

0861 !Inp

6 ue6 jy -{7/

1Ainuod

» S I U V 1 3 D 3 A

VEGETARISK forum.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforeni ng.
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblad e, fagblade
Redaktør , . „a . Bondemap ken U , 2880 « Ba esværd. lfter-
Kasserer Edith Borg, Bondemarken Ih o«» Ba gsværd„
Postgiro 5 02 56 56

Aftryk af bladets artikler er tilladt med kildeangivelse.

Annoncepriser:

1/1 side	
1/2 side	kr 220.00
1/4 side	1;L 5,00
Bagsiden	kro 60,00
" *	kr. 240,00

Rabat ved genindrykninger.
(plus moms).

Abonnement: Kr. 20,00 (incl. mome).
Foreningen påtager sig intet ansvar for indsende deler ikke nodvendigvis de i disse frems — ^ripte, og afkortning forbeholdes. Omsatte synspunkter. Ret til

Medlemskontigent incl. blad, årligt;

Enkelt medlem	%> -*c: rm
	»••• &r. 35,00
Ægtepar	^q ^
p nc^«j 4.	*
nister og medlemmer	
under 18 år	k nn
p	
sioms ægtepar	]fr. 35^00

Oplag: Dette nr. 12oo eksemplarer.'

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

om Z}*9.** dette nummer er der i år mange gode tilbud kfln nv^ Phold pé højskoler og kursteder hvor man ikke alene har mnni^i ! geligt ophold og fin forpiejning, men tillige redr«PB!f ! ?r at delta Se i forskellige studiegrupper og foiron »P rksomhed. Tilbudene er *så mange* og gode, at det *måske* vi 6Ver^ st bestemme hvor man vil tilbringe sin ferie, op- de digende sider at kunne være vore medlemmer Let beh J*lpelige med et træffe det rigtige valg. fyldest^r«n^h at for tegnelsen over feriemuligheder er *så* ***helt*** kofpletf - Som uligt God m ferie Vl V±1 do8 lkk6 - ** den er

. ~~Forsidemustrattnn~~: 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 olier
Ring. skriv eller besøg
vort nye moderne Helsekost-magasin
Gråbrodregade **13 - Tlf. (05) 52 71 21**
Skriv efter vor omfattende vareliste!

BJURVIKS HALSOHEM
i Smålands skønneste natur, direkte ved sø og skov 240 m. o. h. og 240 km fra Hålsingborg indbyder til faste og vitaliseringskure under erfaren ledelse. Nyrepareret hjemlig atmosfære. Afmærkede stier Træningsredskaber og badstue Helselitteratur Vejledning i helsesporgsmål. Forlang brochure fra Else Richter. S-574 00 Vetlanda Sverige, tlf. 0383 61050.
Helsehjemmet har
dansk ledelse.

Kender o n
Mdsat S l b l f v "M* I l ^ b T f o R AT LEVE?" n-u
F ii e o kr - P or"fc ofrit tilsendt fra Hans
56 l TM Æ i r J : 6, Vester Aaby.

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 skai vedlægges.

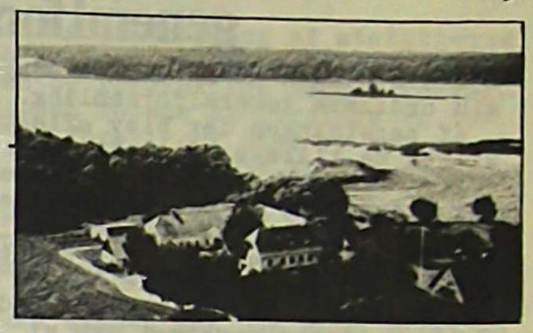
Der skal være ydet gaver på i alt mindst 50 kr. til hver enkelt forening m.v., for at gaven kan komme i betragtning.

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

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

SuPP eanter: Annelise 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 elg sommeren igennem her en livlig aktivitet. Interessante foredrag og livlige diskussioner veksler med forskellig hobbyvirksomhed i godt indrettede verksteder, dans og sang eller ture i de smukke omgivelser.

