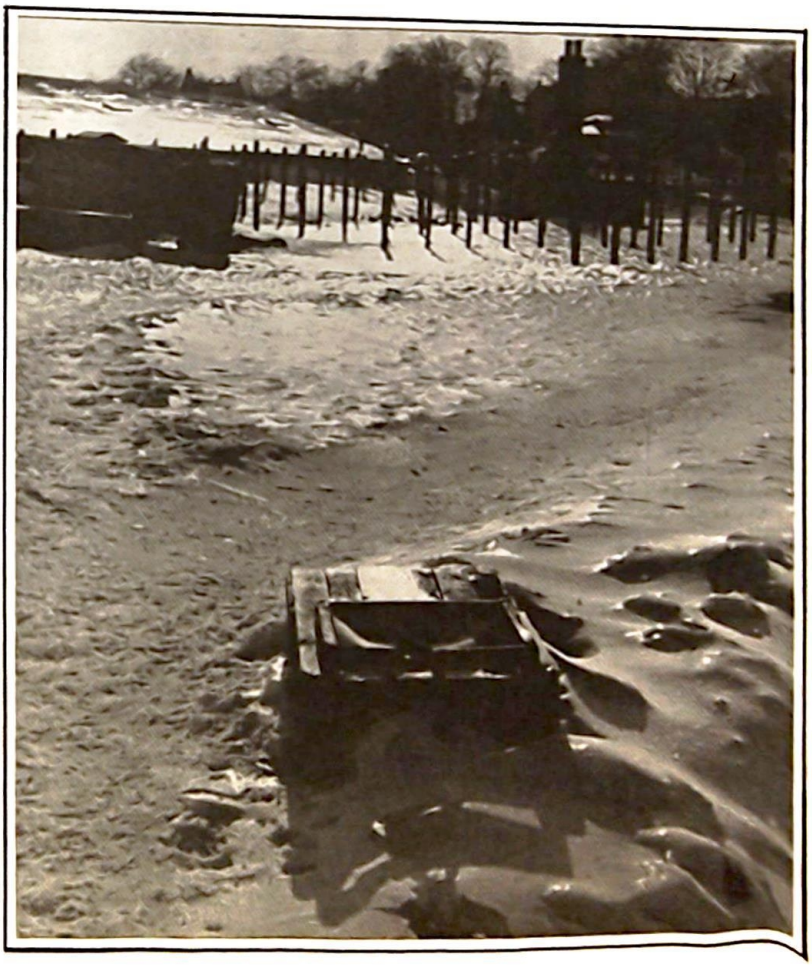
VEGETARISK FORUM

1 73. årgang
marts 1979



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

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

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. Som man kan læse i dette nummer af VF vrimler det med fine tilbud på foredrag og kursusvirksomhed. Der afholdes weekendkurser på Humlegården, der tilbydes kurser i vort naboland Norge, og til maj gæstes Danmark af en engelsk naturhelbreder der holder en række foredrag og til sommer afholdes en stor Verdens Vegetar Kongres i England. Men for alle disse gode tilbud glem så heller ikke vore egne interessante foredragsaftener. - Se nærmere side 9.

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.

Kender De bogen "MA VI DRÆBE FOR AT LEVE?" Nu nedsat til lo kr. portofrit tilsendt fra Hans Friis Møller, Johan Mantziusvej 31, 3460 Birkerød



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. (01) 62 49 00

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

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

Suppleanter: Annelise Rubow og Karin Toft Nielsen

Humlegården

Der er ved at komme liv i det gamle skønne råkost-kursted Humlegården, som dr. Kirstine Nolfi oprettede i 1943, og som har været stedet, hvor så mange patienter med håbløse sygdomme er blevet hjulpet, og hvor talrige gæster har lært at leve af råkost og derved har kunnet bevare og styrke deres helbred.

I mange år har Humlegården været fuldt belagt i de få sommermåneder samt til højtiderne, og ellers kun haft ganske få gæster den øvrige del af året. Men selvom man om vinteren ikke kan tage solbad i de lukkede solgårde eller bade fra Humlegårdens egen badestrand, så er der på denne årstid til gengæld fred og ro og lejlighed til at spadsere i de nærliggende skove eller ved havn og strand og nyde den smukke natur.

