VF VEGETARISK FORUM

1

74. Årgang

Juli 1980



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. 2o,oo (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. 12oo 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.

Som man vil se af dette nummer er der i år mange gode tilbud om ferieophold på højskoler og kursteder hvor man ikke alene kan nyde et behageligt ophold og fin forplejning, men tillige har mulighed for at deltage i forskellige studiegrupper og foredragsvirksomhed. Tilbudene er så mange og gode, at det måske kan være svært at bestemme hvor man vil tilbringe sin ferie.

Vi håber med de følgende sider at kunne være vore medlemmer og læsere behjælpelige med at træffe det rigtige valg.

Det er vort håb at fortegnelsen over feriemuligheder er så fyldestgørende som muligt, men vi vil dog ikke påstå at den er helt komplet. - God ferie.

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
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 "MÅ VI DRÆBE FOR AT LEVE?" Nu nedsat til 10 kr. portofrit tilsendt fra Hans Friis Møller, Svelmøgaardsvej 6, Vester Aaby. 5600 Faaborg.

Som tidligere anført er gaver til foreningen fradragsberettiget på selvangivelsen. Til orientering på følgende betingelser:

Punkt 12 (= punkt 7 på S 13)

Fradragsberettigede gaver
Gaver til visse foreninger, stiftelser, institutioner m.v. kan trækkes fra. Skattevæsenet giver oplysning om, hvilke foreninger m.v. det er. Af de i indkomståret ydede gaver kan fradrages den del, der er mere end 100 kr., og fradraget kan i alt ikke være større end 1.000 kr.

Kvittering skal vedlægges.

Der skal være ydet gaver på i alt mindst 50 kr. til hver enkelt forening m.v., for at gaven kan komme i betragtning.

Dansk Vegetar- og Råkostforening ledes af en bestyrelse, der efter generalforsamlingen i april 1980 har følgende sammensætning:

Eil. Jermiin Frost	02 873078
Ved Fortunen 16, 2800 Lyngby	
Else Krause	01 624900
Frederikkevej 22, 2900 Hellerup	
Karin Toft-Nielsen	02 950835
Farum Hovedgade 10 B, 3520 Farum	02 952328
Eila Pfeiffer	
Hillerødgade 72, 2200 Kbhvn. N	
Erik A. Nissen	
Enebakken, Ny Vestergårdsvej 6, 3500 Værløse	
Edith Borg (kasserer)	02 982107
Bondemarken 14, 2880 Bagsværd	
Paul Petersen (redaktør)	02 982107
Bondemarken 14, 2880 Bagsværd	

Suppleanter: Anneliese Rubow og Thalia Skousgaard

Søtoftegaard



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

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

For sommeren 1980 har Søtoftegaard tilrettelagt dette program:

30/6-5/7:
Fremtidens astrologi v/ Inge Hærskjold. Vort fødselstegn som opgave. Fri vilje fremfor skæbne. Hvad du skal arbejde med i dig selv.

7-12 juli:
Bevidsthedsudvikling, kreativitet, meditation v/Hasse Smerlov
Det indre arbejde med dig selv udfra teosofi og kristendom

14-19 juli:
Introduktion til Rudolf Steiner v/ Johannes Dragsdahl

21-26 juli:
Biodynamisk dyrkning og levevis v/ Tove Bech og gartner Eigil
Viden om den sunde plante fra dyrkningtil tilberedning

28/7-2/8:
Selvanalyse udfra vestens og østens psykologi v/Johs.Dragsdahl
Glimt fra dybdepsykologi, gamle træningsveje og meditation

4-9 aug:
Børns er næring og børnesygdomme v/ læge Elisabeth Møller Hansen og Tove Bech. Udfra et antroposofisk syn studerer vi forslag

11-16 aug:
Meditation set udfra Martinus og Steiner v/ Johannes Dragsdahl
Den dybere mening for vor udvikling gennem hverdagen

18-23 aug:
Tænkning som opleveIse v/ mag.art. Oskar Hansen
Indføring i grundtankerne i Rudolf Steiners: Frihedens Filosofi

25-30 aug:
Spirerne til en ny verden. Et seminar med repræsentanter for "Fremtiden i vore hænder", Oprør fra midten, og Steiners tregreningstanke. Prof. Leif Holbæk-Hanssen, Norge, håber at kunne være tilstede.