For sommeren **1980** har Søtoftegaard tilrettelagt dette program-

3o/6-5/7:
rremiiaens astrologi v/ Inge Hærskjold. Vort ftfdselstegn som opgave. Fri vilje fremfor skæbne.Hvad du skal arbejde med i dig selv.

7-12 juli:
Beyldsthedsudvikllng, kreativitet, meditation v/Hasse Smerlov
De- indre arbeide med dig selv udfra teosofi og kristendom

14-19 juli.
Introduktion tn Kuao'xf Steiner v/ Johannes Dragsdahl

21-26 juli:
Biodynamisk dyrkning og levevis v/ Tove Bech og qartner Eiqil
Viden om der^ sunde plante fra dyrkningtil tilberedning

2 /7-2/8:
Selvanalyse uarra vestens oa østens nsvkoloai v/.Tnhc rags 1
uximr rra dybdepsykologi, gamle traninSsveje ogm^dl^tlon ^

4-9 aug.
Bø s næ x ig og P Rf! mmP v/ lffige E l"abeth Møller Hansen
og"bvr Bech udtr, fr r^ g love Bech udfra et antroposofisk syn studerer vi forslag

11-16 aug:
t T i S S set udfra Martinus og Steiner v/ Johannes •»—»
mening for vor udvikling gennem hverdagen

18-23 aug:
Tænkning som opleveise v/
Indføring i grundtankerne
I r a s «s s l s t k — ^

25-3o aug:
Spirerne til en n
"Fremtiden i vorp^r^0" Et seminar med repræsentanter for
gre^ngstønL P^f t fra midten< - Steiners tre-
være tilstede! " G it H olkæk-Hanssen, Norge, håber at kunne

ise f en u o o
kr!r75o? -^osengfllue^r"^^ ko??1 ?g 10gi er: En^relse
Teltplads kr. 4oo., hvortil kommer kr. 15o. i kursusgebyr.
I ugerne 21 juli o 4 s kræ es
byr P« »r. 100. erSna4,':Sn'8r«:«„in8:5f" to"ns «-

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 forenlmrpn sin ordinære generalforsamling.

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

Der har været afholdt to sommerudflugter, en til Humlec:aarH der i dag ejes og drives af læge Finn Skøtt Andersen, o« en ti? Helenekilde, hvor Grethe Schmidt sidste sommer afholdt sino "sund og glad uger". Begge steder tilbragte vi nogle hvmn,, timer i de smukke omgivelser og nød den gode vegetariske^«? og begge dage var vi begunstigede af smukt vejr.

Vor nytårssammenkomst som vi traditionen tro atter i år afholdt pi Skodsborg Badesanatorium havde ligeledes samlet mange såvel nye som gamle medlemmer der lod den lækre ve^pt riske 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 *od tilslutning, det ene i februar, hvor læse Finn Sk<a++ nærmere redegjorde for Humlegaardens kostbehandling af for akeliige sygdomme, og det andet i marts hvor vort mfdlem Gudrun Rasmussen fortalte og viste farvedias om Mother Teresa og hendes store humanitære arbejde blandt Indiens f»t+ittlt og syge, En aften der var højaktuel idet iotSer Teresa som Lt vil vides netop havde modtaget Nobelprisen

Sudrun Rasmussen er aktivt med i Mother Teresas danske kon taktfo nin? S .o.S* I|!!:rmælk,der søger at skaffe tørmælk til Indiens udhungrede børn og derfor altid er glad for et bidrae dP 6 ^gSaftener henvender sig naturligvis særlig til de medlemmer der er bosiddende i København og dens nærmeste omeg Ww Æ l l ¥ h fV en glæde at 36 medlemmer komme fra SiSii.nS ^ PrederikEsund skanten, ja, helt fra Syd- er rart nt Tf at deltø«e l vore sammenkomster. Det med *velc v o r ^ e r ? ^ k0mmer l a n g v e j e f r a f o r være

me^de^pr^hncf^^8^15 ikke Slemme det 6tore antal af medlem- drede i «t rr? U omkri^g i landet og derfor forhin- dem er vort vftt-? «. f de ved vore arrangementer. Til alle Vepeteriqk Pnr, kontaktmiddel stadig vort medlemsblad og lødigt som det derfor gælder om at gøre så alsidigt læsere som hi rir muligt, oS r ser vi meget gerne mange af vore såvel mere B d S '& E i " f d være sig med kur., den ret^ ?-mv 7 ?r som beretning om en hensigtsmæssig god opskrift nfi »r. ?;ng af vegetarisk kost eller blot en af interresse for d^HJ" *?rt sagt, alt hvad der kan være 86 la6ere.

