VF VEGETARISK FORUM

2

73. årgang
August 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).

Abonnement: Kr. 20,00 (incl. moms). Løssalg: Kr. 3,00 (incl. 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.

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. Her i eftersommeren indbyder vi til to spændende ture. I august til Humlegaarden, hvor vi skal hilse på dens nye ejer, læge Finn Skøtt Andersen, og i september til Helenekilde hvor Grethe Schmidt og hendes døtre byder velkommen. Med hensyn til tilmeldingen - der er bindende - har vi forladt den noget usmidige form med indbetaling af beløbet pa Giro til fordel for den telefoniske tilmelding der for de fleste er lettere. For alle de angivne telefonnumre gælder det at det er sikrest at få forbindelse i eftermiddags- og aftentimerne. Hvis det er vanskeligt at få forbindelse så prøv de øvrige bestyrelsesmedlemmers telefoner. - Se iøvrigt side 4 - 5 og 6.

Forsideillustration: Fotografi og copyright Paul Petersen.

REFORMHUSET
RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14
1159 København K
Tlf. (01) 15 00 62

SKOVSHOVED
MINI FRUGT

v/ K. NIELSEN
Strandvejen 317
Tlf. ORdrup 8659

☆

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

☆

Koldpressede olier
samt sundhedsbrød fra
bagerlet »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, 3460Birkerød

FERIEOPHOLD

Vi har takket været Kaj Holst modtaget kr. 5.000 fra tipstjenesten med den klausul, at pengene fortrinsvis skal anvendes til lejrophold for vegetarbørn. Derfor vil vi undersøge muligheden for nu i efterårsferien at arrangere et sådant ferieophold. Interesserede kan få nærmere oplysninger ved henvendelse til Kirsten Jungsberg, Rådmand Steins Alle 45, 2000 København F, tlf. 01 74 34 04 efter 16/8 eller til Karin Toft-Nielsen, se nedenfor.

Der er også brug for nogle voksne m/k til hjælp enten forældre, pensionister eller unge.

Dansk Vegetar- og Råkostforening ledes af en bestyrelse, der efter generalforsamlingen i maj 1979 har følgende sammensætning:

Poul Søgård (formand) Morbærhaven 8-41, 2620 Albertslund	tlf. 02 524869 ml. 16-17
Eil. Jermiin Frost (næstformand) Ved Fortunen 16, 2800 Lyngby	tlf. 02 873078
Paul Petersen (redaktør) Bondemarken 14, 2880 Bagsværd	tlf. 02 982107
Edith Borg (kasserer) Bondemarken 14, 2880 Bagsværd	tlf. 02 982107
Bjarne Wiehe Egevejen 18, 2850 Nærum	tlf. 02 806267
Else Krause Frederikkevej 22, 2900 Hellerup	tlf. 01 624900
Karin Toft-Nielsen Hovedgaden 10 B, 3520 Farum	tlf. 02 950835 tlf. 02 952328

Suppleanter: Annelise Rubow og Thalia Skousgaard

VEGETAR — — KONGRES

Som omtalt i forrige nummer afholdes der her i sommer Verdens Vegetar Kongres England, og mødestedet er LOUGHBOROUGH, en universitetsby foringeniørstuderende der er beliggende ca. 150 km. nord for London og rammen omdette arrangement bliver den tekniske højskole UNIVERSITY OF TECHNOLOGY hvor man kan nyde godt af de mange tekniske installationer i denne bygning.

Til denne kongres der menes at blive den største idet britiske kongerige siden vegetarerne for mere end 130 år til bage begyndte at samle sig i organisationer.ventes ca. 800 delegerede repræsenterende 30 eller flere nationer ogmindst lige så mange organisationer.

Vi omtalte også sidst muligheden for at arrangere en fælles afrejse herfra København, men Sune og Elise Lindström mener at rejsemulighederne er så mange og forskellige at et sådan arrangement ikke lader sig realisere.

Er man selvkørende vil mange sikkert vælge at tage via Holland og med båd overden engelske Kanal. Andre vil foretrække turen med tog og skib Esbjerg-Harwich. Bryder man sig om at flyve er der daglig flere forbindelser med de forskellige flyselskaber til London fra Kastrup (ca.kr.850,-)

Fra London er der 2 timers togkørsel til Loughborough.