Humlegården gennemgik for et par år siden en større modernisering og har nu en række dejlige værelser, der for tiden ikke udnyttes tilstrækkeligt. Man har derfor påbegyndt en række helsekurser hver anden weekend - med foredrag af læger og anerkendte folk indenfor helsearbejdet, og med undervisning i venepumpemassage, åndedræts- og afslapningsøvelser - en undervisning, som også gives til alle kurgæsterne (inkluderet i prisen).

Priserne er i vintertiden reduceret med 2o %, og det kan oplyses at prisen for et weekwndophold med fuld råkostforplejning, behandling og deltagelse i kursusvirksomheden varierer efter værelsernes standard fra kr. 225,-til kr.275.

Nærmere oplysning fås og brochure tilsendes ved tlf. (o3) 23 24 65 bedst kl. 9 - 12.

Humlegården, Ny Strandvej, 3o5o Humlebæk.

Det syge menneske
Det syge samfund

af Bjarne Wiehe

Menneskets levealder har været stigende igennem mange årtier, når vi bruger den rige verden som målestok. - En medikamentelt baseret kontrol over verdensepidemiske lidelser som f.eks. kolera og pest m.fl. giver et umiddelbart indtryk af et højt sundhedsniveau i den industrialiserede verden.

Men høj gennemsnitslevealder og stop for en del af de gamle, bakterielle sygdomme, som lagde land øde, siger ikke, at velfærdsmennesket anno 1979 er sundt.

Dels er der visse tegn på, at gennemsnitslevealderen ikke stiger mere, men skønnes på vej til at falde i takt med en voksende forurening (der bortforklares i takt med produktivitetsforøgelsen) dels bedrager vi os selv, hvis vi tror os raske, bare vi sådan lige kan hænge sammen og banke os af sted på jobbet i taknemmelighed over at have et og i frygt for at miste det.

Her har der sneget sig noget sygt ind i vor tankegang. Og syge tankegange give syge mennesker i syge samfund! Lad os illustrere med et par eksempler:

Eksempel 1

Fru X går til lægen, fordi hun føler sig overkørt og sløj. Lægen diagnostiserer symptomerne til en eller anden lidelse, for hvilken fru X får en recept på piller. Enten undertrykker pil-

lerne fru X.s symptomer, så hun anser sig for rask, eller også er pillerne for svage, og hun får nogle stærkere. - Hvis intet hjælper, bliver fru X skrevet op til indlæggelse på sygehus, kaldet så, for her befinder de syge sig, og her bliver de syge ofte endnu mere syge. Om ikke af hospitalsstafylokokker eller af de mange sprøjter og piller, så af ærgrelse over det statsstyrede, monopoliserede lægevæsens magtesløshed midt i kompromisløs magtudfoldelse.

En dag bliver fru X udskrevet, enten som rask, d.v.s. med sygdomssymptomerne pakket godt af vejen i medicin (for årsagsbehandling er der ikke tid eller vilje til!), eller som vrag - fysisk og psykisk skudt i sænk. Måske får hun invalidepension, måske ikke. Råd fra hospitalet om at ændre levevis og ernæring m.v. får hun ikke. Nogen læger advarer ikke engang mod tobakken og spiritussen og den fede flæsk. - Måske slæber fru X sig i sin nød og smerte til en naturlæge, kaldet kvaksalver. Ofte kan han redde selv et vrag i land. Undertiden er opgaven umulig. Patienten dør så, og naturlægen står som "morder".

Eksempel 2

Hr. Y skal ha' stilling i nyt firma, hvortil kræves helbredsundersøgelse hos sygekasselægen. Hr. Y bliver lyttet på og kikket i hals, øre og øjne, og får taget puls og blodtryk og banket på de obligatoriske reflekspunkter. Hvis intet ad denne vej konstateres åbenbart unormalt, får hr. Y sin helbredsattest, hvor lægen erklærer ham for helt i orden.

At hr. Y hoster en del på grund af tobaksrygning, har lidt tyktarmsvrøvl på grund af for megen spisen kød, wienerbrød og drikken sort kaffe, og dertil noget søvnbesvær og lidt hovedpine samt smerter i ryggen af spændinger m.v., ja, det står der ikke noget om på helbredsattesten. - Hr. Y begynder i sit nye job, hvor firmaet tror, at de har fået en

super rask mand. - Senere forværret tilstand gør dog kamouflering umulig, og hr. Y må samme tur igennem som fru X. Fejlleven har invalideret ham. Måske overlever han en del år, men han er halvt menneske og har måske mistet hele sit job. En tragedie for ham selv og for samfundet.

