▼ Align video display edge here. ▼

ge here. ▼

VEGETARISK FORUM

1 76. Aargang



Maj 1982

VEGETARISK FORUM.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening,
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade o. ldsskrifter.
Redaktør Paul Petersen, Bondemarken 1^, 2880 Bagsvær^ d.
Kasserer Edith Borg, Bondemarken lU, 2880 Bagsværd
Postgiro 5 02 56 56
Medlem «f den Internationale Vegetar Union ivu

Aftryk af bladets artikler er tilladt raed kildéangivelse.

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 220,00
1/2 side	kr. 115,00
1/4 side	kr- 60,00
Bagsiden	kr. 2^0,00

Rabat ved genindrykninger.
(plus moms).

Abonnement: *Kr.* **2o,oo (incl. moms).**
Foreningen påtager sig intet r - r - deler ikke nødvendigvis d.
afkortning forbeholdes. remSatte ^""^punkter. Ret til
Medie-konti^nt innl.

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 1o * 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.

SSISffi i dette numer. n"n
nipr V B rt e
beretning oa rl8en om artikel "f civilinge-
Rubow fort»?i -Æblet af hnrt S 8aa den fortrinlige
for ve*et«ri» afdøde mSr Annelise
indenfor vegetari ^glmKlo^ri Rundt^f og hcndes vlrke
vort iuhifl riemen herhiemm^ finder man smaapluk om nyt
til
Wet«!"? gsaa^tendlef Ti rin« 1 v"den
Ugeledee findl nri /egetar Kongres ? m £} er og vil maa med
kurophl mman iW opplenjnc sidder kophold.
Forsideillust

— ^ — - S S S ' J S iSSSf-

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

HIPPOKRATES SKOLEN
for naturmedicin
4-eerigt deltidskursus
Program:
Jægersborg Allé 45,
292o Charlottenlund
(°9) 591555 (lo-Il)

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,
95oo Hobro.
Tlf. (08) 55 42 74-

SUND KOST - KOLDING
HAR HERLIG HELSEKOST
biodynamisk frugt - grønt
kvan - sundhedsbrød - Skodsborgvarer
alle koldpressøde olier
Ring, akrlv eller beaøg
vort nye moderne Helsekost-magasin
Gråbrod regade 13 - Tlf. (05) 52 71 21
Skriv efter vor omfattende vareliste!

BJURVIKS HXLSOHEM
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 "MÅ VI DRÆBE FOR ørtofri "
nedsat S A T / tilsendt fra Hans
Friis Møller Svp?m^cr * Svelmog 6, aar dsvej 6, Vester Aaby.
5600 Paaborg!



EXCLUSIVT VEGETARISK SPI§E§TEC

Prøv den lskre vegetarisk? mad, der er tilberedt af biodynamiske grøntsager. Serveres i exclude omgivelser med ild i pejsen og dampet musik hver fredag cs vi 18 og lørdag oa. kl. 13 til lunch.

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

Abent alle dage for selskaber foreninger, kurser o. 1. fra ca; 0 - 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) **Ny Vestergårdsvej 6, 35oo Værløse**	**o2 480267**
Eil Jermiin Frost **Ved Fortunen 16, 2800 Lyngby**	o2 873078
Paul Petersen (redaktør) **Bondemarken 14, 288o Bagsværd**	**o2 982I07**
Edith Corg (kasserer) **Bondemarken 14, 288o Bagsværd**	**o2 982107**
Anna- **Margr. Nissen (sekretær)** **Hy Vestergårdsvej 6, 3500 Værløse**	**02 48o267**
Else Krause **Frederlkkerej 22, 2900 Hellerup**	**01 [illegible]**
£ * * Toft-Nielsen **Farum Hovedgsde lo B,352o Farum**	**o2 Q5o835** **o2 952328**

Supleanter: Thalia Skousgaard og Drude Ankerbye.

85 Aar

Ved Aarsskiftet kunne Dansk Vegetar- og Raakostforenin* se tilbage paa 85 Aars Bettaaen og Virksomhed idet foreningfn efter nogle indledende Møder i August I896 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 Elodes Alder er det et forsvindende kort Tidsrum eller nærmest intet. For Mennesker der oonaar denne Alder derimod et langt Liv at kunne se tilbage paå. Por en Forenine 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 Betstrabelserne paa at danne en Forening til at varetage Vegetarernes Interesser har været rigtige.