Endelig kan man selv foretage sejlturen fraTuborg havn til den engelske havneby i nærheden af London. Rederiets giver alle nærmere oplysninger på tlf. 01 - 130255.

Da det imidlertid kan være vanskeligt at skaffe pladstil flere deltagere end de nævnte 800 er det absolut nødvendigt før man eventuelt beslutter at rejse at kontakte arrangørerne for at tilmelde sig og sikre logi. Adressen er:

25 th World Vegetarian
Congres,
Parkdale,
Dunham Road,
Altrincham,
Cheshire WA 14 4QG
England.

Prisen for deltagelse i kongresse med fuld pension er: £ 80 for 8 dage og £ 145 for alle 14 dage hvortil skal lægges en registreringsafgift på £ 40 som ikke refunderes.

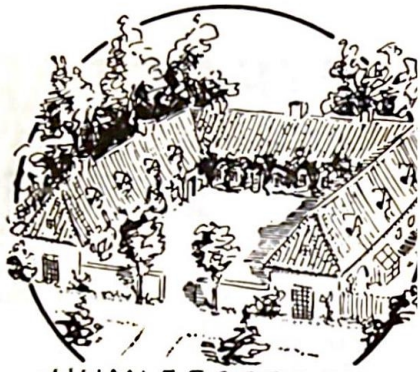
Kongressen afholdes idagene fra 25. august - 9.september.

Nogle af vore medlemmer har allerede besluttet sig til at tage derover. Vi ønsker alle vore deltagere en god tur og et godt udbytte af opholdet og her på redaktionen håber vi bestemt på at modtage et referat fra begivenhederne som vi kan bringe i vort næste nummer af Vegetarisk Forum.

PaulP.

Tur til -

SØNDAG den 19. AUGUST.



Humlegaarden, en fin perle i rækken af Nordsjællands arkitekturer, blev i sin tid erhvervet af dr. Kirstine Nolfi og hendes mand, den kendte københavnske forretningsmand, fabrikant Aage K. Nolfi. Efter deres død skænkede de ved testamentarisk bestemmelse landstedet som et legat hvis formål det var at virke som et kursted for udbredelsen af forståelsen for den vegetariske råkost store betydning for sundhedens bevarelse.

Kosten, der her i årenes løb er blevet serveret, er den samme som den dr. Kirstine Nolfi i sin tid ordinerede sig selv og hvormed hun helbredte sig for en alvorlig kræftlidelse.

For et par år siden stillede brandtilsynet imidlertid a: sikkerhedsmæssige grunde en række ret strenge krav vedrørend bygningernes beskaffenhed. Der er således blevet opført stor udvendige trapper og opsat isolerede vægge på 1. sal m. m.

Gennemførslen af disse foranstaltninger medførte at bestyrelsen måtte optage et ret betydeligt lån hvilket i de senere år har tynget budgettet kendeligt. I vinter så det en overgang ud til at Humlegaarden måtte afhændes til andet formå

Men her er det at læge Finn Skøtt Andersen er trådt hjælpende til og ved at erhverve Humlegaarden har forhindret at den blev solgt til anden side og måske nedrevet og arealet ud stykket.

Finn Skøtt Andersen har i en årrække virket som praktiserer de læge i Hundige, men solgte for to år siden sin praksis der og flyttede til Hvidovre, hvor han helt har helliget sig studiet og forskningen af det der optager ham fuldt og helt - de store muligheder der ligger i naturmedicinen og den rigtige ernæring.

I slutningen af juni kunne læge Finn Skøtt Andersen markere sin overtagelse af Humlegaarden ved en reception der var begunstiget af det smukkest tænkelige vejr og hvor traktementet - selvfølgeligt kan man vel sige - var Humlegaardens velsmagende og sunde råkostanretninger.

Vi har al mulig grund til at ønske Finn Skøtt Andersen held og lykke med købet af Humlegaarden og vi kan tilkendegive det ved at møde fuldtallige op på Humlegaarden Søndag d.19.august

Kl. 11 vil Finn Skøtt Andersen fortælle os lidt nærmere om sine planer med Humlegaarden fremover, han mener således at de autoriserede læger i større grad end tilfældet er burde interessere sig for naturmedicinen og de behandlingsformer som naturlægerne med held anvender.

