VEGETARISK FORUM



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

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

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

BEMÆRK. Efterårets to interessante FOREDRAGSAFTNER der afholdes torsdag den 26. oktober og fredag den 24. november i lokalerne pa Frederikkevej 22, Hellerup. Se nærmere side 7.
NYTÅRSFEST søndag den 21. januar på SKODSBORG BADESANATORIUM. se nærmere side 2. - Velkommen til vore arrangementer.

Forsideillustration: Fotografi og copyright Paul Petersen.

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 oller
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.

Nytårsfest

Det kan allerede her meddeles at vor hyggelige nytårssammenkomst atter i 1979 vil finde sted på SKODSBORG BADESANATORIUM, hvor vi søndag den 21. januar kl. 13 pr. samles til den lækre vegetariske lunch, hvor intet mangler bortset fra kød og stærke drikke. - Efter frokosten er der lejlighed til en tur i de skønne omgivelser inden vi senere på eftermiddagen samles til kaffe eller te i den smukke salon.

Prisen for alt dette bliver kr. 60.-. og man tilmelder sig ved at indbetale beløbet til vor kasserer Edith Borg, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd. Giro 5 02 56 56. - Vel mødt til nytarsfesten.

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

af Bjarne Wiehe

Igennem ret lang tid har massemedierne beskæftiget sig med kvaliteten af det danske svinekød. Her - som i så mange andre situationer, hvor dels penge står på spil, dels interesserne er modstridende -, svinges sværdet flittigt fra begge lejre. Hos avler og forbruger. Kritik er sjældent velset. Der er endog faldet dom for, at dansk svinekød ikke må kritiseres. Min artikel har da også et andet sigte. - Men altså: påstande om synligt ringe kødkvalitet (blegt og sivende eller overrødt og tørt) og usynlige medicinrester i det slagtede og forhandlede svin afvises af både landmænd og myndigheder. Eller også betegnes det som betydningsløst, hvad der kan findes af medicinrester.

Men skal der demonstreres blot et minimum af proportions- og perspektivsans, så må debatten føres over i en helt anden gade. Medicin eller ikke medicin i svinene - det er et skinproblem, uden "d"! For naturligvis er det ikke sundt at spise svinekød med antibiotika -(og det må der nødvendigvis være i grisene, da foderet bl.a. grundet kunstgødning fejlernærer og sygeliggør dyrene ud i medicin-"behov"); men når det påviseligt ikke er sundt i det hele taget at spise kød, så har diskussionen hidtil været ført på sekundært plan.

Med eksperters hoveder lagt i blød og forskerpenge lagt på bordet forsøger man forgæves at forbedre kødkvaliteten (samtidig med at man priser dens høje stade). Forgæves forsøg fordi en denatureret tankegang ikke kan udtænke gode resultater. Denatureret fordi mennesket efterhånden er blevet så materialistisk/teknologisk orienteret, at næsten al planlægning foregår uden hensyntagen til de livslove og livskvaliteter, der ligger bag materiens bedrageriske skal.

Livslovenes balanceprincipper er natur. Menneskets forkrampede omgåelser og erstatninger, det er unatur!

Generelt set vil man ikke forstå, at dyr bragt ud af urgamle levemønstre og fodret med industrirafineret, devitaliseret kost i snævre, trivselsforhindrende båse ikke kan opnå nogen sundhed - og høj kødkvalitet, trods nok så snedige, tekniske krumspring. Det turde faktisk være indlysende, men se om man vil se det.

Og hvad er kødkvalitet i forhold til livskvalitet - både dyrenes og menneskenes?

Hvadenten vi fylder vommen med medicinkød eller måske helt medicinfri kød, så forgifter vi dog vort eget legemskød! - Hvordan dog?

Jo, når det i årtier har været et ernæringsfysiologisk faktum, at den menneskelige tarmkonstruktion (længde + det kemiske, enzymatiske miljø) samt vort nyresystem m.v. er helt uegnet, slet ikke designet til optagelse og fordøjelse af kød, ja, så skal sygdomme jo opstå som følge af energisk kødæden, og så er det faktisk en gåde - ja en national og global skandale -, at den ortodokse, statsautoriserede lægevidenskab, som er uddannet til at gøre syge mennesker raske! stadig baserer sin patientbehandling (herunder også den profylaktiske) på terapier, der giver kødspise uindskrænket råderum.

