Den liberale Daghøjskole

. . . åndsvidenskabelig daghøjskole

Den »berale Daghøjskole i Holbæk er en skole for Irwkunst, hvor vi tager os af, at den ny verdensimpuls ikke kun er noget, man kan læse om men også noget man kan lære at kende -og bruge Derfor har vi hver morgen undervisning i Martinus kosmologi samt meditation iflg A Course In Mirades.

Hovedvaegten kan lægges på følgende områder.

Åndsvidenskab kosmologi, A Course in Miracles (tankekoncentrerende meditation), antroposofi, esoterisk psykologi (Bailey) og astrologi, teosofi, filosofi, litteratur, mytologi m m Hovedlæreren er mag art i litteratur

Helse Introduktion i kinesisk traditionel median, kinesiologi.anatomi, fysiologi, patologi, zoneterapi, akupressur, ernæringslære, massage, esoterisk healing m m.

Billedkunst. Maling, plasttcering. grafik, kunsthistone. æstetik, filosofi, psykologi/patologi m m Hovedlæreren er antroposofisk diplom kunstpædagog og -terapeut

Vævning, tekstil, design Væveteon, billed vævning, farvelære, komposition, tegning, syning, tilskænng m m

Andre lag såsom drama, NLP, sang, stemmetræning, musikforståelse, yoga, astrologi m m kan vælges på tværs af hovedlinierne.

Dertil er vi ved at anlægge en spintuel have inspireret af Martinus symbol nr 14 -spiralkredsløbet-som emnerne okologi, biodynamik og plante-median er knyttet til

Nyt kursus starter den 5 jan. 1998
30 timers undervisning ug ti. Pris fra 30 kr. ugtl.

Man kan tage et almindeligt daghøjskoleforløb på 24 uger, som slutter 3 juli, eller man kan tage et egentligt uddannelsesforløb under FUU på to til tre år. Vi bestræber os på at hjælpe med uddannelsesforløb, som kvalificerer til, at man kan komme ud og virke som underviser i åndsviden-skab eller som kosmologisk/holistisk funderede terapeuter/pædagoger indenfor diverse områder. Vi samarbejder med forskellige private og offentlige institutioner, hvor praktiske esotenkere indenfor vore interesse-områder videreuddanner sig og arbejder.

FUU står for Fri Ungdomsuddannelse og berettiger til SU. En FUU er for alle mellem 18 og 60 år og kan bestå af to til tre års kurser. Hver studieplan er individuel og kan bestå af undervisnings- og/eller praktikforløb dels på vor skole, dels andresteder (også såkaldt "alternative") - dog højst 40 uger hvert sted - her eller i udlandet. Arbejdsledige har mulighed for at få en FUU ind i arbejdsformidlingens handlingsplan og på den måde oppebære uddannelsesgodtgørelse (dagpengesats), medens man uddanner sig. Mange af vore elever tager orlov fra arbejde et semester eller et år. FUU kan også benyttes af folk på førtidspension, efterløn eller andre former for pensioner.

Ring evt og hør nærmere hos skoleleder, mag art Lisa S Burgess. Den liberale Daghøjskole, Nygade 4, 4300 Holbæk, tlf 5944 6370 eller privat 59462177.

JULETILBUD FRA

Club Miinfkåh



CHRISTMAS MORNING
Cek-stial Winds
Den stille glæde og >pin-tualileC der «>så er julens vm gAr otte tabt i jule-pop 02 stregs. Genfind den fbr, nvor blokfløjte og harpe formidler julens vidunderlige budstab pA smukkeste vi*. Lisa Fran-co og David Young fortol-ker julen traditionelle sange og melodier tro mod onanalerne og med en dyb inderlighed. Ægte julefred.
NormrupmC D. kr. 159,-
ffLTt/CTUUVMWdTWTC^

BESTIL PÅ TLF. 35 82 30 03.
ÅBNINGSTID: HVERDAGE KL. 9 - 16.