(forts. næste side)

HUMLEGAARDEN (fortsat)

Efter foredraget serveres Humlegaardens bekendte råkostlunch og senere på dagen bydes der på urtete.

Som altid når vi gæster Humlegaarden er vi velkomne til at tilbringe hele dagen på det smukke landsted. Vi kan nyde det forhåbentligt smukke eftersommervejr i den hyggelige park, der skråner direkte ned til Humlegaardens egen badestrand, hvor der er mulighed for en forfriskende dukkert i det gode badevand, eller i hvert fald så godt som man med rimelighed kan forlange det i Øresund.

Prisen for den lækre råkost-lunch hvor intet - bortset fra kød og stærke drikke - mangler, og urteteen senere på eftermiddagen er kr. 30.-. Af hensyn til Humlegaardens dispositioner er tilmelding, der er bindende, nødvendig. Sidste frist for tilmelding er sat til 13. august og man kan tegne sig ved at benytte følgende telefoner: (02) 98 21 07 - (02) 95 08 35 - (02) 95 23 28 - (01) 62 49 00.

Er man ikke selvkørende er den nemmeste - og billigste -befordring til Humlebæk at tage en bus eller et S-tog til Klampenborg og herfra videre med Strandvejsbusen Linie 188 (der holder lige udenfor stationen på Dyrehavesiden) og kører så at sige lige til Humlegaardens indgang hvor der er stoppested.

Vel mødt til en hyggelig udflugt til Humlegaarden.

FERIE-OPHOLD

HELSE-OPHOLD i SPANIEN

Vi har lejet den dejligt beliggende danske højskole "Calahonda" på Costa del Sol i november, december og januar og tilbyder 14 dages ophold for ca. 16 deltagere ad gangen.
Vegetarisk kost og alsidig undervisning.
P. & K. Løehr-Petersen, Ribevej 137,
6100 Haderslev sender alle nærmere oplysninger ved skriftelig henvendelse.
(evt. tlf. (04) 52 39 66, men vanskelig at træffe)

Tur til Helenekilde

Hvert år i september arrangerer Grethe Schmidt som omtalt andet sted, assisteret af døtrene Rie og Gitte, en række " sund og glad uger " på det skønt beliggende "Helenekilde Badepension" i Tisvildeleje.

Man får her ikke blot den ernæringsmæssigt rigtige kost serveret, - hvilket jo i sig selv er af stor betydning - men lærer også i praksis hvordan den tilberedes, således at man efter afslutningen af opholdet har et solidt grundlag for selv at fortsætte med den rigtigt tillavede vegetarkost.

Samtidig udfoldes der forskellige kulturelle aktiviteter, musik- og sangaftener - hvor selv brummere lærer at synge med - veksler med interessante foredrag af kendte foredragsholdere og instruktionsaftener med undervisning i internationale folkedanse og lettere jazzgymnastik.

Det vil her føre for vidt at fortælle om alle disse arrangementer, men vi får lejlighed til at se og hører mere herom når vi Søndag den 16. september arrangerer en udflugt til dette smukke område i Nordsjælland.

Kl. ca. 12 serveres der en lækker vegetarisk frokost og senere på eftermiddagen er Grethe Schmidt og hendes døtre værter ved en kop urtete med hjemmebagt kage.

Prisen for frokosten er kr. 30,-. og af hensyn til disponering ved indkøb af madvarer er det nødvendigt at tilmelde sig forud og sidste frist er sat til den 10. september.

Tilmelding kan foretages på følgende telefoner: (01) 624900 eller (02) 873078.

Vi håber at rigtig mange af vore medlemmer vil lægge turen til "Helenekilde" hvor Grethe Schmidt og hendes døtre glæder sig til at byde velkommen.

Den nemmeste befordringsmulighed fra København er at tage et S-tog til Hillerød og herfra videre med toget fra Hillerød til Tisvildeleje. Følgende togtider fra Hillerød kan anbefales: Kl. 9.27 og 11.07 med ankomst til Tisvildeleje henholdsvis Kl. 10.01 og 11.41.

Disse togtider er med forbehold og bedes efterprøvet af hensyn til eventuelle ændringer.