Flere ef vorp ?f'r fore trækker at være anonyme, har betænkt foreningen smakke pengegaver, deriblandt også en obligation. Vi vil 11 bringe foreningens bedste hilse- ner og tak til de Dlsse gaver er en god hjælp til vort arbejde blandt H trykning og udsendelse af vort medlemsblad.

(forts, side 5)

Povl Olesen fremlagde et forslag til ændrine af statutterne for »r. Michael Larsens Børnehjemsfond. ?orslfget 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 brinee det her i Vegetarisk Forum så alle medlemmerne kan gennefl«se og tage stilling til det.

Bjarne Wiehe, der er stærkt engageret 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 her 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 a^dre 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 ftiehe ~ for hans indsats i de Ir 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 glade os over at aile de tilstedeværende tog livlig del i drøftelserne af de forskellige punkter på dagsordenen.

Vi kunne slutte mødet med at kcnststere at vi havde haft en god og konstruktiv generelforsamling.

PaulP.

STILLINGER

Husgerning

Ung en hnf elSk pig®' ^r» s^ger stilling som Au Pair/Eusaoder - hjælp hos en vegetarisk familie her i landet.
Mrf^-de tiltrædelsestidspunkt og løn skriv venligst til:
Mrs. Sarah J. Hamshere, 16, ALBANY ROAD, HARBORNE, BIRMINGHAM, •Dif 3 JX, ENGLAND.

Ogsl på RÅSTRUP KURSTED afholdes der løbende somaeren 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		**1.270,00**
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		HO,00
Trykning m.m. Veg.Forum	6.494,85	
Forsendelse af - -	2.608,1o	
Husleje, forsikr. Marievej	**815,00**	
Møder og sammenkomster	**801,40**	
Kontorartikler	223,o3	
Afskrivning på bøger	251,75	
Nettooverskud	152,77	
	12.765,40	12.765,40

Status

	Aktiver	Passiver
Giro- og kassebeholdning	9.047,47	
Astrid Jacobsen, Orehoved	4.600,oo	
Obligationer, nom. 1.000	**630,00**	
- - 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	**600,00**	
Sparekassen	**5.000,00**	
Modt,af tipsmidler (særl.formål)		5.000,oo
Nettoformue		20.184,o7
	25.184,07	25.184,07

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 ar har afholdt sine populere "sund og glad—uger pg Helenekilde her i 8r forlaet recideneen 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 hygeelipe fynske ø hvor de "grønne dage- afholdes i ugerne fra~}o.euruet-13.september begge dage inkl.

Behandlingen her er naturligvis den samme omhyggelige og gode som tidligere år p8 Helenekilde.

Gennem den rette kost og leverytme s?ger Grethe Schmidt at befordre velbefindende og velvære for hver enkelt tf gæsterne.

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

ifien her er ikke kun tænkt p8 mad og drikke idet der i de uper kurset *varer* også bydes på forskellige lærerige foredrag af Hie 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 Charlottenlund. Tlf. (01) 63 93 65 eller (01) 68 03 26 Si.²!²: 9).

SPORT

Helsekostfabrikken "Sutana" 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 5?støren Bent Nielsen overrakte den kendte og populære cykelrytter Hans-ilenrik ørsted en check pa lo.ooo 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*-

Pfinl>.

Tur til KOSMOS FERIEBY



Skltae fra Kosmos Ferieby af P. Brlnkhanl 1974

længst mod nord i Odsherreds skønne ferieområde - 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 Sren« skabt en stor og velindrettet ferieby der byder de bedste tænkelige muligheder for en rekreativ ferie samtidig med at har lejlighed til at

Ved disse foredrag

!X%%rstX™!}!?'"