Prisen for en uges ophold med kost og logi er: Enerværelse kr. 750. - Tosengsstue kr. 550. - Lille sovesal kr. 450. Teltplads kr. 400., hvortil kommer kr. 150. i kursusgebyr. I ugerne 21 juli og 4. august opkræves et ekstra kursus gebyr på kr. 100. grundet særlige omkostninger.

Tilmeldelse og alle yderligere oplysninger gives og trykt program tilsendes ved henvendelse til Søtoftegaard. Telefontid daglig kl. 17 - 19. (03) 60 11 70).

generalforsamling

I slutningen af april, torsdag den 24., afholdt foreningen sin ordinære generalforsamling.

Af beretningen der blev aflagt af redaktøren fremgik det at vi kan se tilbage på et år med en støt og rolig virksomhed.

Der har været afholdt to sommerudflugter, en til Humlegaarden, der i dag ejes og drives af læge Finn Skøtt Andersen, og en til Helenekilde, hvor Grethe Schmidt sidste sommer afholdt sine "sund og glad uger". Begge steder tilbragte vi nogle hyggelige timer i de smukke omgivelser og nød den gode vegetariske kost og begge dage var vi begunstigede af smukt vejr.

Vor nytårssammenkomst som vi traditionen tro atter i år afafholdt på Skodsborg Badesanatorium havde ligeledes samlet mange såvel nye som gamle medlemmer der lod den lækre vegetariske lunch vederfares fuld retfærdighed og senere bifaldt Helene Hartvigs klaverkoncert og Frost der viste en serie smukke farvedias fra sine rejser.

Der har i vinter været afholdt to foredragsaftener med god tilslutning, det ene i februar, hvor læge Finn Skøtt Andersen nærmere redegjorde for Humlegaardens kostbehandling af forskellige sygdomme, og det andet i marts hvor vort medlem Gudrun Rasmussen fortalte og viste farvedias om Mother Teresa og hendes store humanitære arbejde blandt Indiens fattigste og syge, En aften der var højaktuel idet Mother Teresa, som det vil vides, netop havde modtaget Nobelprisen.

Gudrun Rasmussen er aktivt med i Mother Teresas danske kontaktforening S.O.S. Tørmælk, der søger at skaffe tørmælk til Indiens udhungrede børn og derfor altid er glad for et bidrag.

Vore foredragsaftener henvender sig naturligvis særlig til de medlemmer der er bosiddende i København og dens nærmeste omegn, men vi har da haft den glæde at se medlemmer komme fra Køge, Roskilde og fra Frederikssundskanten, ja, helt fra Syd-Sjælland og Næstved for at deltage i vore sammenkomster. Det er rart at se medlemmer der kommer langvejs fra for at være med ved vore møder.

Men vi må dog stadig ikke glemme det store antal af medlemmer der er bosiddende ude omkring i landet og derfor forhindrede i at være til stede ved vore arrangementer. Til alle dem er vort vigtigste kontaktmiddel stadig vort medlemsblad Vegetarisk Forum som det derfor gælder om at gøre så alsidigt og lødigt som muligt, og her ser vi meget gerne mange af vore læsere som bidragsydere med stof til bladet. Det være sig med såvel mere lødige artikler som beretning om en hensigtsmæssig kur, den rette tilberedning af vegetarisk kost eller blot en god opskrift på en ny ret. Kort sagt, alt hvad der kan være af interresse for de øvrige læsere.

Flere af vore medlemmer, der foretrækker at være anonyme, har betænkt foreningen med smukke pengegaver, deriblandt også en obligation. Vi vil gerne her bringe foreningens bedste hilsener og tak til de pågældende. Disse gaver er en god hjælp til vort arbejde blandt andet til trykning og udsendelse af vort medlemsblad.

(forts. side 5)

Povl Olesen fremlagde et forslag til ændring af statutterne for Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond. Forslaget blev grundigt gennemgået af forsamlingen og forskellige mindre korrektioner blev foreslået. Povl Olesen lovede at foretage en revision af forslaget og når dette foreligger skal vi bringe det her i Vegetarisk Forum så alle medlemmerne kan gennemlæse og tage stilling til det.

Bjarne Wiehe, der er stærkt angageret i en ny stilling i et bogforlag der kræver al hans tid, meddelte at han ønskede at udtræde af bestyrelsen. I stedet nyvalgtes to af vore mangeårige medlemmer Eila Pfeiffer og Erik A. Nissen.

