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 1^, 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	^ 220,00
1/2 side	ler. 115,00
1/4 alde	kr. 60,00
Bagslden	kr. 240,00

Rabat ved genindrykninger•
(plus moms).

Abonnement: Kr. 20,00 (Inel. 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	lr-r 71; aa
	Jcr# 55,00
Ægtepar	kr. 48 00
Pensionister og medlemmer	'
under 18 år	kr. 24 00
Pensionistæpteoar	'
	33,00

Oplag: Dette tir. 12oo eksemplarer.

t , , .
I henhold til intarnationalt gældende foto-
konventioner^og
aftaler, er de i blad t
gengivne fotografier be-
skyttet ved copyright, og
må ikke benyttes uden
redaktionens og authors
tilladelse,

m k i d e i s r
o. IpLreligel^renHgråeELv"i't ft1V ?og fra Bor«en* Forlag
helselære paa midtersidprn«. 3^0re udbud af b<»«er om
rer i marts en række interpnnf f v. Husholdn:ln SeEkole arrange-
r e r i Juni atter mefd sund os Grethe Schmld* be-
Grethe Schmidt har ligeledes skrpvft h ug®r paa Langeland,
om dyrenes færden, medens Lilv n ^« * betagende'skildring
vegetarbevægelae, der har ODfdrt^nv, beretter om den franske
nerede vegetarer. - M eglem el ? L y af hu8e 1:11 Penalo-
menkomst med frokost paa skodsbo^V^6 Vor h^Seli Se sam-
saa at komme til generalforsamUnfen! " riUm oS hUsk 0g"

-^S^ajJjus tratlon.• Fotografi o*
grafi 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 besog
vort nye moderne Helsekost-magasin
Gråbrødregade 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 helsespørgsmål. Forlang brochure fra Else Richter. S-574 00 Vetlanda. Sverige, tlf. 0383 61050.
Helsehjemmet har
dansk ledelse«

Kender P^ogen "MX VI DRÆBE FOR AT LEVE?« mi
ned a i° f* P°rtofrit tilsendt fra Hans
Fri?«
5600 Faaborg' Svelmø Saardsvej 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 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.

D k egetar" °?J Råkostforenil iS ledes af en bestyrelse, der efter generalforsamlingen i april 1980 har følgende sammensætning: &enae

Eil. Jermiin Frost
Ved Fortunen 16, 2800 Lyngby

Else Krause
Frederikkevej 22, 2900 Hellerup

Karin Toft-Nielsen
Farum Hovedgade 10 B, 3520 *Farum*

Ella Pfeiffer
Hillerødgade 72, 2200 Kbhvn. N

Erik A. Nissen
Ene , N

mSISs (LISSf 14"*3 3500 v*rl"e

Bondemarken 14, 2880 Bagsværd

Paul Petersen (redaktør)
Bondemarken 14, 2880 Bagsværd

Suppleant«, Smell,, „„bo. og Thalia Skouagaard

VEGETARISK FORUM

Selv om vi, near dette nummer af Vegetarisk Forum udkommer er naaet lidt frem i 1981, vil Dansk Vegetar-og Råkostforening gérne 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 ear.

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.

Lette er grunden - eller en af grundene - til at bladet i aet sidste ears tid ikke er fremkommet saa hyppigt. - For der er oé saa et andet 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 ofsettryknirs kræver ca. 3o eller snarere 4o timers arbejde - og det er ulønnet fritidsarbejde.

+.i?2\er mere, end hvad et enkelt bestyrelsesmedlem, i dette tilfælde redaktøren,! 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 o* *ive 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. Let er tværtimod et arbejde, som hver enkelt bedst kan udføre hjemme hos sig selv, naar det er belejligt.

tølal -«i5^ræ5? Sig paa at kunne bringe en bred og fyldestgørende information om alt hvad der rører sig af nyt indenfor ve-

5? oSher6r det, at vi har bru* for hjælp fra alle vo-

E De de de ed
l?od oc8kdft DBn°^n vv rag eller kursusvirksomheder, har Ee en
agtiggør fe eller har De Ondskab til en ny kur eller behandling
m h«rnfT' meset «lade for at et par orldfrf
lix Irerne"fler*> -i ^ at skrive en ""kel paa en side el!
gerne flere, ja, saa er vi i bestyrelsen ekstra glade for
Deres medvirken. - Vegetarisk Forum "" 50 "" -1"* =1""*
for, men ogsaa gerne af læserne.

