VEGETARISK FORUM

75. Aargang



1

Februar 1981

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).
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 i dette nummer: Ny instruktiv bog fra Borgens Forlag om Spiselige Spirer, og se iøvrigt det store udbud af bøger om helselære paa midtersiderne. Skårup Husholdningsskole arrangerer i marts en række interessante kurser og Grethe Schmidt begynder i juni atter med "sund og glad" - uger paa Langeland.
Grethe Schmidt har ligeledes skrevet den betagende skildring om dyrenes færden, medens Lily Bruun beretter om den franske vegetarbevægelse, der har opført en hel by af huse til pensionerede vegetarer. - Men glem heller ikke vor hyggelige sammenkomst med frokost paa Skodsborg Badesanatorium og husk ogsaa at komme til generalforsamlingen.

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 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 02 952328
Eila Pfeiffer Hillerødgade 72, 2200 Kbhvn. N	
Erik A. Nissen Enebakken, Ny Vestergårdsvej 6, 3500 Værløse	
Edith Borg (kasserer) Bondemarken 14, 2880 Bagsværd	02 982107
Paul Petersen (redaktør) Bondemarken 14, 2880 Bagsværd	02 982107

Suppleanter: Annelise Rubow og Thalia Skousgaard

VEGETARISK FORUM

Selv om vi, naar dette nummer af Vegetarisk Forum udkommer, er naaet lidt frem i 1981, vil Dansk Vegetar-og Råkostforening gerne bringe alle sine medlemmer, læsere, abonenter og annoncører og alle, vi har haft tilknytning til, vore bedste ønsker om et godt nytaar, idet vi haaber paa fortsat godt samarbejde i det kommende aar.

Det er vort haab, at foreningen med sin virksomhed, og ved udsendelsen af vort medlemsblad Vegetarisk Forum kan være til nytte og glæde.

Imidlertid tager trykningen af vort medlemsblad hver gang et pænt indhug i vor kassebeholdning, og med postvæsenets stadig stigende takster andrager portoudgifterne ved udsendelsen af hvert nummer ogsaa et ret betragteligt beløb.

Dette er grunden - eller en af grundene - til at bladet i det sidste aars tid ikke er fremkommet saa hyppigt. - For der er og saa et endet aspekt forbundet ved udgivelsen, og det er selve bladets produktion. Fremskaffelsen af det nødvendige stof, artikler og meddelelser, renskrivning og redigering og endelig færdigmontering af de enkelte sider, saa de er færdige til ofsettrykning kræver ca. 30 eller snarere 40 timers arbejde - og det er ulønnet fritidsarbejde.

Det er lidt mere, end hvad et enkelt bestyrelsesmedlem, i dette tilfælde redaktøren, i længden kan paatage sig. Vi hører derfor meget gerne fra nogle af vore mange trofaste medlemmer nye saavel som gamle, der kunne tænke sig at afse et par timer og give en hjælpende haand med ved bladets fremstilling. At være medarbejder ved Vegetarisk Forum medfører ingen som helst forpligtigelse til at skulle give møde paa bestemt tid og sted. Det er tværtimod et arbejde, som hver enkelt bedst kan udføre hjemme hos sig selv, naar det er belejligt.

V.F. bestræber sig paa at kunne bringe en bred og fyldestgørende information om alt, hvad der rører sig af nyt indenfor vegetarismen. Og her er det, at vi har brug for hjælp fra alle vore læsere.

Er De vidende om foredrag eller kursusvirksomheder, har De en god opskrift paa en lækker vegetarisk ret, som De gerne vil delagtiggøre andre i, eller har De kendskab til en ny kur eller behandlingsform, saa er vi meget glade for at høre et par ord fra Dem herom. Har De lyst til at skrive en artikel paa en side eller gerne flere, ja, saa er vi i bestyrelsen ekstra glade for Deres medvirken. - Vegetarisk Forum bør jo ikke alene skrives for, men ogsaa gerne af læserne.

I det vi haaber i det kommende aar at kunne mønstre mange nye medarbejdere i Dansk Vegetar-og Råkostforening, sender vi alle de bedste ønsker om et GODT NYTAAR.

Dyrenes færden

Hvad er dyrekærlighed spørger Grethe Schmidt og sender os disse skildringer, der ikke alene vil kunne glæde og røre alle sande dyrevenner, men sikkert ogsaa skaffe mange nye.