Eila Pfeiffer har i en årrække sammen med sin mand været en flittig deltager i de skiftende vegetarkongresse rundt om i Verden og Erik A. Nissen der er medlem af forskellige andre foreningers bestyrelser har en betydelig erfaring i foreningsarbejde der sikkert kan komme vor forening til gode.

Vi byder de to nye bestyrelsesmedlemmer velkomne til arbejdet her i foreningen og samtidig vil vi takke Bjarne Wiehe for hans indsats i de år han har været aktivt med.

Det reviderede regnskab der blev fremlagt af vor kasserer Edith Borg og brihges her i bladet såvel som beretningen blev enstemmigt godkendt af forsamlingen.

De øvrige valg til bestyrelsen var genvalg. Pa side 2 bringer vi den udførlige fortegnelse over bestyrelsen, revisorer og suppleanter.

Generalforsamlingen kunne mønstre en god tilslutning af medlemmer selv om vi selvfølgelig altid gerne ser at endnu flere var mødt frem. Til gengæld kunne vi glæde os over at alle de tilstedeværende tog livlig del i drøftelserne af de forskellige punkter på dagsordenen.

Vi kunne slutte mødet med at konstatere at vi havde haft en god og konstruktiv generalforsamling.

PaulP.

STILLINGER

Husgerning

Ung engelsk pige, 18 år, søger stilling som Au Pair/Husmoderhjælp hos en vegetarisk familie her i landet.
Angaende tiltrædelsestidspunkt og løn skriv venligst til: Mrs. Sarah J. Hamshere, 16, ALBANY ROAD, HARBORNE, BIRMINGHAM, B 17 9 JX, ENGLAND.

Også på RÅSTRUP KURSTED afholdes der løbende sommeren igennem en række kurser. Ved redaktionens slutning er der endnu enkelte ledige pladser i juli og god plads i august. Adressen er: Fruerstuevej 88, 5700 Svendborg. tlf. (09) 21 07 55, kl. 9 - 12.

Driftsregnskab	Udgifter	Indtægter
Kontingenter		8.135,oo
Abonnementer		1.420,oo
Modtagne gaver		1.270,oo
Salg af annoncer		1.609,55
Afskrivning -	1.378,5o	
Køb og salg af bøger	40,oo	
Renter af giro		220,85
Renter af obligationer		110,oo
Trykning m.m. Veg.Forum	6.494,85	
Forsendelse af - -	2.608,1o	
Husleje, forsikr. Marievej	815,oo	
Møder og sammenkomster	801,4o	
Kontorartikler	223,o3	
Afskrivning på bøger	251,75	
Nettooverskud	152,77	
	12.765,4o	12.765,4o

Status

	Aktiver	Passiver
Giro- og kassebeholdning	9.047,47	
Astrid Jacobsen, Orehoved	4.600,oo	
Obligationer, nom. 1.000	630,oo	
- - 1.000	470,oo	
Beh. af bøger og hefter:		
saldo 1/1-79 2.489,5o		
+ afskrivning 251,75	2.237,75	
Tilgode for annoncer	2.598,85	
Inventar	6oo,oo	
Sparekassen	5.000,oo	
Modt,af tipsmidler (særl.formål)		5.000,oo
Nettoformue		20.184,o7
	25.184,o7	25.184,o7

Regnskabet er udarbejdet på grundlag af kassebog med tilhørende bilag, som vi har revideret. Vi har ikke fundet anledning til bemærkninger. Den 20. april 1980.

Thalia Skousgaard Jens Frederiksen

Langeland

Grethe Schmidt der gennem de sidste 7 år har afholdt sine populære "sund og glad"-uger på Helenekilde har i år forlagt recidensen til Langeland da lejemålet med Helenekilde, der skal anvendes på anden måde, er udløbet.

Men mon ikke alle Grethe Schmidts mange trofaste kurgæster plus flere nye vil bifalde denne flytning til den hyggelige fynske ø hvor de "grønne dage" afholdes i ugerne fra 30.august-13.september begge dage inkl.

Behandlingen her er naturligvis den samme omhyggelige og gode som tidligere år på Helenekilde.

Gennem den rette kost og leverytme søger Grethe Schmidt at befordre velbefindende og velvære for hver enkelt af gæsterne.

