VEGETARISK FORUM

1 76. Aargang



Maj 1982

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
Medlem af den Internationale Vegetar Union IVU.
Aftryk af bladets artikler er tilladt med kildeangivelse.

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 220,00
1/2 side	kr. 115,00
1/4 side	kr. 60,00
Bagsiden	kr. 240,00

Rabat ved genindrykninger.
(plus moms).

Abonnement: Kr. 2o,oo (incl. moms).
Foreningen påtager sig intet ansvar for indsendte manuskripter og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.

Medlemskontigent incl. blad, årligt:

Enkelt medlem	kr. 35,00
Ægtepar	kr. 48,00
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 24,00
Pensionistægtepar	kr. 35,00

Oplag: Dette nr. 12oo eksemplarer.

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

BEMÆRK i dette nummer: Den interessante artikel af civilingeniør V. Berthelsen om Sporminerаler og læs ogsaa den fortrinlige beretning om Graasten-Æblet af hortonom O. Bagge Olsen. Annelise Rubow fortæller om sin afdøde mor Astrid Lassen og hendes virke før vegetarismen og i "Kloden Rundt" finder man smaapluk om nyt indenfor vegetarismen herhjemme og ude omkring i verden.
Vort jubilæum er ogsaa behandlet i to artikler og vil man med til den store Verdens Vegetar Kongres i Ulm til sommer kan man ligeledes finde udførlige oplysninger om tilmelding og ophold.
Og vil man ikke rejse saa langt var det maaske en ide med et kurophold hos Grethe Schmidt i Trænekær paa Langeland.
Forsideillustration: Foto og copyright Paul Petersen.

REFORMHUSET
RÅKOSTDEPOTET

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

Ost

HJEMMELAVET OST,
fri for salpetersyre,
nitrit m. m.
sælges fra ejendom
der er dyrket
biodynamisk fra 1961.

Erna og Tage
Skoubo Jensen.
Finnerupvej 2,
Stokholm,
9500 Hobro.
Tlf. (08) 55 42 74.

HIPPOKRATES SKOLEN
for naturmedicin
4-aarigt deltidskursus
Program:
Jægersborg Allé 45,
2920 Charlottenlund
(09) 591555 (10-11)

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.



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

Dansk Vegetar- og Råkostforening ledes af en bestyrelse der efter generalforsamlingen i april 1981 har følgende medlemmer:

Erik A. Nissen (formand) o2 48o267
Ny Vestergårdsvej 6, 35oo Værløse

Eil Jermiin Frost o2 873o78
Ved Fortunen 16, 28oo Lyngby

Paul Petersen (redaktør) o2 982lo7
Bondemærken 14, 288o Bagsværd

Edith Borg (kasserer) o2 982lo7
Bondemærken 14, 288o Bagsværd

Anna-
Karen Margr. Nissen (sekretær) o2 48o267
Ny Vestergårdsvej 6, 35oo Værløse

Else Krause o1 624900
Frederikkevej 22, 29oo Hellerup

Karin Toft-Nielsen o2 95o835
Farum Hovedgade lo B, 352o Farum o2 952328

Supleanter: Thalia Skousgaard og
Drude Ankerbye.

85 Aar

Ved Aarsskiftet kunne Dansk Vegetar- og Raakostforening se tilbage paa 85 Aars Bestaaen og Virksomhed idet Foreningen efter nogle indledende Møder i August 1896 blev endelig stiftet og vore Love og Vedtægter godkendt den 18. December 1896.

85 Aar. Det er baade meget og lidt. Sammenlignet med Universet og vor Klodes Alder er det et forsvindende kort Tidsrum eller nærmest intet. For Mennesker der opnaar denne Alder derimod et langt Liv at kunne se tilbage paa. For en Forening som vor maa det vel ogsaa siges at være et ret anseeligt Aaremaal at have virket i. Vi har maaske Lov til at tage dette som et Vidnesbyrd paa at saavel Vegetarismens Ide som Bestræbelserne paa at danne en Forening til at varetage Vegetarernes Interesser har været rigtige.

Imidlertid er den 18. December jo ikke det mest belejlige Tidspunkt at kalde til Samling og Fest og Bestyrelsen besluttede derfor at udsætte Markeringen af dette lille Jubilæum til vor aarlige Nytaarssammenkomst med vegetarisk Frokost. Det store fremmøde af feststemte Medlemmer kan vi sikkert ogsaa tage som et Udtryk for at denne Disposition var rigtig.

Mange af vore Medlemmer har i Lighed med foregaaende Aar atter i 1981 betænkt os med smukke Pengegaver. Flere af disse har i Anledningen af vort Jubilæum enddog været af en betydelig Størrelse. Vi vil gerne her benytte Lejligheden til at takke hver enkelt for de smukke Gaver der er os en god Hjælp i vort daglige Arbejde for Foreningen.

Vegetarisk Forum er i de seneste Aar ikke udkommet saa ofte. Det skyldes at vi søger at skaane Foreningens Kassebeholdning saa godt det er muligt,men der er som tidligere meddelt ogsaa et andet Aspekt forbundet med Bladets Udgivelse,og det er selve Produktionen af VF der kræver et ret stort Forarbejde naar et enkelt Bestyrelsesmedlem skal skrive det. Vi ser derfor gerne nogle flere Medarbejdere der vil give en Haandsrækning med ved Redigeringen af vort Blad. Har man Ideen til en god Artikel, maaske en Opskrift paa en lækker vegetarisk Menu eller kan man medvirke ved Maskinskrivning af nogle Sider, ja, saa hører vi meget gerne et Par Ord fra Vedkommende.