Fru X og hr. Y er blevet bedraget, og samfundet er det - hjulpet på vej af et lægevæsen, der ikke kender sin besøgelsestid, men tror, at gammel lægelatin og forældede doktriner er helbredende visdom, blot de iklædes den moderne teknologis fine facade, der overhovedet ikke tager hensyn til mennesket som værende andet og mere end en samling kemikalier i blod- og lymfebaner.

Men et menneske er også et væsen med sind og sjæl - et individ med så komplekse kvaliteter, at den moderne syntese- og teknomedicin logisk set er dømt til at spille fallit over for det forjagede og mishandlede nutidsmenneskes civilisationssygdomme.

Hvis vi fjerner skyklapperne og vanetænkningens tågede briller, så ser vi en øget sygelighed trods kostbare medicinske og lægelige landvindinger.

Er lægevidenskaben på vej ud i afsporing? Er hele menneskeheden det?

Vil vi kunne finde det rette spor igen, inden et totalt havari er faktum?

Er vi parat til leveforholdsændringer og omlægninger i spisevaner væk fra giftdyrkede, overrafinerede, industrikonsumvarer og over på natursund kost som led i en samlet natursund livsudfoldelse, der kalder

på og samstemmer med menneskets inderste behov i pagt med universets love?

Vil vi respektere disse love, eller vil vi fortsat gi' pokker i dem og føre os selv og vore børnebørn ud i en total sygelighed, der mangler navn?

Kort sagt: Vil vi bruge vor fornuft, så vi kan skabe sunde mennesker i en sund verden, eller vil vi i ufornuftens dårlige navn godkende og fremture i en selvinvalidering, som intet fremtidigt lægevæsen bliver i stand til at mildne endsige kurere?

Bjarne Wiehe

RIGET FATTES PENGE -

- og vi beder derfor alle vore medlemmer og abonnenter om at tage vel imod de vedlagte Giroindbetalingskort og returnerer dem i udfyldt stand snarest belejligt.

FRITAGELSE FOR SKAT -

Næh, det kan vi desværre ikke love, men vi kan glæde alle foreningens medlemmer og venner med at skattedirektoratet efter ansøgning fra vor medarbejder Kaj Holst har meddelt os, at de gaver som skænkes foreningen har giverne ret til at fratrække på deres skattepligtige indkomst indenfor de i lovbestemmelserne fastsatte grænser, idet vor forening anses for at udøve en gavnlig virksomhed.

Nok værd at erindre til næste selvangivelse.

Det skal tilføjes at dette ikke gælder selve kontingentet men alle gaver her udover.

Generalforsamling

Torsdag den 3. maj kl. 2o afholdes foreningens ordinære Generalforsamling på det sædvanlige mødested Frederikkevej 22, med følgende dagsorden i henhold til foreningens hidtil gældende love:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om foreningens virksomhed 1978
3. Det reviderede regnskab til godkendelse
4. Bestyrelsens forslag til nye vedtægter, jævnfør nedenfor x)
5. Valg af bestyrelse, suppleanter og revisorer
6. Beretning fra bestyrelsen for Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond samt regnskabsaflæggelse.
7. Valg af 2 revisorer til børnehjemsfonden.
8. Indkomne forslag
9. Fremtidig virksomhed - bestyrelsens programerklæring.
10. Eventuelt

x) fremlæggelse af forslag til nye vedtægter sker før valg af bestyrelse, for ikke at binde denne til det ene eller andet sæt vedtægter. Det skal oplyses, at urafstemningen vedrørende forslag til nye vedtægter resulterede i, at 13 medlemmer stemte for forslaget, 4 medlemmer stemte imod forslaget, og der er ikke blevet indsendt blanke stemmesedler.

I henhold til gældende vedtægter § 6, stk 2 om kvalificeret stemmeafgivning i forbindelse med vedtægtsændringer er resultatet af urafstemningen således blevet, at vedtægtsforslaget er godkendt. Den beskedne stemmeafgivning har imidlertid medført, at bestyrelsen ønsker endelig behandling på generalforsamlingen. Der vil på generalforsamlingen blive givet en detaljeret redegørelse. Der henvises til medlemsblad oktober 1978, hvori vedtægter og vedtægtsforslag forefindes.