FERIEBOLIG

"FULDPENSION FOR VEGETARER"

"Bio-dynamisk"

1 rum med 4 senge, 1 rum med 2 senge plus hyggelig ferichytte med 4 - 6 senge udlejes med fuldpension. Beliggende i Liseleje lige ved skov og strand.

Tlf. henvendelse til (02) 95 08 35 eller (02) 95 23 28 el. (01) 62 49 00 el. (02) 98 21 07 el. (02) 87 30 78.

Årsberetning

Foreningen har haft et godt år med støt kontinuitet i arbejdet. De medlemmer der i årets løb er faldet fra har fortrinsvis været ældre, der ikke længere mener at have det fulde udbytte af vor forening, men til gengæld har vi kunnet glæde os ved tilslutning af mange nye hvoraf flere med flid tager del i vor mødevirksomhed.

Det fremgik blandt andet af beretningen der på generalforsamlingen blev aflagt af redaktøren. I beretningen hedder det videre at vi i årenes løb mister en del medlemmer, fordi de pågældende ved flytning undlader at meddele adresseforandringen både til postvæsenet og til vor forening. I de tilfælde hvor det er lykkedes os at opspore den nye adresse har de pågældende altid været glade for atter at opnå kontakt med foreningen. Vi opfordrer derfor alle medlemmer til ved eventuel flytning i egen interesse at sende os et kort med oplysning om adresseforandringen.

Der har i sæsonend løb været afholdt en række foredrag -ialt fire - hvor emner med tilknytning til vegetarisme og helselære er blevet behandlet af kyndige foredragsholdere. Vi har således haft besøg af naturlæge Kurt Nielsen, der trods sine unge år viste at han sad inde med en betydelig erfaring i behandling af selv alvorligt syge patienter. Kurt Nielsen, der har medvirket ved Berthelsens Alexandriakure, fortalte blandt andet om de resultater han havde opnået med Berthelsens præparater ligesom vi hørte lidt om professor Enderleins naturmediciner.

Ved den næste foredragsaften gæstedes vi af Poul Buurgaard, der ligeledes er naturlæge, og i sin virksomhed anvender et apparat der benævnes "Bio-elektronisk-funktionsdiagnostik" som vi fik nærmere demonstreret. Det er et sindrigt elektronisk måleapparat hvormed det gennem impulser fra patientens fingerspidser er muligt hurtigt at finde frem til eventuelle lidelser i ethvert organ. Hermed er Poul Buurgaard hurtig i stand til at bestemme den rigtige behandlingsform i hvert enkelt tilfælde.

I marts var det et af vore egne velkendte medlemmer Gudrun Rasmussen der berettede om indtryk fra en rejse til Indien og fortalte om Mother Therese og hendes arbejde blandt den indiske befolknings syge og fattige. Mother Thereses omfattende virksomhed spænder fra hjælpearbejde og sygepleje til nøgterne foranstaltningsmæssige aktiviteter der skaffer hende de penge der er nødvendige til det videre arbejde.

Endelig som slut på foredragsserien var det vort medlem Kaj Holst der fortalte om vort læge- og sundhedsvæsen, et emne han som ekspeditionssekretær i Københavns kommunes sociale forvaltning er godt fortrolig med. Kaj Holst er vegetar og tilhænger af naturmedicinen, men forkaster dog ikke uforbeholdent det traditionelle sundhedssystem, som han finder bør benyttes i visse sygdoms- og ulykkestilfælde under kontrol af den enkeltes livsstil og viljekraft.

Fire hver for sig fortrinlige og velbesøgte foredragsaftner.

(forts. side 8)

Årsberetning (forts. fra side 7)

En sommertur til Søtoftegaard i Sydsjælland havde samlet 3[illegible] deltagere der tilbragte en dejlig dag på det smukke landsted hvor alt var hyggeligt og rart bortset fra vejret, der desværre viste sig i sit mest ubehageligelune.

Den traditionelle nytårssammenkomst der blev holdt på Skodsborg Badesanatorium havde ligeledes samlet ca. 30 deltagere der efter at have trodset kulde, sne og is, vederkvægede sig ved den lækre vegetariske lunch og tilbragte en behagelig eftermiddag.