Imidlertid er den 13. December jo ikke det mest belejlige Tidspunkt at kalde til Samling og Pest og Bestyrelsen besluttede derfor at udsætte Markeringen af dette lille Jubilæum til vor aarlige Nytaarssammenkomst med vegetarisk Frokost. Eet store fremmøde af feststemte Medlemmer kan vi sikkert ogsaa ta*e som et tfdtryk for at denne Disposition var rigtig.

Mange af vore Medlemmer har i Lighed med foregaaende Aar atter i 1901 betænkt os med smukke Pengegaver. Piere af disse har 1 Anledningen af vort Jubilæum enddog været af en betydeli* 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 Poreningen.

Ve r n.t fv, ?rf 1Sk f or ? m er i de seneste Aar ikke udkommet saa oft«. saa «odtdet a!/Lrf sø g St ® kaane Foreningens KassebeholdniH^ saa godt det er muligt,men der er som tidligere meddelt CKsaa et ande

af VF der kræver et ret stort Forarbejde naar et enkelt Bestyrelsesmedlem skal skrive det. Vi ser derfor gerne nogle flere Medarbejdere der vil giv!

Redigeringen af vort filad H»r ts ^ f lg ned ved maaske en ©pskrift paa en'læk^r. en *od Artikal, medvirke ved Maskinskrivning af nogle Sider i"" 1 °*n meget gerne et Par Ord fra Vedkommende. J ,388 h0rer Vi er tværtimod et Hverv som ver enkelt bedst kan udøve hjemme naar der er lidt Tid tilovers.

At være Meda bej er ved

Mange dygtige o enings 85 Aars Be fcSS'JffSga'gJ.'rø-Æ-Æ- Fremme.

Det er Bestyrelsens Haab at den Arven efter disse mange udmærkede haaber at alle der sympatiseren fflfJitrsatisr

= \ s saa s t

Annoncører og alle med hvem Bansk Vege?«! of Ra^oJtf^T' gennem Aarene har haft Samarbejde Vegetar °« R-akoatforenin«

Paul P.

Sporminerale

V. Berthelsen
CIVILINGENIØR

SPORMINERALMANGLER plager SAMFUNDET.

Gift, tobaksrygning og mangler 1 føden, samt tåbelige love oq ambitioner er grunden til lægernes afmagt overfor de omsigq?- bende alvorlige sygdomme som kræft, kredsløbssygdomme og suk kersyge.

Sylvester Graham, der levede fra 1794 til 1851, skrev en boa om, at det var vigtigt, at hele kornets indhold blev i b r ^ L aet, altså også klid.

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

Hyppokrates, lægekunstens fader, der levede omkring 4oo år f» vor tidsregning, fortalte det samme, men yderligere om hvnr-- sundt det var at drikke helsevandet'fra o4n K O S ^ v o ^ n l e v ē d e

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

I dag er det farligt at spise da foreningen blev stiftet.

Hvorfor? Landbru ets dyr metod m d f få grund-
fglmle L g ^ f ^ d t dir bruget^rchilelllplter^^er brugtes
aødnilapn, hk- ..... temindag 7oegrundstoffer, medens der i NKP
ler grøntafgrøde™e^de^b^tydningfuide^sp^™éråler?^for man^~
Emsige landbrugskonsulenter, der ikkp vii ^ u
udbredt f^> i^nt- ..... ikke vil indrømme, at de har
dofhofSyr
s s i s r

Man har med b c kløer k planterester^som^in(iPhoiH ^k? y / tertiærtidens spredt på lo^dln S ? ? ' ' "^alspektret, bliver ud- udstede et forbud Lod udspredning. miljøministeren til at

Spormineral nglen æl de, hvor ve^jorden^nn^e^if? SVærre det biodynamisk dyrke- som jordens bakterieliv A ® 9leende organisk materiale, ud kan udnytte, hvilket h i f ^ H mlnera lmangel, ikke fuldt det sidste år. En H l! ulde er dokumenteret i løbet af fremtiden for landbrugte 12' ændre mangt og meget i se gennem hele fødekæden^ økonoir, i/ samt for helbredets bevarel-