At være Medarbejder ved VF medfører ikke nødvendigvis nogen Forpligtigelse til at give Møde paa bestemt Tid og Sted. Det er tværtimod et Hverv som hver enkelt bedst kan udøve hjemme naar der er lidt Tid tilovers.

Mange dygtige og indflydelsesrige Folk har gennem vor Forenings 85 Aars Bestaaen med uselvisk Iver arbejdet for dens Fremme.

Det er Bestyrelsens Haab at den ogsaa frem over kan løfte Arven efter disse mange udmærkede Folk,og idet vi samtidig haaber at alle der sympatiserer med Vegetarismens Ide fortsat vil slutte op om vor Forening sender vi ved dette Jubilæum vore bedste Hilsner til alle vore mange Medlemmer, Læsere, Annoncører og alle med hvem Dansk Vegetar- og Raakostforening gennem Aarene har haft Samarbejde.

Paul P.

Sporminerale

V. Berthelsen
CIVILINGENIØR

S P O R M I N E R A L M A N G L E R plager S A M F U N D E T.

Gift, tobaksrygning og mangler i føden, samt tåbelige love og ambitioner er grunden til lægernes afmagt overfor de omsiggribende alvorlige sygdomme som kræft, kredsløbssygdomme og sukkersyge.

Sylvester Graham, der levede fra 1794 til 1851, skrev en bog om, at det var vigtigt, at hele kornets indhold blev i brødet, altså også klid.

Under den første verdenskrig blev dette grundigt bekræftet, idet man på grund af rationering blev tvunget til at bage sundt brød.

Hyppokrates, lægekunstens fader, der levede omkring 4oo år før vor tidsregning, fortalte det samme, men yderligere om, hvor sundt det var at drikke helsevandet fra øen KOS, hvor han levede.

Vandet indeholder mindst 7o mineraler, men ikke tungmetallerne bly, kviksølv og cadmium.

I dag er det farligt at spise i forhold til for 85 år siden, da foreningen blev stiftet.

Hvorfor? Landbrugets dyrkningsmetoder med for få grundstoffer i gødningen, der bruges. I chilesalpeter, der brugtes i gamle dage, fandtes mindst 7o grundstoffer, medens der i NKP gødningen, der anvendes i dag, er langt færre, og derfor mangler grøntafgrøderne de betydningfulde sporminerale.

Emsige landbrugskonsulenter, der ikke vil indrømme, at de har udbredt fejlagtige oplysninger til landbruget, er ligesom myndighederne, skyldige i manglende effektivitet og masser af sygdom hos dyr og mennesker, på grund af den katastrofale sporminералmangel i landbrugsjorden, og dermed følgende mangel i hele fødekæden.

Man har med næb og kløer bekæmpet, at flyveasken, tertiærtidens planterester, som indeholder hele mineralspektret, bliver udspredt på jorden, ja man har endog fået miljøministeren til at udstede et forbud imod udspredning.

Sporminералmanglen gælder desværre også det biodynamisk dyrkede, hvor ved jorden nok tilføres glimrende organisk materiale, som jordens bakterieliv på grund af mineralmangel, ikke fuldt ud kan udnytte, hvilket tilfulde er dokumenteret i løbet af det sidste år. En opdagelse, der vil ændre mangt og meget i fremtiden for landbrugets økonomi, samt for helbredets bevarelse gennem hele fødekæden.

At disse idealistiske biodyrkere er blevet skræmt af ondetungers snak om tungmetallernes indhold i flyveasken, er kun beklageligt, idet kendsgerningen er, at optagelse i planterne er bestinget af mineralernes optagelse i jordvædsken, da det jo er befra denne, planternes optagelse sker.

(forts. næste side)

Ved dyrkning af roer, korn og andre afgrøder, er det under anvendelse af kostbart, moderne analyseudstyr, konstateret, at afgrøder fra steder, hvor der er tiført flyveaske, er tungmetalindholdet i afgrøderne langt mindre, end i afgrøder fra nærliggende marker, der er behandlet efter konsulenternes anvisning. Det samme som iøvrigt er konstateret i menneskers blod, når spormineralmanglerne er afhjulpet.

Byg fra jord, der i 1976 fik tilført 4 t/ha flyveaske, viste i 1978 og 1980 afgrøder at have et mineralspektrum, der lå meget nær det, som den berømte Ginsing indeholdt. For den havde vokset på vulkansk jord.

Man gør også sit bedste for at ødelægge vort brød, idet indenrigsministeren i 1957 har påbudt, at der skal tilsættes uorganiske kalkforbindelser til melet, hvilket medfører en delvis blokering for optagelse af spormineralerne, og dermed følgende nedsættelse af ilten i vævet, hvilket bringer os nærmere faregrænsen for kræft og leukemi.

At lægeloven forbyder saglig oplysning til befolkningen om gode muligheder for hjælp, er en så alvorlig sag, at man med rette kan sige som Dr. Mahler, chefen for verdenssundhedsorganisationen WHO, "Sygdom er et politisk problem".

Der råbes om atomfare, forurening og meget andet, men oplysning om, hvorledes de allerfleste skader kan undgås, vil uvægerlig ende i retten, hvis det står til sundhedsstyrelsens endelige afgørelse.

Hvor længe skal helsebringende oplysning undertrykkes.