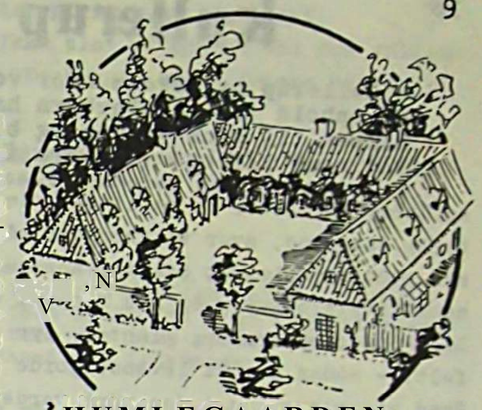
Søndag d 27 juli får i lejlighed til at sifte bekendtskab med denne hyggelige ferieby idet vi arrangere en udflugt til Klint - hvorfra man let kommer videre til Hundested - men er man ikke i bil er denne vej dog ikke for sig. Ormiddagstimerne. færgepriser for enkeltturi Bil incl. fører kr. 40.-person: kr 11.

afgang fra byen ved Plads Hee udenfor Den nye buslinie har holdetid o« Mellemtoftevej. (Kom i god station men DS Mellemtoftevej er beliggende lige ved Valby

Ved ankomst til Klint træffer vi Karin-Toft Nielsen selv med hele området. Bemærk: Maden må vi skaffe mineralvand at hun vil søge at fremmuligvis serveret kaffe P® dagen bliver der medbringe lidt også at vi atter er tilbage i god tid, så det kan blive sent inden mørkets indtræden. Det vil være fordelagtigt at tage sin badetøj med, idet der i Klint findes meget fin badestrand.

Tur til

Søndag den 31« august.



HUMLEGAARDEN

NY STRANDVEJ 11

3050 HUMLEBÆK

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. Holfi. 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 si* med hun helbredte sig for en alvorligt tatfti

sikkerhedsmæssige grunde en række ret strenge krav vedrørende bygningernes beskaffenhed og for at kunne Humlegaardens bestyrelse optage et den har tynget budgettet betydeligt lån der sidder det en

Men her trådte læ*e ind andet formål, ejendommen som han agter at føre og erhvervede toder, samtidig med at vil søge at for naturmedicinen. finde nye veje inden-

lunch, men man er velkommen til at bestille det i Øresund.

stedet tlf: (03)

Er man ikke selv Strandvej 11 - 3050 Humlebæk. at tage mad med derfra vælger det nemmeste - og billigste - bud Strandvejs-

har stoppested lige udenfor Humlegaardens indgang og Klampenborg st. (Dyrehavesiden).

Vi har lagt turen så sent på dagen at det store rykind stilnet af, men alle kan nyde en forhåbentlig smuk eftersommeraften.

—Vel mødt på Humlegaarden.

kuUerup højskole

«+ kuuiio^PfhC,J„SlCO;e ?VOr I or forenin« i sommer arrangerer et ophold for vegetarbørn har her i foråret sendt en smuk hilsen til sine venner og bekendte. 7i finder at denne hilsen også har bud til vore medlemmer og biringer den her.

KuUerup 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 1 alle menneskelivets opgaver og med fornuft og omtanke leve sammen på denne dejlige jord; mineraler, planter, dyr og mennesker 1 kosmos- store kraft! felt, - sådan som vi levendegjorde det i Gittes fastelavnsrevy.

Hvad *1 oplever nu 1 den ydre verden appellerer så åbenlyst til os om nødvendigheden af anderledes tænknin£; - ord der virkelig svarer til vore tanker - og handling fuld af vilje og kraft og kærlighed. - så er vi hele mennesker, nok ikke populære, heiler Ikke rige; men sikkert til grin og ioragt.

I eurytr.ien har vi ofte oplevet:

71 * < * \ VI STRÆBER IMOD HØJDERNE
(ned hårde tramp mod jorden) (på tå med arrnene holst 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 solldari- tet.