Rie er som sædvanlig at finde i køkkenet hvor hun står for madlavningen, men hun beholder ikke finesserne om madens rette tilberedning for sig selv, men deler gavmildt opskrifter og de rette anvisninger ud.

Men her er ikke kun tænkt på mad og drikke idet der i de uger kurset varer også bydes på forskellige lærerige foredrag af Rie og Grethe Schmidt. Emner der vil blive behandlet er "Krop og sjæl i naturlig balance", "Hvorfor syg - hvordan rask", "Hippokrates Skolen" og meget andet.

Nærmere oplysninger gives og program tilsendes ved henvendelse til Grethe Schmidt, Jægersborg Allé 45, 2920 Charlottenlund. Tlf. (01) 63 93 65 eller (01) 68 03 26 (kl. 8 - 9).

SPORT

Helsekostfabrikken "Nutana" har, for at kunne øge produktionen og tilfredsstille efterspørgslen af virksomhedens varer, foretaget en betydelig udvidelse af fabrikkens areal i Bjæverskov.

Da man for nylig kunne tage de nye gulvarealer i brug markerede man udvidelsen og de dermed forbedrede arbejdsforhold ved, at direktøren Bent Nielsen overrakte den kendte og populære cykelrytter Hans-Henrik Ørsted en check på 10.000 kr.

Det er hensigten at Hans-Henrik Ørsted skal anvende beløbet til at imødegå udgifterne ved sine forberedelser og træningen til sommerens løb og hermed naturligvis særlig med henblik på sin deltagelse i OL.

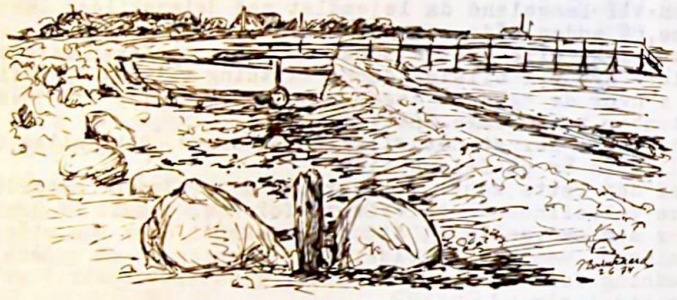
Hans-Henrik Ørsted, der som flere andre sportsfolk har indset betydningen af den rigtige ernæring for at være i den rette form, spiser i stor udstrækning Nutanas mange forskellige produkter.

Vi ønsker den sympatiske ridder af det hårdtpumpede gummihjul al mulig held og lykke ved de Olympiske Lege der jo som bekendt snart finder sted i Moskva.

En sejr eller god placering for Hans-Henrik Ørsted ved de kommende OL vil også være en fin placering for det rigtige i vegetarismens ide.

PaulP.

Tur til
KOSMOS FERIEBY



Skitse fra Kosmos Ferieby af P. Brinkhard 1974

Længst mod nord i Odsherreds skønne ferieområde helt ud til Kattegat ligger Klint og her finder man feriebyen Kosmos der ejes og drives af Martinus Instituttet.

Omkring 1935 erhvervede Martinus Bevægelsen her et idyllisk ældre Bondehus og med det som kerne er der her i årenes løb skabt en stor og velindrettet ferieby der byder de bedst tænkelige muligheder for en rekreativ ferie samtidig med at man har lejlighed til at deltage i forskellige foredrag og kurser.

Ved disse foredrag tilsigtes det at give et orienterende overblik over Verdensbilledets hovedområder og dets forbindelser til det daglige liv.

Søndag den 27. juli får vi lejlighed til at stifte nærmere bekendtskab med denne hyggelige ferieby idet vi arrangere en udflugt til Klint. - Men hvordan kommer man sa bedst derop?

Ja, er man selvkørende vil det vel være nærliggende at vælge turen over Hundested - Rørvig (herfra er der ca. 12 km ud til Klint) men er man ikke i bil er denne vej dog ikke at anbefale, da rutebilforbindelsen fra Rørvig ikke er ret god i formiddagstimerne. Færgepriser for enkelttur: Bil incl.fører kr. 4o.-Person: kr. 11.

Vi starter derfor turen med hurtigbus til Odsherred der afgår fra Valby station kl. 9,3o. Denne buslinie har holdeplads lige udenfor Vaæby st. på Mellemtoftevej. (Kom i god tid og bemærk at Mellemtoftevej er beliggende lige ved Valby station, men på den modsatte side af hvor de fleste andre buslinier har stade).