Desværre var den hyggelige salon hvor møbler af de mest forskellige stilarter på en harmonisk måde er samlet til et hyggeligt hele på grund af omfattende istandsættelser og ombygninger - ny trappe og elevatorskakt - ikke tilgængelig. Te og kaffe blev derfor serveret i spisesalonen direkte efter frokosten og hele arrangementet fik derfor et lidt andet forløb end de bestyrelsen havde planlagt. Vi håber at den hyggelige salon atter er færdigrestaureret når vi igen besøger Skodsborg Badesanatorium og at ingen af deltagerne er blevet mere skuffede end at de atter vil møde frem når vi indbyder til sammenkomst.

Beretningen og det reviderede regnskab som vi ligeledes bringer andet sted i bladet blev enstemmigt godkendt.

Iøvrigt samlede interessen på generalforsamlingen sig særligt om det af Kaj Holst fremsatte forslag til ændring af foreningens love. Dette forslag blev, som det vil vides, lagt ud til urafstemning blandt alle vore medlemmer og findes optrykt i vort oktobernummer 1978. Ved denne urafstemning var valgdeltagelsen imidlertid så lille, at bestyrelsen besluttede at hele lovforslaget skulle behandles mere indgående på generalforsamlingen. Efter en del drøftelser hvorved et par mindre ændringer blev foretaget vedtog generalforsamlingen forslaget.

For ikke unødigt at belaste foreningens kasse vil vi ikke separat trykke og udsende de nye love, men skal i et af de først kommende numre bringe lovene med de foretagne ændringer.

Dansk Vegetar- og Råkostforening har gennem en årrække virket uden nogen formand idet bestyrelsen solidarisk har disponeret i de forskellige forekomne spørgsmål vedrørende foreningen, en ordning der har fungeret fuldt tilfredsstillende, men alligevel har det undertiden været ønsket at finde frem til et formandsemne. På mødet blev dette spørgsmål igen fremsat og på forsamlingens forespørgsel indvilligede Poul Søgård i at påtage sig hvervet. Poul Søgård der er et af vore unge medlemmer er overbevist vegetar og han har igennem flere sæsoner taget flittigt del i vort arbejde og mødevirksomhed. Vi vil ønske Poul Søgård velkommen til arbejdet i foreningen. Til bestyrelsen nyvalgtes endvidere Karin Toft-Nielsen, der jo forøvrigt slet ikke er ny, idet, hun er et velkendt medlem der tidligere har siddet i bestyrelsen eller været suppleant. Vi vil også byde velkommen til Karin Toft-Nielsen.

(forts. nederst side 9)

'Sund og Glad' uger

GRØNNE DAGE I TISVILDELEJE

Grethe Schmidts "sund og glad" uger afholdes i hele september måned på "Helenekilde Badepension" beliggende direkte ud til havet i Nordsjællands skønneste natur. Det er 7. år ugerne afholdes.

Som tidligere år står Rie for "Mit grønne køkken",der vil blive serveret masser af skønne salater, dejlige vegetarretter og hjemmebagt brød af friskmalet hvede samt urteteer.

For de, der vil tabe nogle kilo eller som trænger til at renses ud eller måske vil afvænnes med at ryge,er der mulighed for ren råkost eller saftuger.

Lange ture i de store naturområder,musik og bevægelse på græsplænen, foredrag om forebyggelse af sygdomme og naturlig helbredelse,folkedans og gymnastik ved Tove Sveinbjørnsson, musik og sang ved organist Ole Pedersen, foredrag af læge Uno Lindskoug, litterære aftener, indføring i en sundere og gladere levevis, lysbilledforedrag fra Hippokrates fødeø Kos m.m.

Endvidere vil forstander Bent Alsinger, der selv med fint resultat har gennemført sundhedsugerne og varmt kan anbefale disse,komme og holde foredrag med titlen " Tårer og smil i dansk teater ".

lo nyistandgjorte cykler og tandem er til fri disposition for gæsterne. - Ophold fra een uge.

Ring eller skriv efter udførligt program:

Grethe Schmidt, Jægersborg allé 45, 292o Charlottenlund.
tlf: ol - 639365 eller ol - 68o326 (kl. 8 - 9).