At disse idealistiske biodyr 9ers snak om tungmetallerne!Lør blevet skræmt af onde tun- geligt, idet kendsgerninopn dhoid 1 flyveasken, er kun bekla- tinget af mineralernes ODtaa^il' at °p 9else i planterne er be- fra ne, planternes OpLglls|%k ordVædsKen, da d8t jo **

(forts, meste side)

Veu uyrxniny ar roer, Korn og anare arurudpr d t und a vendelse af kostbart, moderne analyseuLtyr,'konstlteret^at afgrøder fra steder, hvor der er tifort fL, k er f talindholdet i afgrøderne langt mindre, end i afgfødertungme- liggende n*rker, der er behandlet eft« Kosulen?erne^ anCi^ nlng. Det samme som iøvrlgt er konstateret i menneskers blod når spormineralmanglerne er afhjulpet. blod,

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 tilsattes uorganiske kalkforbindelser til melet, hvilket medfører en delvis blokering for optagelse af sporminerale rne, 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 sporminerale rne og deres store betydning for vort velbefindende. - V. Berthelsen giver her anvisningen paa tilberedningen af en fortrinlig helsedrik der indeholder alle de betydelige sporminerale r.

1) Fy ana a i
fyld de oJ iSdk£t rail t ! m {Vt 1Uer) o 8
vandet fnar tid til l il staa et døgn hvorved ho til at optage alle sporminerale rne i det forhold som oldtidens berømte legeplante Silphion der voksede i Libyen optog dem, og det er nS blevet den bedst tænkelige helsedrik, som bliver endnu bedre, hvis man samtidig skyller nogle Hycetamin ned.

Scana kav de helseklider FfL kan Sa(IUIle,1 i IleS med vandet »erdena bedste c« hi j Efter at være hældt Igennem et filter kan det bruges tii voade omalag eller til at skylle øjne, næse og hals aed Bruge Scanalkavandet som kogevand for kartofler og anden mad-1 avning, vil sporelementerne trange ind i disse, og un foar en dej i piaf sp so ; ^ a atu «Pl®nter drikker det aed begejstring, at lægge et vaadt omalag med Scanalkavand pan aren 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 Københavh og deltage. Det forholder sig imidlertid saaledes at Skodsborg Badesanatorium, hvor vi gerne afholder vore fester og hvor der er gode lokaleforholdjarives af Adventistsamfundet, og hos Adventisterne er det lørdagen og ikke søndag der er helligdag. Det er derfor ikke muligt at faa et sa^stort 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 1 et uge-slut og deltage.

Plantemedicin, ernæring homeopati, øjenenelyse

Grethe Schmidt
naturopraktor
Jægersborg Allé 45,
292o Charlottenlund

**Slotsgade lo.
5953 Tranekær
Tidsbestilling-
. (09) 591555**
Uo-u, tc.i7-ia)

HVAD MENER LASERNE ?

Var Jubilæumsertiklen Pea Side 3 hurtigere et l«6e end Bladets øvrige Stof?

Den er, **som man vil bemærke** 6krevet **med den Retskrivning' der var gældende de vor** For-**ening 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 ni^ner l*.qerne'<'



ORCHAKD 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. merts 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 ver med sorg vi efter at vort forrige nummer var kommet paa gaden erfarede at vort mangeaarige trofaste medlem Folger tfielsenVar død

I sine unge ear var Folger Nielsen alvorligt syg, menfvred en konsekvent gennemført fiiæt genvandt hen helt sit helbred og blev endog saa rask, et han i mange eer, til hen 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 ver kendt for sin veltillevede diætmad«.

Her stiftede hen hurtigt Bekendtskeb med medlemmerffre vor forening og blev snert selv ektivt medlem i Densk Vegetar- og Raekostforening, som hen forblev tro mod til det sidste.

Sin høje elder til trods levede han stadig med i foreningen, og man kunne veljdaer lig tænke sig en sammenkomst eller udflugt uden at Folger Nielsen var med, altid hjælpsom og altid parat med en kvik reDlik.

