at tro, at der ikke eksisterer nogen absolut etik, og det er ingen kunst at udvikle en etikkens relativitetsteori. Etikkens relativitet gælder også for ernæringens pseudomoral. Naturligvis eksisterer der under de forskellige himmelstrøg helt forskellige planter og dyr, der anbefales som spiselige, og som menneskene tankeløst har vænnet sig til som deres ernæring. Der er kinesisk, indisk, russisk, svensk, fransk, Wiener- og andre køkken. De er for en sotr del vilkårlige og skadelige opfindelser af kokke uden hensyn til ofrene inden for de levende skabningers område og uden hensyn til rettenes skadelighed.

Vort, verdensvegetarernes spørgsmål, er nu: Eksisterer der ikke objektive værdier i menneskets ernæring? Trods den almindelige opfattelse og talemåde: Om smagen kan der ikke diskuteres.

Jeg opstiller den påstand: Ondt er alt i ernæringen, hvad der tjener til at skade, forstyrre og ødelægge det gnidningsløse forløb i den menneskelige tilværelse, også på længere sigt, som altså først efter årtier viser sig at være skadeligt og dødeligt. Godt er alt, hvad der fremmer en gnidningsfri, smertefri forening af sjæl og legeme og dertil skænker et liv på hundrede somre og en død mæt af dage. Den, der opdager og realiserer denne lov i sit liv, han erkender og gør på dette område Guds vilje og har instinktivt nået et gudindviet religiøst livs status. Alle levnedsmidler, som tjener dette mål, kalder vi rene, og alle, som virker modsat, urene Jeg vil vise Dem to eksempler, som er absolutte vidnesbyrd fra ernæringssektoren. Jeg tænker her på alkoholismen og kannibalismen. Skønt

(forts. side 8)

Vi besøger Søtoftegaard



Smukt beliggende ved Gyrstinge sø i noget af Midtsjællands skønneste natur finder vi den hyggelige Søtoftegaard. En større landbrugsejendom der gennem snart mange år hver sommer har dannet rammen om en kombineret ferie- og kursusvirksomhed.

Under ledelse af forstander Johannes Dragsdahl og Karen Stougaard, der forestår den daglige husførelse, udfolder der sig sommeren igennem her en livlig aktivitet. Interessante foredrag og livlige diskussioner veksler med forskellig hobbyvirksomhed i godt indrettede værksteder, dans og sang eller ture i de smukke omgivelser.

Søndag den 1o. september får vi lejlighed til at se og høre nærmere om alt dette, idet vi arrangerer en tur til Søtoftegaard.

Vi starter med toget fra Kbh. Hovedbanegård kl. 11,o4 (Holbæk linien) fra Valby kl. 11,o9 og fra Tåstrup kl. 11,19, og kører til Tølløse, hvor vi skifter til privatbanen Tølløse - Slagelse. Afgang fra Tølløse kl. 11,54. Vi stiger af ved Store-Merløse station, hvortil vi ankommer kl. 12,o5. Her afhentes vi af bestilte vogne, der befordrer os de sidste ca. tre km. ud til Søtofte.

Ved ankomsten til Søtoftegaard får vi serveret en lækker vegetarisk middag, hvorefter den kendte madexpert Tove Bech, der også bor pa garden, vil fortælle lidt om den rigtige tilberedning af vegetar- og helsekost. Tove Bech besvarer gerne spørgsmal fra deltagerne. Senere bliver der lejlighed til at bese det store biodynamiske gartneri, som Eigil forestår, og Eigil har sikkert også et og andet at kunne berette.

Men for alt dette må vi heller ikke glemme at nyde den meget smukke omegn. Der er mulighed for ture i skoven og langs med Gyrstinge sø. Der bydes på te om eftermiddagen og senere kl. 18,3o serveres der aftensmad, inden vi begynder hjemrejsen.

Prisen for alle måltiderne er kr. 6o.-. Hertil kommer Bil til og fra stationen og togbillet.