I det vi ha b r 1 det kommende ear at kunne mønstre mange nye
medarbejd e f ® nsk eta - g
de bedste^nske/om erfora B?TAS! 08tf0reniE8, vt olle

Dyrenes færden

Hvad er dyrekærlighed spørger Grethe Schmidt og send os disse skildringer, der ikke alene vil kunne gi æde røre alle sande dyrevenner, men sikkert ogsaa skaffe mål ge nye.

DET EE 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 redningsmand undsatte dem, ved forsigtigt at bære dem ned me- dens 5 mænd med spænding fulgte aktionen. Ællingerne blev'omhv/?. geligt plsceret 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. Par 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. L2en der er ingen pardon, det er gammeldags opdragelse, de maa straks følge forældrene ned til den mere sikre sø.

La 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 ^enj*e "J-^kage. Min svigersøn, som har et ganske særligt tilhørslornold til sin kat, efter at han alene havde hjulpet den under en vanskelig fødsel, var dybt ulykkelig. - Da de 14 dage efter kør.e op xoran døren, kom mis spadserende nedad vejen - for at te hflSL S *e?l Den havde ved tidligere lejligheder vist, at den uavae en sjette sans*

t bar ba n Pornille er li-ge vendt hjem fra nogle dejlige me^o^saa^nrfw ® nuger ude Paa landet, hvor hun tilbragte det meste af tinget PrPdpHv[1] selskab med dyrebørnene. Hendes yndling var ubekom henstil dpni velvoksen tyrekalv, som hver dag, naar hun at slikke hende m^8Si S8V udtr^k for sin glæde ved fortroligt set, var balsen tunge' SfterhaaSden som han var vokend en centimeter tilhier ??6 °g tran&ere> der var nu mi£ ! det ville si^e nt Vni side. Han havde aldrig oplevet, hvad ske luft i det blad* sprinSe ubekymret rundt ude i den frivar han blevet ført tf2®8! Strak3 efter fødselen ude i marken aere korrekt benævnelse Ti? 5[8a]5 "2[ller] Reelle vil1® være nogen noget ondt. trods for at han aldrig havde gjort

(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 faa 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 zed cordon bleu med hvidløgssmør og salat?

Langeland

Som tidligere meddelt har Grethe Schmidt sidste sommer flyttet sin kursusvirksomhed fra uelenekilde 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 maalavningen, men hun beholder ikke finesserne om madens rette tilberedning for sig selv, men deler gavnmildt opskrifter og de rette anvisninger ud. Men her er ikke kun tænkt paa mad cg dri> ke, i de uSer kurset varer, bydes paa forskellige lærerige ^foredrag baade af Rie og Grethe Schmidt.

^rethe 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 naeet at delta— 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, 292o 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 hvKKelig sammenkomst med frokost,og stedet er igen i ear det skønt beliggende SK0ESB0R5 BADESABATORIUM 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 stopnestPd 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 lo. marts.

Vel mødt i SKODSBORG SØNDAG DEN 15. MARTS.

generalforsamling

Foreni gens o næ n
afholde6ntor8dB^»nr?0ge»^f1lforeamllnS 1 henhold til vore love
1 fJ!" * Frederikkevej 22. Hel-
det i 1979 r *)yTi B? dirigent. - 2) Beretning om arbej-
4) Valg M blstlrPif! "gnln? 8f det reviderede regnskab. -
fra bestyrelsen for Dr o8 revlsore r.-5) Beretning
regnskabsaflæggelse -6^ i farsens Børnehjemsfond samt
fonden.-7) Porenin^n« f revisorer til børnehjems-
forslag. - 9) Eventuelt r dige virksomhed. - 8) Indkomne
Et vigtigt t paa d
det fremover ^^udkomm«^801"?6"611 er vort medlemsblad. For at
at der findes frem til r» eg®lrræss igt er det absolut nødvendigt,
!ige til at medvirke en medarfe ejderstab, der er vil-
Det er bestyrelsentL l U Teål^T^S-
herfor, vil møde frem oo all f medlemmer, der har mulighed
8 ?ulrtiv debat om forening« 886 5 en forh £bentlig god og kon-
fieserverallerede strlv«Z*8?beJde fremover.
etrake den 3o. april. - vel mødt. -

SKÅRUP HUSHOLDNINGSSKOLE

5881 SKÅRUP FYN . TLF. 09-23 13 28. BEOST 13-16 . ELEVTLF. 09-23 10 78 . GIRO 645 1266



TAG PÅ KURSUS I VINTERFERIEN

5 hele dage kr. 75o,- alt incl.



