Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar-Forening

82. årgang
nummer 1-2 1991

Motto: At leve og lade leve

Udgivet af:
Dansk Vegetar-Forening
Jægersborg alle 45
2920 Charlottenlund
Telefon 62 59 15 55

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt
Jægersborg Allé 45
2920 Charlottenlund

Eftertryk tilladt med kildeangivelse

Oplag: 4000

Tryk: Langelands Centraltrykkeri

ISSN 0109-8861

Redaktionen opfordrer læserne til at indsende artikler.
Redaktionen deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter.
Ret til afkortning forbeholdes.

FORENINGEN
stiftet 1896
Medlem af den Internationale Vegetariske Union (IUV) og den Europæiske Vegetariske Union (EVU)

Foreningens postgiro:
5 02 56 56

Formand:
Grethe Schmidt

Sekretærer:
Jeanette Hjortgaard Larsen
L. I. Brandts alle 14
1956 Frederiksberg C
Telefon 35 37 07 59

Anna-Margrethe Nissen
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse
Tlf. 42 48 02 67

Kasserer:
Statsautoriseret revisor
Hans Hemmersam
Sortedam Dosseringen 59
2100 København Ø
Telefon 31 26 10 55

Foreningens kontingenter:

Enkeltmedlemmer	Kr. 75,-
Pensionister	Kr. 50,-
Ægtepar	Kr. 100,-
Abonnement på tidsskriftet pr. år	Kr. 30,-

Annoncepriser:

1/1 side	Kr. 1500,-
1/2 side	Kr. 800,-
1/4 side	Kr. 450,-
1/6 side	Kr. 350,-

SKATTEFRIE GAVER

Statsskattedirektoratet har godkendt, at gavebeløb til Landsforeningen er fradragsberettiget efter Ligningslovens § 8 A, dvs. at gavebeløb ud over et samlet beløb på kr. 300 er fradragsberettiget. Fradraget er dog begrænset til kr. 1.000, der således opnås ved et samlet beløb på kr. 1.300.

Ønskes prøvenummer af bladet, send kr. 15,- i frimærker til foreningens kontor.

INDHOLDSFORTEGNELSE:

»Gå til Rom«
– en moderne pilgrimsvandring 5

Proteinoverernæring 7

Anna Nielsen – en dame der tør
et vegetarportræt 9

Urtekyndige aber 9

Aids opstået ved dyreforsøg 11

Skodsborg – fra kongelig sommerresidens
til Nordens største kursted 11

Ernæringsfysiologer af idag –
morgendagens læger? 13

Vi har læst 15

Angela – en spændende pige
et vegetarportræt 16

Ud at spise 17

Vegetarkøkkenet 18

Råkostkøkkenet 20

Når Danmark skal spise sundt, bliver Nutana sat på bordet.

Den nye, grønne bølge er på vej.
Med Nutana i forreste række. Sådan som vi har været det siden starten i 1898.

Nutana har altid valgt den sunde vej.
Hos os får de rene råvarer en mild og nænsom behandling på vejen fra voksestedet til spisebordet.

Vi bruger ingen tilsætningsstoffer.
Kun naturens egne midler.

Så når Danmark skal spise sundt, bliver Nutana sat på bordet. Der er 300 muligheder.
Til morgen, middag og aften.

Velkommen i det grønne, danske køkken.


Morgenmadsprodukter


Frokostretter


Middagsretter


Plantemargarine


Kornprodukter



Nutana

Det grønne, danske køkken

4632 Bjæverskov Tlf. 53 67 00 19

»GÅ TIL ROM«
– en moderne pilgrimsvandring

Af Ulla Troëng

Pilgrimsvandringernes tid er ikke slut. I juni-juli sidste år vandrede en gruppe pilgrimme ned gennem Europa for at møde Paven i Rom. Vandringen foregik under navnet: »Gå til Rom« – for dyrerettigheder og dyrenes sjæle.

Initiativtager til vandringen var John Stockwell, chef for Albert Schweitzer Instituttet i USA. Medarrangører var Tom Reagan, Jon Wynne-Tyson, Mobilization für Tiere (Tyskland) og Assisi Nature Council (Italien).

John Stockwell fik ideen til vandringen efter en juleprædiken af ærkebiskoppen i Undien i Norditalien for nogle år siden. Biskoppen prædikede dengang, at det »ikke er nogen synd at slå sin hund eller lade den dø af sult. En hund *er* ikke et menneske. Den *tilhører* mennesket!« Efter denne udtalelse kom Glauberg konfessionen underskrevet af 75 teologer:



Af J.T. Lundbye fra »Fabler for børn«

GLAUBERG KONFESSIONEN

Vi bekender overfor Gud, dyrenes skaber, og for vore medmennesker:

Vi er mislykkedes som kristne, fordi vi glemte dyrene i vores tro.

Som teologer var vi ikke beredt til at stå op imod videnskabelige og filosofiske skadelige retninger.

Vi har videregivet Jesus budskab og ikke tjent vore mindste, dyrene.

Som præster var vi bange for at give plads til dyrene i vore kirker og forsamlinger.

Som kirke har vi været døve for stønnen og skrig fra vore udnyttede, mishandlede medskabninger.

»Gå til Rom« blev inspireret af Albert Schweitzer, Martin Luther King, Frans af Assisi og Gandhis tanker. På samme måde som Gandhi organiserede vandringen til havet efter salt, skulle denne vandring gå til kirkens »sø« Vatikanet for dyrenes sjæle.

»Gå til Rom« indledtes med en konference i Ober Wollfach i Sydtyskland. Blandt forelæserne var dr. Helmut Kaplan (Salzburg), som talte over emnet: »Har dyrene en sjæl?« og professor Volker Sommer (Göttingen), der talte om »Dyret i mytologi og religion som menneskets spejl«.

Borgmesteren i Ober Wollfach overgav byens nøgle til John Stockwell og konferencen fik pressens opmærksomhed i Tyskland.

Derefter startede vandringen (hvor også en dansker deltog, nemlig formanden for den danske veganerforening, Kirsten Jungsberg, red.), som gik meget strabadserende over Alperne i Schweiz gennem St. Gotthard passet. Vandringen gik ad gamle pilgrimstier op til ca. 2500 m højde. Højt oppe blæste der kolde vinde. Især nætterne var kolde. Vi tilbagelagde ca. 30 km om dagen, var omhyggelige med fodplejen, satte plaster på hælene og undgik på denne måde vabler. Oppe i højderne drak vi herligt vand direkte fra bækkene og plukkede urter til salaten. Vi fandt dejlig mælkesyrnet Tofu i nogle byer undervejs. Blandet med finthakkede urter en vidunderlig spise.