Vi skal i denne forbindelse gøre opmærksom pa at netkort til HT og DSB er gyldige til Hvalsø således at indehaverne af disse kort kun skal betale billet herfra og til Store Merløse.

Af hensyn til arrangementet med tilberedning af middag og afhentning ved stationen i biler er det nødvendig at tilmelde sig til turen senest fredag den 1. september ved henvendelse til Karen Stougaard. Tlf. (o3) 6o 11 7o (bedst kl. 17 - 19).

Vel mødt til en interessant og smuk udflugt med ophold i skønne og fredelige omgivelser borte fra alfarvej.

(Ronneby, fortsat fra side 6)

alkoholismen i årtusinder har været udbredt over hele menneskehden, kan man dog objektivt sige, at alkohol er et negativt nydelsesmiddel. Ved alkohol drejer det sig om noget absolut gudsstridigt og åndeligt ødelæggende for menneskeheden, og det ville være helt i den absolutte religions ånd, hvis trangen til alkohol helt kunne fjernes fra menneskets krop. Desværre er dette kun muligt frivilligt, og desværre gør mennesket ikke det fornuftige og gode frivilligt. Det har derfor været en velsignelse, at alkohol er forbudt i Jainismen, i Budhismen, i Hinduismen og i Islam. Også i den jødiske og i den kristne religion har der været tider og grupper: Rechabitter, Nasiræer, Essæer og østlige og vestlige kirkesamfund, for hvilke alkohol var strengt forbudt.

Menneskeheden er også så godt som enig om, at kannibalisme er uren og derfor tabu. Kun gennem et religiøst TABU kan en ærkefejl udryddes af ernæringen.

Det næste etiske udviklingstrin i menneskehedens ernæring er overvindelsen af Karnivorisme, kødspisning, også når dette krav i øjeblikket og i en forblindet menneskehdd synes utopisk.

Men den religiøse tænkning tænker i æoner og absolutte sandheder. Religion er hengivelse til det absolutte også til absolut gældende etiske ove. Jeg tror på den absolutte religion hinsides alle historiske og relative, menneskeligt begrænsede religioner. Den objektive sfære inden for det overmenneskelige og uforanderlige kalder vi den guddommelige. Fra denne sfære er der gennem profeter og hellige mennesker blevet tilsagt os absolutte fornuftsbud om et sundt liv, mærkværdigvis og glædeligvis også vegetariske.

(forts. side 9)

(Ronneby, fortsat fra side 8)

Guddommelige sandheder, af hvem og i hvilken religion de end er blevet udtalt, gælder for alle mennesker og til alle tider. Og hver religion ejer sådanne uforgængelige åbenbaringer, ellers ville de ikke eksistere længe.

Religion er mere end blot filosofisk og etisk erkendelse, mere end blot verdens anskuelse. Religion er guddommelig forbindelse med alle ånder. Religion er et sundt forhold til den hele virkelighed med alle dens metafysiske dybder. At være religiøs vil sige, at have sund kontakt eller omgang med alle væsener og ting.

Vi kan ikke påny skabe orden i ernæringens barbariske kaos uden at tage etikken og religionen til hjælp. Kun når vegetarismen optræder som absolut, som religiøs fordring, kan den erobre verden, og det skal den ogs. Vegetarismen er ingen privatkur, men en verdenskur. Endnu gælder Mosebog 1,29 som Magna Charta, som grundloven for hele menneskehdens guddommelige, vegetariske ernæring: "Se, jeg har givet eder alle urter, som give sæd, som er over al jorden, og alle hånde træer, i hvilke er træers frugt, som have sæd; de skulle være eder til føde", d.v.s. til eders udelukkende føde.