Man ved, og man kan måle sig til, at de organiske syrer, der frigøres, når de animalske proteiner nedbrydes, er en højbelastning af menneskets nyresystem, der ikke kan følge med. Resultatet er den aflejring i vævene af salte, purin- og urinsyrer, som bl.a. er årsag til

megen gigt samt hovedpine, øjenlidelser og mavebesvær - lidelser der ofte anses for alene konstitutionelt, arveligt betingede uden tanke på, hvordan man i det daglige har behandlet kroppens maskineri.

Og så har vi de deprimerende situationer, hvor folk - selv i ung alder - sidder med svære pinsler og klager deres nød i lægens konsultationsværelse. Hjælpen her ydes i form af en recept på bivirkningsskabende, syntetiske præperater, der alene sigter på symptomundertrykkelse, hvilket selv i de højeste lægekredse betragtes som den enest opnåelige helbredelsesform. Skulle pillerne ikke "hjælpe", så kan man blive skrevet på venteliste til sygehuset, hvor så mange gennem tiden har gennemlevet drøje uger og måneder med ubehagelige undersøgelser og nye terapier på eksperimentalbasis, hvor mennesket glemmes i lutter, gold stirren på kemiske reaktioner. - Hvis alle bestræbelser slår fejl, og lægen må give op, modtager patienten den velkendte opfordring: "De må lære at leve med Deres sygdom".

Og det også selvom den er fremkaldt af kødspise, som har mere på samvittigheden end man vil være ved. Dels smager kød jo så dejligt (når det overdænges med et større sortiment krydderier), dels har vi jo en storindustri i dyreslagtninger, og det er så ubekvemt at pille ved storindustrier. Så hellere pille en pille frem til den syge mave.

Forrådnelsesbakterier fra slagtet kød giver også forrådnelse i menneskets tarmkanal. Jo mere mørt kødet er, des mere fremskreden er forrådnelsen. Nationalsygdommen forstoppelse (der har skabt ny industri i afføringsmidler) samt det stigende antal alvorlige tynd- og tyktarmslidelser har "fin" overensstemmelse med frekvensen af kødkonsumering hos det "vel"-nærede menneske i et kulinarisk overflodssamfund, hvor man giver pokker i sundhedsråd, fordi de fejlagtigt anses for at "stjæle livsglæden". (forts. side 8)

BORGEN

Forlag · Publishers

nye Bøger

På BORGENs Forlag er der her i efteråret fremkommet to Bøger der særligt henvender sig til alle med interesse for helbredelseslære og sund levevis.

SIGURD HANSELL: BØNNER OG ÆRTER.

I denne bog der har undertitlen "Om planteprotein som alternativ eller supplement til kød og fisk" fortælles om bælgfrugter der er meget protein-rige og derfor udmærket kan erstatte eller supplere kød og fisk. De indeholder desuden meget andet vi har brug for, kulhydrater, fosfor, jern, og store mængder vitamin B 1 og B 2.

Bogen bringer opskrifter på en lang række sunde og velsmagende retter med bælgfrugter som hovedingrediens – f.eks. hvide og brune bønner, voksbønner, linser, kikærter og sojabønner, hvordan man selv kan lave bønneost og bønnemælk, og den giver anvisning pa hjemmedyrkning af bønnespirer til salater og gryderetter.

Opskrifterne er hentet fra hele verden, og der er mange spændende muligheder for at anvende bælgfrugterne i den daglige kost. Og bønner og ærter er billig mad.

Bogen der er udkommet den 24. august foreligger heftet med et omslag med smukt farvetryk og koster kr. 44,oo.

RICKARD FUCHS: VEL ER DE SYG.

En ung svensk læge Rickard Fuchs gik i nogle år og iagttog sine kolleger og sine patienter og de handlinger de foretog og de roller de spillede, og pludselig skrev han bogen VEL ER DE SYG. Håndbog for hypokondrister, som blev den største humoristsucces i bogform, der nogensinde har været udgivet på svensk, idet den i løbet af et års tid er solgt i 135.ooo eksemplarer.

Mon der er større forskel på svenske læger og patienter og danske? – Lægevæsenet fungerer lidt anderledes i Sverige, men problemerne skal nok værdde samme, så de realiteter som dr. Fuchs skildrer kan vi vist også genkende på denne side af sundet.

En munter og læseværdig bog der udkommer den 1o. oktober og koster kr. 46,oo

Foredrag

Lav sol, visne blade, køligere luft, tidligt mørke, alt sammen tegn på at efteråret og vinteren er rykket nærmere, men også den mørke årstid har sin charme, og en ting vi har lov at glæde os til er vore hyggelige aftner med foredrag.