Bestyrelsen stiller in solidum mandaterne til rådighed.

Det er bestyrelsens håb, at så mange af vore medlemmer som muligt vil møde op til generalforsamlingen og deltage i debatten og afstemningen om hvorvidt vi bør ændre foreningens love eller lade de hidtidige love gælde fortsat.

Vi imødeser også meget gerne et brev med udtalelser fra de af vore medlemmer der grundet deres bopæl ude omkring i landet ikke har mulighed for personligt at komme til stede.

Et andet vigtigt punkt på dagsordenen er vor fremtidige virksomhed, og her er vi glade for alle gode forslag med hensyn til foredrag, mødevirksomhed og ture og fester e.t.c.

Vel mødt til en forhåbentlig udbytterig generalforsamling.

Foredrag

Sne, is og kulde, eller sjap og søle er hvad vi kan vente på denne årstid, men prøv alligevel at trodse elementernes eventuelle mindre gode luner og mød fuldtalligt frem til vore to kommende mødeaftner, hvor vi før vi afslutter denne sæson har et par fine foredrag at byde på.

Torsdag den 1. marts venter der os en interessant aften hvor vort medlem Gudrun Rasmussen vil fortælle om TEOSOFISAMFUNDET, men især tage os med pa en rejse til INDIEN i et spændende foredrag der ledsages af en række smukke lysbilleder.

Torsdag den 22. marts er det vort medlem ekspeditionssekretær, socionem Kaj Holst der vil holde foredrag over emnet INDIVIDETS HELBREDSTILSTAND. Vi skal her høre om de faktorer der har indflydelse på den enkeltes helbredstilstand. Der er f. eks. arvemæssige forhold, miljøfaktorer og omgivelsernes pavirkning og navnlig sundhedsvæsenet. Kaj Holst,der er medlem af foreningens bestyrelse, er konsekvent vegetar og tilhænger af naturmedicin, men forkaster ikke uforbeholdent det traditionelle sundhedssystem som han finder bør benyttes i sygdoms- og ulykkestilfælde under kontrol af den enkeltes livsstil og viljekraft.
Kaj Holst besvarer gerne spørgsmal efter foredraget.

Møderne afholdes hos Else Krause,Frederikkevel 22,Hellerup (lige ved Strandvejen) og vi begynder pr. kl. 19,3o.

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

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 omstigningsmulighed eller kun et par minutters gang til Frederikkevej. -

Før begge foredragene serveres der middag ca. kl. 18. Hvis man ønsker at deltage i spisningen bedes middagen venligst bestilt i god tid, senest dagen før. tlf.(ol)624ooo.

Da mange medlemmer gerne vil have lejlighed til efter foredraget at samles til en kop kaffe eller urtete og her stille spørgsmål til aftenens foredragsholder, og da de fleste foredragsholdere gerne vil uddybe deres emner nærmere har vi besluttet at påbegynde møderne kl. 19,3o.
Vi håber at medlemmerne ikke finder at det er for tidligt og vi pointerer samtidigt at man naturligvis er lige velkomne til at deltage om man nyder noget eller ej.

Berømt Englænder besøger Danmark

Kan De høre nu? - Ja, tænk det kan jeg virkelig. - Det har jeg ikke kunnet i 3o år. - Sådan sagde en dame, der lige som mange andre var mødt op i Gøteborg for at høre foredrag og evt få helbredelse af Mr. Campbell-Best. - Ved samme lejlighed blev andre helbredt for leddegigt, astma, ryg-skade og andre sygdomme.

Mr. Campbell-Best bor i Winchester, England.- Han har enestående evner som åndelig healer, men er iøvrigt tillige en fremragemde kiropraktor, når det påkræves. - I de sidste 3o år har Mr. CB også besøgt andre lande og helbredt mange mennesker. - Efter indbydelse fra visse kirkesamfund i Sverige holdt han foredrag og healing i 5 uger, hvilket førte til, at han blev opfordret til at virke i Sverige et helt år.

Mr. CB besøgte Danmark sidste år, og han planlægger at komme igen i begyndelsen af Maj. - Der forhandles om en weekend på det kendte kursted "Humlegården" o3-232465 den 5-6 Maj, hvilket afhænger af gæsteantallet på den tid.