Når vi fulgte dalbundene langs floder og bække blev det varmere. Om dagen op til 40°C og om natten fint til at sove ude under åben himmel. En gammel cirkusvogn, overklistret med slagord og billeder »Befri dyrene« på alle mulige sprog, kørte med en del af oppakningen og køkken. Mange mennesker fulgte os opmærksomt og kom hen for at stille spørgsmål eller få flyveblade. Vi gik også ind i de kirker, vi kom forbi, og fik en snak med præsterne.

Vi så mange dyr undervejs, især i Alperne: flagermus, alpesalamander, murmeldyr, geder, insekter og fugle.

Al maden under vandringen var vegansk. Vi fik megen frugt, idet det var sæson for figen, vandmelon, fersken, abrikoser og honningmelon.

Vi gik sammen med vore 4 børn, som holdt tappert ud under hele turen. De syntes, det føltes dejligt sådan rigtigt at vandre, og at det måske kunne gøre forholdene bedre for dyrene. Arvid, 5 år, sagde en meget varm dag, hvor vi gik op ad bakke 5 timer: »Jeg er glad for, at jeg er med på »Walk to Rome«, for så bliver Paven nødt til at skrive et brev til alle om, at de skal slippe dyrene fri.«

I Italien blev der organiseret nye konferencer i Milano og Assisi. I Rom bevilgede Paven audiens og gruppen overrakte en skrivelse til Paven:

- Dyr har udødelige sjæle
- Hvordan dyr behandles og hvilke vilkår, de lever under, afhænger af menneskers sjæle. Destruktive handlinger og misrøgt af dyr medfører, at mennesket mister sin sjæl.
- Når der træffes beslutninger, som påvirker dyr, skal beslutningerne baseres på grundsætningen: ligeret mellem menneske/dyr. Ingen religiøse principper har højere prioritet end dette.
- Dyr har også rettigheder. Til disse rettigheder hører retten til at leve, til at få opfyldt naturlige behov og leve fri for grusom behandling.
- Dyrs rettigheder forhindres gennem jagt, fangst, fiskeri, dyrehold og slagtning, dyreforsøg og dyreofring.
- Mennesket kan ikke udvikle og frigøre sin sjæl, så længe dyrenes sjæle holdes i fangenskab.
- Dyr må ikke anvendes til religiøse eller videnskabelige formål.
- Kirken har et moralsk og åndeligt ansvar overfor dyrene.
- En vegansk eller i det mindste vegetarisk kost er den kost, der stemmer overens med kristen etik.

Kilde: Den svenske veganerforenings medlemsblad nr. 3/90.



Dr.med. Ulrich Eckloff
Foto: Poul Erik Buch

Grethe Schmidt:
Spis dig rask
Thaning & Appels Forlag, kr. 148,-

I anledning af ovennævnte bogudgivelse var der arrangeret »grønt« pressemøde på »Ordrupgård«s café. Dr. med. Ulrich Eckloff, Kiel, der kender ideerne bag Sundgården både fra flere ferieophold på stedet samt fra sin opvækst, idet hans mor drev et vegetarisk kursted i Nordtyskland, kom med følgende indlæg:

Proteinoverernæring

På det Internationale Arteriosklerose (åreforkalkning) Symposium i Berlin 1982 kaldte formanden for Arteriosklerose-Selskabet, prof. Schettler, arteriosklerose for samfundets fjende nr. 1.

Arteriosklerose og andre civilisationssygdomme som gigt, fedtstofskifteforstyrrelser, for højt blodtryk og rheuma kostede i 80'erne Tyskland ca. 50 milliarder DM.

Arterioskleroseforskningen var i mine første studieår i begyndelsen af 70'erne sammen med kræftforskningen det vigtigste forskningsområde ved Tysklands universiteter.

De sidste 40 år har man forsøgt at komme sygdommen til livs ved at sænke det forhøjede blodtryk samt sænke blodfedtværdien og kolesterinet ved bl.a. rygeafvænning og regulering af det diabetiske stofskifte, dog uden held. I de senere år er der nu flere forskergrupper, der også har beskæftiget sig med ernæringen og dermed indledt en ny epoke i ernæringsforskningen. Hvilken indflydelse ernæringen har på arteriosklerose, vil jeg forsøge at anskueliggøre gennem nogle grundlæggende kommentarer.

En af de mest anerkendte arteriosklerose-forskere var prof. dr. Lothar Wendt. Resultaterne af hans 50-årige forskning fremstilles i hans bog: »Gesund werden durch Abbau von Eiweissüberschüssen«. Den vigtigste erkendelse i hans forskningsarbejde er, at overskydende protein ikke, som hidtil antaget, fuldstændigt udskilles over nyrerne, men aflejres i forskellige vævsstrukturer. Således omdannes overskydende protein af karrenes endotelceller til kollagen og oplagres på kapillærvæggens basalmembran, hvorved denne fortykkes betydeligt. Der kan også ske en oplagring i proteinstrukturerne i bindevævets mellemcellerum (interstitium) og organerne, især lever og hjerte.

Hvad kan dette medføre? Næringsstoffer og stofskifteslutprodukter skal diffundere gennem kapillærvæggene. En fortykket basalmembran hhv. et fortykket mellemcellerum nedsætter

denne transport betydeligt. Allerede i 1948 erkendte man permeabilitetsforstyrrelser (gennemtrængeligheds-) i kapillærmembranen og anså dem for at være årsagen til essentiel hypertoni (forhøjet blodtryk), alderdomsdiabetes og polyglobuli (forhøjet antal af de røde blodlegemer).

Betydningen af mellemcellevævet blev allerede beskrevet af prof. A. Pischinger (»Das System der Grundregulation«) og videre udforsket af prof. Wendt. Proteinstrukturerne svulmer op i mellemcellevævet og påvirker gennemstrømningen, dvs. næringsstrømmen fra kapillærerne og ud i kropscellerne samt affaldsstrømmen af stofskifteprodukter fra kropscellerne til venolerne og lymfebanerne. Mellemcellerummet er altså på samme tid både fodertrug og skraldespand for organcellerne.

Proteinoverskud i ernæringen fører til yderligere oplagring i dette rum, medens proteinfaste bevirker en udtømning af depotet og dermed en forbedring af næringssaftstrømmen. Erhvervede fedtstofskifteforstyrrelser kan også udløses gennem proteinophobninger i leverens mellemcellerum. Da gittertrådene i leverens blodkar fortykkes af proteinophobninger, hvorved gittertrådsnettet tilstoppes, er transporten af de stormolekylære kolesteriner (LDL og VLDL) blokeret. Dette medfører en ophobning i blodet. Desuden bliver LDL-kolesterinet hængende i den fortykkede basalmembran i karrene og kan her blive virksom som atherogen faktor.