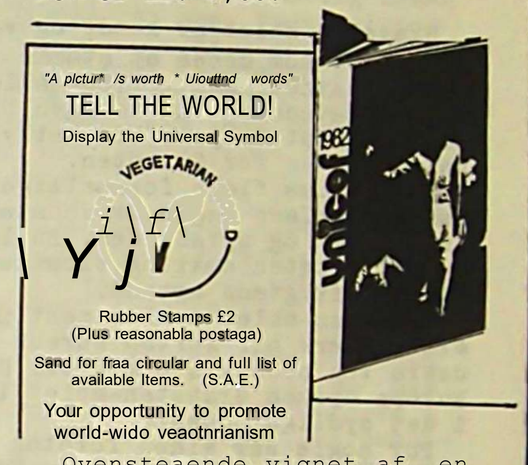
Han var en fin og nobel repræsentent for vegeterismen og ved sin fremfærd et udpræget eksempel pee det rigtige i den vegetariske levevis.

Ære være hans minde

unTcef

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 ne, har atter i aar udsendtjen række smukke kort og en kalender for 1982 med mange gode fotografier, hvis gennemgaaende tema er fædre med deres børn. iiele 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 21oo København 0. Tlf: (ol) 29 51 11. Postgiro: 5 4o 32 00. Porto for forsendelsen af kalenderen er kr. 4,5o.



Ovensteaende 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 idé.

Commiteen anvender som sit salgsslogen "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 0. 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 plan-' tekost ikke længere er hvad den burde være. Den rigtige dyrkning og behandling er af den største vigtighed for at kunne opnaa et godt resultat,

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

GRAASTEN-ÆBLET OG DETS KVALITET.

Af 0. Bagge Olsen.

Graasten-æblet er kendt og værdset af mange. Det er en gammel sort, som menes at stamme fra Graasten Slot i Sønderivllnnri Derfra navnet. Men i 17oo-tallet blev det kaldt Gravenstëiner eller Gravensten. Dette navn bruges ofte endnu, især i udlandet P^er ^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

» X : 1 hvert fald saa langt « —

F no e r Sid^n, f0ret0f j6g efl re;Se og havde det°reilfihP^tii?v, f-i,g? - i- e besøge Graasten-æbletræer og smage paa deres - g velsmagende fandt jeg i Sognefjordsne fr^rirLnT^ °g i M^lardalen 1 Sverige. Men ogsaa frugterSkafnp Smaaland og fra Kivik-egnen paa Østerlen i nnnm 4-f nualmind elig fin smagskvalitet. Da jeg kom til no^et atdrrp jg kon8*atere» at Graasten-æblerne her var af de nl1111 ^ smagskvaliteten ikke helt kom op paa Siden ar de norske og svenske.

Pa den o fine^aroff»mn! a^te tUr n d i ennem Tyskland blev frugternes til reisens r«Ai g ere udvlsket_ Da jeg endelig naaede frem store flotte v-1-in + one ? 1 Wallis » hvor man dyrkede nogle have éma^? h 8ter i "Grav «™tein", maatte jeg efter at ntent udbrudt, ikke Gravenstein.

^nnr^tfrelsr^t°e

arm- oe haandhpv^croi hæftig diskussion igang. Med store lige· L~ Daa en T. man Pleier derned! i det sydmin habilitet som fn- 2 ider draget i tvivl. tysk italiensk og fransk blev blev, a t v i i e n h yg l i v n æ d e n paa det tilbragte nogle opbyLelLe^m lndb^«et 1 en bjergside maade, at jeg lovede'ft cJL i ogslutted eforlig paa den dyrket i Mahlerdalen s«« v?* 6n kas8e - Gravensteiner" havde ret eller ikke! - kunne man jo selv afgøre, om jeg

(forts, næste side)

Da jeg paany besøte mine venner i Rhonedalen, maatte vi igen ind i vinkælderen, som skik og brug er dernede near 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" Gravenetein 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. ek». 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 emae og velsmagende. Selvom Cox Orange er lidt mere varmekrævende end Graasten, sea faar ogsaa dette træs frugxer 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 kom me 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 Mtihlardalen 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. fraterne ryddes og afløses maeske 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 forsteaelsen af sand smagskvalitet er ved at vende tilbage. Om faa aar vil "nordisk dyrkede Graasten" prydet med et par 8maa skurpletter sandsynligvis paa det internationale marked opnaa en større pris end de, der til punkt og prikke opfylder EF s "Kvalitetsregler". -

„ n n
uK«u•u#
26-11-78

EN PIONER

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

Da begrebet Raekost naaede Danmark omkring 192o 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 startedel00# med sig selv med fastekurer og raa 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 oghvordan man undgik, at den opstod.