Religionen udtaler de højeste etiske fordringer i et tydeligere sprog. Den nævner tingene ved navn. Således betegner den overtrædelse af budet som ret og slet synd, en afvigelse fra den oprindelige orden. Og dette er grunden til, at mennesker hidser sig sådan op, når en af os siger: Jeg er vegetar af religiøse grunde. Kravet om almengyldighed, forkastelse af kød som forkert eller ondt fremkalder skyldfølelse hos mennesker. De føler kravet om en sindsændring og det er dem ubehageligt og pinligt. Derfor

(forts. side 12)

Generalforsamling

Torsdag den 27. april afholdt foreningen sin ordinære generalforsamling. Af beretningen der blev aflagt af redaktøren fremgik det at vi havde haft et godt år med støt og rolig kontinuitet i vort arbejde. Der har i sæsonens løb været afholdt en række foredrag - ialt fire - hvor emner med tilknytning til vegetarisme og helselære er blevet behandlet af kyndige foredragsholdere. Vor traditionelle nytårsfest der denne gang blev afholdt på Skodsborg Badesanatorium havde overvældende fin tilslutning fra medlemmerne. En sommerudflugt til Humlegården har også været afholdt. Af de medlemmer der i årets løb er faldet fra har de fleste været ældre der ikke mener længere at have det fulde udbytte af vor forening, men til gengæld har vi kunnet glæde os over tilslutning af mange nye der med interesse tager del i vor forenings virksomhed.

Det skal i denne forbindelse gøres opmærksom på, at en stor del af vore medlemmer er bosiddende ude omkring i landet og den væsentligste eller måske eneste kontakt vi har med dem er gennem vort medlemsblad V.F. . Det er derfor vigtigt at vi heri bringer et så lødigt og afvekslende stof som muligt og vi opfordrer derfor alle der kan afse lidt tid og har lyst til at bidrage med stof til bladet.

Astrid Sandberg aflagde beretning om Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond og kunne meddele at fondets midler der er anbragt i obligationer i et bankdepot udgjorde kr. 67.4oo.

Såvel beretningen som vort regnskab der er revideret af vore revisorer Thalia Skousgaard og Jens Frederiksen godkendtes.

Ved den følgende afstemning om valg til bestyrelsen nyvalgtes Eil. Jermiin Frost og Kaj Holst, medens de øvrige valg var genvalg, med undtagelse af Lilli Lolle der ønskede af udtræde.

Vi byder velkommen til de to nye bestyrelsesmedlemmer, der forøvrigt slet ikke er nye, idet Eil. Jermiin Frost er et af vore gamle trofaste medlemmer der tidligere har siddet i bestyrelsen og atter har fået lyst til at være aktivt med og Kaj Holst der i et par år har været medlem af vor forening og forøvrigt er formand i dyreværnsforeningen Freja. Samtidig vil vi sige tak til Lilli Lolle for det arbejde hun igennem flere sæsoner har udført her i foreningen. Lilli Lolle har forøvrigt givet tilsagn om fortsat at ville være behjælpelig med råd og dåd.

Tilslutningen til generalforsamlingen var god selv om vi jo altid gerne ser at endnu flere vil give møde. Vi kunne imidlertid glæde os over at de fremmødte tog livligt del i den efterfølgende debat om foreningens arbejde fremover.

Det blev således foreslået at animere vore forskellig restauranter, herunder også DSB og de forskellige fly- og skibsselskaber til, så vidt muligt, at føre i hvert fald en vegetarisk ret på menukortet. Muligheden for at fremstille og udsende en tryksag herom blev taget op til overvejelse i bestyrelsen.

(forts. side 11)

DYREVÆRNSFORENINGEN FREJA

Fra formanden for Dyreværnsforeningen FREJA Kaj Holst har vi modtaget nedestaende indlæg angaende

ANIMALSK OSTELØBE.

Ved et tilfælde er jeg blevet opmærksom på, at osteløbe, der anvendes for at give ost bestemt konsistens, for det meste fremstilles animalsk - knuste kalvemaver.

Ved en henvendelse til Irma og Brugsforeninger er det efter en nærmere undersøgelse oplyst, at samtlige leverandører af ost til disse to store kædeforretninger anvender osteløbe fremstillet af knuste kalvemaver. Eneste undtagelse er flødeoste fra Buko.