Fortykkelsen af karrenes basalmembran og fortykkelsen af vævsmellemrummet fører også til en nedsat diffusion af insulin og glukose. Dette medfører nedsat nedbrydning af glukose i blodet, glukosemangel i organcellerne med hyperinsulinismus og glykosiliering af proteinet som bivirkninger. Også her fører en proteinfaste til en betydelig forbedring af stofskiftet.

Grethe Schmidts ernæringsråd udmærker sig ved, at hun udelukker al dyrisk protein og sørger for en afbalanceret sammensætning af planteprodukter til en fuldt ud lødig kost også med hensyn til proteiner. Gennem hendes kostanvisninger har hun forbedret mange patienters stofskiftesituation betydeligt ved sygdomme som bl.a. diabetes mellitus, gigt og rheuma samt polyglobuli, hvilket jeg kun kan bekræfte gennem de erfaringer, jeg selv har gjort med patienter, jeg har anvist diætetisk behandling.

KONTAKTANNONCE:

Vil give alle vegetarer hånden

Jeg er alene, 38 år og sagfører. Mine interesser omfatter musik (klassisk og etnisk), mysticisme, sprog (især engelsk og fransk), poesi, historie, trave- og cykelture, rejser.

Jeg er interesseret i at udveksle ideer og indtryk samt generelt i at slutte venskabelige bånd med alle vegetarer, der vil skrive til mig.

Med broderlig hilsen

Gregory Coleman
Castle Avenue
Dover
GB-Kent CT16 1EZ

ANNA NIELSEN – en dame der tør!

som blev født for 88 år siden, mødte jeg i toget på vej til VF-generalforsamlingen i år. Hun ser næsten ud som for ca. 25 år siden, hvor hun var med i en gruppe, der deltog i et ophold på »Schloss Elmau« ved Garmisch-Partenkirchen i Bayern. Vi havde nogle herlige dage sammen med bl.a. vandringer i Wetterstein-bjergene. Vi fik en lille sludder i toget om gamle rejseminder. Hun fortalte også, at det var moderens skyld, at hun aldrig var blevet gift, men »det bliver man ikke ringere af, tværtimod!« som hendes søde søster i Horsens sagde.

Da Anna Nielsen var 51 år, besluttede hun sig til at være vegetar. Det fortalte hun glædesstrålende sin mor, som kvitterede med en knaldende lussing, så det undrede den nye vegetar, »at hovedet ikke blev slået af«. Men vegetar vedblev hun at være og er det den dag i dag. Det var en stor beslutning, som fik betydning for livskvaliteten de følgende mange år. En anden stor beslutning var, fra at arbejde i privat virksomhed, efter sin søsters råd at søge ind til en statsvirksomhed for at få pension engang. Det råd har hun haft nytte og glæde af i nu over 20 år.

Anna Nielsen elsker at færdes ude i naturen og er åben for enhver oplevelse. Således rejste hun sig flere gange under vores togrejse og kom med begejstrede udbrud, når Farumbanen passerede de mange smukke frugttræer i blomst. Det *var* også et betagende syn.

g.s.

Urtekyndige aber

Ved en undersøgelse af kostvaner hos chimpanser i Tanzania og Vest-Uganda fandt forskere ud af, at aberne spiser nogle særlige planter på en helt bestemt måde og åbenbart meget bevidst.

Medens chimpanserne indtager deres normale næring ret hurtigt med ca. 44 blade i minuttet, spiser de f.eks. kun blade af Aspilia, en plante fra solsikkefamilien, en sjælden gang og meget langsomt, nemlig 5 i minuttet og kun udvalgte skud.

Netop de spæde blade indeholder en høj koncentration af det virksomme stof thiarubin-A, der effektivt dræber parasitorm og svampe samt desuden virker antibakterielt.

Chimpanserne indtager deres »medicin« på en helt bestemt måde, idet de med tungen folder bladene sammen til en »pille«, som de sluger utygget. Desuden ved de åbenbart, hvornår indholdet af plantens aktive stoffer er størst, idet chimpanserne kun høster Aspilia-bladene i morgendæmringen.

Forskerne Michael Hufmann og Mohamedi Seifu iagttog en særlig urtekyndig hun-chimpanse, der ved et diarré-anfald undgik lige netop de planter, der var de mest foretrukne hos de andre chimpanser. I stedet sugede hun den bitre saft ud af skuddene på en anden plante, hvorefter hun trak sig tilbage og først dukkede op igen 24 timer efter og helt kureret! Den bitre medicin indeholder antibakterielle virksomme stoffer, der samtidig øger kroppens eget immunforsvar.

Rie

AIDS OPSTÅET VED DYREFORSØG hævder ny rapport

Af Ulla Danielsen

AIDS er en sygdom, som aldrig ville være blevet skabt, hvis vivisektorer – det vil sige forskere, der laver operative indgreb på levende dyr – havde bekymret sig om konsekvenserne af deres arbejde.

Det skriver bladet »Dyrenes Ret« i en anmeldelse af bogen »Biohazard«, som er udgivet i London.

Bogens påstand er, at forskere gennem de seneste 60 år har haft alt for travlt med at »blande sig« i virus, og at de dermed har skabt et kunstigt miljø for overførelse af virus mellem arterne. En overførsel som ikke kan ske under naturlige former.

Som eksempel refererer bladet, at en speciel abeart, som havde været otte år på Ny Englands forskningscenter for aber, pludselig udviklede kræft bag øjnene.

Væv fra dette dyr blev indpodet på to andre aber af samme art, som begge udviklede kræft efter et vist stykke tid. Eksperimenterne fortsatte med væv fra disse dyr indpodet på syv andre aber.

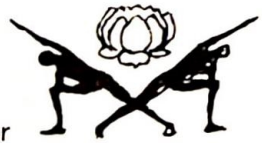
Disse syv døde af forskellige infektioner, typisk for immunmangel syndrom, og de eksperimentelle indpodninger fortsatte med adskillige andre grupper af aber.

Mens de første dyr døde af kræft efter to til tre år, døde andre aber ved slutningen af eksperimenterne inden for to til tre måneder af AIDS-lignende symptomer. Den nye virus var allerede ved at ændre sig, alt efter som den tilpassede sig nye værtsdyr, skriver »Dyrenes Ret«.