DET ER DET HERLIGSTE TIDSFORDRIV,

AT BETRAGTE DYRENES FÆRDEN OG LIV - -

I forsommer blev en redningsvogn tilkaldt for at redde 5 smaa dunede moderløse ællinger, som befandt sig hjælpeløse oveni det store lindetræ udenfor mine vinduer. De rappede fortvivlet - deres mor var blevet bildræbt dagen forinden - indtil deres redningsmænd undsatte dem, ved forsigtigt at bære dem ned, medens 5 mænd med spænding fulgte aktionen. Ællingerne blev omhyggeligt placeret i en kasse for at blive transporteret til et mere sikkert opholdssted.

Lagligt iagttager jeg paa en nabovej en svanefamilie, som krydser vejen paa vej ned til den sø, som er deres hjem. Bilisterne holder tilbage og smiler rørt over den lille familie. Far og mor gaar majestætisk forrest efterfulgt af deres fire graa dunede unger, som følger forældrene i samme adstadige tempo, det maa være en selvfølge for dem, at mennesket tager hensyn. Efter at have passeret den haarde asfalt, forsøger et par af ungerne at gøre et lille hvil i det fristende bløde græs. Men der er ingen pardon, det er gammeldags opdragelse, de maa straks følge forældrene ned til den mere sikre sø.

Da min svigersøn og datter var paa ferie, lovede naboen at passe deres elskede kat. Kort efter feriens begyndelse maatte naboen meddele, at katten var løbet bort og sikkert ikke mere ville vende tilbage. Min svigersøn, som har et ganske særligt tilhørsforhold til sin kat, efter at han alene havde hjulpet den under en vanskelig fødsel, var dybt ulykkelig. - Da de 14 dage efter kørte op foran døren, kom mis spadserende nedad vejen - for at tage imod dem. Den havde ved tidligere lejligheder vist, at den havde en sjette sans.

Mit barnebarn Pernille er lige vendt hjem fra nogle dejlige men ogsaa oprivende uger ude paa landet, hvor hun tilbragte det meste af dagen i selskab med dyrebørnene. Hendes yndling var ubetinget Frederik, en velvoksen tyrekalv, som hver dag, naar hun kom hen til dens baas, gav udtryk for sin glæde ved fortroligt at slikke hende med sin ru tunge. Efterhaanden som han var voksen, var baasen blevet trangere og trangere, der var nu mindre end en centimeter til hver side. Han havde aldrig oplevet, hvad det ville sige at kunne springe ubekymret rundt ude i den frie luft i det bløde græs. Straks efter fødselen ude i marken var han blevet ført til sin baas -eller dødscelle ville være en mere korrekt benævnelse. Til trods for at han aldrig havde gjort nogen noget ondt.

(forts. næste side

Pernille gav omsorgsfuldt tyrekalven alt det frøgræshun kunne samle og i takt med den øgede fodring, øgedes væksten hastigt. Da Pernille bekymret fortalte gaardejerparret, at pladsen længe havde været for trang til Frederik, saa hun til sin store forskrækkelse, at gaardejeren glad tog sit maalebaand frem og gik ud i stalden og maalte ham. Det blev nu konstateret, at det ikke mere var rentabelt at have Frederik staaende og tage plads op og samtidig æde alt for megen foder - han skulle til slagteren. Den dag, det blev bestemt, var Frederik helt anderledes, end han plejede at være. Han blev urolig og umedgørlig, det var som om han havde forstaaet dødsdommen. "De mennesker, som skal spise Frederik, skulle bare vide, hvor god og kærlig han var." fortalte Pernille ulykkelig ved hjemkomsten.

Visse fritidshjem holder kaniner for senere i børnenes paasyn at slagte dem, for at de skal gøres fortrolige med døden og senere at spise dem. Heldigvis udviser mange børn en ægte dyrekærlighed, mange nægtede derfor at spise deres venner.

Jeg fortalte min datter, at jeg godt forstod verden ikke blev bedre, saa længe børn blev opdraget til at betragte deres venner dyrene som mad, idet jeg citerede Tolstoi, som sagde: "Saa længe der er slagtehuse, vil der ogsaa være krige". Til min undren replicerede min dyrekærlige datter: "Nej, jeg synes, det er udmærket, at de opdrager børnene paa den maade - - - saa ved børnene hvad kød er, og vi faar mange flere vegetarer".

Er det ikke ambivalent, at vise medfølelse og kærlighed til dyrene samtidig med at kunne sætte sig til et veldækket bord med cordon bleu med hvidløgssmør og salat?