En lignende henvendelse til Mejerikontoret i Århus blev mødt med en flabet bemærkning: "Skal de skøre vegetarer nu til at stille spørgsmål til os", og dermed knalder Mejerikontorets leder røret på.

Jeg er taknemlig for Irma's og Brugsens ordentlige og ærlige behandling af henvendelsen. Mejerikontorets behandling af en høflig forespørgsel er nok symptomatisk for landbrugets reaktion i denne tid, hvor mange af landbrugets "hemmeligheder" afdækkes.

Alle sande vegetarer bør herefter undgå alle andre end den forannævnte smøreost.

Muligheden for i varedeklaration at få angivet osteløbens frem stilling vil blive undersøgt. Så snart svar foreligger, vil læserne blive orienteret.

(GENERALFORSAMLING, fortsat fra side 10)

Det blev endvidere foreslået at tage vore love, der på forskellige punkter ikke længere er fuldt tidssvarende og korrekte, op til en nærmere revision. Det blev derfor besluttet at nedsætte et udvalg der omhyggeligt og kritisk skal gennemgå alle vore loves paragraffer. Når dette udvalg til sin tid har afgivet en betænkning med henblik på en eventuel revision af lovene, vil de foreslåede ændringer blive bragt her i bladet, således at alle medlemmer kan blive bekendt hermed og afgive deres stemme herom.

Karin Toft Nielsen kunne oplyse at den næste internationale vegetarkongres vil blive afholdt i England i 1979. Så snart vi har modtaget nærmere meddelelse om dette arrangement skal vi bringe det her i V.F.

Eil. Frost der var mødets dirigent kunne slutte med at konstatere at vi havde haft en god og udbytterig generalforsamling.

PaulP.

 (Ronneby, fortsat fra side 9)
vil De fra de fromme kødspisere stedse få at høre: Man bør ikke gøre vegetarismen til en religion. Hvorfor egentlig ikke? Vegetarismen er hverken en privatsag eller en erstatningsreligion, men en bestanddel og et element i enhver højere religion. Det har mennesket i årtusinder ikke villet høre og ikke villet sande. Det ændrer imidlertid intet ved sandheden og retfærdigheden i den højeste livsbeskyttelseslov.

Ernæringen er jo ikke blot et spørgsmål om selvforsyning og eventuel selvbeskadigelse, men betyder også altid et voldeligt indgreb i dyreverdenen og planteverdenen. Den, der spiser kød, må berøve dyr livet, må dræbe og udgyde blod. Vegetarismen er menneskets befrielse for dette forfærdelige, som oftest kvalfulde og altid voldelige mord på dyr. Allerede derved viser den sig som en eminet religiøs befriende og forbrødrende akt. Thi når mennesket vinder ærefrygten og øver den over for det, so, er over ham, ved siden af ham, i ham og under ham, og når han elsker og skåner sin næste som sig selv, da begynder religionen. Religion er god, positiv kontakt til alle.

De fromme har længe været i strid og er det endnu, om det femte bud: "Du skal ikke ihjelslå", kun gælder over for mennesker eller også over for dyrene. Guds kommentar til sit forbud mod drab har profeten Jesaja givet os: "Den, der slagter en okse, er som den, der slår en mand ihjel" (66,3).

Inderne har givet menneskehden begrebet AHIMSA. Dermed menes grundholdningen: ikke at dræbe, ja end ikke skade. AHIMSA gør budet "Du skal ikke ihjelslå" absolut, udvider det fra menneskeverdenen til dyreverdenen og muligst også til planteverdenen.