Bestyrelsen har atter til den kommende vintersæson bestræbt sig på at angagere en række velkvalificerede foredragsholdere. Emnerne der vil blive behandlede kan være vidt forskellige, men fælles vil det være, at foredragsholderne er folk der kender deres stof og forstår at gøre det levende og forståeligt for tilhørerne. - For de kommende måneder ser programmet således ud:

Torsdag den 26. oktober får vi besøg af Kurt Nielsen der er naturlæge og særligt har helliget sig studiet af den kendte naturhelbreder prof. Enderleins præparater. Prof. Enderlein har ved intensiv forskning udviklet en lang række præparater, og om denne naturmedicin, der er virksom overfor praktisk talt alle sygdomme der fremkaldes af bakterier og tilmed absolut uskadelig, vil naturlæge Kurt Nielsen i aften fortælle nærmere.

Fredag den 24.november "Bio-elektronisk-funktionsdiagnostik" Ja- ikke sandt, det lyder indviklet og uforstaeligt, men det er det slet ikke når naturlæge Poul Buurgaard fortæller om dette emne. Poul Buurgaard vil demonstrere et særligt apparatur hvor med det er muligt nærmere at lokalisere sygdomme og lidelser.

BEMÆRK: at vi af hensyn til foredragsholderen der er bosiddende i jylland har flyttetdenne aften fra torsdag til fredag.

Entre: Kr. 7.-. for medlemmer og kr. 10.-. for gæster som er velkomne.

Møderne afholdes hos Else Krause, Frederikkevej 22, Hellerup, (lige ved Strandvejen) og vi begynder pr. kl. 20.

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. (01) HE 4900.
- Vel mødt til vore hyggelige foredragsaftner.-

Et af vore medlemmer har i 1970 på BORGENS FORLAG udgivet et udmærket skrift under titlen "MÅ VI DRÆBE FOR AT LEVE". Bogen har oprindeligt kostet kr. 18,40, men et restoplag kan tilbydes vore medlemmer for kr. 10,-. Bogen kan bestilles hos redaktøren eller købes ved foredragene.

8 (forts. fra side 5)
Men det er kødet, der stjæler livsglæde, når man først har fået ondt her og der. Og kødet stjæler desuden direkte fra knoglernes fosfordepoter med resultat i et stigende antal lidelser med knogleskørhed. Det leverede et forskerhold fra Havard University bevis for allerede i 1953. - Andre forskere, biokemikere og ernæringsfysiologer fra mange lande har leveret stribevis af dokumentationer for kødspisens målbare skadevirkninger. Men vi fortsætter videre ad det skæve spor.

Helt bortset fra det sygdomsmæssige så skulle mennesket være så åndeligt udviklet, at vi frivilligt afstod fra at slagte og æde vore medskabninger, som med angst føres til slagtehusene. Den mere avancerede psykiske forskning mener iøvrigt, at dyrenes angst også giver dårlig kødkvalitet!

Situationen er faktisk absurd og grotesk: De små, søde grisebasser, som man i børnerim og sange giver børn et naturligt, godhedspræget forhold til, disse grisebasser udsættes for et rafineret, intensiveret, profitstyret industriopdræt for at det madglade menneske i den "rige" verden kan få rigelig flæsk på bordet - selv juleaftenen, hvor budskabet om fred og næstekærlighed lyder til alle.

Dyrene får sygdomme, fordi ernæringen og trivselsbetingelserne i grisestierne er elendige. Tranghedsaggressivitet klares ved at skære halerne af. Sygdomme klares med en sprøjte i rumpen. Og endelig bringes dyrene fra deres svinestier over slagtebænk og skoldekroge til den menneskelige svinesti - det lange middagsbord med den pæne hvide festdug. I slagtebutikkerne kan Homo Sapiens forinden udvælge sig de "bedste"stykker af de blodige dyrelig.

I dusinvis af farvestrålende kogebøger - og i en syndflod af supermarkedreklamer - kan man få ekspertråd vedr. kødvalg. Jovist.

Så meget lader vi os tyranisere og styre af vanetænkning, der totalannullerer normal omtanke, velanstændighed, etisk holdning og kærlighed til medskabninger.

Så langt har vi ladet os drive væk fra bestemmelsen: at ernære os af naturens mangfoldighed af sunde vækster, som er velegnede til menneskets fordøjelsessystem, og som i fuldværdig, naturlig form uden gift har alle de komplekse vitalstoffer, mineraler, vitaminer og proteiner i rigtig aminosyreforbindelse, mennesket har behov.