Langeland

Som tidligere meddelt har Grethe Schmidt sidste sommer flyttet sin kursusvirksomhed fra Helenekilde til Langeland.

Forsøget har været saa vellykket, at Grethe Schmidt allerede fra 1. juni i aar vil være at finde i fuld aktivitet i Tranekær paa Langeland, hvor den idylliske Præstegaard vil være stedet hvor "sund og glad" -ugerne fremover skal afholdes.

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

Rie er som sædvanlig at finde i køkkenet, hvor hun staar 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 paa mad og drikke, idet der, i de uger kurset varer, bydes paa forskellige lærerige foredrag baade af Rie og Grethe Schmidt.

Grethe Schmidt har i den vinter der er ved at være omme været i travl aktivitet paa FOF's kurser, baade i København og Gentofte assisteret af sine døtre. Hvis man ikke har naaet at deltaa i disse kurser, vil det sikkert være en god ide med et ophold paa det skønne Langeland i den tilstundende sommer.

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).

Frokost

Traditionen tro arrangerer vi attet her ved aarets begyndelse en hyggelig sammenkomst med frokost, og stedet er igen i aar det skønt beliggende SKODSBORG BADESANATORIUM hvor vi søndag den 15 marts kl. 13 samles til den lækre vegetariske lunch hvor intet - bortset fra kød og stærke drikke - mangler.

Denne sammenkomst med frokost plejer almindeligvis at finde sted i januar, men ved at flytte den frem til midten af marts har vi imødekommet et ønske fra mange sider. Vi er da naaet frem til den noget lysere og forhaabentlig ogsaa mildere aarstid, og det er da bestyrelsens haab at rigtig mange af vore medlemmer vil møde frem og bidrage til en hyggelig eftermiddag.

Er man ikke selvkørende er det nemmest at tage med S-toget eller en bus til Klampenborg station og herfra videre med Strandvejs bus, linie 188, der har holdeplads lige udenfor stationen paa Dyrehavesiden og paa sin rute ad Strandvejen har stoppested lige ved SKODSBORG BADESANATORIUM.

Prisen for frokost med senere servering af kaffe eller te er kr. 80,- og af hensyn til arrangementet (indkøb af madvarer) er forud tilmelding, der er bindende, absolut nødvendig og man kan tilmelde sig ved henvendelse enten til:

Else Krause, tlf. (01) 62 49 00 (bedst kl. 9 - 10). eller til

Paul Petersen, tlf. (02) 98 21 07 (bedst eftm. eller aften)

Sidste frist for tilmelding er sat til tirsdag den 10. marts.

Vel mødt i SKODSBORG SØNDAG DEN 15. MARTS.

generalforsamling

Foreningens ordinære generalforsamling i henhold til vore love afholdes torsdag den 30. april kl. 20,00, Frederikkevej 22. Hellerup. Dagsorden: 1) Valg af dirigent. - 2) Beretning om arbejdet i 1979. - 3) Fremlægning af det reviderede regnskab. - 4) Valg af bestyrelse, suppleanter og revisorer.-5) Beretning fra bestyrelsen for Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond samt regnskabsaflæggelse.-6) Valg af to revisorer til børnehjemsfonden.-7) Foreningens fremtidige virksomhed. - 8) Indkomne forslag. - 9) Eventuelt.

Et vigtigt punkt paa dagsordenen er vort medlemsblad. For at det fremover kan udkomme regelmæssigt er det absolut nødvendigt, at der findes frem til og vælges en medarbejderstab, der er villige til at medvirke ved bladets redigering.

Det er bestyrelsens håb at alle medlemmer, der har mulighed herfor, vil møde frem og deltage i en forhåbentlig god og konstruktiv debat om foreningens arbejde fremover.

Reserver allerede straks den 30. april. - Vel mødt. -

SKÅRUP HUSHOLDNINGSSKOLE

5881 SKÅRUP FYN . TLF. 09-23 13 28, BEDST 13-15 . ELEVTLF. 09-23 10 76 . GIRO 5 45 12 56



TAG PÅ KURSUS I VINTERFERIEN

5 hele dage kr. 750,- alt incl.



2/3 - 6/3 "Syre-base-balancen, appelsinhud, slankekur"

9/3 -13/3 "Krop og kost i relation til kvindens psykiske og fysiske sundhed"



16/3-20/3 "Helse og husflid" Helse- og vegetarmad, plantefarvning, kartning, spinding m.v.