Ben allerstørste vanskelighed hedder penge, d.v.s. den magt vi g<-r ,on, -tange forsøg ,-øres for at få næstekærlighed ind 1 pengesystomet bl. a J. A. iC. bevægelsen og netop nu til nytår er der, med Rudolf Steiners tregreningstanker som baggrund og Inspireret af den tyske Bochum Lank - dannet: "Foreningen til fremme af Rudolf Steiners Impulser for dot økonom s e og sociale liv" med adresse: Siriusvej 1, 827o Højbjerg hver interesserede kan få nærmere oplysninger.

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

På arb!.'T lr Stei,,erEealJ,arlet ~ adreS3e: Pl !««•. S - 153 oo JSrna (Sverige) efter pron-L^ ^ 301Mlerprosra,,,: — — som cor Liv; Bu kan skrive

era d sm

a°i'ud1!eL^;rtiTarkonm de£rUPPer;, Sidan * KuU8rUP DU " kommer i større oE atB T e ^ ^ og"4 S"oler of foreninger har ikke tob^k • n n r dot ... n raå du la, "i™ udenfor, - vi hold! luItln's^e^'soVSiS:3" ** Vl f0r33<'0r "

Vi spiser ikke **kød** og fisk og nyder ikke spiritus af nogen art

Af alle mulige grunde l e w vi sådan. Ikke blot af hensyn til ^n sulten de verden, nen også for vor egen skyld. Vi bruger biodynamisk* pr.cukter i det omfang det er muligt at skaffe.

KuUerup Høj-skoles adresse er« ... sle ar-i?*.?154 n, o 8 for kommende s « s . " ' p erS 5 . s r 8 '

21.-28. juni Lejr for vegetarbern
Af tipsmidlerne har "Dansk verptar
der har anket over vegetarbei-rnc Hirr r^K03 tforening"
på de aim. børnelejre, fået hjælp -mi^i 3Pi-e®uligheder
at lave en lejr for dé børn **der** itte "**?£* all 1"
kød, fisk og aim,giftbehandlede fodevare^ og Ko tåler

29. juni - 6. juli D^^V f I . - Et forsøg på at gå nye veje.
Qt midten. - Fremtiden i vore hænde" - - i -
Rudolf oteiners trøp renine stank"p — vbva a t%-*
Hedv. Solveig Eivindson Elr^ tohåir Evf"?^^'-
Henrik Bryrup. Ma^nus M o Æ sfre*teuw*Jaik*
elbrecht m. fl. n Drus- Jol^ ^nr-

8.-15. juli "Til glæden"
Det er 3. år vi laver en 1 de ge. et har vist
være et meget fint tema. ^i'vl^være^samnen med- "ie '*
Anne Denborg d r bl. . r til S. Skolen
Inger Hannibal6der bl^a. ^r^egner * ^ *,»' i Gladsakse.
To May-Britt Thomsen der bl.a. er afspændingspædagog.
uS. Voldby der bl.a. er sanger.

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

22.-27. juli Hvad er helbredelse.
Henning Gammeltoft. Else Nath. Tomny Koeck m.fl.

2?. juli- 5. aug. *Kra. f t* dag
med Anja og Keld Liengård, Blackberry hill, England (dansk)
Håndværk - kunst - meditation - folkemusik - sang -

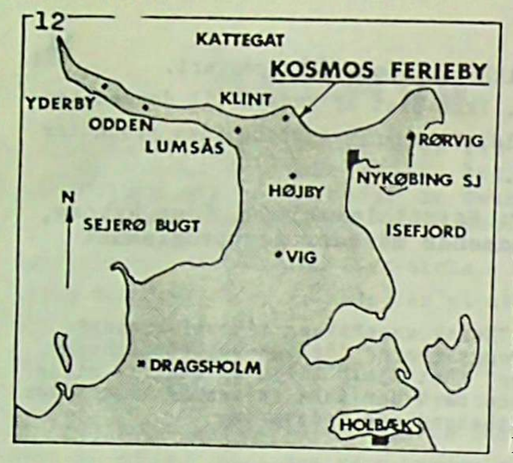
5.—1o. aug Troubadour-uge dailS ~ Healin^*
med John Engelbrecht(Troubadour="den der finder")