Healing & Humor
Fra kraftløs krise til kosteliq komik



Nøglen
Lille institut for større perspektiv
Mariane Bagger Eriksen
Tlf. 48 30 13 91 20 33 68 64
Kurser, foredrag, grupper, individuel

STJERNESKOLEN
Skandinaviens største astrologiskole j^ir
© * (3 3)
Uddannelse ft ^P^om -astrologer pr korrestx>ndance
Gå a ldw kfv fiiSi' fr Svalton ~ men text™ selv til op sted i
Medlemskab af landsdækkende kontaktnet
Supervisionsforløb for diplom-astrologer
Private astrologiske konsultationer m.v.
honiakt Asttoloz jnr ffantrf.
Tlf nr: 20 92 19 55
tgedalsivnge 8, 2 tv 2980 Kokkedel





Den bedste gave

er bogen 'Glem ikke de smi ting ... de er de! vlgligste i dit liV - af stressrAdgivercn Richard Carlson-

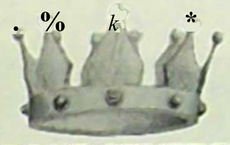
Dogen handler om de smi tings enorme betydning - om jt ta' en dyb indinding - om at leve her og nu - om at du altid når det du skal ni - om at super ambitiøse mennesker godt kan være rare og afslappede ^

Trykt i over 3 mill expl på 7 måneder - alene 1 mill expl mens den danske udgave blev trykt og udgivet

275 sider, 150 kr.

Bogans Forlag

H6ÅRIG UDDANNELSE
CLAIRVOYANT OG HEALER



KRONE CENTRET
DORTE STORM
VEJLANDS ALLÉ 28, 2300 KØBENHAVN S
Ring for program
TLF. 32 51 96 46 MOBIL 40 75 14 54

TAROT

Tarotkortene viser en spirituel og psykologisk udvnkluigsx-y, som kan være med til at give dig mulighed for at blive mere baidst om dine handlemåder og ifi/a potentielle muligheder.*

Har du tyst til at få cl spørgsmål/problem belyst \-ia tarotkortene,så kan du kontakte mig for yderligere oplysninger.



Annegrete Arpe
35 43 60 54
Træffes bedst mellem kL 17 - 18.



Home-Party

I Saml en gruppe venner.
I Tller bare nogen du fender
I Si kpnonerjeg og viser
I spændende ting I
Der mAs^e ^an sætte
noget nyt t smng.

Clairvoyance stmt tnzJ^aj
engtedprt som en prrve.
Lad nu vært med at tsve.
Men ring cg/d mere at vide. i
Inden du går videre
til r~ztie side

Gutte Andersen
53 57 13 98

Har du brug for en revisor, der ikke kun beskæftige' sig med lal, men samtidig har en alternativ indstilling og tankegang

Mangeårigt kendskab og erfaring med mindre virksomhede' indenfor den alternative verden

Landsdækkende service med timeafregning eller fast prisaftale for en 12 måneders periode

Ring for en uforpligtende samtale

A/M REGNSKABSSERVICE
POGE STRÆDE 29 I
5000 ODENSE C
nf 66 1165 10
FAX 66 1165 60

VI MOIDPt SITVB PÅ PAM OG PENGÉ

Til januar starter den 1-årige
TAROT UDDANNELSE I ÅRHUS
Ring og hor nærmere
Tarotlægger Ulrik Golodnoff
0 62514444
Niesle hold 1 Kiibcnliavn: September l)H

HVAD ER KUNSTTERAPI, OG HVAD KAN DET BRUGES *TIL?*

2-dages seminar *med* Arthur Robbins, USA.
Brug *af* kunstterap' •arbejder *med* ra-*ge* følelsesmæssige svigt

Arthur Robbins er en af de *t-dhge*pone^ indenfor kunstterapi i USA, og forfatter M 7 boger om emnf e- professor i kunst-terapi ved Pratt instituttet i New York
Seminaret er åbent *for* alle mterresse**de
Tid d 2 -4 januar
Sted Institut fo' kw ne' i sholm slot, 5300 Kerteminde
Pris 2000,-ir ind kost og log'

4-timers foredrag/workshop med Arthu' Robbins, USA.
Tid søn *d* 4 »m i H '6 00 *-20* OD
Sted Suhmsgade 4. 2 sal, 1 >2S K
Pris 300.-kr som betles <rd9tngm

Titmr>d nQ H ét e-e» brgpe >
Sker *ved h*(rvf vjrt* t

Institut for Kunstterapi
UtnksMm stol
UloJLshofrnv«¦ 96
5300 Ktnemmoe
Tlf. 65 39 15 44
Fax 65 39 17 44

Ved varig adresseændring
Konow <»
SXjstfxjs
l_____
Postbesørget blad
nr. 57051 (7007 FAQ
Udgiver
i Nyt Aspew
Narmasgade 1B
i DK-2200 Kobenhavn N

HUMLEGAARDEN

Biologisk Kræftbehandling



\I\ er ekspeder i beh. med Europas forende lægeplante mod kræft: misteltenen (Helixor, Iscador. Eurixor) som gives som injektion, esentuelt som intravenøs infusion.