»Biohazard«, der kan oversættes med »bio-risiko«, beskriver den stille trussel fra biomedicinsk forskning og er ifølge bladet et veldokumenteret anklageskrift mod dem, der har forårsaget AIDS-katastrofen.

»Biohazard« er en rapport fra det britiske Anti-Vivisektion Selskab.

Komiteen mod dyreforsøg



KOM I FORM

Vi starter igen til 1. september

– ring venligst efter program

KREATIV YOGA

Prinsesse Maries Alle 13, st., 1908 Frederiksberg C

Tlf. 31 22 50 88 og 31 21 89 11

SKODSBORG – fra kongelig sommerresidens til Nordens største kursted

Rødderne går tilbage til forrige århundrede, og rødder er ikke bare noget, man flygter fra. Det gør man da heller ikke på Strandvejen nord for København, hvor Skodsborg Badesanatorium, – Nordens største kursted – stadig skaber både lindring, helbredelse og forebyggelse for tusinder af mennesker hvert år fra mange dele af verden.

Kong Frederik den 7.'s »Villa Rex« minder sammen med Grevinde Danners palæ om, at denne kongelige familie fandt mange fredfyldte øjeblikke her på dette sted. Landbefolkningen omfattede både Kong Frederik den 7. og hans »frue til venstre hånd«, Grevinde Danner med hengivenhed og ærbødighed. Grevinden nød at være borte fra hovedstadens sladder, og kongen elskede friluftslivet i modsætning til de kedelige statsrådsmøder, hvor kongen ikke havde mange kommentarer. I protokollen fra sommermøderne på Skodsborg stod der næsten hver gang disse ord: »Hans Majestæt bifaldt Allernaadigst denne indstilling.«

De elfenbenshvide bygninger står stadig majestætisk, hvor kongen lod dem opføre, men det blev en gårdmandssøn fra Nordjylland, Carl Ottosen, der kom til at udføre det pionærarbejde, der har gjort Skodsborgs navn kendt langt udenfor Danmarks grænser.

OVERLÆGE CARL OTTOSEN – EN LÆGE MED VISIONER

Carl Ottosen havde en landvæsensuddannelse bag sig, før han som 25-årig tog studentereksamen, fordi han ville være læge. Da han kom i forbindelse med det evangeliske frikirkesamfund »Syvende Dags Adventisterne« stod det ham klart, at han ville vie sit liv til lindring af både fysisk og sjælelig nød. I slutningen af forrige århundrede foretog han studierejser til kendte kuranstalter i Europa og Amerika. I USA besøgte han den kendte læge og ekspert i fysioterapi, John Harvey Kellogg, og denne læge blev den store inspiration for Carl Ottosen.

KOSTENS BETYDNING

I studieårene var Ottosen stadig syg. Han søgte derfor læge, og denne sagde til ham, som alle læger dengang gjorde, når de sad overfor en splejs: »De skal sørge for at få kraftig kost. Spis store, røde bøffer med løg og drik øl til«.

Rådet hjalp ikke – tværtimod.

Hos Kellogg lærte han at spise kødfri kost. Det hjalp. Fra det øjeblik gik han ind for vegetarismen, men han påtvang aldrig sine medmennesker dette livssyn.

SKODSBORG BADE-SANATORIUM ETABLERES

Efter at være vendt hjem til Danmark cyklede Ottosen sammen med nogle venner ud ad Strandvejen. Da de kørte ned ad Skodsborg Bakke, sprang Ottosen pludselig af cyklen. Han havde set et skilt udenfor et par ejendomme på kystvejen. »TIL SALG« stod der. Den ene villa havde i sin tid været tjenestebolig for Frederik den 7.'s hoffolk, og den anden havde været kon-

gelig hestestald. Ottosen bankede på, og fik en lang samtale med ejeren, konsul Schmidts enke. Da hun hørte om den unge læges gode idé og oplevede hans entusiasme, blev der handlet – endda til favørpris.

Håndværkerne gik i gang, og få måneder efter stod bygningerne klar. Ved indgangen kunne skiltet rejses:

SANATORIUM

DEN NEGATIVE PRESSE

Journalisterne var ikke særlig interesserede i overlæge Ottosens epokegørende arbejde for folkesundheden. Det var ikke lovord, »sundhedsapostlen« fik med på vejen. Hurtigt fandt man på udtrykket »Persilleslottet«. Men på trods af den negative omtale strømmede patienterne til kurstedet. Allerede et år efter åbningen måtte man se sig om efter udvidelsesmuligheder. Villa Rex blev købt i 1907 med 1½ td. land for 21.000 kr., og den sidste store udvidelse fandt sted i 1986, hvor Skodsborg Vigørcenter med motionsredskaber, svømme- og træningsbassin, sauna, solarium samt kostvejledning, udarbejdelse af individuelle træningsprogrammer af fysioterapeuter m.m. blev indviet.

SKODSBORG I DAG

Med en sengekapacitet på 240 samarbejder Skodsborg i dag med offentlige myndigheder, hvorfra man modtager patienter til genoptræning efter knoglebrud, lammelser, gigtsygdomme m.m. Desuden vælger mange at bo her i forbindelse med rekreation, en omfattende helbredsundersøgelse eller i forbindelse med genoptræning efter hjerte/kar sygdomme, fysiurgiske eller neurologiske lidelser. I takt med den stigende interesse for at forebygge sygdom, kan et ferieophold med en gennemgribende forebyggende helbredsundersøgelse kombineres med deltagelse i en række livsstilprogrammer. Alle kurgæster kan benytte Vigørcentrets faciliteter, hvor et 300 m^2 stort træningscenter med 70 funktionsposter og teststationer, solterrasse, gymnastiksal, svømme- og træningsbassin, dampbad og sauna, spaboblebad m.m. er med til at gengive kræfter og livsmod.

Den smukke beliggenhed ved Jægersborg Hegn med kort afstand til Eremitageslottet samt det betagende syn over Øresund er med til at tegne den fascinerende ramme om Skodsborg.

ÅNDEN LEVER VIDERE

I 1942 døde lægen, foregangsmanden og menneskevennen overlæge Carl Ottosen, men arbejdet fortsætter i samme ånd samtidig med at man løbende sikrer en medico-teknologisk udvikling, der sikrer stedets placering som en forpost indenfor sine specialer.

Derfor er vor tids tanker om privathospitalets placering i det danske sundhedsvæsens rammer også indgået i planerne omkring den videre udbygning af Skodsborg Badesanatorium, idet dette ses som en naturlig videreudvikling af stedets tilbud til sine »kunder«, samtidig med at de øvrige ydelser bibeholdes og udbygges. Udviklingen indenfor dette område følges nøje, og et godt samarbejde med det offentlige sundhedsvæsen også på dette område vil blive prioriteret meget højt.