Hvornår må folk få lov til at holde sig raske? V. Berthelsen
Civilingeniør

Fremstilling af Scanalka mineral-drik

Civilingeniør V. Berthelsen der vil være kendt blandt andet for sin produktion af Scanalka piller har sendt os ovenstaaende artikel om spormineralerne og deres store betydning for vort velbefindende. - V. Berthelsen giver her anvisningen paa tilberedningen af en fortrinlig helsedrik der indeholder alle de betydelige spormineraler.

1) Fyld 4 Scanalka i en tom sodavandsflaske (1/4 liter) og fyld den op med kogt vand. - 2) Lad den staa et døgn hvorved vandet faar tid til at optage alle spormineralerne i det forhold som oldtidens berømte lægeplante Silphion der voksede i Libyen optog dem, og det er nu blevet den bedst tænkelige helsedrik, som bliver endnu bedre, hvis man samtidig skyller nogle Hycetamin ned.

Scanalkavandet kan sammenlignes med vandet fra verdens bedste helsekilder. Efter at være hældt igennem et filter kan det bruges til vaade omslag eller til at skylle øjne, næse og hals med.

Bruges Scanalkavandet som kogevand for kartofler og anden madlavning, vil sporelementerne trænge ind i disse, og man faar en dejlig sund spise. Ogsaa stueplanter drikker det med begejstring.

Prøv at lægge et vaadt omslag med Scanalkavand paa uren hud, knuder eller saar, bedst om natten.

Kloden rundt

v/ Paul P

Medlemmer der er bosiddende i provinsen har skrevet og forespurgt hvorfor vi ikke i stedet for søndag vælger en lørdag til vore større arangementer saaledes at de havde mulighed for at komme hertil København og deltage. Det forholder sig imidlertid saaledes at Skodsborg Badesanatorium, hvor vi gerne afholder vore fester og hvor der er gode lokaleforhold drives af Adventistsamfundet, og hos Adventisterne er det lørdagen og ikke søndag der er helligdag. Det er derfor ikke muligt at faa et saastort arrangement som vort i stand paa en lørdag.

Men vi er da glade for at høre at vore medlemmer rundt om i landet gerne vil komme hertil byen og deltage i vore sammenkomster, og bestyrelsen vil da gerne tage under overvejelse til en afveksling at finde et andet mødelokale til kommende arrangementer, saaledes at medlemmer ude om kring i landet kan komme her ind i et uge-slut og deltage.

Plantemedicin, ernæring, homeopati, øjenanalyse,

Grethe Schmidt
naturopraktor
Jægersborg Allé 45,
2920 Charlottenlund

Slotsgade 10,
5953 Tranekær
Tidsbestilling:
(09) 591555
(10-11, to.17-18)

HVAD MENER LÆSERNE ?

Var Jubilæumsartiklen paa Side 3 hurtigere at læse end Bladets øvrige Stof?

Den er, som man vil bemærke, skrevet med den Retskrivning der var gældende da vor Forening blev stiftet. Dengang blev Ting, Begreber og Navne ord som bekendt skrevet med store Bogstaver.

Mange er af den Opfattelse at denne Skriveform fremmer Læsehastigheden mere end den nye Reform, der blev indført i 1949, og hvorefter de fleste Ord skrives med smaat.

Ja. hvad mener Læserne?



ORCHARD HOUSE er en idyllisk vegetarisk pensionat beliggende i en af Englands smukkeste egne i et klipperigt terræn med store søer.

Et sted der indbyder til rekreation og lange traveture. Pensionatet, der holder aabent fra 1. marts til slutningen af oktober, modtager saavel gæster der er paa gennemrejse, i uge-slut eller for længere ophold. Der serveres baade europæiske og orientalske vegetariske retter. Henvendelse: Monty Alge og Keong Wee, Borrwdale Road, Keswick on Derwentwater. Cumbria. Telf: (0596) 72830 Keswick. England.

Det var med sorg vi efter at vort forrige nummer var kommet paa gaden erfarede at vort mangeaarige trofaste medlem Folger Nielsen var død

I sine unge aar var Folger Nielsen alvorligt syg, men ved en konsekvent gennemført Bi-æt genvandt han helt sit helbred og blev endog saa rask, at han i mange aar, til han blev pensioneret, bestred en ledende og krævende stilling i et stort kemikalie engros firma.

Folger Nielsen kom ofte i den daværende vegetariske restaurant i Frederiksberggade der var kendt for sin veltillavede diætmad.

Her stiftede han hurtigt Bekendtskab med medlemmer fra vor forening og blev snart selv aktivt medlem i Dansk Vegetar- og Raakostforening, som han forblev tro mod til det sidste.

Sin høje alder til trods levede han stadig med i foreningen, og man kunne vel daarlig tænke sig en sammenkomst eller udflugt uden at Folger Nielsen var med, altid hjælpsom og altid parat med en kvik replik.

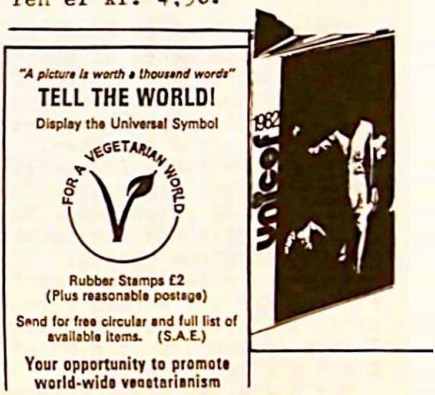
Han var en fin og nobel repræsentant for vegetarismen og ved sin fremfærd et udpræget eksempel paa det rigtige i den vegetariske levevis.