Ved ankomsten til feriebyen træffer vi Karin-Toft Nielsen der vil vise os rundt på hele området. Bemærk: Maden må vi selv medbringe men Karin lover at hun vil forsøge at fremskaffe mineralvand og mælk og senere på dagen bliver der muligvis serveret kaffe og te. Det vil være klogt også at medbringe lidt aftensmad da det godt kan blive sent inden vi atter er tilbage i Valby efter en hyggelig udflugt i forhåbentligt smukt vejr. - Vi håber på fin tilslutning og skal tilføje at der i Klint findes meget fin badestrand.

Tur til -

Søndag den 31. 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 af sikkerhedsmæssige grunde en række ret strenge krav vedrørende bygningernes beskaffenhed og for at kunne imødegå disse måtte Humlegaardens bestyrelse optage et ret betydeligt lån der siden har tynget budgettet kendeligt og sidste år så det en overgang ud til at Humlegarden matte afhændes til andet formål.

Men her trådte læge Finn Skøtt Andersen til og erhvervede ejendommen som han agter at føre videre efter dr. Nolfis metoder, samtidig med at han vil søge at finde nye veje indenfor naturmedicinen.

Søndag den 31. august arrangerer vi atter et besøg på dette hyggelige landsted. Kl. ca. 12 serveres den bekendte råkostlunch, men man er velkommen til allerede tidligt på formiddagen - og det gælder forøvrigt hele dagen - at hygge sig i den skønne park eller tage en forfriskende dukkert fra Humlegaardens private badestrand hvor vandet er så friskt som man da med rimelighed kan forlange det i Øresund.

Tilmeldelse til turen sker ved direkte henvendelse til kurstedet tlf: (03) 23 24 65. - Ny Strandvej 11 - 3050 Humlebæk.

Er man ikke selvkørende er det nemmeste - og billigste - at tage til Klampenborg st., og derfra videre med Strandvejsbus linie 188 der holder lige ved Humlegaardens indgang. og har stoppested lige udenfor Klampenborg st. (Dyrehavesiden).

Vi har lagt turen så sent på sommeren at det store rykind af kurgæster på Humlegaarden skulle være stilnet af, men alligevel så til pas tidligt at der skulle være mulighed for at nyde en forhåbentlig smuk sommerdag. -

-Vel mødt på Humlegaarden.

kullerup højskole

Kullerup høj-skole hvor vor forening i sommer arrangerer et ophold for vegetarbørn har her i foråret sendt en smuk hilsen til sine venner og bekendte. Vi finder at denne hilsen også har bud til vore medlemmer og bringer den her.

Kullerup høj-skole er en livs-skole - et åbent hjem - med åndsvidenskabelig baggrund, hvor vi arbejder på at udvikle opmærksomhed og bevidsthed sådan at vi helt kan ta' ansvar for os selv og hinanden i alle menneskelivets opgaver og med fornuft og omtanke leve sammen på denne dejlige jord; mineraler, planter, dyr og mennesker i kosmos' store kraftfelt, - sådan som vi levendegjorde det i Gittes fastelavnsrevy.

Hvad vi oplever nu i den ydre verden appellerer så åbenlyst til os om nødvendigheden af anderledes tænkning; - ord der virkelig svarer til vore tanker - og handling fuld af vilje og kraft og kærlighed. - så er vi hele mennesker, nok ikke populære, heller ikke rige; men sikkert til grin og foragt.

I eurytmien har vi ofte oplevet:

VI GÅR PÅ JORDEN (med hårde tramp mod jorden) VI STRÆBER IMOD HØJDERNE (på tå med armene højst mod himlen)

OG FORSØGER AT FINDE LIGEVÆGTEN (danner et kors med armene ud for skuldrene)

LIGE VÆGT mellem himmel og jord; der står mennesket, - med hverdagens robot-krav om effektivi- og solidari- tet.

Den allerstørste vanskelighed hedder penge, d.v.s. den magt vi gi'r dem. Mange forsøg gøres for at få næstekærlighed indi pengesystemet bl. a. J. A. K. bevægelsen og netop nu til nytår er der, med Rudolf Steiners tregreningstanker som baggrund og inspireret af den tyske Bochumbank, - dannet: "Foreningen til fremme af Rudolf Steiners impulser for det økonomiske og sociale liv" med adresse: Siriusvej 1, 8270 Højbjerg hvor interesserede kan få nærmere oplysninger.