Så unaturligt tænkende er vi blevet, at vi uden rødmen først mishandler og slagter dyr og dernæst mishandler os selv med det. I alle led er det rasende kostbart for samfundet og uværdigt for mennesket, thi vi ofrer fælles livskvalitet for at opnå indbildt kødkvalitet.

Måtte den enkelte - samt samfundets ansvarlige, politikere og embedsmænd - erkende disse sammenhænge og handle derefter. Det myrdende menneske må snart lære at beherske sig. Det ville være til grænseløs fordel for hele klodens liv og menneskets fremtid.

Der skal lyde en appel til alle om at besinde sig. Sund form for egoisme er at respektere livslovene og andres liv. Det højner livsglæden og livsværdet!

Bjarne Wiehe

MEDDELELSER FRA BESTYRELSEN

ÆNDRING AF VEDTÆGTER

På generalforsamlingen 1978 blev der fremsat forskellig kritik af de gældende vedtægter, og herunder bl. a. at ledelsesansvaret var vanskeligt at gøre gældende. På generalforsamlingen blev der derfor nedsat et udvalg med den opgave at gennemgå og revidere vedtægterne både med hensyn til det materielle og det redaktionelle indhold.

Udvalgets forslag har været behandlet i foreningens bestyrelse, og bestyrelsens bemærkninger er nu indarbejdet i det foreliggende forslag til nye vedtægter. En af de væsentligste ændringer er sammensætning og valg af bestyrelse. Man har her fundet, at formand og næstformand bør vælges af generalforsamlingen, hvorimod bestyrelsens øvrige poster besættes ved bestyrelsens konstitution.

Under henvisning til, at bestyrelsen enstemmigt har kunnet tiltræde vedtægtsforslaget, og til at en del af ændringerne har væsentlig administrativ betydning, er det besluttet at lade medlemmerne træffe afgørelse ved en urafstemning.

Ved godkendelse af vedtægterne ved en urafstemning opnås straks, som foran nævnt, nogle væsentlige administrative fordele, men valg af formand og næstformand kan dog først ske ved næstfølgende generalforsamling.

Forslaget til nye vedtægter findes på side 13. Det bemærkes, at vedtægtsforslaget er et hele, og det må derfor vedtages eller forkastes som et hele.

De bedes venligst snarest og senest den I. december1978 udfylde og indsende den indlagte kupon vedrørende urafstemning.

EVENTUEL INDSAMLING

Med henblik på en bedring af foreningens økonomi bl. a. til udvidelse af foreningens virksomhed herunder til finansiering af aktive foranstaltninger for medlemmerne m.v., har bestyrelsen overvejet at foretage en pengeindsamling i henhold til justitsministeriets cirkulære om offentlige indsamlinger.

I givet fald var det tanken, at indsamlingen skulle foregå i tiden 1. januar 31. marts1979, og indsamlingen skulle foretages på grundlag af indsamlingslister. Det vil imidlertid være nødvendigt, at en del af medlemmerne deltager i indsamlingen.

Vil De hjælpe med at skaffe pengemidler til en aktiv indsats for vegetarismens sag m.n., bedes De senest den 1. december 1978 udfylde og indsende den indlagte kupon vedrørende indsamling.

SOMMERLEJRE m.v.

Bestyrelsen har drøftet en række eventuelle fremtidige aktiviteter, der skulle være en støtte for medlemmerne og deres familier men også indirekte skulle styrke vegetarismens sag.

Vi er opmærksomme på vanskelighederne med at opnå ferieophold, hvor der kan tages hensyn til vore spisevaner. Specielt har vore børn det vanskeligt på dette område. Skoleekskursioner, feriekolonier, spejderlejre m.v. tager ikke hensyn til vegetarer.

Bestyrelsen har derfor haft overvejelser om at starte aktiviteter som en årlig sommerlejr for børn og eventuelt med familie, kontante tilskud til ferieophold for børn samt familierådgivning.

Vi beder Dem venligst udfylde og indsende den indlagte kupon senest den 1. februar 1979, således at vi nærmere kan vurdere behovet.

SEKRETARIAT

Vi har oprettet et sekretariat, der bl. a. har til opgave at forestå foreningens administrative arbejde, henvendelse til myndigheder m.v. Vi har derfor brug for en hjælpende hånd til maskinskrivning af breve og lignende.

Vil De hjælpe, og kan De påtage Dem maskinskrivningsarbejde, bedes De ringe til Kaj Holst, telefon 03 15 15 18.

PRAKTISKE OPLYSNINGER OM AFSTEMNINGEN.

Kun stemmesedler fra medlemmer der har betalt kontingent for 1978 vil blive talt med.