(forts. side 16)

Vegetarismens forkæmper havebrugskonsulent Hans Mosegaard 85 år



Ingeborg og Hans Mosegaard

Den 29. marts fyldte vort æresmedlem fhv. havebrugskonsulent Hans Mosegaard 85 år, og vi er mange der ønsker ham held og lykke i det nye år. Vi griber den blå bog men må hurtigt erkende at Mosegaards virksomhed gennem et langt liv har været så vidt forgrenet og hans tillidshverv så mange og forskellig at det her nærmest er uoverkommeligt at nævne dem alle. Efter at være udlært som gartner i 1912 videreuddannede han sig på Årslev havebrugsskole og for - skellige planteskoler indtil han i1918 tog havebrugseksamen. Herefter ophold på Døckers kursus, senere lærer ved Vilvorde havebrugsskole, konsulent ved Østifternes Haveselskab og medstifter af foreningen Den unge Gartner. Mosegaard har fo- retaget studierejser til de fleste større byer og lande her i Europa, rejser der til sidst har ført ham hele jorden rundt.

Også vort nordligste område Grønland har Mosegaard vist sin bevågenhed, idet han har været udsendt hertil for at undersøge mulighederne for et rationelt havebrug her. Samtidig foretog Mosegaard her en række geologiske undersøgelser, ligesom har har gjort forskellige iagttagelser over en boplads hvorefter den ca. 4ooo årige Sarqaq-kultur er opkaldt. Dette område benævnes nu"Mosegaards Vig".

Af den store offentlighed vil Mosegaard være velkendt som redaktør af havebrugssiderne i en lang række af vore førende dag- og ugeblade hvor hans artikler altid har været godt og læ- rerigt stof og for sine mange foredrag landet over og i radio og fjernsyn.

Her i vor forening har vi al grund til at være Mosegaard tak- nemlig for hans aldrig svigtende interesse. I årene 1951 - 58 var han både vor initiativrige formand og samtidig redaktør af vort tidsskrift. Gratulanterne fylkedes på fødselsdagen i stort tal i Mosegaards hyggelige hjem i Brønshøj, hvor han og hans ko- ne Ingeborg hyggede for gæsterne blandt hvilke også vort alle- stedsnærværende medlem Poul Olesen var at finde.

Da vi for at skåne vor kassebeholdning lidt ikke har udgivet noget martsnummer vil vi her lidt post festum også føje vore bedste lykønskninger til.

Hans Mosegaard runder de 85 i fin stil, et uafviseligt eksem- pel på det rigtige i vegetarismens ide. Han griber med lethed rattet i sin vogn og kører op til fritidshuset, Svaleklint, ved Frederikssund, et af de få steder hvor man kan leve en røg- og støjfri tilværelse.

Vi ønsker og føler os overbeviste om at Mosegaard stadig har et langt og lykkeligt otium foran sig.

PaulP.

-Køkkenhjørnet-

ved Lilli Lolle

Fra en af vore kendte vegetarer Mie Andreasen har vi fået en opskrift på nogle dejlige frikadeller :

Pastinak og selleri eller pastinak og blomkål koges sammen med kartofler.Derpå moses det hele.
I en gryde kommer man en klat Nutana og lidt hakket løg,som koges mørt.Det skal have en gylden farve.
Slå derpå 3 hele æg i mens det endnu er på blusset og rør rundt.Derpå kommer man det op i de mosede grønsager sammen med lidt rasp eller havregryn og urtesalt.
De formes og vendes i rasp og steges på mellemblus til de er smukt gyldne.

Hertil serveres en stuvning f.eks.en blomkålsstuvning, samt kogte kartofler med eller uden skræl.

Endvidere en eller anden råkostsalat f.eks.
Gulerødder og grøn salat
eller
Hvidkål og grønkål
eller
Selleri og æbler og rødbeder
i en dressing af Solsikkeolie og citron evt.med lidt rosiner til pynt.

Fra Mette Cathrine har vi modtaget en dejlig "mad",som hun tit laver til sig selv.

En skive rugbrød smøres gnieragtigt med plantemargarine-skæres over-og den ene halvdel dækkes med 1 eller 2 skiver æble.Derpå lægges en tynd skive løg og igen et lag æbleskiver. Den anden halvdel af brødet klaskes på,og man har en lækker og sund fingermad.

Måske en ikke helt almindelig sammensætning,men jeg må give Mette Cathrine ret.Den smager virkelig dejligt.