Ære være hans minde

unicef

DANSK UNICEF KOMITE der i samarbejde med tilsvarende komiteer rundt om i verden virker for at samle penge og yde hjælp til udhungrede og syge børn i udviklingslande, har atter i aar udsendt en række smukke kort og en kalender for 1982 med mange gode fotografier, hvis gennemgaaende tema er fædre med deres børn. Hele overskuddet ved salget af disse og mange andre smukke og nyttige ting gaar til komiteens arbejde.

Kalenderen, der koster kr. 4o og maaler 17,5 x 22,5 cm. og mange andre effekter kan købes ved henvendelse til DANSK UNICEF KOMITE, Billedvej 8, Frihavnen, 2loo København Ø. Tlf: (o1) 29 51 11. Postgiro: 5 4o 32 oo. Porto for forsendelsen af kalenderen er kr. 4,5o.



Ovenstaaende vignet af en blomst i silhouet omkredset af ordene FOR A VEGETARIAN WORLD. er blevet lanceret af den engelske THE UNIVERSAL SYMBOL COMMITEE, 855, Finchley Road, London NW11 8LX. U.K.

Det kan købes som et gummistempel for £ 2 plus forsendelse ved henvendelse til denne adresse. - God ide.

Commiteen anvender som sit salgsslogan "A picture is worth a thousand words" -

Dette er helt rigtigt. Men retfærdigvis bør det her bemærkes at dette slogan ikke er helt nyt idet det med følgende ord: "Eine Bild spricht mehr als tausend Worte" gennem de sidste 25-3o aar har været benyttet af de tyske pressefotografer.

Graasten

Hortonom O. Bagge Olsen hører til dem der med sympati og interesse følger vor forenings arbejde og vore bestræbelser paa at udbrede kendskaben til den sunde plantekost.

Desværre har udviklingen medført at kvaliteten af plantekost ikke længere er hvad den burde være. Den rigtige dyrkning og behandling er af den største vigtighed for at kunne opnaa et godt resultat.

O. Bagge Olsen har sendt os tre instruktive artikler om dette emne hvoraf vi her bringer den første.

GRAASTEN-ÆBLET OG DETS KVALITET.

Af O. Bagge Olsen.

Graasten-æblet er kendt og værdsat af mange. Det er en gammel sort, som menes at stamme fra Graasten Slot i Sønderjylland. Derfra navnet. Men i 17oo-tallet blev det kaldt Gravensteiner eller Gravensten. Dette navn bruges ofte endnu, især i udlandet. Det er først i nyere tid, at vi herhjemme er gaaet over til at kalde sorten for Graasten.

Der findes flere forskellige typer, som nok alle konkurerer om betegnelsen "ægte Gravensteiner". Men fælles for dem er den fine aroma og sprødheden. En lille skurvplet paa den øverste del af frugten omkring blomsten blev tidligere anset som et bevis paa frugtens ægthed.

Graasten-æblet dyrkes mest paa vor klodes nordlige halvdel. Fra Danmark har sorten spredt sig til Norge og Sverige. Udvandrere tog podekviste med til Nordamerika og Canada. Her i Europa dyrkes Graasten-æblet i hvert fald saa langt sydpaa som i det sydlige Schweiz.

For nogle aar siden foretog jeg en rejse og havde blandt andet lejlighed til at besøge Graasten-æbletræer og smage paa deres frugter. De mest velsmagende fandt jeg i Sognefjordsdistriktet i Norge og Mählardalen i Sverige. Men ogsaa frugterne fra Urshult i Smaaland og fra Kivik-egnen paa Østerlen i Skaane havde en ualmindelig fin smagskvalitet. Da jeg kom til Danmark, maatte jeg konstatere, at Graasten-æblerne her var noget større og at smagskvaliteten ikke helt kom op paa Siden af de norske og svenske.

Paa den fortsatte tur ned igennem Tyskland blev frugternes fine aroma mere og mere udvisket. Da jeg endelig naaede frem til rejsens maal, Rhonedalen i Wallis, hvor man dyrkede nogle store, flotte krabater af "Gravenstein", maatte jeg efter at have smagt paa dem spontant udbryde: Dette er ikke Gravenstein.

Denne udtalelse satte en hæftig diskussion igang. Med store arm- og haandbevægelser, som man jo plejer dernede i det sydlige, og paa en blanding af tysk, italiensk og fransk blev min habilitet som frugtkender draget i tvivl. Enden paa det blev, at vi i en hyggelig vinkælder indbygget i en bjergside tilbragte nogle opbyggelige timer og sluttedeforlig paa den maade, at jeg lovede at sende en kasse "ægte Gravensteiner" dyrket i Mählardalen. Saa kunne man jo selv afgøre, om jeg havde ret eller ikke. –

(forts. næste side)

Da jeg paany besøgte mine venner i Rhonedalen, maatte vi igen ind i vinkælderen, som skik og brug er dernede, naar vigtige ting skal afgøres. Her takkede man meget for æblerne. Aldrig havde man smagt noget lignende: Ou la la, hvilken kvalitet og hvilken aroma. Men "non, non" og atter "non", Gravenstein var det bestemt ikke.