Ægtefæller hvor begge parter er medlemmer har to stemmer.

Forslag til de nye vedtægter bringes på siderne 13 - 14 og 15.

Til sammenligning bringer vi de hidtil gældende vedtægter på siderne 16 og 17.

sommerens tur

I særdeles barsk sensommervejr med kulde, regn og blæst mødte en 12-15 raske vegetarer op på Kbhs.Hovedbanegdr. og tog en ikke-rygerkupe i besiddelse i Holbæk-toget, der gjorde det væsentlige stykke mod Søtoftegård - det rekreative vidundersted for folk mellem 2 og 100 år.

Trods vejret blev det en dejlig dag, hvor - med senere tilkomne, ialt nu 35 - blev trakteret med særdeles veltillavet og velsmagende mad i form af Tove Bechs grønsagskroketter til middag, og linsepostej til aften. Dertil salater og skønt brød fra Michaels bageri. De fleste spiste ud over naturlig mæthed, hvilket naturligvis frydede køkkenchef Tove og værtsparret Karen Stougaard og Johs. Dragsdahl.

I den nyindrettede skolestue med levende lys på bordene fik vi gode ord af forstanderen og fine foredrag af Tove og gartner Eigil. Vejret tillod ikke vandring i markerne, men et godt indblik i det - for hele menneskeheden nødvendige - biodynamiske landbrug fik vi dog. Og hvad vejret savnede i varme fik vi gennem den megen venlighed og de mange smil vi mødtes med på stedet. En vellykket dag, vi alle vil huske med glæde.

Bjarne Wiehe

Efterårskurser på Råstrup Kursted

Mandag 23.10. - 30.10.
Mandag 30.10. - 6.11.
Mandag 6.11. - 13.11.
Mandag 13.11. - 20.11.
Mandag 20.11. - 27.11.

Adressen er: Råstrup Kursted, Fruerstuevej 88, 5700 Svendborg, tlf. (09) 21 07 55. (Giro 1 20 38 27).

Telefonisk tilmelding sker bedst kl. 8-9, 12.30-13.30 og 17-18 (nye tider).

Er der nogen, som har lejlighed til at uddele brochuren for kurserne, er de meget velkomne til at rekvirere et antal.

Julia Vøldan

VEDTÆGTER

for

DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING

§ 1. Foreningens navn er Dansk Vegetar- og Råkostforening. Foreningen er en landsforening for vegetarer.

Stk. 2. Foreningens adresse er en fast kontoradresse.

§ 2. Det er foreningens formål:

at udbrede kendskabet til og fremme vegetarisk levevis,

at fremme sund og naturlig ernæring og

at virke for afskaffelse af sundhedsnedbrydende påvirkninger

§ 3. Som medlem af foreningen kan optages enhver person eller virksomhed, der anerkender foreningens formål.

Stk. 2. Medlemmerne betaler et årligt kontingent, hvis størrelse fastsættes af generalforsamlingen.

Stk. 3. Livsvarigt medlemsskab kan tegnes mod erlæggelse af et beløb en gang for alle. Beløbets størrelse fastsættes af generalforsamlingen.

Stk. 4. Til æresmedlemmer af foreningen kan generalforsamlingen udnævne personer, der på særlig fortjenstfuld måde har virket til gavn for foreningen.

§ 4. Foreningen ledes af en bestyrelse på 7 medlemmer, der vælges af generalforsamlingen for et tidsrum af 2 år.

Stk. 2. På hver ordinær generalforsamling afgår efter tur henholdsvis 3 eller 4 af medlemmerne. Genvalg kan finde sted.

Stk. 3. Formanden og næstformanden for bestyrelsen vælges af generalforsamlingen, medens bestyrelsen vælger sekretær, kasserer og ansvarshavende redaktør for foreningens medlemsblad.

Stk. 4. Bestyrelsen er beslutningsdygtig, når mindst 4 medlemmer er tilstede. I tilfælde af stemmelighed er formandens stemme afgørende.

Stk. 5. Bestyrelsesmøde afholdes efter indkaldelse af formanden, så ofte denne finder det fornødent, eller det begæres af 2 medlemmer.

Stk. 6. Over forhandlingerne føres en protokol, der underskrives af de medlemmer, der har deltaget i mødet.

Stk. 7. Foreningen tegnes af formanden i forening med et af bestyrelsens medlemmer. Ved køb, afhændelse eller pantsætning af fast ejendom eller andre transaktioner af betydeligt økonomisk omfang kræves dog, at der foreligger et særligt protokollat underskrevet af et flertal af bestyrelsen.