16.-17. aug. Henry Ytting
Lørdag kl. 16.3o og 19.oo
Søndag kl. U.3o 0| ^.oo
4.oo

^5.-31. auij. Hollandsk uge
med: Curny Scholten der er nræst
Mellie Uy de
Coosje Cuilie rt d6J " ^or^atte rinde
£ t! u ?F d SS"*-
elsefra tysk af Katharina Engelbrecht og

27.-28. sept. •Michaels-fest med Henry YtUng Rmel KrlSte""-
^ 5: n.1 16 o o°l 19.oo 14.oo

H--19. okt. Efterårsferie med sang *or* musik-
18. okt. Henry Uting kl lf kr, n -.o
19. okt. " h ft* Of 19.oo
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 99
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 juli afholder MANDALA kursus i naturmedicin indtil d. 31. juli på Hallingdal Folkehøyskole i Gol.

Nærmere oplysninger fås ved henvendelse til MANDALA A/S, Postboks 2847 Elgeseter *Tool* Trondheim. Fjordg. 7, tlf. 075-23342 (9-13 og 17-19) Oslo: tlf. 02-29 71 63 Haugaeggen efter kl. 18.

Israel

Vil man påstå at rejse udenlands på ferie i år er det så 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 samme gælder i butikker, restauranter, kroer, eller gæstgiverier som findes næsten overalt i Israel. Det samme store udvalg af frugter findes der et sted hele ferien igennem.

Det israelske køkken er præget af vegetarisk kost.

Hotellerne har en fremragende position med at indrette deres planlægger jo altid efter de rigtige restauranter og hoteller og interessante ogsårdige udflugter for enkelte rejsende såvel for grupper som for enkelte rejsende.

Nærmere oplysninger fås ved henvendelse til rejsebureauet ISRAEL HOLIDAY LTD. Office 46103 - ISRAEL? U?'. 052 564 Telegramadresse: ILOVH Hm5m.

God rejse til Israel i sommer!

-HøKkenhjørnét -

De danske krydderurter

er meget sundere for Deres organisme end de ***tør****rede, 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.

ENGELSK TIMIAN (flerårig): Særlig egnet til krydring af salater. Bladene kan også bruges i stedet for spinat.

ISOP (flerårig, blåblomstrende): I fint klippet tilstand til salater, i små mængder; til suppe og sovs.

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

MORGENFRUE: I fint klippet tilstand anvendes kronbladene som spiselig **pynt til** kartoffelsalat og andre salater.

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

PORRE (tobårig): Stænglerne koges og spises som andre grøntsager eller syltes som græskar.

SARGEL eller BØNNEURT **(1-årig):** Anvendes meget i Tysklind til **retter** af bønner.

(forts, side 14)

(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 Grønkalssupper. 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 l</,-2 citroner. Æg, sukker og olie røres godt, derefter kartoffelmosen og tilsidst bagepulver og citronsaft. Kagen bages ca. l 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

GI. 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, bvede, gulerødder, kel, løgi mV.

Alle forsendelser over 5o 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 vl 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 arf:

Skodsborg- og Uma-varer,
Blotta safter, Flnl-Müsll,
Drel 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 O
Telefon Øbro 24

"g^TtfÆBS
BLADET
MORSOM
HJERNE-
^Hp GYMNASTIK
30 PRÆMIE-OPGAVER©
Krydsord Hovedbrud Problemer^
SAMi KRYDS i TVÆRS ORDBOG
LØSERENS TROFASTE HJÆLP I NODEN'
Indeholder 15000 ord » Pm kr.10,-

SKODSBORG
BADESANATORIUM
2942 Skodsborg - Tlf. (02) 80 32 00
Fysisk dicetetisk kuranstalt med medicinsk klinik
Genoptræning. Behandling af reumatlske 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 Helseforound). Ahlmanns f llé 5, 2900 Hellerup Arskonttrgenur 10.CO qiro3i7 17 01

MORGENDAGENS MAD I DAG
WORTHINGTON FOODS I DANMARK
De berømte sojaprotcin fødevarer, aom Worthington Foods har pioneret, fremstilles på licens af NUTANA I Bjæverskov efter originale opskrifter.

SOYAFRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfsmag	x	x
— med kalvekødsmag	x	x
— med kyllingesmag	x	x
— med skinkesmag	x	x
— med røget smag	x	x

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

Se efter mærket Skodsborg P' Dodukti **NUTANA, 4632 Bjæverskov . Tlf. (03) 67 00 19**

Ders m e ener^tø^tl^os*'TM^ ^'SS6 Var6r ^oS Deres ,everan^ør- er De velkommen til at skrive

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, (Ol) HE 4900

Skodsborg 29^2
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg Strandvej,(02) 80 32 00

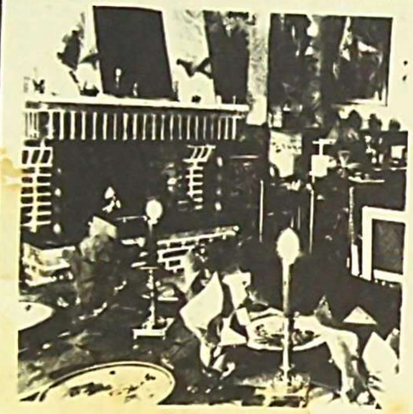
Humlebæk 3050
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej 11, (03) 23 24 65

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

Nvborg 58OO
Kullerup Højskole, Ferritslewej 49, (09) 31 54 31
(tidl. Stavrby Bondehave v/Jens og Ragni Kristensen)
Arhue C 8000
Restaurant Sattva, Rosensgade 23, (06) 19 85 08

HELSEKOSTFORRETNINGER

København:
Aage Andersens eftf.Amagercent.149, 2300 S
Butik Bartof, reformkost, Ndr.Fasanw.46 2000F,G0 811
P.E.Christoffersen, Odensegade 12, 2100 0 (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 31
"NORA- Helsekost,Nørrebrogade 218, 2200 N.(01) 83 43 93
Helsekost, Gothersgade 29, 1323 K, (01) 12 21 74
Helsekost, St.Kongensg.36, 1264 K, (Ol) 13 19 92
Helsekost, H.C.Ørstedsvej 41C, 1879 V (03) 35 35 85
Hp l sej*os^' Frederikssundsvej 68, 2400 NV (01) 10 18 25
K f : ? ' Je^nbane Alle97, 2720 Vanløse (01) 79 08 83
Frpf J k GI.Kongevej 141, 1850 V, (Ol) 3L 69 41
Chr.vTMende'! ^ V (01) 31 99 21
Reformkost God X^Sens,«' 9' X11^ K (Ol) 14 84 18
Reformkost' vi J w 20oo F (01) G0 ** 66
Urtekræmmeren L£*5*i 1 21oo 0 (01) 00 40 12
Urtethehuset st K nS 20, 1454 K, (01) ^ °3 52
Vitalkost GotW S 611 5* 2o, 1264 K (01> U 71
Øbro Helsekost 0«? k q 12"5 K 15 62 75
Helios Amba, Aabenraa 1 TM° ° f 9 22
gobenhavns nm^n. 11^4 K (ol) 12 79 99
y H io Gl er
"Smlue^Je^ban^ei^r^7' 2800Lyngby (02) 88 10 88
Gentofte Helsekost v ^ !' " 88 53 53
Skin Allev ® ? eqeve J 142. Søborg
Hellerup Helsekost st"5'1^2, 286o Sobor S (01) 56 11 07
Skovshoved ' f s T 5?, (01> » E 53
Vedbæk Nat,,.i^^ "?t Strandv.317 (01) OR af
ZeZ t L N s T. u ° St 1 <01) OR 86 59
Helsingor HelsIkof^Fiol^df 9^ Horsholm (»3) 41 51 61
21 (03) 21 60 45



EXCLUSIVT VEGETARISK SPISESTED.

Prøv den laskre vegetariske mad der er tilberedt af biodynamiske grøntsager. Serveres i exclusive omgivelser med ild i pejsen og dæmpet musik hver fredag ca. kl. 10 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. 6 - 25 personer.

Sonamerlukket i juli og august.

FREDERIKKESBORG

Hellerup vegetariske spisested.

Else Krause, Frederikkevej 22,

tlf. (01) 62 4900