Senere gjorde jeg mig til talsmand for, at frugtavlerne i Norden helt anderledes skulle slaa paa tromme og som et vægtigt salgsargument fremhæve netop de skandinaviske Graasten- eller Gravensten-æblers fine smagsaroma. Men det blev ikke rigtig til noget. Ingen nordiske frugtavlere kunne forestille sig, hvad jeg havde erfaret, at deres frugter var noget helt specielt med hensyn til aroma og sprødhed.

Hvad her er berettet om Graasten-æblet kunne egentlig ogsaa gælde for andre æblesorter, Cox Orange, f. eks. Endnu mindes jeg, hvorledes der for mange aar siden blev afskibet en ladning store, flotte Cox Orange til England. De kom retur. Englænderne ville have de smaa og velsmagende. Selvom Cox Orange er lidt mere varmekrævende end Graasten, saa faar ogsaa dette træs frugter sin bedste smagskvalitet i nordligere dyrkningsomraader. Sorten dyrkes knap saa meget, naar vi kommer sydpaa.

I ledige stunder spekulere jeg ofte paa, hvordan det kan komme sig, at frugtfolk kan blive saa uenige om en sort som netop Graasten, der er saa sorttypisk i smagen. Aarsagen er utvivlsomt dyrkningsstedets klimatiske karakter. I Mählardalen og i Smaalan har vi i august og september ofte varme, solrige dage, medens nætterne er kølige. Dette giver træerne mulighed for dannelse af større mængder af sukkerarter, der ikke udnyttes til vegetabilsk vækst, men "pumpes" ind i frugterne og her danner aromatiske forbindelser. Ser vi saa paa forholdene i Rhonedalen, da er der nok af sol og varme om dagen, men samtidig er nætterne lune. Det vil sige, at træerne i længere tid kan fortsætte med den vegetative vækst. Frugterne svulmer mere og bliver større, men ikke paa grund af sukker og aromastoffer.

Men nu er EF altsaa kommet ind i billedet og har foreskrevet hvad man virkelig skal forstaa ved "kvalitet". Der er udsendt "Kvalitetsregler", som man maa rette sig efter, hvis man vil være med i vognen. De kan være gode nok, hvis man istedet havde kaldt dem for "Sorteringsregler". De henvender sig nemlig kun til størrelse, form og udseende. De hav overhovedet intet med sand kvalitet at gøre.

Udviklingen har medført, at mange gode, gamle sorter forsvinder, fordi de vanskeligt kan opfylde "Kvalitetsreglerne". Den gode, gulgyldne "ægte" Gravensten er paa vej ud. Træerne ryddes og afløses maaske af andre, som rent udbyttemæssigt og driftøkonomisk er bedre, men næppe hvad angaar virkelig smagskvalitet.

Men tiderne ændrer sig. Der er tegn i sol og maane paa, at forstaaelsen af sand smagskvalitet er ved at vende tilbage. Om faa aar vil "nordisk dyrkede Graasten" prydet med et par smaa skurpletter sandsynligvis paa det internationale marked opnaa en større pris end de, der til punkt og prikke opfylder EF's "Kvalitetsregler". -

O.B.O.
26-11-78

EN PIONER

Annelise Rubow bringer her en skildring af sin afdøde mor Astrid Lassen og hendes virke for vegetarismen.

Da begrebet Raakost naaede Danmark omkring 1920 og blev publiceret af en fremragende forfatter og foredragsholder ved navn Boringvad var der mange der blev inspireret og var med til at udbrede ideen og kendskabet til raakosten. Astrid Lassen var mellem de ivrigste, hun huskes af nulevende raakostvenner som f.ex Alma Nissen, Agnes Juhl og Julie Vøldans mor.

Astrid Lassen startede 100% med sig selv med fastekurer og rå grøntsager og fra den dag, var der ikke noget der hed træthed og sygdom, hvis man spiste rigtigt.

Det gik hurtigt med at udbrede kendskabet til det ukendte begreb raakost.

Der var mange foredragsholdere, kurser, bøger om ernæring og artikler i aviserne som Astrid Lassen særlig tog sig af. Ved udstillinger og møder var der gerne smagsprøver med raakost. Det var et stort arbejde, men det lønne de sig.

Der var særligt et foredrag af Are Waerland i studenterforeningen, hvor der var sort af mennesker og man tænkte at nu var det sket, nu var alle omvendt til raakost og den rigtige ernæring. Der var et foredrag om kræft, og hvordan den opstod og hvordan man undgik, at den opstod.

Der blev startet et tidsskrift "Raakost", og i 1945 blev raakostkurstedet "Humlegaarden" oprettet.

Senere fik man Raakostskolen i Helsingør startet af Agnes Juhl. Den samlede mange mennesker til kurser og foredrag.



Astrid Lassen havde ogsaa et lille spisested i Karnappen, i Niels Hemmingsensgade og havde flere gæster fra det Kgl. Teater, som mente at for at yde det ypperste maatte der den rigtige kost til.

Senere da Astrid Lassen flyttede til Fredensborg, fortsatte man med raakostgæster og biodynamiske grøntsager.

Det var gyldne tider for raakosten, der skete en masse og nu er der vel ikke et barn, der ikke ved hvad raakost betyder. Men raakostens betydning i dag bestaar mest i at helbrede sygdomme og faa udbredelse ad den vej.

Astrid Lassen skrev engang følgende: "Det gælder at docere sammenhængen mellem ernæringen og tanken, og viseraakosten som sikreste kultur-faktor, som en absolut hjælp til selvudvikling.

Raakosten er en ny epoke i menneskeligt fremskridt, en sundhedens og sandhedens kongevej, en frelsensvej" Citat slut.