23/3-27/3 "Fødemiddelallergi" Kost og bevægelselære i relation til fødemiddelallergi"





Henvendelse: Skårup Husholdningsskole
Helseafdeling,
5881 Skårup Fyn, tlf. (09) 23 31 28, el. (06) 21 36 96 (aften)

Det grønne madkursus
m/ kreative fag



Forårskursus 5. april – 6. juni 1981
Sommerkursus 2. august – 10. oktober 1981
Kurset er åbent for alle





Helse- og vegetarmad, ernærings- og kostlære, økologisk praktisk havebrug, helsebranchen, ergonomi og afspænding, sundhedspædagogik i 80'erne.
Kreative fag: Kartning, spinding, plantefarvning, billedvævning, vævning på oldtidsvæv samt praktisk fåreavl. Henvendelse:

SKÅRUP HUSHOLDNINGSSKOLES HELSEAFDELING
5881 Skårup - (09) 23 13 28 el. (06) 21 36 96 (bedst aften)

BØGER FRA BORGEN

Mennesket og planten



314 s. kr. 78,60





bd. 1-2, ialt 454 s. kr. 94,65



242 s. kr. 83,35

Din krop



175 s. kr. 66,70





bd. 1-2, ialt 398 s. kr. 108,00



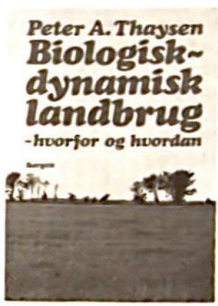
240 s. 198,40

OM SUND OG REN LEVEVIS

Jorden og kosten



133 s. kr. 49,75



163 s. kr. 72,80



165 s. kr. 78,00



132 s. kr. 63,75

BESTILLINGSKUPON:

Naturen har altid ret à kr. 78,60
Mennesker og planter 1-2, à kr. 94,65 pr. sæt
Dr. Bircher Benners metode, råd, kure og opskr. à kr. 83,35
Naturens vilde gaver à kr. 66,70
Dit liv – dit ansvar 1-2, à kr. 108,00 pr. sæt
Kroppens veje à kr. 198,40
Haven i naturlig balance à kr. 49,75
Biologisk-dynamisk landbrug à kr. 72,80
Spiselige spirer à kr. 78,00
Blomstermedicin à kr. 63,75

til levering gennem boghandler_____

eller til levering direkte fra forlaget mod postopkrævning

Navn/adresse:_____

Postnr./by:_____

Huse i Frankrig

HUSE TIL ÆLDRE VEGETARER I SYDFRANKRIG

EN HEL LANDSBY FOR AKTIVE PENSIONISTER I MIERS

Lily Brunn deltog sidste aar i et Esperanto-Vegetarmøde i Luxembourg hvis formaal det var at fremme Esperanto som et meddelelsesmiddel mellem vegetarer af alle nationer.

Her traf Lily Bruun ogsaa repræsentanter for Frankrigs vegetarbevægelse der informerede om et interessant eksperiment man der har foretaget ved at bygge en hel by af mindre huse til ældre vegetarer.

Det er Lily Bruuns haab at noget lignende maa kunne gennemføres herhjemme selv om vort klima ikke helt kan maale sig med det i Sydfrankrig.-Vi giver ordet til Lily Bruun.

Den Franske Vegetarbevægelse: Union Nationale des Végétariens har ladet opfører 25 smaa huse med egne terrasser og haver,hvor pensionisterne kan dyrke deres egne grøntsager i biologisk jord, som aldrig har været behandlet med kemiske stoffer.

Husene ligger i meget smukke omgivelser i distriktet LOT. De er bygget i gule sten og findes i to kategorier, nemlig:

2 Værelser: Stue 4,o5 x 5 m. og soveværelse 4,3o x 4,o5 m. samt køkken, bad-wc og kælder samt have.

Denne kategori huse koster 69.ooo franske francs som en form for indskud, samt en maanedlig leje paa franske francs 334.-ca. danske kroner 45o.-.

Dette indskud kan man faa tilbage, hvis man alligevel hellere vil flytte et andet sted hen. Dog gælder dette kun indenfor 2 aar.

Den billiger kategori bestaar af:

1 værelse paa 4,3o x 4,o5 m. samt køkken, bad-wc og have. Her er der et indskud paa franske francs 53.ooo og den maanedlige leje er franske francs 28o.

Desuden forefindes der et hus fælles for alle, hvor derblandt andet kan afholdes udstillinger af forskellig art samt arrangeres møder og foredrag. En afdeling hvor man kan købe helsekost forefindes ogsaa.