T.W.

ERNÆRINGSFYSIOLOGER AF I DAG MORGENDAGENS LÆGER?

Af Bente Smitt, instruktionssygeplejerske

Tanker i toget på vej til Sundgården en forårsdag:

Den største mulighed for at forbedre eller bevare vort helbred ligger i, hvad vi gør eller ikke gør for og ved os selv. Med andre ord: der er kun ét menneske, som kan hjælpe dig: DIG SELV. Men vi *kan* jo ikke selv! Vi er så autoritetstro, at vi dårligt kan tænke selvstændigt, endsige tage ansvar for vort liv og vort helbred, hvilket i højeste grad er et personligt ansvar. Vi forurener os selv på kryds og tværs, spiser for meget, for ofte, for hurtigt, for sent og forkert. Vi ryger og drikker, får for lidt motion og frisk luft – og så går vi til læge.

Da vi ikke kan ændre stort på den globale forurening – heller ikke meget på den lokale – skal vi gøre en indsats for den personlige forurening, for her er der nok at tage fat på, men det er også her, vi har brug for hjælp, støtte og opmuntring til at komme i gang. Er vi først på rette vej, kan vi selv bestemme, om vi vil være syge eller raske. Så enkelt er det.

Vor fabriksfremstillede mad er så fyldt med smags-, lugt-, farve- og holdbarhedsstoffer, så den efterhånden ikke har meget med mad at gøre. Hvorfor skal et rugbrød kunne holde sig ½ år? Og hvorfor skal mælk være langtidsholdbar? Og så vores store kødforbrug! Der dels bevirker, at vi får de meget omtalte proteinophobningssygdomme, og dels for mange bakterier, som danner giftstoffer, der igen nedbryder vor organismes modstandskraft. Vi får alt for meget syredannende kost og alt for lidt basedannende. Alt det er der skrevet mange bøger om, men så længe vi er mere optaget af strikkeopskrifter og biler end af den mad, vi spiser, får vi det ikke bedre. Vanens og ganens magt er stor!

Alt for mange er kronisk trætte – selv vore børn.

Vågn op, husmødre, det er os, der bestemmer, hvad vi vil have. Det er os, der sidder på pengene. Hvis mange af os råber op i butikkerne – helst på samme tid – at vi vil have ordentlige råvarer og er parat til at betale for dem, så sker der noget. Men ak, de fleste går endnu efter tilbud – f.eks. 10 l gammel mælk for 5 kr. – og siger: »Vi har ikke råd til at købe de dyre råvarer!«

Vi ved, at fødens kemiske sammensætning er ændret væsentligt de sidste 25-30 år i takt med intensivering af landbrug og forurening af luft – vand – jord – planter og dyr.

Det er mange år siden, WHO's chef påtalte lægernes manglende interesse for ernæring og sagde: »Hvis ikke lægerne af i dag vil være morgendagens ernæringsfysiologer, så vil ernæringsfysiologerne af i dag blive morgendagens læger«.

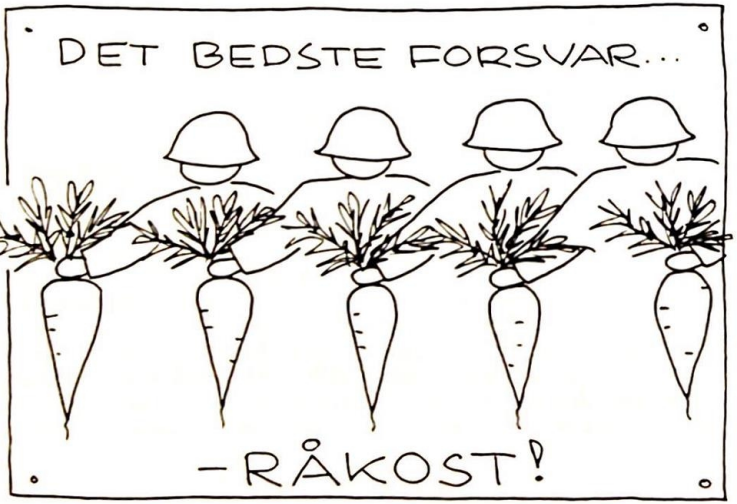
WHO taler om sundhed for alle år 2000. På Sundgården hedder det: »Sundhed til alle – her og nu«. Vi ved efterhånden ikke, hvad det vil sige at have det godt. Mange af vore problemer er selvskabte, og vi er utilbøjelige til at gøre forandringer for at få en bedre tilværelse. Men vor ernæring er

et af de områder, hvor vi virkelig har indflydelse. Vi kan ikke give arbejdsplads eller familie »skylden« for vor elendighed. Vi er nødt til at gribe fat i os selv og gøre en personlig indsats. Og efterhånden som vi erfarer på egen krop, hvad det vil sige at have det godt og oplever alle de tillægsgevinster, ændrede kost- og levevaner giver, bliver vi bedre i stand til at tage fat på vore øvrige problemer af måske mere psykisk art på en værdigere måde. DET ER ALDRIG FOR SENT!

På Sundgården, hvor jeg har været som sygeplejerske under efterhånden talrige fasteophold, oplever man hele tiden mirakler. Jeg skal ikke påstå, at en udrensning på Sundgården udelukkende er en behagelig affære. De første dage kan være plagsomme og trættende, men derefter kommer organismens glade svar på kuren: En fantastisk følelse af velbefindende og glæde. Et vigtigt led i kuren er motion i frisk luft. Gæsterne opfordres til at gå og gå – længere og længere dag for dag – op til 15 km daglig eller mere – en tidligere kræftpatient går 30 km daglig, når hun er på Sundgården – og hun er nu 78 år!

I betragtning af, at en faste- eller råkostkur virker positivt på de allerfleste uanset sygdommens art, er det ufatteligt, at så få giver sig selv den chance. Det er ufatteligt, at amter, kommuner og sygesikringer ikke giver tilskud til et ophold, som virkelig er hjælp til selvhjælp. Tænk engang: En 12 dages kur koster ikke mere end een dag på et almindeligt hospital!

At tage ansvar for sit liv og sin sundhed er ingen let vej i starten – men spændende. Og de mennesker, som har viljen til selv at gøre en indsats, bør have mulighed for at prøve en sundhedskur – her må manglende økonomi ikke være en hindring.