Årsberetning (sluttes)

Kaj Holst og Edith Broby ønskede ikke genvalg. Kaj Holst har både i det sidste år hvor han har været med i bestyrelsen såvel som i de år han har været medlem på forskellig vis gavnet foreningens arbejde og vi vil gerne sige tak til Kaj Holst idet vi fortsat håber på hans medvirken i arbejdet.

Vi vil ligeledes sige tak til Edith Broby for den tid hvor hun har siddet i bestyrelsen.

De øvrige valg til bestyrelsen var genvalg. Til suppleanter valgtes Annelise Rubow og Thalis Skousgaard.

Mødets dirigent Eil. Jermiin Frost kunne sluttelig konstatere at vi havde haft en god og udbytterig generalforsamling.

PaulP.

Regnskab

DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING 1978

Driftsregnskab

	Udgifter	Indtægter
Kontingenter		9.22o,oo
Abonnenter		1.86o,oo
Modtagne gaver		731,oo
Salg af blade og bøger		3o,2o
Salg af annoncer		1.212,1o
Afskrivning -	914,9o	
Renter af giro		83,91
Renter af obligationer		11o,oo
Trykning m.m.Veg.Forum	4.219,35	
Forsendelse af - -	1.548,oo	
Husleje,forsikring Marievej.	815,oo	
Møder og sammenkomster	3o9,oo	
Kontorartikler	157,5o	
Afskrivning pa bøger	251,75	
Nettooverskud	5.o31,71	
	13.247,21	13.247,21

Status

	Aktiver	Passiver
Giro-og kassebeholdning	8.284,oo	
Astrid Jacobsen,Orehoved	4,6oo,oo	
Obligationer,nom. 1.ooo	63o,oo	
- - 1.ooo	47o,oo	47o,oo
Beh. af Bøger og hefter:		
saldo 1/1-78 2.741,25		
÷afskrivning 251,75	2.489,5o	
Tilgode for annoncer	3.427,8o	
Inventar	6oo,oo	
Nettoformue		2o.o31,3o
	2o.5o1,3o	2o.5o1,3o

Regnskabet er udarbejdet på grundlag af den førte kassebog med tilhørende bilag, som vi har revideret. Vi har ikke fundet anledning til bemærkninger. -

Den 3o. april 1979

Thalia Skousgaard

Jens Frederiksen.



Medlemmerne af foreningen Aurion i Hjørring har gennem nogen tid syslet med et interessant projekt der fortjener al mulig opbakning og støtte.

Det går ud på at etablere et bageri i en tidligere gård i nærheden af Hjørring.

Vi giver her ordet til en af Aurions medarbejdere. - -

I Hjørring findes en forening ved navn Aurion, der siden 1974 ud fra Rudolf Steiners impulser har drevet oplysningsvirksomhed om biologisk-dynamisk jordbrug, ernæring og samfundsspørgsmål, samt drevet en forretning for kvalitetsernæring, hvor de biologisk-dynamisk dyrkede varer kan fås.

Siden forretningens start har der under ledelse af en tilforeningen knyttet bager fundet en produktion sted af brød, myslikiks m.m. af biologisk-dynamisk dyrkede råvarer, samt marmelade og saft af danske bærfrugter.

Denne produktion foregår i fritiden i lejede lokaler og afsættes hovedsagelig i Aurions egen forretning (mysli dog over hele landet gennem dansk Helios) men da efterspørgslen efter Aurions produkter er stærkt stigende blandt de af landets mange helsekostforretninger, der interesserer sig alvorligt for den biologisk-dynamiske dyrkningsmetode og dens konsekvenser, har foreningen Aurion besluttet at starte eget bageri. Der er opnået tilladelse til at ombygge 300 kvm. lade og kostald på en gård uden for Hjørring til formålet, og produktionen vil blive ledet af Aurions nuværende bager, Jørn Ussing Larsen, der så helt vil forlade sit nuværende arbejde.

Bageriet er organiseret som et anpartselskab og man satser på at skaffe kr. 200.000 ved anpartstegning (anparter af 500 kr.) hvilket svarer til ca 25 % af de samlede etableringsomkostninger.

En oplysende folder om dette spændende projekt kan fås ved henvendelse til butikken Aurion, Kongensgade 2, 9800 Hjørring. Tlf. 08 - 92 76 35.