De>uden behandling med magnetbink. lokal- og helkropsopvannning tH>perthermi). Reichs orgonakkumulalor, Galvanoterapi, dvs. elektrisk jivn-stromsbehandling efter Prof. Nordenstroms metode med elektroder direkte ind i svulsten under ullralydskontrol). Vitamin- og mineral bch.. herunder intravenox højdosis C-vitamin. Terapi med diverse lægeplanter. Kinesisk urtemedicin og homøopatiske midler. Farveterapi. healing, massage. Alt under Ixgekonlrol.

Sauna, colontCN (tykianrnudskylmngerh ultralydscanning, ogsA ambulani, f.eks. af brysier.

RAkost- og NegeUrkursted med smuk beliggenhed ved Øresund, hdt nord for Louisiana-museet. Egen badebro. Sauna.

Daglige lysbilledforedrag om helseemner.

Ktk\lrer pnnpckt:
IluntU^ftjrdtn
Ny Slnnd^el II, J4)30 llumlcbjtk
Tclf.: 491 32 4*bS* - Fa\ 491 34 498
F^mail: HumU-grdfrdW-onllnc.dk
llorm'pkiRe: hltp!//«^\%2.dk-<inUne.dk/i»cfVhumlcft2uirden/

1-Å.R1G SPIRITUEL SKOLING TIL LYSARBEJDER

- el praktisk forløb lil fuld integration af sjæl og personlighed, rettet mod guddommeligt samarbejde.

Indhold:

Den indre sandheds vej
Inkarnation
Det åndelige indre barn
Intuition
Åndelig identitet
Indre vejledning
Åndelige vejledere
Sjælsterapi
Sjaclsvibration
Sjælsindvielse

Varighed:

Forløbet indeholder 10 kurser, der strækker sig over 4 dage med start i januar 1998.

Henvendelse:

Svalgaard.
Center for meditation, intuition & lysarbcjde,
v/ Pia Korcn & Ole Mandrup Olesen.
Rosvangvej 47,7700 Thisted. Tlf: 9797-1686.

T Tt T t t r t T *" f f T T t t T T T r T T t T t T T T t t t*

l WtPH(W WISDOM r m/BL l



Elsker du delfiner, hvaler, solskin, Manta Rays, snorkling, naturen, regnbuer, vandfald ?

Så vil du elske denne uforglemmelige eventyrs ferie med Dolphin Wisdom Travel til Hawaii Dit syn på livet vil aldrig blive det samme efter dette besog Susanne Juul I.ursen leder disse private ture for danske rejsende til specielle Hawaii lokaliteter lor at vzcre sammen med disse intelligente, vidunderhge dyr. Susanne har rejst til Hawaii de sidste 12 Ar, lor at udforske disse ocr og lokalisere disse magiske steder En fuldstamdig uforglemmelig oplevelse. Susanne holder workshops, foredrag og privale sessions Disse workshops er sammensat af hendes specielle blanding af meditation, breathing. krystaibowle toning, yoga, chakra-balancering og magien af deinnemes vibrationer Til rådighed er også hendes kasette- und I eks healing, afbalancering af chakrane eller lier at cer el bedre liv Ring efter rejsedatoer, informations attener. workshops eller beskrivelse af kascttebfind

Susanne j^ui 1(0 q2 *m*
WWW NEWAOE DK-SJI AKSEN

Hokkaido

af Dennis Sorensen

Det er ikke så nemt at hitte rede i de forskellige former for græskar. Fra tidernes morgen har indianerne i tropisk Amerika dyrket græskar som en hurtigvoksende, fyldig og alsidig grøntsag. Det er ganske forbløffende, hvad det i tidens lob har udviklet sig til i retning af af- og underarter, former og sorter.

Der findes store og små, korte og lange, kølleformede og runde, glatte og runde og alle mulige farver. Det kan ikke siges helt bestemt hvilken gruppering, man kan dele de forskellige slags græskar op i, eller hvordan de horer sammen i grupper.