Tegning: Rie

Fra »Sundhed til alle« af Grethe Schmi

Læst i Jyllands Posten 27.5.91:

KAMPEN FOR LIVET

Sundhedsminister Ester Larsen har netop afleveret en redegørelse til Folketinget, så man kan se, om regeringens program for sygdomsforebyggelse har hjulpet noget.

Det har det – og alligevel ikke.

Hjerte-kar-sygdomme er stadig den hyppigste årsag til dødsfald.

Mange er godt klar over, at sundere mad og mere motion kan være med til at nedsætte risikoen for en tidlig død, men det kniber med at nedsætte forbruget af alkohol og tobak.

Til grund for ministerens redegørelse ligger en rapport fra Dansk Institut For Klinisk Epidemiologi, som gør opmærksom på, at det ikke er så enkelt som at fraråde tobak, spiritus og fed mad, hvis man vil undgå en af de 20.000 blodpropper, som hvert år rammer danskerne.

Rapporten siger, at en ikke-ryger i laveste socialgruppe er lige så udsat som en ryger i højeste gruppe.

Dermed føres hen til et problem, som den offentlige propaganda for et sundere liv ikke er så optaget af: stress!

Når stress kan føre til blodpropper, og man kan henføre årsagerne til samfundsstrukturen, er det tæt på, at man kan tale om stress som en folkesygdom helt i niveau med fysiske lidelser.

Men hvem kan klare en arbejdsdag på grovhakket salat og bagefter have overskud til at løbe rundt på veje og stier?

Det er klart, at den enkelte selv skal kæmpe for sit liv, men hvad nytter det, hvis der er for mange imod, hvis strukturen på arbejdsmarkedet og i samfundet i øvrigt er sådan, at man står ene, hvis man prøver at bryde normerne.

Forleden talte socialminister Else Winther Andersen på en konference i Dansk Arbejdsgiverforening, hvor hun bl.a. sagde, at tendensen på arbejdsmarkedet har været (er), at »vi skubber alle ud, som ikke er 100 procent effektive«, og hun tilføjede:

»I fremtiden må vi blive bedre til at bygge på den styrke, der findes i ethvert menneske«.

Hvis vi var bedre til at tage individuelle hensyn i stedet for at anskue vore medmennesker efter standard og norm, indrettede tilværelsen efter mennesker frem for efter personnumre og maskiner, kunne det være, at stresset blev mindre.

Det er en politisk overvejelse værd at undersøge, om vor så højt besungne frihed også omfatter den personlige frihed, eller om vi netop på det afgørende punkt er havnet i en kollektivisme, der presser, stresser og maser.

HN.

HANS HEMMERSAM
STATSAUTORISERET REVISOR
SORTEDAM DOSSERING 59
2100 KØBENHAVN Ø
TELEFON 31 35 34 11



ANGELA – en spændende pige

Blandt de mange søde piger, der har hjulpet os på Sundgården i denne sæson, var Angela, født i Danmark – undfanget i Frankrig, som hun fortalte.

Angela engagerede sig meget i vegetarismens både sundhedsmæssige og etiske side, sugede omgivelsernes skønhed til sig med åbne sanser. Indtrykkene nedfældede hun i dejlige malerier. Yndig så hun ud med sit lange krøllede hår, den slanke skikkelse og de yndefulde bevægelser.

Angela fortalte om sin barndom og om sine forældre. Om hvordan de mødtes. Det var i København på Strøget, hvor faderen Gabriel på esperanto spurgte moderen om vej til Esperanto-klubben. Gabriel var franskmand, en stor idealist med mange ideer og spændende tanker. Han havde rejst til fods fra Paris til København efter at have skiftet rute undervejs. Hans oprindelige mål havde været Indien. Han havde halvlangt hår og skæg, var iklædt hvidt tøj for at man kunne se, når det var snavset, som han sagde. Sammen med broderen André foretog de mange rejser, bl.a. i store dele af Afrika, altid til fods. De var vegetarer ud fra det ræsonnement, at *hvis man ikke selv vil dræbe, skal man ikke spise kød!* De fik overtalt både en anden bror, en søster og moderen til at blive vegetarer.

Da Gabriel i København spurgte moderen om vej, fandt hun frem til klubbens adresse og fulgte Gabriel derhen. Under spadsereturen gjorde han et meget stærkt indtryk på hende – selv boheme og kunstner – som den rene, stærke og kloge mand med de store idealer. Moderen boede i en stor lejlighed ved Søerne, hvor hun inviterede Gabriel til at bo som hendes gæst. Det blev til 8 år, hvorefter Angela blev født. Lejligheden udskiftedes med et hus, for som moderen sagde, når man har et barn, må man også have en have.

Desværre blev den smukke mor forelsket i en anden, og den ulykkelige far rejste tilbage til Frankrig med sin 6-årige datter. Faderen ernærede sig som kunstmaler med portrætter som speciale de 3 måneder af året, hvor den lille charmerende pige allerede som 9-årig blev sat til at sælge faderens billeder til turister. 2 måneder hver sommer havde de en vegetarisk feriekoloni med 25 børn på en arvet halvø.

I mellemtiden savnede pigen sin mor og moderen sit barn, så som 16-årig vendte Angela derfor tilbage til sin mor. Angela har arvet faderens idealisme og moderens kunstneriske evner. Vi håber at mødes igen, men – Angela har mange planer, alle med vegetarismen som grundlag.

g.s.

UD AT SPISE

ved Grethe Schmidt

Til trods for at min sommerresidens er på Sundgården, har jeg med mellemrum opgaver i København. Derfor købte jeg et sæsonkort til TIVOLI i begyndelsen af sæsonen. Her kan man sidde på en bænk og slappe af, nyde de smukke blomster eller lytte til musik både ude- og indendørs. Der er noget dejligt ved et abonnementskort, du kan gå ud og ind efter behov uden at tænke på, at det koster dig 30 kr., hver gang du går gennem tælleapparatet.

Træt af den store by med støj og forurening gik jeg en sommerdag ind i Tivoli på mit kort. Gik straks ved ankomsten ind i restaurant »Perlen« for at opleve, hvad de kan præstere til en vegetar. På menukortet var opført 3 vegetarretter samt diverse salater, dog kun den ene uden dyrisk tilbehør. Den ene varme ret var grønsager på spyd, den anden fyldte pandekager med spinat, den tredie pasta med urtesauce.