Også ud fra bevægelsen "Den tredie vej" (ikke kapitalisme - ikke kommunisme - men menneskelighed) gøres der et alvorligt arbejde.

På Rudolf Steinerseminariet - adresse: Pl 1654, S - 153 oo Järna (Sverige) arbejdes der på et stort sommerprogram: Miljø som gør liv; Du kan skrive efter program.

Overalt i verden findes små grupper; sådan også her på Kullerup. Du er altid velkommen til at komme og snakke med os. Også skoler og foreninger kommer i større og større tal. Men smøgen må du la' blive udenfor, - vi har ikke tobaksrygning indendørs, det er meget vigtigt at vi forsøger at holde luften så ren som muligt.

Vi spiser ikke kød og fisk og nyder ikke spiritus af nogen art.
Af alle mulige grunde lever vi sådan. Ikke blot af hensyn til den sultende verden, men også for vor egen skyld. Vi bruger biodynamiske produkter i det omfang det er muligt at skaffe.

Kullerup Høj-skoles adresse er: Ferritslevvej 49, 5800 Nyborg, tlf. (09) 31 54 31, og for de kommende måneder ser programmet således ud:

21.-28. juni Lejr for vegetarbørn
Af tipsmidlerne har "Dansk vegetar og råkostforening" der har anket over vegetarbørns dårlige spisemuligheder på de alm. børnelejre, fået hjælp til i et røgfrit miljø at lave en lejr for de børn der ikke spiser og ikke tåler kød, fisk og alm. giftbehandlede fødevarer.

29. juni - 6. juli Den 3. vej. - Et forsøg på at gå nye veje.
Oprør fra midten. - Fremtiden i vore hænder. - J. A. K. Rudolf Steiners tregreningstanke - Dybvad Brochmann.
Medv. Solveig Eivindson. Eirik Myrhaug. Even Lorch Falk. Henrik Bryrup. Magnus Møller. Søren Brus. John Engelbrecht m. fl.

8.-13. juli "Til glæden"
Det er 3. år vi laver en glædesuge. Det har vist sig at være et meget fint tema. Vi vil være sammen med:
Anne Denborg der bl. a. er mor til 2 børn på R. S. Skolen i Gladsakse.
Inger Hannibal der bl.a. er tegner.
Tove May-Britt Thomsen der bl.a. er afspændingspædagog.
Leni Voldby der bl.a. er sanger.

15.-2o. juli Mazdaznan uge
Med Henry Sorge samt Erna og Maro Tandgård m.fl.

22.-27. juli Hvad er helbredelse.
Henning Gammeltoft. Else Nath. Tommy Hoeck m.fl.

29. juli-3. aug. Kraft-dage
med Anja og Keld Liengård, Blackberry hill, England (dansk)
Håndværk - kunst - meditation - folkemusik - sang - dans - Healing.

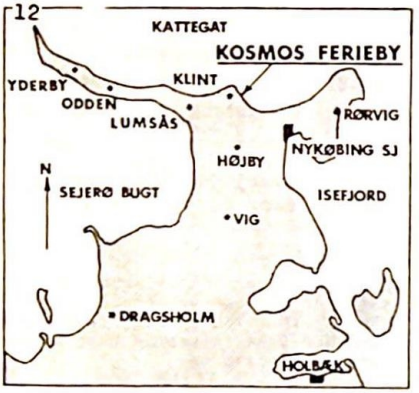
5.--1o. aug Troubadour-uge
med John Engelbrecht(Troubadour="den der finder")

16.-17. aug. Henry Ytting
Lørdag kl. 16.3o og 19.oo
Søndag kl. 11.3o og 14.oo

25.-31. aug. Hollandsk uge
med: Gurny Scholten der er præst
Mellie Uyldert der er forfatterinde
Coosje Guilleron der er skuespillerinde
Nicole Pisuisse der er danserinde
Oversættelse fra tysk af Katharina Engelbrecht og Lotte Ryffel Kristensen.

27.-28. sept. Michaels-fest med Henry Ytting
Lørdag kl. 16.3o og 19.oo
Søndag kl. 11.3o og 14.oo

11.-19. okt. Efterårsferie med sang og musik
18. okt. Henry Ytting kl. 16.3o og 19.oo
19. okt. " " kl. 11.3o og 14.oo



Kortskitse over Odsherred med markering af Kosmos Ferieby og Klints beliggenhed, der er målet for vor førstkommende store udflugt, der finder sted søndag d.27.juli.