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

Senere fik mfln Raakoetskolen i Helsingør startet af Agnes Juhl. Den samlede mange mennesker til kurser os foredrag.



Astrid Lassen hsvde 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 ogifea 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 aygdomme, som samfuntfpt ikke

(fortsættes næste side)

Langeland

Efter en lang række succesrige sæsoner i Kordsjællend med "sund og glad" uger flyttede Grethe Schmidt som det vil vides i 1980 sin helsevirksomhetf 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.

Ker 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 oen tilstundende sommer følgende program:

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

Kvarte1stideskriftet HIPPOKRATEN, tidsskrift for naturmedicin og sund levevis. - Erevkursus i sund levevis, brugen af urter og vend til hjemmebrug.

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

SUNDGAARDEN, slotsgade lo, 5953 Tranekær (09) 591555 (lo-ll)

general forsamling

HUSK: Generalforsemlingen 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.
2ooo F.

ANNELISE RUBOW ÆRESMEDLEM.

til æresmed{eo 3om ef jubilæumsfest blev Annelise Rubow udnævnt ste medleven i vnr fw nangeearige trofases som en hvlri^t hendes udnævnelse maa samtidig des indsats for hendes afdøde mor Astrid Lassen for henfo?eesfi«n^ 5° Ti -se Rubow skildrer paa den o6 vegetarismens't jeneste. sundhedens

"EN PIONER" (fortsat fra foregaaende side)

hflmn en Hvif medraakost. lassen levede i dag vilde hun særlig lære sunde mennesker hvordan man undgaar at blive sygi ogsae selv om det i vores kemikaliebefængte verden er blevet sværere at være sund og rask for dyr og mennesker aesjter. Annelise Rubow

Beretning

Vor forenings sidste ordinære generalforsamling blev afholdt torsdag den 3o. april forrige aar. Af beretningen der blev aflagt ef 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-r - 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 **tiDS**-midlerne faaet tildelt kr. 5ooo.-. 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.** ?6n da8life ledelse af lejren blev forestaaet af Karin rolt-Nlelsen og Kirsten Jungsberg i samarbejde med bestyrerparret paa Kullerup. Hele arrangementet forløb saaledes i ethvert henseende godt og fuldt tilfredsstillende, men desværre var til **slut**

Vi lT^lleLlkk1 h6r S8a St0r SOm vl havde forventet^

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 interresse 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.

G e n rækk h
menXr\!re[edet flf" T f"ore"ln« "ke haft nogen formand.
«- m f l Sd: *tl2lnti^nLXV*I!:!!s^ab^e^tru^^"
reiser og solidarisk hæftet for foreningens d^pos^1ner En"
har ør sm v-re^drfrt"!! 0m at finde et formandsemne fra tid til anden
-ret drøftet og ved generalforsamlingen indvilligede et af vore mangeaarige medlemmer Erik A. Nissen i at paatf*eall ?or
man hø Nis^n^hret' ^ periode af to aar medens Margrethe
af «?n hi eV alSt tU sekret"- Drude Ankerbye.der i o22fn
en °P^ aar samlet en kreds af unge og yng« vegetør i
for vor forenin~ blev valgt til supleant og har paataget sig at agitere
været medlem pf I Eila Pfeiffer,der gennem det sidste aar har
Vi vil **sig**e ta^'^2 £°* sit hverv.
ket i bestyrelsen oe bvde vL iffer for dsn tid hun har medvirkne **til** arbejdet. Poll Olesen bestyrelsesmedlemmer velkom-
Lersene Børnehjemsfond vi l- aSde beretning for Dr. Michael
ef medlemmer der tog livligt de? i f h °ver et stort fremmøde
gent Eli. Jermiin frost en!. ! i debatterne, og mødets dirihavde haft en *god* og k o n s £ X ? 1UUa m8d at konstatere at vi
soa og Konstruktiv generalforsamling.