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

9/3 -I3/3 "Krop og kost i relation til kvindens psykiske >=n og fysiske sundhed*1

i **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/ krealivg fag - V





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 havet*\jg, helsebranchen, ergonomi og afspænding, sundhedspædagogik i 80'eme.
Kreative fag: Kartning, spinding, plantefarvning, billedvævning, vævning på oldtidsvæv samt praktisk fåreavl. Henvendelse:

SKÅRUP HUSHOLDNINGSSKOLES HELSEAFDEUNG
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 å kr. 78,60
Mennesker og planter 1-2, å kr. 94,65 pr. sæt
Dr Bircher Benners metode, råd, kure og opskr. å kr. 83,35
Naturens vilde gaver å kr. 66,70
Dit liv - dit ansvar 1-2, å kr. 108,00 pr. sæt
Kroppens veje å kr. 198,40
Haven i naturlig balance å kr. 49,75
Biologisk-dynamisk landbrug å kr. 72 80
Spiselige spirer å kr. 78,00
Blomstermedicin å 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 hasb at noget lignende maa kunne sennemføres herhjemme selv om vort klima ikke helt kan maale sig med det i Sydfrankrig.-Vi giver ordet til Lily Bruun?

D r sk Vegetarbevægelse: U on
h a r e L fører 25 små huse f eenf ale deS jarlens
pensionisterne kan dyrke deres egne »rtatsswr biologisk
Hus ene f. gger i meget smukke omgivelser i distriktet LOT.
bygget i gule sten og findes i to kategorier, nemlig:
Værelser: Stue 4,05 x 5 m Æ g ovev ærelse . x 5 m.
samt køkken, bad-wc og kælder'samt have.
Denne kategori huse koster 69.ooo for indskud, samt en maanedlig leje s r a a r s - r ^ f r
tilbage, hvis man alligevel hellere a r. n. Dog gælder dette kun indenfor 2

Den billiger kategori bestaar af:
l væ el p 3 4,05 m samt
er der et Ld L ^ på franske francs k0 en, bad Wo og haV6, Her
leje er franske francs 28o. 53-ooo og den maanedlige

Desuden forefind del hUS f lles for alle, hvor derblandt andet kan afholdes ^dsti l ger 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 mø at beboerne i denne lille o angaaende byens forskel

irsæsu* n ;* k « « & Æ «

Den franske v e e L r h o l U. g 6r 0g S8a *«W*tet til stedet, til et komme til KIERS og bese hn N * V * . ° P fordr er interesserede le er saakaldt solgt? H ef bor ? 6 ? e der er 25 atk. hvoraf nog
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 vækker om vegetarisme og helselære
hør her i efteraaret atter Mglut " „bo « « '. Wil ?£
alle vegetarer.

Det er bogen om SPISELIGE SPIRER, der bringer en mængde rode raad og anvisninger, saavel om selve dyrkningen, som om tilhof nin af forskellige retter med dette sunde kosttilskud lbered_
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. Ø^ken
har let former for bønner, ærter, korn og frø kan spire. Scirer- me get højt proteinindhold og er rige paa vitaminer og mineraler. Det er billig og sund mad - og samtidig levende mad u den tilsætning af kemikalier. 45 xevenoe mad u-
S n p r ^ r = e ^ a ° f P ises 5 ea ell er kogte og kan varieres og kombi- v ? utallige maader. De kan være grundlaget i en vegetarisk kost eller et værdifuldt tilskud til anden mad - isl r oo vanteren. naar vi har brug for friske grøntsager - og de kan er statte kød, naar der skal spares.