^cnfælles for alle græskar er, at de er kaloriefattige, vitamin- og mineralrige og ikke har nogen særlig bemærkelsesværdig smag. De kan bruge* sammen med mange forskellige slags krydderier og krydderurter og med andre grøntsager. Desuden kan de også tilberedes f.eks. syltes sodt eller sur-sodt. Én opskrift til een græskarform kan som regel uden videre benyttes med de andre former.



Af græskarformer, som ofte kan fås i butikkerne, kan nævnes:

Dhudier, som kommer fra Kenya. Det er aflange agurkeagtige græskar, som er gullig-lysebrune. De kan koges som grønsag eller med et passende fyld

Cayote, som kommer fra Brasilien. De er pæreformede og gullig-lysegronne med meget fast frugtkød- Do kan spises kogt eller rå, saltet eller sodt tilberedt.

Zucchini, som kommer fra middelhavsområdet. De er sekskantede og ligner agurker, de er grønne, ofte med gule striber. De kan spises både rå og kogte, de har on meget kort kogetid.

Dot sidste ny or Hokkaidogræskar, som kommer fra Japan. Don har sit navn efter øen Hokkaido, on af Japans nordligste øer. Planton gror i Japan på vulkansk jord, dot gor don af godo grunde ikke lier i Danmark. Men don vokser udmærket hor i landet. Den or som andre græskar og andet, som gror vod jorden, meget rig på mineraler. Don or meget hurtigt blevet almindelig hos gronthandlerne og i storcentrene.

Hokkaido har en meget smuk orange farve. men den findes også i en grøn udgave. *Frugtkødet* har også en indbydende orange farve i en *lysere* nuance end skallen. Det er karakteristisk *ved en* nøddeagtig og let sødlig smag.

Hokkaido er ganske flot til dekorationer, og kan også anvendes mange steder i madlavningen, som et spændende og smukt *alternativ eller* supplement.

Ved tilberedning kan man vælge af skrælle skallen af, det foretrækker jeg, det er lettest at gøre *det,* inden man fjerner kernerne; men det siges, at man kan nøjes med at rengøre den med f.eks. en svamp. Når hokkaidoen er skåret i mindre stykker, fjernes kernerne med en ske. Kernerne kan eventuelt ristes på en pande.

Hokkaido er særdeles velegnet til baby- og børnemad på grund af blandt andet et højt indhold af A-vitaminet beta-caroten. det er det *som giver* frugten den flotte orange farve. Det vil også give kartoffelmosen et tnsk pust, hvis der tilsætte hokkaido.

Plukkesæsonen for hokkaido er september-oktober. I modsætning til f.eks. squash har hokkaido en lang holdbarhed, idet den kan holde sig 13-4 måneder ved opbevaring i stuetemperatur.

Opskrifter

Hokkaidosuppe til 4 personer
1 hokkaido
2 persillerodder
1 stort log
Viselleri
olivenolie
hmian
æbleeddike
persille eller porretop

Grøntsagerne rengøres og skæres i tern. De svitses i oho mod timian dækkes med vand og småkoger i ca. 20 minutter. Herefter blendes grøntsagerne og smage?- ti! med salt, peber og eventuelt en smule sukkor. Der drysses mod cront inden servering

Bagt hokkaido
1 hokkaido
olivenolie
timian
rosenpeber
salt

Hokkaidoen rengøres, fU-kke- og kernerne tages ud. Frugtkødet skæres i hide eller tern. d -x tendes i olie og krydderier og bages i *o\-nen* ved W grader i 15-20 minutter. *Et* dejligt nlbch»«r *til* alle retter.

Råkost
En pavsende størrelse Hokk.'ido renses for kerner. Rnes nx\J guk-rvviJet rvvfhcdc- og persillerod og drv-ss*> med mer. Dating laves af fek* AOS -matf *txl* rrxxl sait bor. a!r*n og lukket pervifU

Julekonkurrencen:

Vegetarisk julemiddag

Vi takker for deltagelsen i vores lille julekonkurrence om ideer til en anderledes julemiddag.

Vinderne af konkurrencen blev:

Ebba Olesen
Østergade 40
3700 Rønne

Vivi Hansen
Kasperstræde 6
Sømarke, Mon

Vi siger tillykke til vinderne. De vil hver modtage en julekurv doneret af NUTÅNA.