Paul P.

Jubilæum

Kong Vinter havde lagt is pea Øresund og rimte«™
vejen, da ca. loo **vegetarer søndag** formiddag **st»vhL** „S rand~
borg Badesanatorium for at fejre nytaar og 85 I«™ Skods-

Den røde salon og forhallen til spisesalen var fvldt i Tw.
sel og vi havde den glæde at to af vore mangeaarie-emLi træng-
Georg og Ids Glausen ver kommet fra **Korsør. Mange** af vni emme 3r!
mer vil huske Ceorg Clausen **fra** den tid han med' ildhu ils medlem-
afdeling paa Pyen fra Odense. u **ledede vor**

Vi fordelte os hurtigt ved de smaa borde i »Disen«!..,
vi startede paa det fristende kolde bord, bød formanden ?8i, fr
vendinger velkommen. 1 *orte

Samtidig blev vort mangeaarige medlem Anhelise Rubow udn.mt til æresmedlem og fit overrakt blomster og æresbrev Efter^ f v,
ve skaalet og med efterfølgende hurra for vor forenin* **kunne** fv
kosten begynde. 6 Ie iro~

Alle var begejstret over den lækre frokost med tre forskellig varme retter postejer, friske grøntsager i gele, raakost og mf! get andet lækkert. Derefter osteanretning med kiks og vindrupr og til sidst henkokte frugter og den dejlige frugtsalat.

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

1 de hyggelige omgivelser tog man plads, som man var venner til og til toner fra Haydn forsynede vi os med kaffehag, urtete oe 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 apItl for LiVCt fulgte et cause ri, hvor hovedvægten saa 8JgJor^ laa paa emaet om at skaane den natur, der er tilbafen snr«®+ ® inde"for landbrug og i villahaver at undlade den ceKvrenv? ng kemikalier, hvorunder altfor mange plante cg
verden m "nnes^ *1*? tiX grunde " baade herhjemme og lundt om i
Kell* ? ' T d!t m6St int elligente væsen mangler i sør
fen fr «in„» fornødne fantase til at forestille sig konsekvenplads i Rvct TI }inger. Selv de mindste dyr og planter har deres
efter en gen^f}£h. kede. i «*ng
ed e s
oe^fDrp^r!8^!8^8^ for samlimgen om at paavirke ungdommen til «+ w børn, der vokser op i det moderne samfund for-ffi+t«^ hensyn og være skaansom overfor naturen, sluttede
Ft begyndte med citatet "Ærefrygt for Livet'.
ne«5 tftV + I M- ^ra tilhørerne. Formanden tolkede tilhørerlie- z vinding, idet ogsaa han bad alle gøre en alvor-
T r i v at 6kaane naturen.

"Taa on Troppo afsluttede vort arrangement ved at spille
erne lett r f
Skodlborgminde rIg:re'arl "iel8CIl, og Vi gi" Senere hJem et

E.A.Nissen

" VEGETAR KONGRES

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

Lisse 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 lor 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 teJn.r **til at blive den helt store manifestation for vegetarismen?**

I den uge kongressen varer finder der et væld af [illegible] ter sted. Foredrag, demonstrationer og fremvisning af film dias veksler med udflugter i omegnen [illegible] opvisninger 1 folk.d.nl [illegible] der

p.. ,..,« sir,:? «rs r*"

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 lo dage koster DM 2oo. Forplejningen der bestaar af tre rette god vegetarisk mad tillavet af en kok, der er specialist i vegetarisk madtilberedning, andrager DM 26o for den periode kongressen varer. - Overnatningen paa hotel koster DM 4 pr. ers do

børn [illegible] dri, 4VW [illegible] fyldte 18. aar, der overnatter hos deres forældre børn indtil dit f> i [illegible] gerins- [illegible] geledes kan det oplyses at **kongressen uden adgangskort. - Der er ogsaa mulighed for overnatning i andre og billigere hoteller, og i b desuden et udmærket og velindrettet vandrerhjem og afstand finder vi et ligesa fortrinligt**