Fremtiden maa bruge raakosten mere til at forebygge sygdomme, som samfundet ikke

(fortsættes næste side)

Efter en lang række succesrige sæsoner i Nordsjælland med "sund og glad" uger flyttede Grethe Schmidt som det vil vides i 1980 sin helsevirksomhed til Langeland. Forsøget her har været saa vellykket at Grethe Schmidt allerede sidste aar købte den idylliske gamle Tranekær Præstegaard, hvor der nu hver sommer og forøvrigt en stor del af aaret udfolder sig en livlig kursusvirksomhed.

Her kan man hente en betydelig viden om den rigtige levevis og rigtige tilberedning af sin kost, samtidig med at man rekreerer sig i de smukkest tænkelige omgivelser med fin badestrand kun 2 km. fra Tranekær Præstegaard som-naturligvis kan man vel sige - benævnes SUNDGAARDEN.

Mon ikke det vil være en god ide med et ophold her til Pinse eller i sommerferien? - Grethe Schmidt assisteret af sin datter Rie tilbyder i den tilstundende sommer følgende program:

Vegetarkost, veganerkost, raakost, hjemmebagt brød. Saft- og fastedage foraar og efteraar. Praktikanter modtages. Forskellige kurser bl. a. i mødlavning og plantemedicin. Fodbade med stigende temperatur.

Kvartalstidsskriftet HIPPOKRATEN, tidsskrift for naturmedicin og sund levevis. - Brevkursus i sund levevis, brugen af urter og vand til hjemmebrug.

Leder: Grethe Schmidt, chefkok: Rie Schmidt.Program rekv:

SUNDGAARDEN, slotsgade 10, 5953 Tranekær (09) 591555 (10-11)

generalforsamling

HUSK: Generalforsamlingen torsdag den 29. april 1982, kl. 19, hos Else Krause, Frederikkevej 22, Hellerup.

MUSIKSTUDERENDE VEGETAR - ikke ryger- søger værelse eller lejlighed.

Ida Just Møller
Glahns allé 41 st. tv.
2000 F.

ANNELISE RUBOW ÆRESMEDLEM.

Ved vor nytaars- og jubilæumsfest blev Annelise Rubow udnævnt til æresmedlem som en bekræftelse paa hendes mangeaarige trofaste medleven i vor forening, men hendes udnævnelse maa samtidig ses som en hyldest til hendes afdøde mor Astrid Lassen for hendes indsats for vegetarismen. Annelise Rubow skildrer paa den foregaaende og denne side sin mor og hendes virke i sundhedens og vegetarismens tjeneste.

"EN PIONER" (fortsat fra foregaaende side)

har raad til at betale og behandle og her kan der gøres en vigtig indsats medraakost.

Hvis Astrid Lassen levede i dag og var ung, vilde hun særlig lære sunde mennesker hvordan man undgaar at blive syg, ogsaa selv om det i vores kemikaliebefængte verden er blevet sværere at være sund og rask for dyr og mennesker.

Annelise Rubow

Beretning

Vor forenings sidste ordinære generalforsamling blev afholdt torsdag den 30. april forrige aar. Af beretningen der blev aflagt af redaktøren fremgik det at den sidste sæson var forløbet godt, støt og roligt. - Maaske lidt for roligt vil nogen sige for saa vidt at der i sæsonen 1980 - 81 ikke havde været gennemført nogle foredragsaftener. Dette skyldtes dog ikke manglende vilje eller initiativ hos bestyrelsen, men derimod det forhold at tilslutningen til disse foredragsaftener gennem de senere aar har været jævnt dalende og da foredragene af hensyn til foreningens økonomi helst skal hvile i sig selv havde man i denne sæson indstillet dem helt. - Som det vil vides er der i indeværende sæson atter kommet gang i foredragsaftnerne og vi haaber paa stor tilslutning af medlemmer og gæster fremover.

Efter ansøgning til undervisningsministeriet havde vi af tipsmidlerne faaet tildelt kr. 5000.-. til afholdelse af en sommerlejr for vegetarbørn.

Til dette formaal havde vi lejet Kullerup højskole paa Fyn der er ideelt beliggende i skønne og rolige omgivelser nord for Nyborg. Den daglige ledelse af lejren blev forestaaet af Karin Toft-Nielsen og Hirsten Jungsberg i samarbejde med bestyrerparret paa Kullerup. Hele arrangementet forløb saaledes i ethvert henseende godt og fuldt tilfredsstillende, men desværre var tilslutningen heller ikke her saa stor som vi havde forventet.

Vi vil derfor før vi eventuelt gaar igang med et lignende arrangement gerne høre fra medlemmer med mindre børn og børn i den skolepligtige alder om i hvort stort omfang der er interesse og behov for at gentage en saadan lejr.

To udflugter, en til Humlegaarden og en til Klint i Odsherred var begunstiget af fint vejr og havde samlet god tilslutning.

Beretningen og det reviderede regnskab, der fremlagdes af vor kassererske, blev enstemmigt godkendt.