§ 5. Generalforsamlingen er foreningens øverste myndighed. Generalforsamlingen ledes af en dirigent, der vælges af generalforsamlingen. Dirigenten leder forhandlingerne og afgør alle spørgsmål angående sagernes behandlingsmåde, stemmeafgivningen og dens resultater. Over forhandlingerne føres en protokol, der underskrives af dirigenten sammen med en af generalforsamlingen til protokolfører valgt person. På generalforsamlingen afgøres alle spørgsmål ved simpel stemmeflerhed.

Stk. 2. Til vedtagelse af forslag, der går ud på vedtægtsændringer, kræves dog, at mindst 2/3 af de afgivne stemmer er for forslaget. Samme stemmetal gælder for forslag om foreningens opløsning, men her kræves vedtagelse på 2 generalforsamlinger med ikke over 3o dages mellemrum.

Stk. 3. Skriftlig afstemning finder sted, hvis bestyrelsen eller lo tilstedeværende medlemmer ønsker det.

Stk. 4. Hvert medlem har en stemme, men kan desuden udøve stemmeret på grundlag af skriftlig fuldmagt fra et fraværende medlem.

Stk. 5. I vigtige forretningsanliggender er der adgang til urafstemning blandt foreningens medlemmer. Iniativet hertil tages af bestyrelsen, når den finder det nødvendigt, eller når det begæres skriftligt ved henvendelse til bestyrelsen fra 2o medlemmer med angivelse af det spørgsmål, der ønskes behandlet.

Stk. 6. Stemmeret opnås efter 2 måneders medlemsskab.

Stk. 7. Stemmeret på generalforsamlingen har kun medlemmer, der har betalt kontingent for det kalenderår, hvori generalforsamlingen finder sted.

§ 6. Ordinær generalforsamling afholdes hvert år inden udgangen af april måned.

Stk. 2. Den indkaldes af bestyrelsen med mindst I4 dages varsel med angivelse af dagsorden.

Stk. 3. Den ordinære generalforsamling har følgende dagsorden:

1. Beretning om foreningens virksomhed.
2. Det reviderede årsregnskab til godkendelse
3. Valg af formand og næstformand, jfr. § 4.
4. Valg af medlemmer til bestyrelse, jfr. § 4.
5. Valg af revisorer, jfr. § 7.
6. Eventuelt

Stk. 4. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, må være indgivet til formanden senest den l. marts.

Stk. 5. Ekstraordinær generalforsamling afholdes, når bestyrelsen finder anledning dertil, eller når mindst 2o medlemmer skriftligt begærer dette med angivelse af det emne, der ønskes behandlet.

Stk. 6. Ekstraordinær generalforsamling afholdes inden l måned efter begæringens modtagelse.

Stk. 7. Ekstraordinære generalforsamlinger indkaldes og afvikles på samme måde som ordinære.

§ 7. Dansk Vegetar- og Råkostforening varetager tilsynet med og administrationen af det af dr. Michael Larsen i 1915 indstiftede børnehjemsfond. På generalforsamlingen vælges blandt foreningens medlemmer en bestyrelse, der varetager administrationen af fondens midler og på generalforsamlingen aflægger beretning og regnskab for fondens virksomhed i det forløbne år.

§ 8. Regnskabsåret følger kalenderåret, og regnskabet skal afleveres til revisorerne inden udgangen af februar måned.

stk. 2. Regnskabet revideres af 2 revisorer, der sammen med 2 suppleanter vælges af generalforsamlingen for 2 år ad gangen.

§ 9. Bestyrelsen kan ekskludere et medlem, der modarbejder eller skader foreningens interesser. Eksklusionen skal prøves på førstkommende generalforsamling.

Stk 2. Eksklusionen og indkaldelse af pågældende til førstkommende generalforsamling skal ske ved anbefalet brev.

§ lo. Lokalforeninger kan oprettes. En lokalforenings særlige vedtægter og geografiske virkeområde skal godkendes af landsforeningens bestyrelse.

Stk. 2. Financiering af en lokalforenings virksomhed kan ske ved tilskud fra landsforeningen.

Stk. 3. En lokalforening kan ud over kontingent til landsforeningen opkræve særligt medlemskontingent. En lokalforening er berettiget til at foretage lokale indsamlinger.

§ ll. Lokale repræsentanter kan af bestyrelsen udpeges pr amtskommune. Lokale repræsentanter kan yde sagkyndig råd og vejledning til lokalforeninger og medlemmer.

Stk. 2. Lokale repræsentanter arbejder vederlagsfrit, men får rejseudgifter dækket efter de for statens tjenestemænd gældende regler.