Er man interesseret i et længere ophold i denne hyggelige ferieby end den tid som vor søndagsudflugt levner, så byder Martinus Center i løbet af sommeren på en række kursusuger med afvekslende foredrag og studiekredse.

Nærmere oplysninger herom og kursusplan kan fås ved henvendelse til:
MARTINUS CENTER, KLINT
4500 Nykøbing Sj. Telefon (03) 42 29 89 - Søndag-Fredag kl. 9 - 14, Lørdag kl. 8 - 17.

Vi har tidligere omtalt den norske organisation MANDALA, der løbende året rundt afholder kurser der gerne strækker sig fra fredag til søndag, men også i sommerferien er man aktive. Her i sommer arrangerer MANDALA kursus i naturmedicin der finder sted på Hallingdal Folkeøyskole i Gol i tiden indtil den 10. juli. - MANDALA P.b. 2847 Elgesæter, 7001 Trondheim. Fjordg. 7, tlf. 075-23342 (9-13, 14-16) Oslo: tlf. 02-29 71 63 Haugseggen efter kl. 18.

Israel

Hvis man påtænker at rejse udenlands på ferie i år er det værd at overveje om ikke Israel, landet hvor vegetarismen nyder stor udbredelse og forståelse, burde være ens rejsemål.

Israel er sikkert det eneste land i verden hvor der findes en landsby der udelukkende befolkes af vegetariske indbyggere.

Landsbyen hedder Amirim og er beliggende i Galilæa og her er man sikker på altid at kunne få den rette kost, det være sig i butikker såvel som i restauranter, kroer, eller gæstgiverier.

Men man behøver dog ingenlunde at opholde sig på det samme sted hele ferien for spredt overalt i Israel findes der et stort antal af fortrinlige hoteller og restauranter der er indstillet på at servere den bedste vegetariske kost.

Det israelske rejsebureau Israel Holidays er gerne til disposition med at anvise de rigtige restauranter og hoteller og planlægger iøvrigt ture der fører rundt til Israels mange interessante og seværdige steder og sådanne rejser arrangeres såvel for grupper som enkelte rejsende.

Nærmere oplysninger fås ved henvendelse til rejsebureauet ISRAEL HOLIDAYS LTD, Postadresse: P.O.B. 332, HERZLIYA B, 46103 - ISRAEL. tlf. 052 - 78564 - Telex 33686 TIVOL IL. Telegramadresse: ILOVIT HERZLIYA.

God rejse til Israel i sommer. -

-Køkkenhjørnet-

De danske krydderurter

er meget sundere for Deres organisme end de tørrede, som indføres hertil fra udlandet.

ANIS (1-årig): De knuste frø bruges bl. a. til salat og sovs. De friske blade anvendes i ragout, suppe og ris.

DVÆRGBASILIKUM (1-årig): Kan anvendes i både frisk og tørret tilstand til suppe, sovs og salater (ganske ubetinget vort fineste krydderi, der i løbet af få minutter forvandler en kedelig dansk ret til fineste, fransk køkken).

CITRONMELISSE: Salater, sovs og urtethe, f. eks. sammen med tørrede hvidtjørneblomster.

DILD: Drysses fint klippet over smørrebrød, kartofter m. m. eller til sovs af friske tomater f. eks.

HJULKRONE (1-årig): Særlig egnet til krydring af salater. Bladene kan også bruges i stedet for spinat.

ISOP (flerårig, god): I frisk tilstand til salater, i tørret (i små mængder) til suppe og sovs.

LØVSTIKKE: Smager som karry om foråret, senere bliver smagen selleriagtig. Må kun anvendes i små mængder.

MORGENFRUE: I frisk tilstand anvendes kronbladene som spiselig pynt til kartoffelsalat og andre salater.

NASTURTIUM: Bladene anvendes til æggeretter, salater og smørrebrød. Blomsterne smager bedre end karse.

PORTULAK (1-årig): Stænglerne koges og spises som andre grøntsager eller syltes som græskar.

SAR- eller BØNNEURT (1-årig): Anvendes meget i Tyskland til retter af bønner.