Opskrifterne bringes nedenfor.

Forslag 1 indsendt *af Ebba Oicsew*

Forret: Grønkålssuppe
Hovedret; Hyrdepie m/ rodbeder
Dessert: Sattva
Sund slik: Gulerodshalva

Grønkålssuppe
\\vand
1 gulerod
Viselleri
2-3 kartofler
evt 1 dl havregryn
200 g friske grønkål
2 spsk olie eller gher (usaltet smør, kogt rent)
grønsagsekstrakt
salt

De ituskåme rodfrugter koges godt møre og pureres i kogevandet Tilsæt de hakkede kål, ekstrakt og olie/gher Kog suppen godt igennem.

Hvis man undlader at purere grønsagerne, kan man tilsætte havregryn, det gor suppen fyldig.

Hyrdepie m/ rodbeder
1 1 fintskåme grønsager (gulerod, hvidkål, grønne bønner)
1 stor tomat
4 spsk olie eller gher (usaltet smør, kogt rent)
1 Lsk komsirup eller rorsukker
Vz tsk komkaffe
1 spsk citronsaft
1 tsk basilikum
1 tsk timian
urtesalt og lidt peber
1 portion kartoffelmos lavet af 4 kartofler, kartoffelvand, flode og salt
1 dl revet cheddarost
papnka

2-3 rødbeder
2 spsk ohe/cher
ingefa-'r eller spidskommen eller stodt nellike eller fennikel

Grønsagerne svitses i fedtstoffet. Når de er no-slen more tilsattes de øvrige ingredienser Grønsagerne simrer til de er fardige - en smule vand tilsættes hen af vejen. Grønsagsblandingen hældes i et smurt ildfast fad og dækkes med kartoffelmos, den revne ost og et par drys paprika. Med en gaffel laves et pænt rillemønster på overfladen. Bages ved 170 grader i ca. *Vi* time.

Skær rødbederne i stykker. Opvarm olie og rist krydderiet et pat minutter. Tilsæt rødbederne, ror et par minutter og tilsæt lidt vand, salt og peber. Når vandet er næsten væk er rødbederne færdige.

Sattva
4 modne bananer
20 opblødte figner
2}/i dl piskefløde
hakkede nødder.

Bananer og figner køres gennem hakkemaskinen. Serveres med flodeskum og ristede nødder.

Gulerodshalva
Vi dl smor eller gher
3 gulerødder fint revet
4 dl mælk
rorsukker 1/3 så meget som gulerødder
lidt kardemomme
lidt rosenvand
smuttede mandler eller flækkede pistacienødder

Smelt smørret, tilsæt gulerødder og kog under omrøring i ca. 10 minutter (indtil gulerødderne kan moses). Tilsæt mælk og rørsukker, bring i kog, ror konstant. Kog over lavt blus i 1^ - 2 timer indtil blandingen er meget tyk. Tilsæt kardemomme og rosenvand. Hæld i små forme og pynt med mandler eller nødder Smager bedst samme dag - men kan holde sig flere dage i køleskab.

Forslag 2 indsendt *af Vivi Hanscti*

Forret: Gulerod-mandelsuppe
Salat: Salat af julesalat/champignon/broccoli
Hovedret: Rodkål Normandie
Dessert: 1 lavregrynstærte med frugt og flødeskum

Gulerod-mandelsuppe
300 g gulerødder
100 g log
3 spsk olivenolie
1 spsk frisk, hakket basilikum
ca 11 gronsagsfond
1 tsk Morga
30 g mandler
persille-

Gulerødderne rives, og løgene hakkes. Begge dele svitses i olien 10 min. sammen med hakket basilikum Gronsagsfond og Morga tilsættes, og suppen bringes I kog. Mandlerne blendes og tilsættes lidt væde fra suppen. Mandelpureen kommes i suppen, og den varmes igennem. Der smages til med salt og peber. Suppen serveres med hakket persille.

Salat af julesalat/champignon/broccoli
1-2 julesalat
200 g champignon
200 g broccoli
Vi bdl persille
1 portion valnøddedressing

Valnøddedressing
Vi dl val nøddekerner
4 spsk vand
2 spsk riseddike
4 spsk olie
2 bk frisk hakket esdragon

Valnøddekememe kommer i blenderen og findeles. Derefter tilsættes vand, riseddeke og olie san et drys salt og peber. Der mixes til blandingen tr jævn", og finthakket esdragon tilsættes.