Stk. 3. Lokale repræsentanter indkaldes af bestyrelsen til årsmøde i tilknytning til foreningens ordinære generalforsamling.

§ l2. Ved foreningens opløsning, jfr. § 5, stk. 2., skal foreningens eventuelle aktiver tilfalde anden forening med beslægtet formål eller med andet respektabelt, samfundsnyttigt formål.

DANSK VEGETAR- OG RAKOSTFORENING's HIDTIL GÆLDENDE VEDTÆGTER.

§ 1. *Navn*
Foreningens navn er Dansk Vegetar- og Råkostforening.

§ 2. *Formål*
Foreningens formål er at udbrede kendskab til vegetarismens ideer og til sund ernæring og levevis, herunder råkostens betydning for ernæring og sundhed.

Formålene søges fremmet ved udgivelse af medlemsblad og oplysende skrifter, ved afholdelse af møder, deltagelse i udstillinger o. l. og ved samarbejde med foreninger, som har beslægtede formål. Foreningen er medlem af Den Internationale Vegetarunion (I.V.U.).

§ 3. *Medlemsskab*
Enhver, der har interesse for foreningens formål, kan blive medlem. Medlemmerne samles så vidt muligt i afdelinger i de forskellige landsdele. De, der bor uden for en afdelings område, optages som „spredtboende medlemmer". Dannelse af lokalforening kræver mindst 20 medlemmer i denne. Medlemmer af lokalforeningerne er medlemmer af hovedforeningen med de deraf flydende rettigheder.

Bestyrelsen kan med 2/3 majoritet ekskludere et medlem, der modarbejder eller skader foreningens interesser, men beslutningen herom skal forelægges første generalforsamling, som træffer endelig afgørelse. Det ekskluderede medlem skal indkaldes til generalforsamlingen ved anbefalet brev.

Til æresmedlemmer af foreningen kan generalforsamlingen udnævne personer, der på særlig fortjenstfuld måde har virket til gavn for foreningen og dens formål.

§ 4. *Medlemskontingent*
Årskontingentet fastsættes af generalforsamlingen, og kontingentets størrelse vil altid være trykt i „Vegetarisk Forum". Det er forfalden til betaling senest 1. marts, og det dækker såvel medlemskontingent som betaling for foreningsbladet.

Regnskabet er kalenderåret. Er kontingentet ikke betalt senest 1 måned efter forfaldstid, kan det opkræves ved inkassator eller pr. post med tillæg af postopkrævningsgebyr. Såfremt opkrævningen ikke indløses og betaling ikke erlægges senest 1 måned derefter, vil vedkommende kunne slettes af foreningen og i givet fald kun kunne optages på ny ved betaling af kontingentrestancen med påløbne gebyrer.

Udmeldelse af foreningen skal ske skriftligt inden 1. december.

§ 5. *Økonomisk grundlag*
Foreningens økonomiske grundlag dannes af medlemskontingenter, abonnement på medlemsbladet, evt. overskud af arrangementer samt særlige bidrag og gaver. For foreningens forpligtelser hæftes alene ved dens egne midler.

Foreningen forpligtes ved underskrift af to medlemmer af bestyrelsen. Ved evt. køb, afhændelse eller pantsætning af fast ejendom kræves dog underskrift af den samlede bestyrelse.

Foreningens regnskabsår: Årsregnskabet skal udfærdiges inden udgangen af januar måned og revideres, således at det kan udsendes til medlemmerne samtidig med behørig indvarsling til den ordinære generalforsamling.

§ 6. *Generalforsamlinger*
Generalforsamlingen er foreningens højeste myndighed. Den indkaldes gennem medlemsbladet eller ved direkte meddelelse. Intet medlem er stemmeberettiget ved generalforsamlingen, medmindre medlemskontingentet for indeværende år er betalt. Nye medlemmer skal have været medlem i mindst 3 måneder for at være stemmeberettiget.

Afgørelser træffes ved simpel stemmeflerhed. Ændring af foreningens vedtægter kræver dog, at mindst 2/3 af de fremmødte stemmer for forslaget. Enhver lovlig indvarslet generalforsamling er beslutningsdygtig uanset de fremmødtes antal, jfr. dog § 9.

Afstemning finder sted, *bortset fra bestyrelsesvalg, ved håndsoprækning*, med mindre skriftlig afstemning begæres af *bestyrelsen* eller en fjerdedel af de tilstedeværende.