Jeg valgte den sidste. Urtesaucen var meget velsmagende men desværre med fløde. Der hørte en lækker salat til, hvilket er sjældent at opleve, når man spiser ude. Betjeningen var venlig. Når man kommer om eftermiddagen, er der plads nok til, at man kan finde et bord ude på terrassen med udsigt til promenadeorkestret. Det var den dag Papa Bue og hans orkester, der spillede, så det var svært at sidde stille. En af musikerne har været gæst hos os et par gange, hvilket ikke gjorde oplevelsen mindre.

Jeg har altid arbejde med, når jeg går ud. Den dag var det Vegetarisk Tidsskrift, jeg ind imellem kunne arbejde med.

Under arbejdet fik jeg pludselig øje på en elegant dame, der bevægede sig op ad trappen med let vrikkende hofter. På vejen op bøjede hun sig ned og indsnusede en mørkerød roses dejlige duft. Hun var en af eftermiddagstedamerne. Jamen, det var jo Ulrikke, som med mellemrum er gæst hos os. Hun havde sort stram nederdel et godt stykke ovenover knæene, håret farvet lyserødt. Jeg ved, hun ikke bruger store summer på sit tøj, hun er kvalitetsbevidst og køber kun under udsalg – men det er jo også nødvendigt, når man er folkepensionist og 77 år! Selvfølgelig havde hun sæsonkort og fortalte, at hun mange formiddage indtog sin morgenmad på restaurant »Viften« ved søen. Mellem kl. 10 og 11 koster en kop the eller kaffe med et rundstykke 10 kr.

ANNONCE:

HVAD ER DYREFORSØG?

Dyreforsøg er: Operationer, forbrænding, forfrysning, forgiftning, knusning af knogler, sult, intern og ekstern lemlæstelse, chok eller forsøg med enhver form for stress på dyr. Det kan foregå i alle laboratorier.
Dyr dræbes under trafikforsøg, rumforskningsforsøg, atomkraftindustrien anvender dyr i bestrålingsforsøg, dyr gøres til narkomaner og alkoholikere.

MEN

KOMITEEN MOD DYREFORSØG arbejder for at få afskaffet alle dyreforsøg.
Komiteen er en sammenslutning af dyrevenner, der arbejder ulønnet og udelukkende finansieres ved private bidrag.

Landsforeningen
Komiteen mod Dyreforsøg
Valdemarsgade 67, 5.tv.,
Postbox 228, 1502 København V
Tlf.: 31 22 41 15

VEGANERKØKKENET

ved Grethe Schmidt

IRMA markedsfører vegetarens »kød« TOFU

Ved et pressemøde hos »Greens« blev vegetarens alternativ til kød TOFU præsenteret. TOFU er et sojaprodukt, som bruges meget i bl.a. Østen. Set fra et etisk synspunkt, hvor tanken om at dræbe har fået mange til at blive vegetarer, er sojaprodukter en god løsning, men det må ikke blive en hverdagsløsning. Sojabønnen lovprises som meget proteinrig, hvilket set fra et sundhedsmæssigt synspunkt ikke er godt (se side 7).

For veganeren kan sojaost og andre sojaprodukter være nødløsningen, men lad det blive derved, brug de naturlige ubehandlede produkter i stedet eller hjemmelavet mandelcreme, mandelmælk m.m.

Vi bringer alligevel nogle af de opskrifter (nogle lidt modereret), som blev udleveret under mødet:

TOFU-BURGER

4-5 personer

grovbolle
tofu-burger, marineret
salatblade
rødløg i tynde skiver
brøndkarse
tofunaise

Marinade til tofu-burger:
1,0 dl. tamari
0,5 dl. riseddike
1,5 spsk. tomatpuré
½ fed hvidløg
¼ tsk. honning

Læg burgeren i marinade natten over. Ristes i olie. Rør tofunaise ud med lidt af marinaden, smør bollerne og læg sammen med det grønne.

TOFU-SAUTÉ M. VILDRISPILAF

4-5 personer

200 g tofu skæres i stave og marineres natten over.

Marinade:
1,5 dl. tamari
0,7 dl. vand
1 spsk. riseddike
1 spsk. limesaft
¼ spsk. hot sesamolie
¼ spsk. honning
2 spsk. tomatpuré
1 fed hvidløg
¼ ts. revet ingefær

50 g minimajs
50 g rød/gul peber
1-2 stk. forårsløg
50 g cashewnødder
25 g bønnespirer
lidt frisk koriander

Krydderipasta:
½ fed hvidløg
1 tsk. ingefær
¼ chili
Szechunpeber

Ingredienserne finthakkes (evt. hurtighakkes) til en pasta.

Tag tofuen op af marinaden. Drys med maizena. Hæld olie og 1 spsk. hot sesamolie i en bradepande, der sættes ind i ovnen. Lad olien blive varm inden tofuen lægges i. Bages ved 225° i 10-15 min.
Krydderipastaen svitses et par min. i olie sammen med grøntsagerne. Hæld lidt marinade på og kog hurtigt sammen. Tilsæt tofu, cashewnødder, bønnespirer og lidt hakket koriander. Smages til med salt/peber/limesaft/kokosmælk/hot sesamolie.

Vildrispilaf:

2 dl. vilde ris
3 dl. vand

Dampes i 1 time. Blandes med hakket cashewnød, frisk koriander og løgtoppe.

– og så en stor skål salat! Med nye kartofler udgør den en hel ret i sig selv, der både er mættende, en kendt smagsoplevelse og sund:

»GRØN« KARTOFFELSALAT

½ agurk
1 rødløg
½ sommerkål
150 g new zealand spinat
4 tomater
radiser
løvstikke
timian
1 citron
olivenolie
½ kg kogte nye kartofler

Agurk, rødløg og radise skæres i tern, sommerkål og spinat strimles fint. Tomaterne skæres i både, de kolde kartofler skives. Vendes forsigtigt i en dressing af citronsaft med dobbelt så meget olivenolie smagt til med hvidløg, timian og løvstikke.

imerco
VÆRLØSE ISENKRAM
BYMIDTEN . VÆRLØSE . 42 48 41 71

RÅKOSTKØKKENET

ved Rie Schmidt

»RØD EGEBLAD«

¼ selleri
½ agurk
1 rødløg
½ spidskål
1 salathoved »rød egeblad«

Sellerien skæres i »tændstikker«, champignonerne kvartes, agurk og løg skæres i tern, spidskålen strimles fint.
Salaten vendes og portionsanrettes på de »røde egeblade«, en meget dekorativ salat. De mørke blade kan være lidt bitre, men er mere næringsrige end de inderste sarte blade, »hjertet«, som tidligere regnedes for det fineste af salaten. Hertil serveres »salsa«, en italiensk kold tomatsauce:

»SALSA«

6 roma tomater
4 spiseskefulde olivenolie
1 spiseskefuld citronsaft
2 fed hvidløg
frisk basilikum

De meget kødfulde tomater skæres i mindre stykker og pureres i blenderen med hvidløg, olivenolie, basilikum og citronsaft til en glat sauce.