(forts. side 15)

(Køkkenhjørnet, fortsat fra side 14)

Opskrift på en skøn varm Ferskendessert

En dåse halve ferskener lægges i et ovnfast fad med den buede side opad. Lidt af ferskenlagen smages til med saft fra en halv appelsin og en spiseskefuld citronsaft.
Desserten gennemvarmes i ovnen, idet man en enkelt gang øser lagen over frugten.
Pynt tilsidst med en top hakkede nødder eller mandler på hver fersken og giv iskoldt flødeskum til . Lilli Lolle

Brevveksling

Serious correspondence wanted by Dane, 26 years old, tall, with well educated girl, vegetarian minded, Evangelical, religious. I have good job and house. Please enclose good photo (not pass port snap) with birthdate and -year and personal description as to height, education and interests, familyrela - tions, in English to : Mr. L. Melvin Korstoft, 25 Vestergade, 8700 Horsens.

Tak til medlemmer både anonyme og navngivne for gaver i form af ekstra bidrag til foreningen.

TALMOGÅRDEN. Vi har fået tilbudt ferieophold for vore medlemmer på den smukt beliggende Talmogård i Sverige til fordelagtige priser. - Interesserede kan indhente nærmere oplysninger ved henvendelse til Annelise Rubow, tlf. (01) 63 63 26.

HUSK KONTINGENT. Man bedes venligst benytte de tilsendte Giroindbetalingskort.

NORSK KURSUS. Norges Naturopatforening afholder i dagene fra 1o.- 2o.august et stort sommerkursus på Tromøya, hvor emnerne vitalkost og zoneterapi vil blive indgående behandlet både for begyndere og viderekomne. - Forud for dette kursus i dagene 1.- 1o. august arrangerer European College of Natural Medicine et stævne sammested. - Interesserede kan indhente nærmere oplysninger om disse arrangementer ved henvendelse til Norsk Naturopatforening kursvirksomhet, Harald Thiis, Margretesgaden 1, Trondheim. - Telf. (075) - 33328 bedst kl. 7 - 8 eller 18 - 22. og (075) - 23342 bedst 9 - 14. -

 (Ronneby, fortsat fra side 12)

AHIMSA er etikken ikke at ville dræbe. Jeg vil ikke dræbe, ikke skade. Principielt ikke; ikke menneske og ikke dyr. Jeg vil ikke nyde, hvad der har været besjælet. Konsekvensen af denne vilje er vegetarismen. Den absolut rene vegetarisme er veganisme.

Vi vegetarer ærer i Phytagoras vor store stamfader. Med stolthed kalder vi os pythgoræere. Men i lyskraft og virkning blev Phytagoras overgået af inderen MAHAVIRA, stifter af JAINA-sekten, som MAHATMA GANDHI 2500 år senere tilhørte. Han, Mahavira, levede en menneskealder før BUDHA, og BUDHISMEN og HINDUISMEN skylder ham Ahisma-budet. Således talte Mahavira:

"Alle hellige og ærværdige i fortiden, i nutiden og i fremtiden siger således, taler således, forkynder således og erklærer således: Intet levende væsen, ingen skabning, ingen besjælte ting, intet væsen må man dræbe, ej heller mishandle, ej heller forhåne, ej heller pine, ej heller forfølge. Det er det rene, evige, vedvarende religionsforbud, som er blevet forkyndt af de vise, som forstår verden".

For tiden er religionerne, også kristendommen, i stor uorden og korruption. Når religionerne atter kommer i orden, i Guds orden, finder de også tilbage til ur-vegetarismen. Ved den fremtidige nyorientering af religionerne såvel som ved nyorientering af vort personlige forhold til religionen, bør vi ikke holde os til traditionen, men altid kun til sandheden og retfærdigheden. Vegetarismen har også noget at bibringe religionen, noget at give, noget at give tilbage.