Den ordinære generalforsamling afholdes hvert år i marts eller april måned og indkaldes med mindst en måneds varsel med anførelse af dagsorden. Forslag må være indsendt til bestyrelsen inden 14 dage før.

Dagsorden for den ordinære generalforsamling skal indeholde følgende punkter:

1. Valg af dirigent. 2. Bestyrelsens beretning. 3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse. 4. Valg af 7 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer. 5. Valg af bestyrelsesmedlemmer til „Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond". 6. Valg af bestyrelsesmedlemmer til „Udvalget for hjem til ældre vegetarer). 7. Indkomne forslag. 8. Fremtidig virksomhed. 9. Eventuelt.

Alle bestyrelsesmedlemmer, suppleanter og revisorer vælges for et år ad gangen.

Dersom den siddende bestyrelse ønsker at fratræde i utide, er den pligtig til at fungere, indtil en ekstraordinær generalforsamling kan blive sammenkaldt og en ny bestyrelse valgt. – Ekstraordinær generalforsamling kan indkaldes med mindst 14 dages varsel, når bestyrelsen finder det påkrævet, og skal indkaldes, såfremt denne modtager skriftlig motiveret begæring derom fra mindst 25 medlemmer.

§ 7. *Ledelse*

Foreningen ledes af en ulønnet bestyrelse bestående af 7 bestyrelsesmedlemmer.

Bestyrelsen fordeler selv posterne som kontaktmand, kasserer og redaktør mellem sig.

Bestyrelsen drager omsorg for, at foreningens midler anbringes på betryggende måde. Den er bemyndiget til at meddele medlemmer af bestyrelsen bank- og postfuldmagt.

Bestyrelsen afholder plenarmøde hver anden måned eller så ofte arbejdsgrupperne finder det fornødent.

§ 8. *Arbejdsgrupper*

Ethvert emne og/eller arbejdsopgave godkendes af plenum, med hensyn til dets relevans for opfyldelse af foreningens formål. Et vilkårligt plenarmøde er beslutningsdygtigt. Over et godkendt emne og/eller arbejdsopgave nedsættes en arbejdsgruppe. Denne består af interesserede medlemmer. Enhver nedsat arbejdsgruppe bestemmer selv om den er en åben eller lukket gruppe. Enhver arbejdsgruppe har pligt til at sende mindst et medlem til plenarmøde. – Når en opgave er løst opløses arbejdsgruppen.

§ 9. *Opløsning*

Foreningen kan kun opløses, når mindst 3/4 af samtlige medlemmer stemmer derfor, og efter at der er truffet betryggende ordning for dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond, hvilket i så fald tilskrives foreningens midler. Denne paragraf kan kun forandres med samme kvalificerede stemmeflerhed, hvormed foreningen kan opløses.

LOKALAFDELINGERNES VEDTÆGTER

§ 10.

Foreningens vedtægter gælder også for lokalforeningerne, dog udgives medlemsblad og eventuelle skrifter af „Dansk Vegetar- og Råkostforening". Lokalforeningernes ordinære generalforsamlinger finder sted i februar og indkaldes med mindst 14 dages varsel. Forslag indsendes inden 15. januar. Ekstraordinære generalforsamlinger kan indkaldes med 8 dages varsel og på mindst 10 medlemmers begæring.

Lokalafdelingernes bestyrelse kan eventuelt bestå af 3 medlemmer med 1 suppleant.

Ved lokalafdelingernes opløsning tilfalder midlerne „Dansk Vegetar- og Råkostforening".

§ 11.

Lokalforeningerne afgiver mindst 75 pct. af medlemsbidraget til „Dansk Vegetar- og Råkostforening", og afregning med dennes kasserer finder sted snarest efter 31. december og 30. juni.

Foreningens og lokalforeningernes kassererе holder hinanden underrettet om tilgang og afgang af medlemmer samt bopælsforandringer.

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)

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

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

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-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	×	×

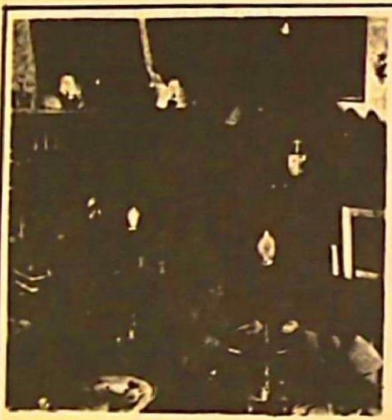
SOJA-WIENERS
SANISOY
KARRYSOY
SOJA-SYLTE
SOJA-GULLASCH
QUICK RET

Se efter mærket 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.

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.

FREDERIKKESBORG

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