Det er meningen at alle i fællesskab - alt efter kræfter og evne - skal dyrke grøntsager i den store have.

Der arrangeres jævnligt møder, for at beboerne i denne lille vegetarlandsby kan udveksle synspunkter angaaende byens forskellige aktiviteter og en naturlæge er ogsaa knyttet til stedet.

Den franske vegetarbevægelse U.N.V. opfordrer interesserede til at komme til MIERS og bese husene,der er 25 stk. hvoraf nogle er saakaldt solgt. Her bor saaledes en Hollænderinde.

(forts. næste side)

NY BORGEN BOG

BORGENS FORLAG, der i aarenes løb har bidraget til bogmarkedet med saa mange fortrinlige værker om vegetarisme og helselære, har her i efteraaret atter udgivet en ny bog af betydning for alle vegetarer.

Det er bogen om SPISELIGE SPIRER, der bringer en mængde gode raad og anvisninger, saavel om selve dyrkningen, som om tilberednin af forskellige retter med dette sunde kosttilskud.

Spirer er de eneste grøntsager, der kan dyrkes hvor som helst og naar som helst. De behøver ingen jord, trives i et køkkenskab og kan spises som de er efter 3-5 dage.

Alle former for bønner, ærter, korn og frø kan spire. Spirerhar et meget højt proteinindhold og er rige paa vitaminer og mineraler. Det er billig og sund mad - og samtidig levende mad uden tilsætning af kemikalier.

Spirerne kan spises raa eller kogte og kan varieres og kombineres paa utallige maader. De kan være grundlaget i en vegetarisk kost eller et værdifuldt tilskud til anden mad - især om vinteren, naar vi har brug for friske grøntsager - og de kan er statte kød, naar der skal spares.

Spiredyrkning er en fornuftig fornøjelse, der passer til enhver livsstil - den unge paa værelse, den ensomme pensionist, byboen og landboen, nordboen og sydboen, familier og kollektiver, vegetarer og kødspisere.

SPISELIGE SPIRER er baade haandbog og opskriftsamling for den der gerne vil dyrke sin egen mad derhjemme. Forfatterne beskriver spiredyrkningens ABC, de enkelte dyrkningsmetoder og den bedste fremgangsmaade for de mest anvendte spiresorter. Et særligt afsnit handler om indendørsdyrkning af hvedegræs og solsikkeplanter. - De mange opskrifter paa lækre retter inspirerer dig samtidig til selv at udfolde fantasien med spirer i køkkenet.

Forfatterne til SPISELIGE SPIRER, er de svenske journalister Per & Gita Sellmann, der i flere aar har været begejstrede spiredyrkere og betragter de næringsrige spirer som verdens sundeste og billigste mad. De har medvirket til, at spiredyrkningen for længst er blevet en populær hobby i Sverige, hvor spirerne er blevet et symbol paa fremtidens mad.

En bog der kan anbefales til alle, hvad enten man allerede er i gang med dette nyttige kosttilskud eller paatænker at begynde. BORGENS FORLAG. 165 sider. Pris kr. 78,oo.

HUSE I FRANKRIG (forts. fra side 1o)

I MIERS er der mange muligheder for at finde logi, blandt andet hos Mme Delfaure, kolonialhandel eller Mme Marbot, vaskeri. Begge steder findes værelser med adgang til køkken og bad.

Hos Mme Brel, avenue de Saint-Céré, 465oo GRAMAT er der flere værelser at leje ligeledes med adgang til køkken og bad.

Eller Hotel du Centre, Marc Delon, MIERS eller Hotel du Lion d´Or, M. Terrou, MIERS, samt overfor banegaarden: Hotel des voyageurs, 465oo GRAMAT, gare de Rocamadour-Padirac. Lily Bruun.

Kloden rundt

DR. GORDON LATTO, ENGLAND den nye Præsident for den internationale Vegetar Union I. V. U. sender ved aarsskiftet de bedste hilsner til alle medlemmer af vegetarsammenslutninger over alt i verden.

Gordon Latto benytter i sin nytaarshilsen Aesop's fabel om manden der gav hver af sine tre sønner en tynd gren som de alle let kunne brække. Men tog han tre tilsvarende grene og bandt dem sammen til et bundt var ingen af sønnerne i stand til at knække bundtet over.

Et bevis paa den styrke som enighed og sammenhold udgør.

Gordon Latto opfordrer derfor vegetarer overalt til samlet fremtræden og haaber baade paa fremgang for de enkelte vegetarsammenslutninger og paa en udbygget forstaaelse nationerne imellem.