Grethe Schmidts nye bog GRØNNE DAGE der er udkommet i 1978 som en fortsættelse af MIT GRØNNE KØKKEN, er ønsket af mange, men skrevet både for tidligere og nye læsere,

Den indeholder blandt andet en række opskrifter, hvoraf vi her bringer et eksempel:

mandel-hvedefrikadeller

3 dl hel hvede - 2 dl mandler - 2 kogte kartofler

Hveden koges (se: kogt hvede), afkøles og findeles sammen med mandlerne enten gennem persillekværnen eller i en moulinex. De mosede kartofler røres i evt. med lidt kildevand. Skal have farsagtig konsistens. Smages til med basilikum og havsalt. Formes til små frikadeller, der steges gyldne i olivenolie.
Frikadellerne er meget lækre i frokostpakken med en gulerod og et stykke agurk i stedet for den traditionelle madpakke.

hel kogt hvede

3 dl hel hvede - 5 dl vand

Hveden koges ligesom råris 20 min. under tætsluttende låg, tages af blusset og står endnu 20 min. Let ikke på låget!
Har hveden stået i blød natten over, skal den kun koges 30 min.
Serveres i stedet for ris.

KONTINGENTRESTANCE

En del medlemmer har endnu ikke indbetalt deres kontingent for det indeværende år.

Vi beder venligst de pågældende om at benytte de vedlagte Girokort.

Lejr for unge

Foruden den store vegetar kongres som vi omtaler andet sted, afholdes der tillige her i eftersommeren i England en stor lejr for unge vegetarer.

THE YOUTH SECTION OF THE VEGETARIAN SOCIETY (U.K.) LIMITED der er en afdeling af det engelske Vegetar Society står for arrangementet, der finder sted under protektion af den europæiske ungdomsorganisation for sund levevis. Lejren afholdes i dagene fra den 18. august til den 1. september og stedet for afholdelsen er Oaks-in-Charnwood der er beliggende nogle få kilometre udenfor Loughborough, således at man nemt kan tage en tur ind og hilse på kongressens øvrige deltagere.

I lejren vil der blive forskellig undervisning såvel som der arrangeres kulturelle og sportslige aktiviteter.

Lejrens formål er iøvrigt at virke for fred og international forståelse, for sund levevis og fredning af naturen såvel som omsorg for dyr.

Kosten i lejren er selvfølgelig ren vegetarisk, og at der ikke må nydes spiritus eller finde tobaksrygning sted skal kun tilføjes for en fuldstændigheds skyld.

Går man ind for disse betingelser, hvad vi jo alle gør, og er fyldt 13 år har man her mulighed for at tilbringe nogle hyggelige dage i selskab med unge fra store dele af verden, forudsat at man da ikke er faldet for "aldersgrænsen", der er sat ved de 3o år.

Nærmere oplysninger kan fås og tilmeldelse ske ved indsendelse af en internationalsvar kupon til:

Lloyd Roberts,
Flat 3o, Penda Court,
131 Hamstead Road,
Handsworth,
BIRMINGHAM B2o 2RL
England.

Lån- Gave

KAPITAL TIL KURSUSEJENDOM SØGES.

Da jeg gennem vore sundhedsuger "grønne dage" og også gennem mit daglige arbejde, gang på gang oplever, at " uforklarlige " sygdomme forsvinder af sig selv, modstandskraften øges, og nedsat vitalitet genoprettes, har mit mål været sammen med mine piger at købe en kursusejendom ude i naturen for at udbrede kendskab til, at kun gennem naturen, gennem egen indsats og gennem respekt for alt levende, er det muligt at bekæmpe sygdom, opnå fuldstændig sundhed og livslykke.

De steder, vi hidtil har set på, har enten været for dyre eller ikke gode nok. Interesserede i vort arbejde har opfordret os til at rette henvendelse til andre interesserede, om at hjælpe os til at få realiseret vor livsdrøm gennem at sende os bidrag, små eller store, give os rentefri lån, eller sende os et beløb, som kan indfries med ophold på stedet.

GRETHE SCHMIDT, Jægersborg allé 45, 292o Charlottenlund.

VEGETARISKE RESTAURANTER OG KURSTEDER

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

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

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

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

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

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

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

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



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. (01) 62 4900