I følgende uge taler Mr. Campbell-Best i Dybensgades lokaler, Teosofisk Samfund, i den exclusive vegetar-restaurant, Frederikkevej 22, Hellerup (ol-624900) og i Unitarernes Hus, Ll.Triangel. Nærmere oplysning på ol-262464.

Endelig: afholdes en weekend kursus på "Kullerup"Højskole ved Nyborg (o9-315431), hvor Mr. CB tillige vil undervise i hvorledes man helbreder sig selv.

Det kan allerede her oplyses at mødet i Teosofisk Samfund, Blegdamsvej 32, finder sted tirsdag den8. maj, medens mødet hos Else Krause, Frederikkevej 22, bliver den følgende dag, onsdag den 9. maj. Nærmere oplysninger om de øvrige foredrag fås som meddelt på tlf. ol - 26 24 64.

VEGETAR —— — KONGRES

Vegetarer fra hele verden kaldes her til sommer atter tilsammling, og værtsnationen er denne gang England, hvor kongressen afholdes i LOUGHBOROUGH I dagene fra den 25. august til den 9. september 1979.

Verdens Vegetar Kongressen afholdes som bekendt hvert andet år og de to sidste kongresser fandt sted i Canada i 1975 og i Indien i 1977, lidt vel fjerne og dyre rejsemål vil mange danske vegetarer sikkert ogmed rette kunne indvende

Så meget desto mere er der da grund til at glæde sig til den kommende kongres, der finder sted i vort naboland England hvortil rejsen hverken er overvældende dyr eller lang.

Kongresbyen er som lige nævnt Loughborough, der er beliggende ca. 150 km. fra London og er en universitetsby for ingeniørstuderende, og rammen om dette store arrangement, hvortil man venter ca. 800 delegerede repræsenterende 30 eller flere nationer, bliver den tekniske skole UNIVERSITY OF TECHNOLOGY, hvor man kan nyde godt af de mange tekniske installationer.

Der bliver således simultan oversættelse til de fire hovedsprog hvorved de fleste deltagere skulle have mulighed for at følge alle talerne.

Der bliver også diskussioner og mulighed for at rette spørgsmål til folk der er sagkyndige på særlige felter indenfor vegetarismen og selvfølgelig arrangeres der også udflugter i den smukke omegn. Alt bliver således gjort for at arrangere den hidtil største sammenkomst af vegetarer i det britiske kongerige siden vegetarerne for mere end 130 år tilbage begyndte at samle sig i organisationer.

Der er jo flere rejsemuligheder til England, men vort mange årige medlem Sune Lindström oplyser, at rejsen kan gøres meget billigt med skib, idet et polsk rederi har etableret en rutefor bindelse med passagerer og gods som udgår fra Tuborg havn, hvorfra der sejles til en havneby i nærheden af London. Herfra er det så tanken at leje en omnibus der befordrer deltagerne direkte til Loughborough.

Forudsat at tilslutningen bliver tilstrækkelig, og her håber vi også på at vegetarerne "från hinsidan", der er bosiddende i Skane vil deltage, skulle denne rejseform kunne realiseres for en billig penge.

Prisen for selve opholdet med kost og logi vides ved redaktinens slutning endnu ikke helt nøjagtigt, men vi skal vende tilbage hertil i næste nr. så snart nærmere foreligger. - - -

Men reserver allerede straks dagene i august og september.

Velkommen til Loughborough.

PaulP.

Mandala

naturopati
vitalkost
gestaltterapi
polarity
radioni
irisdiagnose
blomstermidler
psykodrama
healing
kjenn deg selv
musikk,

Senter for Enhet og Indre Vekst
P.b. 2847, Elgesæter, N-7001 Trondheim
tlf. Harald Thiis 075-33328 (etter kl. 17)
Margretesgt. 1, 075-23342 (kl. 10 - kl. 14)

Vi har tidligere her i bladet omtalt den norske kursusvirksomhed i Trondhjem der løbende året rundt afholder en række kurser der som reglen strækker sig fra en fredag eftermiddag og til den følgende søndag eftermiddag eller aften.

Disse kurser har hidtil fortrinsvis været afholdt i Oslo og Trondhjem og et par andre norske byer, men virksomheden der nu har taget navnet MANDALA, og netop udsendt sit program for de kommende forarsmåneder, har efterhånden udbygget sin undervisningsvirksomhed til både at omfatte Island og Færøerne såvel som Sverige og Dammark.