Den sidst afholdte VEGETAR KONGRES i Loughborough i England i 1979 blev som vi tidligere har omtalt det yderst vellykket med stor tilslutning af vegetarer fra det meste af hele verden.

Almindeligvis afholdes disse Kongresser hvert andet aar, og der skulle saaledes atter i aar være kaldt til samling, men den Internationale Vegetar Union I.V.U. har besluttet at ville springe et aar over for at samle fuld styrke til den næste kongres som er planlagt til afholdelse i 1982.

Værtsnationen er denne gang Tyskland og med tyskernes sans for organisation er der næppe tvivl om at alt vil blive sat ind paa atter at skabe et stort og udbytterigt stævne for alverdens vegetarer.

Rammen om Kongressen bliver Ulm, den historiske middelalderby med idylliske gamle bygninger og en interessant domkirke der skriver sig helt fra det fjortende aarhundrede.

Ulm er beliggende skønt ved floden Donau og der er herfra ikke langt til Østrig, Frankrig og Schweiz, saaledes at Ulm danner et centralt udgangspunkt for videre ferierejse til et eller flere af disse lande.

Som Karin Toft-Nielsen tidligere har omtalt i sit referat fra Loughborough, vil der sikkert her i Ulm blive sat alt ind paa at skaffe populære indkvarteringsmuligheder til overkommelige priser, f. eks. i moteller og paa campingpladser.

Nogen nøjagtig pris for kost og indkvartering er det paa indeværende tidspunkt desværre ikke muligt at opgive, men paa grundlag af de øjeblikkelige priser anslaar I.V.U. at opholdet paa et godt hotel vil beløbe sig til ca. £ 190. og altsaa tilsvarende billigere for opholdet i f. eks. et motel.

Vi haaber i næste nummer at kunne bringe nærmere oplysninger om priser for indkvartering, forplejning og rejseomkostninger samt deltagergebyr, men reserver allerede straks dagene fra den 22. juli til den 1. august 1982 til den store VEGETAR KONGRES.

Vel mødt i Ulm i 1982. -

KLODEN RUNDT

(forts. fra side 12)

FRILUFTSRÅDET er for tiden i fuldt sving med at forberede sommerens "Miljøtræf 1981", der fremover er tænkt som et fast aarligt tilbagevendende arrangement.

Det finder i aar sted i det sidste uge-slut i august, i dagene fra fredag den 28. - den 30. paa Askov Højskole.

Et af de emner der særligt tages under behandling paa denne konference er, som det siges i titlen, miljøkampen og dens maal og midler.

Friluftsradet er interesseret i at modtage forslag til dette aars diskussionsindledere, hvor blandt andre Erik Damman, Berit Ås og Ebbe Reich Kløvedal allerede er foreslaaet.

Yderligere oplysninger gives og tilmelding kan ske ved henvendelse til FRILUFTSRÅDET Skjoldsgade 10, 2100 København Ø. (01) 42 32 22. Giro 7086326

En læser, der er særligt interesseret i aminosyre og dens forekomst i forskellige fødevarer, spørger om hvilke kvaliteter af de enkelte varer oghvor store mængder der skal sammensættes for at de suplerer hinanden med AMINOSYRE.

Vi lader spørgsmaalet gaa vi dere til andre læsere og hører gerne her paa redaktionen nærmere fra alle der maatte have erfaringer paa dette felt.

Maaske kunne det blive til en lille artikel eller et indslag om emnet her i bladet.



unicef

"Traditionelle fester og højtider" er hovedtemaet for UNICEF-kalenderen 1981. Den indeholder 57 smukke farve-illustrationer, der hver især skildrer, hvordan en bestemt tradition fejres et sted på jorden. Til hver illustration er en beskrivelse. Ved en gennemlæsning af kalenderens tekst når man hele verden rundt.

UNICEF-kalenderen 1981 er fremstillet i en større og lettere overskuelig udgave. Den måler 22,5 x 17,5 cm, og der er god plads i den til de daglige notater. Kalenderen, der koster 40 kr. sælges fra Dansk UNICEF Komite's kontor, Billedvej 8, 2100 København Ø. telefon : 01 - 295111. Overskuddet går til UNICEF's arbejde for at forbedre livsbetingelserne for u-landenes børn.

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

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



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- & Støtteforening, c/o Mary Nielsen, Ole Jørgensens Gade 5-3 th, 2200 København N. 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, L1.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