Vegetarismen bygger på afholdenhed fra det onde, på renhed, på retfærdighed, på ikke-vold, på ikke-beskadigelse, på kærlighed. Kærlighed gør ikke næsten noget ondt, være sig menneske eller dyr. Disse ur-religiøse kræfter forkynder, virkeliggør og fremmer vegetarismen.

Carl Anders Skriver

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 skönneste natur, direkte vid sø och skov 240 m. o. h. och 240 km från 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.

RAASTRUP KURSTED

Sæson 1978 - 13.2. til 24.11.

Kurstedet i Sydfyns skønne natur tilbyder i 1978 nye, spændende råkost- og vegetarretter. Desuden:

Faste- og slankekure
Kurser med foredrag og undervisning
Mulighed for individuel vejledning
og forskellige terapier.

Vor nye brochure sendes gerne.

Fruerstuevej 88 . 5700 Svendborg
Telefon (09) 21 07 55

Kend det på smagen. Jelstrup Bondeost, Jelstrup kartofler, brødkorn og frø, samt andre sunde grønsager, avlet efter de ældste principper uden brug af k.k.k.k. og naboens hønsemøg. Fortrinsvis salg til private. Kom, ring eller skriv. Hurtig ekspedition. Jens og Kristiane Sivesgård, Jelstrup Skovhus, 9480 Løkken. Tlf. (08) 99 91 20.

Dansk Vegetar- og Råkostforening ledes af en bestyrelse, der efter generalforsamlingen i april 1978 har følgende sammensætning:

Eil. Jermiin Frost 02 873078
Ved Fortunen 16, 2800 Lyngby
Kaj Holst 03 151518
Jens Nielsens Vej 4, Karlslunde Strand
Else Krause 01 624900
Frederikkevej 22, 2900 Hellerup
Edith Broby 02 855311
Ligustervænget 31, 2830 Virum
Bjarne Wiehe
Egevejen 18, 2850 Nærum
Edith Borg (kasserer) 02 982107
Bondemarken 14, 2880 Bagsværd
Paul Petersen (redaktør) 02 982107
Bondemarken 14, 2880 Bagsværd
Suppleanter: Annelise Rubow og Karin Toft Nielsen

Regnskab for året 1977.

	Udgifter	Indtægter.
Kontingenter		5.952,oo
Abonnementer		1.28o,oo
Modtagne gaver		448,oo
Salg af blade og bøger		5o,9o
Salg af annoncer		4.216,55
Afskrevet på annonceindtægter	1.3o2,24	
Renter fa giro og bank		269,16
Renter af obligationer		11o,oo
Trykning af Vegetarisk Forum	7.o31,55	
Forsendelse af samme	2.847,5o	
Husleje og forsikr. Marievej	815,oo	
Møder og sammenkomster	878,3o	
Kontorartikler og kuverter	1.o76,85	
Afskrivning på bøger	251,75	
Nettounderskud	14.2o3,19	12.326,61
		1.876,58
	14.2o3,19	14.2o3,19

Status 1. januar 1978.

	Aktiver.	Passiver.
Girobeholdning	1.644,22	
Kassebeholdning	638,27	
Astrid Jacobsen, Orehoved	4.6oo,oo	
Obligationer, nom. looo-	63o,oo	
do. nom. looo-	47o,oo	47o,oo
Beholdning af bøger og hæfter:		
Saldo 1/1-77: kr. 2993,oo		
+ Afskrivning " 251,75	2.741,25	
Tilgodehavende for annoncer	7.5o3,8o	
Inventar	6oo,oo	
Gæld til bogtrykkeren		3.357,95
Nettoformue		14.999,59
	18.827,54	18.827,54

Ovenstående regnskab har vi revideret og fundet i orden.

København, den 24. april 1978.

Jens Frederiksen. Thalia Skousgaard.

VEGETARISKE RESTAURANTER OG KURSTEDER

Københavns:
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)

Arhus C 8000
Restaurant Sattva, Rosensgade 23, (06) 19 85 08

HELSEKOSTFORRETNINGER

Københavns:
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

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,



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 fra 18. juni til 31. august.

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