Spiredyrkning ! r en fornufti g fornøjelse, der passer til enhver livsstil - den unge paa værelse, den ensomme pensionist byboen og landboen, nordboen og sydboen, familier og kollekt- ver, vegetarer og kødspisere. ttejcci-

SPISELIGE SPIRER er baade haandbog og opskriftsamling for den der gerne vil dyrke sin egen mad derhjemme. Forfatterne beskriver spiredyrkningens ABC, de enkelte dyrkningsmetoder den bedste fremgangsmaade for de mest anvendte spiresorter. S? sær t a sni ndl m i dendø nin f pfantL! 8 - Dl r mange n opskr ^ fnaa g i a y hVed f ? r " S og E Olsi ^ - ea d tix s i v a ; udfolde fantasien
: : ; faft e n i S SEL G SP R S S ^ S S E . ^
Per & Gita r slllmann, PI der i fie ^ ER, d ® Bvenske journalister **aar h r væ t gejstre e spiredyrkere og betragter de næringsrige åpire ^ so ^ verdens ^ sundelste 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 gang med dette nyttige kosttilskud eller paatænker at begynde.
JoRGENS FORLAG. 165 sider. Pris kr. 78,oo.

HUSE I FRANKRIG (forts, fra side lo)

MIE der an li d
det' hos R LrDelfaSre Se k ^ on ! ^ b er / ? r ?? flnde l « * * . " ™ " an-
Begfe stpiipr f ! n ^ I lco10 " ialhar i < iel eller Mme Marbot.vaskeri.
Hof me Brel a v e n u e , d e l ^ n / ^ . ^ d g ^ f tU k « kken o g bad,
re værelser * + lfTf ?? ? Saint-Cere, 46500 GRAMAT er der fle-
Eller Hotel du ppn+i Z Ded ad sang S S 111 k ^ ^ k © n og bad.
d 'Or, M. Terrou SIERS Del o n , M * ERS eller Hotel du Lion
yaffeurs . S, samt overfor banegaarden: Hotel des vo-
y g rs, 46500 GRAMAT, gare de Rocamadour-Padirac. Y.,
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 aer 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 **I982**.

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 middelal-«. derby 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 forendkvartering, 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**. -

ELODEN 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.

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

Yderligere oplysninger gives og tilmelding kan ske ved henvendelse til FRILUFTSRÅDET Skjoldsgade lo, 2100 København 0. (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 lltll m^ngde f der sk*l sammenættes 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

ditionelle ter o ^indeholder ^/smukk! " ho Yedtemae,: for ™ICEF-kalenderen 1981. dan en bestemt tradition f. L T™ " ' ./ " is"r. hvor- en beskrivelse Ved en op™ ^ pa Jorden* Tll hver illustration er rundt. riVelSe" Ved en 8ennen, l*sn lng af kalenderens tekst når man hele verden

UNICEF-kalenderen 1981 er fremstillet 1 e" S r" e o8 letCe" °verskuelig udgave. Den må ... o8 der er god Plads 1 de" *il de daglige notater Kalen^L ^ 1 ' ... Billedvej 8 2100*JbLhr^ *r; sæl8es Dansk UNICEF Komite's kontor, UNICEF^s" JL'j tel8fon : 01 " 295111 • Overskuddet går til -rbejde for at forbedre livsbetingelserne for u-landenes bfrn.

VEGETARISKE R£STAURANTER 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 2942

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

Nyborg 5800

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

Arhua C 8000
Restaurant Sattva, Roaensgade 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 (Ol) ØB 24
City Helsecenter, Linnesgade 14, 1361 K, (Ol) 14 08 92
Helsecentret, Vesterbrogade 75, 1620 V, (Ol) 31 86 96
Helsekost, Blågårdsgade 33, 2200 N. (01) 39 53 j1
"NORA" Helsekost,Nørrebrogade 218, 2200 N. (01) 83 43 93
Helsekost, Gothersgade 29, 1123 K, (Ol) 12 21 74
Helsekost, St.Kongensg.36, 1264 K, (oi) 13 19 92
Helsekost, H.C.Ørstedsvej 41C, 1879 V (Ol) 35 35 85
Helsekost, Frederikssundsvej 68, 2400 NV (01) 10 18 25
Helsekost, Jernbane Allé97, 2720 Vanløse (01) 79 08 83
Kongemøllen, GI.Kongevej 141, 1850 V, (Ol) 31 69 41
Frederiksberg Helsek.Grundtw.35, 1864 V (Ol) 31 QQ 21
Cr. M d & Co ron prinsen
R^fo k + r ? sg.9, 1114 K (01) 14 84 18
Reformkost, Godthåbsvej 5, 2000 F (oi) GO 44 66
Reformkost, Viborggade 1, 2100 0 (oi) øb lo 12
Urtekraamneren,Larsbjørnstr.20, 1454 K, (01) 15 03 52
Ur the
ViVivbuset, St.Kongensg. 20, 1264 K (01) IX 81 71
Vitalkost, Gothersgade 3-5, 1123 K (oi) k fio 7c
Øbr lse
HelTnp^Ak ost, Osterbro S-238, 2100 0 (oi) 29 85 22
mba, Aabenraa 31, 1124 * (01) 1? 79 99