Tilmeldinj?sblankett»r [illegible] man. er [illegible] nde i bil. **ved fremsendelse^if en frankor»? vor formand gen rettea til Ortanlsationslmmv™ tilmeldin- Jtrasse IS B, D - [illegible] Munzeler aere oplysninger om indkvart[illegible] s uligt Tyskland, hoa hvem alle nærtes.** Som **tidligere meddelt rar** [illegible] **i^hend. 4. marts, aen der «r do* fntet tn tilmeldingsfrist sat til** fcan tilmelde six saa vint h [illegible] hinder for at man fortsat et mindre tillegsg 5 van tu [illegible] idet der dog beregnes ^gsgeoyr paa ÐU 5o for Adgangskortet,

(forts, næste side) Paul p

VEGETARJttNGRES, **(forte, fra forrige side)**

'"^Kongressens motto er: "FOE hu HUMAN VERDEN T **»nm.** sikkert alle kan **tilslutte** os. - At der **ikke** [illegible] ' Noget vi ikke finder **tobaksrygning** sted **indenfor** kongrmlllt [illegible] a og skal her kun tilføjes for en ordens skyld [illegible] aader **mange** af **vore** medlemmer i Ulm **til** sommer. 1 ^aaber at se

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

Vi kan i denne forbindelse oplyse at den første Pli.- **vidt vides en af de første Verdens Vegetar Kongresser** [illegible] **saa** sted her i Danmark i Daugaard ved Vejle i 1935 [illegible] **ndt** tid har Dansk Vegetar- og Raakostforening staaet **som** medl** **«f** Den Internationale Vegetarunion IVU. - [illegible] edlec af **Pauip.**

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 likør« [illegible] vin'på bar **stuv in**
[illegible] ingredienser, gamle urtemedicinske recepter mod en lang række lidpl<!»r samt opskrifter på olier og cremer for et forhøjet velvær

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

Bogen [illegible] rundt [illegible] Panter, at man kan høste i "naturen året udseeéndeoqUdbrede] [illegible] t Plante gives en grundig beskrivelse af HUSAPOTEK. [illegible] plantens anvendelsesmuligheder i KØKKEN og

Bogen er fo synet m opslagsværk*inden ff f [illegible] **ved fremstilling** af vine, [illegible]

Si ci

Tørring T \ T 3 ® H K »— S K Pris kr. 78,00

[illegible] har været praktisére^altid^o' [illegible] konservering, sc= end den har været [illegible] anvendt i vor tid form af kaffe, peber [illegible] tørrede plantevækster i bønner eller blåbær?' [illegible] bvad med tørrede meloner, voks- Ikks alene kan det [illegible] fordele: materialet [illegible] ^Øre, men metoden indebærer talrige tilberedningen kan [illegible] stordrift som eller«? at- [illegible] der spares tid) gennem en slags Har du brug for at [illegible] lig i en husholdning, det er billigt. [illegible] vil du værdsætte [illegible] - campist eller sejler - krævende end dybfrvser^[illegible] ?t mindre energise det værd at nævne [illegible] af strømafbrydelser. Endelig fcad af det tørrede [illegible] der skal laves fordi maden sådan [illegible] t hurtigere end sædvanlig begynder. [illegible] ilberedt inden selve tilberedningen

KONGEMØLLEN

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

VI farer biologiske grøneeger. brød begt af biodynamisk mel, elle meleorter, Skodsborg-produkter, elle Lima-varer, urteteer, Weleda kosmetiske præpsrater og rene netureliksirer samt utallige andre ting I aundhedafødevarer.

Varerne sendes over hele landet

Biologisk rug, hvede fulerødder, kl 1, 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
Gerritøgødø 7 - Tølf. 21 02 99

Fra Skagena top til Bagenkop
vi frugt og grønt Dem aender,
blot vi Derea ønaker kender.
Skriv eller ring efter friske ting.

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

VI fører
biodynamisk dyrkede varer

Sundhedsvarer

•I enhver art:

Skodsborg- og Lima-varer,
Blotta safter. Flnl-MOsll.
Drel Paulya aundhedsklks,
Weleda elikelrer og kosmetik.
Dr. Kousas hvede-diæt, urteteer.
Dr. Rittere ædelgeer,
TVP eojakød o. s. v.

Forlang vor nye prisliste.