Julesalaten strimles. Champignonerne skæres. skiver. Broccolien deles i små buketterfolden nves fint. Grønsagerne blandes, og persillen hakkes og kommes i. Valnoddedressmgen hældes over salaten, og der vendes rundt.

Rodkål Normandie
125 g tørrede kastanier eller 250 g friske
100 g rødløg
600 g rødkål
100 g gulerod
2 æbler
23 g smør
1 fed hvidløg
tø tsk knust allehånde
1 tsk kommen
tø Lsk reven muskatnød
tøbk sort peber
I bk reven usprøjtet appelsinskal
1 dl vand
tø dl rødvin
2 spsk honning
3 spsk riseddike
1-2 bk arrowroot
1 bk frisk timian

Tørrede kastanier lægges 1 blød i rigelig vand natten over Hvis der bruges friske kastanier, skæres der et kryds i den spidse ende, og de koges 15 min., hvorefter de afskalles. Rødløgene skæres 1 skiver. Rødkålen snittes i 2 cm brede strimler. Guleroden skæres i 1 cm brede skiver. Æblerne *deles* i både.

Løg, rødkål, gulerod og æbler svitses 1 smørret sammen med knust hvidlog. Kastanierne tilsættes sammen med krydderierne samt vand, rodv in, honning og riseddeke. Grønsagerne sitrvr under låg ca. 15 min. Timianen tilsættes Arrowrooten røres ud i lidt vand og kommes i retten og grv den fjernes fra varmen.

Rud kåls retten serveres med rans eller brunede kartofler.

Obs! Rodkålen kan erstattes af *savoy- eller hudkål* I så fald bruges hvidvin 1 stedet for *n\J\m*

Havregrynstærte med frugt og flødeskum
75 g havregryn
100 g mel
75 g sukker
150 g smør eller margarine
+ fyld: syltetøj eller fnsk frugt

Bland havregryn, mel og >ukker *Smørre-* - dres og dejen æltes og trykkes ti' en kue tn springform beklædes. Fyldet kommes 1 ^ - 15-20 minutter ved 200 grader.



fCÆKUGHEP f«KSTE ***BUK***

© Mel^o^ eeligt Samvirke og Stan Eales

Vegetariske spisesteder

af Wagner Gregersen

Forfegwlse *aver spisesteder, der serverer vegetariske retter.*

Nedenstående fortegnelse er en spæd begyndelse på en mere omfattende fortegnelse.

Fortegnelsen indeholder af pladsmæssige grunde kun strengt nødvendige oplysninger.

Fortegnelsen, der skal suppleres med flere spisesteder fra alle egne af landet, regnes optaget i Vegetaren med passende mellemrum.

Sideløbende \\\ vi uddarbejde en fortegnelse med mere udførlige oplysninger om den enkelte restaurant, om retterne og priserne og om maden er basseret på økologiske/biodynamiske råvarer m.v Denne fortegnelse vil senere kunne rekvireres fra foreningen.

Vi vil desuden optage anmeldelser i Vegetaren, ligesom restauratorerne bar mulighed for at annoncere i bladet

Vi håber, at mange af vore medlemmer vil hjælpe os med dette projekt. Prøv at se efter, når du går forbi en restaurent, om der er vegetariske retter på menukortet, og prøv geme om maden svarer til dine forventninger. Er det tilfældet, så send os de fornødne oplysninger til fortegnelsen.

Vegetariske spisesteder.

Den Grønne Kælder, Pilestræde 48, 1112 Kobenhavn K. 339301 40, ma-Uv. 11-2130

Estin, Lille Strandstræde 13, 1254 Kobenhavn K, 33 32 27 77, ma-fr mad-ud-af-huset frokoststed

Livretten, St. Kongensgade 80, 1264 Kobenhavn K, 33 93 77 97, ma-to: 11-21, fr. 11-22, lø: 12-22

Govindas, Nr. Farimagsgade 82,1364 Kobenhavn K, 33 3374 44, ma-lo 12-20.30

Morgenstedet, Christiania, Bådsmandsstræde 43. 1422 Københavns K, 12-21 (tirsdag lukket)

Kærnehuset (spiseklub), Nedergade 6, 1 , 5000 Odense C, ma-fr 18-19 (lukket juli)

Ny tids cafe, Kystvejen 5, gården, 8000 Århus C, 86 18 55 36, sø-fr 10-21, lo 10-17

Mølle Skovly, Lyngvej 21, Skrmgslrup, 8832 Skals, 86 69 49 66 (tilm. nod v.), to. 18-21 (+ sidste fre. i Itv. md.)