HYBENDESSERT

Rosenbuskene bugner af hyben fulde af C-vitaminer. Fyld dig med dem nu, hvor vitaminindholdet er størst. Prøv denne lækre rå hybenmarmelade:

2 dl hyben
2 dl sød moden frugt
som pære eller blomme
skal af ½ citron
vaniljekorn

Hyben vaskes, halveres og udstenes med en teske. Renses. Den søde frugt skæres i mindre stykker og hakkes med hyben i hurtighakkeren (foodprocessor) til marmelade. Smages til med vaniljekorn og fintrevet citronskal fra en ubehandlet citron.
Serveres i halve pærer el. æbler med en pebermyntekvist. Vil også være lækker med rå mandelcreme. Se V.T. nr. 3-4,90.

»Hvad gav De Verden,«
spurgte Sneglen Rosenhækken.
»Jeg blomstrede i Glæde,
for jeg kunde ikke andet.
Solen var saa varm,
Luften saa forfriskende,
jeg drak den klare Dug, og den stærke Regn;
jeg aandede, jeg levede!
Der kom fra Jorden en Kraft op i mig,
jeg fornam en Lykke,
altid ny, altid stor, og derfor maatte jeg
altid blomstre; det var mit Liv,
jeg kunde ikke andet!«
(H. C. Andersen)

Renovering og Vedligehold

Det danske samfund stiller større og større krav til renovering og vedligeholdelse af vore ejendomme af sikkerhedsmæssige, æstetiske og miljømæssige grunde.
HHS oprettede i 1975 en renovering- og vedligeholdelsesafdeling med ekspertise og kapacitet til enhver tænkelig opgave.
Vi kan rådgive Dem i forbindelse med planlægning af såvel udvendig som invendig renovering. Intet er for småt, og intet er for stort. Således kan vi både male træværket og ombygge hele bygningen.

Vi udfører i fag- og totalentrepriser:

- Kloak- og drænarbejde
- Beton- og murerarbejde
- Gård- og haveanlæg
- Viceværtfunktioner
- Alle former for tagarbejde. Pap - Zink - Skifer - Tegl - Betonsten o.s.v
- Udskiftning af altaner
- Betonrenovering
- Udskiftning af døre og vinduer
- Facaderenovering - sandblæsning - murrenovering - stuk o.s.v
- Malerarbejde
- Blikkenslagerarbejde
- El-arbejde
- Vand, varme og sanitet

Rådgivning
De er velkommen til at rådføre Dem - det gælder både store og små opgaver i total- og fagentreprise hos HHS.

Finansiering
Rigtig finansiering og god rådgivning er vigtige elementer i enhver bygningsproces.

Kort sagt - tag en gratis og uforpligtende snak med Danmarks ældste entreprenørfirma...

H. Hoffmann & Sønner a/s

Renovering og Vedligehold
Fabriksparken 66 · 2600 Glostrup
Tlf. 4343 4445 · Fax 4343 3422

Kom uvanerne til livs
GENOPBYG SUNDHEDEN
på SKODSBORG BADESANATORIUM

Beliggende direkte til skov og strand
kun 15 km fra København

Ring for nærmere information, tilmelding og program:
SKODSBORG BADESANATORIUM
Skodsborg Strandvej 123-135
2942 Skodsborg – Tlf. 42 80 32 00

Efterårstur til Dyrehaven

lørdag d. 28. september

Mødested: Klampenborg S-station ved billetsalget.

Kl. 10.45: Travetur op til Eremitageslottet, hvor vi gør stop og nyder udsigten over Øresund, dyrene og vore medbragte drikkevarer. Her fra over Ulvebakkerne til »Kildeøen«.

Kl. 12.10: mødes de dårligere gående for at spadsere direkte op til »Kildeøen«, hvis man da ikke vælger at nyde turen gennem skoven fra en af kapervognene.

Kl. 12.30: frokost på restaurant »Kildeøen«, Dyrehaven 7, Klampenborg.

Menu:

Selleri/pistacie suppe m. creme fraiche og krydderurter
Grøntsagslasagne m. stuvede skovsvampe
Kildeøens æblekage
Pris kr. 100,- excl. drikkevarer

Tilmelding: sekretæren, tlf. 42 48 02 67 skriftligt: Anna Margrethe Nissen, Ny Vestergårdsvej 6, 3500 Værløse

Vi håber, rigtig mange møder op til en dejlig skovtur. Familie og venner er meget velkomne.

»Sundhed i 90'erne«

Dansk Vegetar-Forening har lejet en stand til ovennævnte udstilling, som afholdes i Forum i dagene 10.-13. oktober 1991.

Vegetarfolder

Foreningen har i flere år manglet en folder til udlevering til interesserede i vegetarismen. Der vil være svar på de mange spørgsmål en ny vegetar står overfor. Målet er rigtig mange nye medlemmer i vor forening.

Mange hilsner
Bestyrelsen

KURSTEDER:



Sundgården
Slotsgade 10, 5953 Tranekær.
Telf.: 62 59 15 55

Saftfaste- og råkostkure
5. oktober-16. oktober
16. oktober-27. oktober

Grønne kur- og feriedage
27. oktober-30. november

Der er i denne periode også mulighed for at deltage i et gigtprojekt under ledelse af Grethe Schmidt med kontrol af læger. Indhent nærmere oplysninger fra Sundgården.

Kullerup Højskole
Ferritslevvej 49, 5800 Nyborg.
Telf.: 65 31 31 07

Rindbyhus
Kirkevej 11, Rindby, 6720 Fanø.
Telf.: 75 16 37 66.

Søtoftegaard
Søtoftevej 76, 4100 Ringsted
Løbende kurser.
Program: telf. 53 60 11 70.

Dansk Vegetar-Forening har stiftet nogle legater, som kan søges af de medlemmer af foreningen, der har brug for et ophold på et vegetarisk/veganer kursted, men ikke har de økonomiske muligheder. Ansøgning kan sendes til foreningens adresse.

Navn: _____

Gade: _____

Postnr.: _____

Jeg ønsker at blive medlem af Dansk Vegetar-Forening for derigennem at støtte foreningens arbejde.
Girokort bedes tilsendt.

Frankeres som alm. brev

Dansk Vegetar-Forening
Jægersborg allé 45
2920 Charlottenlund