Gennem en aarrække har vor forening ikke haft nogen formand, men har været ledet af en bestyrelse, eller rettere bestyrelser med skiftende sammensætning, der i fællesskab har truffet afgørelser og solidarisk hæftet for foreningens dispositioner. En ordning der har fungeret fuldt tilfredsstillende. Alligevel har spørgsmaalet om at finde et formandsemne fra tid til anden været drøftet og ved generalforsamlingen indvilligede et af vore mangeaarige medlemmer Erik A. Nissen i at paatage sig formandshvervet, foreløbig for en periode af to aar medens Margrethe Nissen blev valgt til sekretær. Drude Ankerbye, der i omegnen af sin bopæl har samlet en kreds af unge og yngre vegetarer i en gruppe, blev valgt til suppleant og har paataget sig at agitere for vor forening. Eila Pfeiffer, der gennem det sidste aar har været medlem af bestyrelsen, ønskede sig fritaget for sit hverv.

Vi vil sige tak til Eila Pfeiffer for den tid hun har medvirket i bestyrelsen og byde vore nye bestyrelsesmedlemmer velkomne til arbejdet. Poul Olesen aflagde beretning for Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond. Vi kunne glæde os over et stort fremmøde af medlemmer der tog livligt del i debatterne, og mødets dirigent Eil. Jermiin Frost kunne slutte med at konstatere at vi havde haft en god og konstruktiv generalforsamling.

Paul P.

Jubilæum

Kong Vinter havde lagt is paa Øresund og rimtaage over Strandvejen, da ca. 100 vegetarer søndag formiddag stævnede mod Skodsborg Badesanatorium for at fejre nytaar og 85 aars jubilæum.

Den røde salon og forhallen til spisesalen var fyldt til trængsel og vi havde den glæde at to af vore mangeaarige medlemmer, Georg og Ida Clausen var kommet fra Korsør. Mange af vore medlemmer vil huske Georg Clausen fra den tid han med ildhu ledede vor afdeling paa Fyen fra Odense.

Vi fordelte os hurtigt ved de smaa borde i spisesalen og før vi startede paa det fristende kolde bord, bød formanden i korte vendinger velkommen.

Samtidig blev vort mangeaarige medlem Anhelise Rubow udnævnt til æresmedlem og fik overrakt blomster og æresbrev. Efter at have skaalet og med efterfølgende hurra for vor forening kunne frokosten begynde.

Alle var begejstret over den lækre frokost med tre forskellige varme retter, postejer, friske grøntsager i gele, raakost og meget andet lækkert. Derefter osteanretning med kiks og vindruer, og til sidst henkokte frugter og den dejlige frugtsalat.

Trio Non Troppo forhøjede stemningen ved at spille musik af Mozart og G.S. Mayer. Mætte og tilfredse vandrede vi over til den store salon for at tilbringe resten af eftermiddagen her.

I de hyggelige omgivelser tog man plads, som man var venner til og til toner fra Haydn forsynede vi os med kaffehag, urtete og smaakager. Da forfatteren Ole Vinding havde faaet styr paa den genstridige mikrofon ved bistand af sanatoriets elskværdige inspektør, lød den kendte stemme direkte til os.

Vi blev ikke skuffet. Med udgangspunkt i Albert Schweitzers appel om Æresfrygt for Livet fulgte et causeri, hvor hovedvægten saa afgjort laa paa temaet om at skaane den natur, der er tilbage ved baade indenfor landbrug og i villahaver at undlade den megen sprøjtning med kemikalier, hvorunder altfor mange plante og dyrearter er gaaet til grunde - baade herhjemme og rundt om i verden. Mennesket, som det mest intelligente væsen mangler i sørgelig grad den fornødne fantase til at forestille sig konsekvensen af sine gerninger. Selv de mindste dyr og planter har deres plads i systemet, i den uendelige kæde, der holder alt i gang efter en genial plan.

Med en stærk appel til forsamlingen om at paavirke ungdommen og forældre til de børn, der vokser op i det moderne samfund til at vise hensyn og være skaansom overfor naturen, sluttede forfatteren, hvor han begyndte med citatet "Ærefrygt for Livet".

Et stærkt bifald fra tilhørerne. Formanden tolkede tilhørernes tak til Ole Vinding, idet ogsaa han bad alle gøre en alvorlig indsats for at skaane naturen.

Trio Non Troppo afsluttede vort arrangement ved at spille "Taagerne letter" af Carl Nielsen, og vi gik senere hjem et skodsborgminde rigere.

E.A.Nissen

VEGETAR KONGRES

Som tidligere meddelt vil den kommende sommer blive præget af den store Verdens Vegetar Kongres der finder sted i Ulm i Tyskland i tiden fra den 22. juli - til den 1. august.

Disse kongresser afholdes almindeligvis hvert andet aar og da den sidste kongres fandt sted i Loughborough i England i 1979 skulle det altsaa efter planen have været kongresaar sidste aar. Imidlertid besluttede arrangørerne at lade der gaa tre aar for at samle alle kræfter til det helt store stævne i 1982 og man kan vist roligt forudsige at det vil blive tilfældet til sommer.

En delegation af repræsentanter for de fleste af de deltagende nationer var sidste sommer forsamlet i Ulm for at planlægge de nærmere enkeltheder i programmet, og paa indeværende tidspunkt er alt paa det nærmeste klappet og klart til en kongres der tegner til at blive den helt store manifestation for vegetarismen.

I den uge kongressen varer finder der et væld af arrangementer sted. Foredrag, demonstrationer og fremvisning af film og dias veksler med udflugter i omegnen og ind imellem bliver der opvisninger i folkedans og sangerstævner.