Naturligvis vil det jo nok være lidt for dyrt for danske vegetarer at foretage en rejse til Norge for at deltage i et kursus der kun strækker sig over et par dage, men planlægger man alligevel en rejse til Norge var det nok værd at kombinere den med et besøg på et af disse udmærkede kurser, og vi kan i denne forbindelse gøre opmærksom på at der som reglen hver sommer arrangeres et feriekursus der strækker sig over et par uger.

Nærmere oplysninger om disse kurser kan fås ved henvendelse til lederen Harald Thiis hvis adresse ses ovenfor eller til de danske repræsentanter: Anne og Philipp Nees, Sortedamcenteret, Sortedam Dossering 81, 2100 København. Tlf. (01) 26 24 20.

BJARNE WIEHE BESØGER NY VEGETARRESTAURANT.

Som udtryk for flere og fleres ønske om at spise sundt, når man går i byen, er der midt i København åbnet en ny restaurant "Cranks Grønne Buffet", Grønnegade 24 (også indgang fra Pistolstræde), med Luise Illum som direktør og daglig leder.

Det nye madsted er en selvstændig enhed, som bare har ideer og principper fælles med "moderforetagenet", den store Cranks restaurant i London.

Jeg har besøgt den nye restaurant og først stukket gaflen i bl.a. en sprød pizza og derefter stukket nogle spørgsmål ud til Luise Illum, der med værtindeveloplagthed ikke stak noget under dugen. Luise Illum fortæller

"Vi er ikke billige. Men vi vil godt demonstrere, at virkelig sund mad også kan være særdeles spændende mad! - Det sunde understreger vi ved at tilbyde kompostdyrkede og usprøjtede grønsager, korn og frugt".

Restauranten har indrettet sig med buffetservice, så gæsterne både kan se varen og også selv på stedet vælge sig en ønsket kombination.

Hver dag tilbydes en skiftende gryderet til kr. 32,- altid med sovs og diverse grønsager, men uden kødefterligninger alla "sojabøf". Dagens suppe kr. 18,- venter brændende varm i et helt specielt el-kogekar. Lille salat koster kr. 10, stor salat kr. 18 og fås i flere typer. Men der tilfredsstilles ikke specielle kundeønsker udover f.eks. at undlade dressing.

Husets egen juice - grønsagssaft med appelsin eller citron - koster kr.7,- for lille glas (meget lille!) og kr. 13,- for lidt større. Biotta safter samme pris men for dobbelt volume. Så er der terter til kr. 15,- og dagens kage kr. 8,- Jeg smagte den ikke, men den så meget spændende ud. Personlig blev jeg meget begejstret for forretningens sundhedsboller, der smagte som en drøm.

Luise Illum lagde endvidere vægt på at føre årstidsbestemte retter dyrket i Danmark. Dessertspørgsmålet er under nøjere overvejelse. Man ønsker ikke at have f.eks. pærer stående i skåle med daggammel flødeskum.

Restauranten har plads til 65 gæster fordelt i tre sektioner. Den nærmest døren og buffet er beregnet for ikke-rygende gæster (af hensyn til maden), og de to øvrige for rygere. Jeg synes dog nok, at man i samklang med det klare sundhedssigte burde have rygeforbud i de fælles spiselokaler, eller ialtfald kun røg i lokalet på 1.sal.

Ønsker man absolut madro, er ikke-rygerafd. ved den travle buffet ikke sagen. Men lokalerne er ellers lyse og hyggelige med gode stole, og servering foregår med tempo og smil og god vejledning til alle.

Da jeg spiste der, var der ingen irriterende muzak, men jeg blev ikke klar over, om der var planer om at indføre dette uvæsen. Forhåbentlig ikke.

Vi må håbe, at restauranten - ved at holde sundhedsfanen højt - kan få en trofast kundekreds, så det rygtes, at sund mad langt fra er kedelig.

Bjarne Wiehe

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. (02) 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.

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 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)

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



NY STRANDVEJ 11 – 3050 HUMLEBÆK

Åbent hele året.
I vinterhalvåret weekend-kurser med foredrag.

Råkostkur efter Dr. Nolfi's principper.
Fastekur efter Alma Nissen's principper.
Reducerede vinterpriser. (I prisen er inkluderet venepumpemassage, åndedræts- og afslapningsøvelser.)

Ring efter brochure på 03-23 24 65.