Københavns omegn:

Lyngby Helios, Gl.Jernbanev.7, 'i001 -TM"" <°i] Sf;;""
"Kamille" Jernbanevej 10, "
Ge e
Sk£°£l y, J g ^ost Van 8edevej 142, Søborg " "
Hellerup HeXsl^Zt ^ (£j * £ °7
rugt,Strøndv.317 HE
s n s s ? o " « s „
Stationsvej 19,
Helsehuset, Ho edga 33, 2
Helsingør Helsekost^ olgade"? Hørsholm (03) 41 51 61
5 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 naturellkslrer samt utallige andre ting I sundhedsfødevarer.

Varerne sendes over hele landet

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

Alle forsendelser over 5o kg. en gros pris.

VEGETARISK KOLLEKTIV

BioKol

KRAGNÆS
596o 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 LJma-varer.
Blotta safter. Flnl-MQsll.
Drel Paulys sundhedskiks.
Weleda eliksirer og kosmetik.
Dr. Kousas hvede-diæt. urteteer.
Dr. Ritters ædelgær.
TVP sojakød o.s.v.

Forlang vor nye prislist.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12
2100 København 0
Telefon Øbro 24

Nyt nummer af

TVÆRS BLADET

MORSOM HJERNE-GYMNASTIK

30 PRÆMIE-OPGAVER©

Krydsord Hovedbrud Problemer

SAMI KRYDS H TVÆRS ORDI06

LØSERENS TROfASTE HJÆLP I NØDEN!

Indtholdtr 15000 ord » Put kr. 10,-

SKODSBORG
BADESANATORIUM
2942 Skodsborg - Hf. (02) 80 32 00

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik

Genoptræning. Behandling af reumatlake Ildelaer, sygdomme I mave og tarm, atofaklfte, hjerte og nerveayatem 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 sojaprotcln fodevarer, »om Worthlngton Foods har pioneret, fremstilles p3 licens af NUTANA I Bjæverskov efter **originale opskrifter.**

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfamag	X	X
— med kalvekødsmag	X	X
— med kyllingesmag	X	X
— med sklnkeamag	X	X
— med røget smag	X	X

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

Se efter mærket Skodsborg produkt i

NUTANA, 4632 Bjæverskov . Tlf. (03) 67 00 19

De s ikke
enérmgen o, Inder d Se " " " ^ ^ leverand <^ =3 er De velkommen til at skrive

Provinsen:

4000 Roskilde:
"Sund mad", Ringstedgade 25»
4600 Koge:
Køge Helsekost, Storemollevej 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 Ol 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 Ol 16
(alle Marcussens urteteer)
5600 Faaborg:
Kost og Køkken, Klostergade 42, (09) 61 28 OO
5620 Glamsbjerg:
Ellegards Selvbetjening, Sønderga. 21 (09) 72 10 85
5700 Svendborg:
Helsekost, Gerritsgade 7, (09) 21 02 99
Tåsingestuen, Gyden 1, Troense
6000 Kolding:
Sund b a. (05) 52 71 21
Ludwig von Miinchow, Ramsherred 13-15
7700 Thisted:
(07) 92 4 75
7900 Nv (07) 72 12 40
8000 IX,
8200 Århus N: (06) 12 77 76
8230 Åbyhøj, Brendstrupvej 8, (06) 15 33 55
8600 Silkeborg: Chr. Winthers vej 102-104
8654 Bryrup: (06) 8a Q1 35
8700 Horsens: (05) 75 62 00
Frugtimporten,
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 49 00