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

VEGETARISKERESTAURANTER OG KURSTEDER

København«
Skodsborg cafeteria/restaurant, Linnesgade 14, (01) 14 87 RL
.'Det grønne køkken", Larsbjørnsstræde 10, 3.sal 12 70 68
Hellerup Vegetariske Spisested "Frederikkesborg"
Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, (01) HE 4900

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

~~Humlebæk~~ 3°5°
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 32
~~(tidl.~~ Stavrby Bondehave v/Jens og Ragni Kristensen)
Arhue C 8000
Restaurant Sattva, Hosensgade 23, (06) 19 85 08

HELSEKOSTFORRETNINGER

København:
Aage Andersens eftf.Amagercent.149, 2300 S
Ut ik cJr: reformkost. Ndr.Fasanw.46 2000F.G0 811
City H^iS rS6n, Odense «ade 12, 2100 0 (01) øB 24
City Helsecenter, Linnesgade 14, 1361 K
Ksssr^sssrs-, 220 *.' s 31 a s
ærøæsHfK'2 TM •• ; *'53 «s
K2 - s a s «sve s s s s
Helsekost, Frederikssundsvej 68, 2400 (s' s u u
Helsekost, Jernbane Allé97, 2720 Vanløse 08
Kongemøllen, Gl.Kongevej 141, 1850 V, Sin«S
Frederiksberg Helsek
Chr.V.Mende & Co ndtVV*35, 186^ V (01) 11 qd oi
Ers...', Viborggade 1, 2100 Ø 1114 k (01) 14 66
Urtekrammeren, Larsbjørnstr.20, 1454 K, (01) ØB 40 12
Urtethehuset, St.Kongensg. 20, 1264 K (01) 15 03 52
Vitalkost, Gothersgade 3-5, 1123 K (01) H 8i 7i
Øbro Helsekost, Østerbrog.226. 2100 Ø (01) 15 62 75
Helios Amba, Aabenraa 31, 1124 K (01) 29 85 22
Københavns omegn: 12 79 99
Lyngby Helios, Gl.Jernbanev.7 s8ool
"Kamille" 8,y Hov «dgade 55* pftJ00 Lyngby (02) 88 10 88
Gentofte s8 Jost » Vangede! / 142 <02) 88 53 53
s*in Alie? qJ rg Hov s.142 20 Søborg
He Herup HpI i s.142 Søborg
f°v shoved , StrandvJ157 Sobor s (01) 56 11 0?
dbæk Naturt "of-St-^v.317 /°X) HE 53
Helsehuset, Hovedgaden ,Stationsvej 19, (01) OR 86 59
Helsingør Hel86kost ^.33^2970 Hørsholni
i lg e 11, (03) 4i 51 6,
(03) 21 60 45

Align video display edge here.

Align video display edge here.

Nfl nummer al
X og TVÆRS BLADET
MORSOM
HJERNE
GYMNASTIK
30 PRÆMIE-OPGAVER ©
Krydsord Hovedbrud Problemer,
SAMs KRYDS og TVÆRS ORDBOG
LØSERENS TROFASTE HJÆLP I NØDEN!
Indeholder 15.000 ord » Pris kr. 10,-

SKODSBORG
BADESANATORIUM
2942 Skodaborg - Hf. (02f) 903200

Fysisk dia tetisk kuranstalt med medicinsk klinik

Genoptrønlng. Behandling af reumatlske lldelaer, sygdomme I mave og tarm, atofaklfte, 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 sojaprotcin fødevarer, aom Worthlngton Foods har pioneret, fremstilles på licens af NUTANA I Bjæverskov efter **original« opskrifter.**

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— mod bøfsmag	x	x
— med kalvekødsmag	x	x
— med kyllingesmag	x	x
— med skinkesmag	x	x
— med røget smag	x	x

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

Se efter mærket et Skodsborg produkt NUTANA, 4632 Bjæverskov . Tlf. (03) 67 00 19

Dersom De Ikke finder dlase varer hos Deres leverandør, så er De velkommen til at skrive eller ringe til os.

DANSK VEGETAR OG RÅKOSTFORENING
NT VESTERGAJLDSVSJ 6
BK 35TF VÆRLØSE

1 # 9 t - 1 » t 1
as AR