(forts. side 14)



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

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
"NORA" Helsekost,Nørrebrogade 218, 2200 N.	(01) 83 43 93
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



EXCLUSIVT VEGETARISK SPISESTED.

Prøv den lækre vegetariske mad, der er tilberedt af biodynamiske grøntsager. Serveres i exclusive omgivelser med ild i pejsen og dæmpet musik hver fredag ca. kl. 18 og lørdag ca. kl. 13 til lunch.

Ring venligst (01) HE 4900 dagen før mellem kl. 16 - 18.

Åbent alle dage for selskaber, foreninger, kurser o. l. fra ca. 8 - 25 personer.

Sommerlukket i juli og august.

FREDERIKKESBORG

Hellerup vegetariske spisested,

Else Krause, Frederikkevej 22,

tlf. (01) 62 4900

(forts. fra side 13)

MEXIKANSK BØNNESUPPE: Hvide bønner sættes iblød i rigeligt (kogt!) vand natten over. Kog dem (længe!) næste dag i det samme vand; tilsæt tomatpuré, løgskiver, (peber?), timian, (hakket purløg?) Serveres med reven ost drysset på. »Nuttolene« (lavet af nødder), skåret i småstykker, blandes evt. med den færdige suppe.

RISRAND MED SVESKEKOMPOT. 1 liter mælk (skummet?) og 200 gr. naturris koges til en stiv grød; heri røres 25 gr. »Nutand« margarine og 2 spiseskefulde sukker. Grøden fyldes i en sukkerstrøet randform – vendes ved anretningen. I midten svedskekompot.

»TRILLEBOLLER« til f. eks. Brændenælde-, Spinat-, Kørvel- og Grønkålssupper. Rasp af gammelt, ristet franskbrød og tvebakker blandes med revne (rå) kartofler, 2 æg, smeltet »Nutana« eller »Mifu« margarine og lidt sellerisalt. Trilles til runde boller og koges et par minutter i suppen. (Korender kan evt. blandes i dem).

KAGE MED KARTOFLER (kan holde sig frisk 10–12 dage). 5 spiseskefulde majsolie, 300 gr. sukker, 5 æg, 200 gr. kolde kogte kartofler (helst kogt uden salt), 200 gr. hvedemel, 2 theskefulde bagepulver, saften af 1½–2 citroner. Æg, sukker og olie røres godt, derefter kartoffelmosen og tilsidst bagepulver og citronsaft. Kagen bages ca. 1 time ved ikke for stærk varme; hvis gasbageform anvendes, holdes ventilerne lukkede de første 20 min., hvorefter de åbnes helt.

KENDER DE »SESAMFRØ«? – *det indeholder flere proteiner end kød;, og det spises bl. a. af de milliarder mennesker, der på grund af deres religion ikke spiser kød. Sesamfrø bør ikke koges – blot skylles og drysses på maden.*

S.O.S. Tørmælk . giro 5 40 13 21

KONGEMØLLEN

Gl. Kongevej 141
1850 København V
Tlf. (01) 31 69 41

Vi fører biologiske grønsager, brød bagt af biodynamisk mel, alle melsorter, Skodsborg-produkter, alle Lima-varer, urteteer, Weleda kosmetiske præparater og rene naturelliksirer samt utallige andre ting i sundhedsfødevarer.

Varerne sendes over hele landet

Biologisk rug, hvede, gulerødder, kål, løg, mv.

Alle forsendelser over 50 kg. en gros pris.

VEGETARISK KOLLEKTIV

BioKol

KRAGNÆS
5960 Marstal.
Tlf. (09) 53 18 12.

Svendborg helsekost

Aage K. Henriksen
Gerritsgade 7 - Telf. 21 02 99

Fra Skagens top til Bagenkop
vi frugt og grønt Dem sender,
blot vi Deres ønsker kender.
Skriv eller ring efter friske ting.

JYDSK HELSEKOST
8654 Bryrup - Telf. (05) 75 62 00

Vi fører
biodynamisk dyrkede varer

Sundhedsvarer af enhver art:

Skodsborg- og Lima-varer,
Biotta safter, Fini-Müsli,
Drei Paulys sundhedskiks,
Weleda eliksirer og kosmetik.
Dr. Kousas hvede-diæt, urteteer,
Dr. Ritters ædelgær,
TVP sojakød o. s. v.

Forlang vor nye prisliste.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12
2100 København Ø
Telefon Øbro 24