Ulm er en hyggelig gammel tysk by smukt beliggende ved Donau. Paa den ene side har vi den gamle bydel, der med sin historiske gotiske Münster med det 160 m høje kirketaarn, verdens højeste, i sig selv er et besøg værd. Paa den modsatte bred har vi den mere moderne bydel, og her finder vi "Edwin-Scharff-Haus", et super moderne indrettet forsamlings- og kongresbygning med alle tænkelige hjælpemidler, saaledes simultananlæg for fire sprog.

Lige i nærheden heraf har vi det lige saa moderne indrettede hotel Mövenpick med gode og velindrettede værelser.

"Men hvad koster saa alt dette" spørger De. "Ja, alting har jo sin pris, men i betragtning af hvad der her ydes er den vel ikke helt urimelig.". - Adgangskortet til deltagelse i selve kongressen der varer i 10 dage koster DM 200. Forplejningen der bestaar af tre rette god vegetarisk mad tillavet af en kok, der er specialist i vegetarisk madtilberedning, andrager DM 260 for den periode kongressen varer. - Overnatningen paa hotel koster DM 440 pr. person i dobbeltværelse. Det skal her bemærkes at børn indtil det fyldte 18. aar, der overnatter hos deres forældre, ikke betaler for indlogering. Ligeledes kan det oplyses at børn indtil det fyldte 14. aar har fri adgang til deltagelse i kongressen uden adgangskort. - Der er ogsaa mulighed for overnatning i andre og billigere hoteller, og i byen findes desuden et udmærket og velindrettet vandrerhjem og i ca. 20 km. afstand finder vi et ligesa fortrinligt motel hvis man er kørende i bil.

Tilmeldingsblanketter faas ved henvendelse til vor formand ved fremsendelse af en frankeret svarkuvert og selve tilmeldingen rettes til Organisationskomiteen, Rudolf Meyer, Munzeler Strasse 18 B, D - 3000 Hannover 91, Tyskland, hos hvem alle nærmere oplysninger om indkvarteringsmuligheder m.v. kan indhentes. Som tidligere meddelt var sidste tilmeldingsfrist sat til den 4. marts, men der er dog intet til hinder for at man fortsat kan tilmelde sig saa vidt der er plads, idet der dog beregnes et mindre tillægsgebyr paa DM 50 for Adgangskortet.

(forts. næste side) Paul p

Kongressens motto er: "FOR EN HUMAN VERDEN I FRED". Noget vi sikkert alle kan tilslutte os. - At der ikke nydes spiritus og ikke finder tobaksrygning sted indenfor kongressens omraader skal her kun tilføjes for en ordens skyld. - Vi haaber at se mange af vore medlemmer i Ulm til sommer.-

Det er den Internationale Vegetar Union IVU, der i samarbejde med Bund für Lebenserneuerung e.V., arrangerer den store kongres hvortil ventes ca. 600 deltagere fra hele verden.

Vi kan i denne forbindelse oplyse at den første eller saa vidt vides en af de første Verdens Vegetar Kongresser fandt sted her i Danmark i Daugaard ved Vejle i 1935 og siden den tid har Dansk Vegetar- og Raakostforening staaet som medlem af Den Internationale Vegetarunion IVU. -

PaulP.

BØGER FRA BORGEN

Saskia Goosens: PLANTEHØST ÅRET RUNDT Pris kr. 98,00

Her er sommerens plante- helse- og kogebog!

Tilberedning af retter med naturens egne grøntsager og krydderier. Hjemmefremstilling af syltetøj, sirup og saft samt likører og vin på bær, stuvning og syltning af svampe. Blandede salater, supper med overraskende ingredienser, gamle urtemedicinske recepter mod en lang række lidelser, samt opskrifter på olier og cremer for et forhøjet velvære.

Alt dette og meget mere er indholdet i PLANTEHØST ÅRET RUNDT.

Bogen medtager et så stort antal planter, at man kan høste i naturen året rundt. Ved hver enkelt illustreret plante gives en grundig beskrivelse af udseeende og udbredelse, samt plantens anvendelsesmuligheder i KØKKEN og HUSAPOTEK.

Bogen er forsynet med et omfattende register, der gør den lige velegnet som opslagsværk inden for kogekunst, urtemedicin, helse eller ved fremstilling af vine, likører og kryddersnapse.

Sigri Sahlin: TØRRING AF BÆR Pris kr. 78,00

Tørring er en god, gennemprøvet og giftfri form for konservering, som har været praktiseret altid; omend den er mindre anvendt i vor tid end den har været tidligere. Vi kender alle tørrede plantevækster i form af kaffe, peber, rosiner m.v.. Men hvad med tørrede meloner, voksbønner eller blåbær?

Ikke alene kan det nemt lade sig gøre, men metoden indebærer talrige fordele: materialet beholder smag og styrke, det fylder meget lidt, tilberedningen kan rationaliseres (dvs. der spares tid) gennem en slags stordrift som ellers er vanskelig i en husholdning, det er billigt. Har du brug for at transportere fødevarerne - campist eller sejler - vil du værdsætte vægtformindskelsen. Og det er langt mindre energikrævende end dybfryseren, og uafhængig af strømafbrydelser. Endelig er det værd at nævne, at det er let at tørre, og når der skal laves mad af det tørrede produkt, går det langt hurtigere end sædvanlig fordi maden sådan set er halvtilberedt inden selve tilberedningen begynder.

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

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.226. 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" Lyngby Hovedgade 55,2800 Lyngby (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



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 ploneret, 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.

DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING
NY VESTERGÅRDSVEJ 6
DK 3500 VÆRLØSE

1896 - 1981
85 ÅR