Cafe Tusindfryd, Kattesundet 10,9000 Ålborg, 98 132221, ti-lo 14-02

Restauranter, der også serverer vegetariske retter.

RizRaz, Kompagnistræde 20,1208 Kbh.K, 33 1505 75,11.30-24

Restaurant Bolan, Palægade 6, 1261 Kbh.K, 33 33 8821,16-23

Indian Mahal Restaurant, Skt. Peders Stræde 35, 1453 Kbh.K, 33 1538 21,16-23

Atlas Bar, Larsbjomstræde 18,1454 København K, 3315 03 52 (tidl. Urtens Cafe)

Hercegovina, Bernstorffsgade 3,1566 Kbh.V, 33 15 6363

Cassiopeia, GL Kongevej 10,1610 Kbh.V, 33 15 09 33,1130-22

Det Indiske Spisehus, V. Fælledvej 8,1750 Kbh.V, 31 21 90 80, ons.-man. 16-22

La Fiesta Mexicana, Frederiksberg Alle 21B, 1820 Frb. C, 31 21 77 50,17-01

Ali Baba, Griffenfeldsgade 22, 2200 Kbh. N, 31 39 8808,17-23

King Tuf s Corner, Blågårds Plads 10,2200 Kbh.N, 35 37 22 23

Natraj, Birkegade 2, 2200 Kbh. N, 35 37 57 51, 16-23

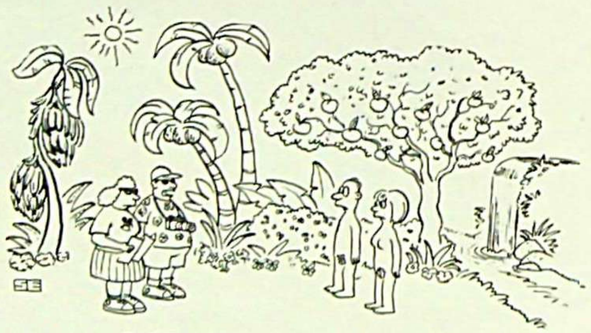
Restaurante Mexicali, Åboulevard 12, 2200 Kbh. N, 31 39 4704

Rust, Culdbergsgade 8,2200 Kbh.N, 31 35 (K) 33

Saison, Strandvejen 203,29001 lellerup, 39 62 48 42 (Erwin Lauterbach)

Kok & Kone, Møllegade 3,3250 Gilleleje, 48 30 10 **66**

Klintekroen, Klintvej 1^8, Klint, 45(X) NykobingS, 59 32 11 91 (Michael Bjerrum & Tine Boserup)



Hvad monor du mod, at dor ikke or en McDonald * hor?

Illemfor 1 20 Ealesc S Stamvirksø

En fredelig verden

Govindas

vegetar-^d^ta Ilrant

Ni: Farimagsgade 82 1364 København Á

*I5(M) m fra N*rrr/>ort)*

Tlf 33 33 74 44 Åben 12.30-20.30

Danmarks lækreste niad

GRØN JUL PÅ LANDET



SUNDGÅRDEN

Økologisk kurferie

Slotsgade 10. 5953 Tranekær

Tlf. 62 59 15 55

Restaukaait

RIZRAZ

GRØN MIDPELHAVS5UFFET

- *med friskt* salatbond, *dressinger. homus, I iriser, moussaka,* pasta a b*ologna, føloffel,* hjemmebagt pitabrød *oq andre varme retter fra middelhavslandene 59.-*

Frokost, ink. pizza 49,-

Ketter ved bordet ink. buffet fra 79.- til 139,-

Kompagnistræde ***20,*** Kbh. ***K***

Tlf. 33 15 05 75

Åbent: 11.3***0-24.00 alle*** dage

- God mad fra middelhavslandene

Rømer Produkt



tilbyder bredt sortiment af
økologiske madvarer,
miljøvenlige rengøringsmidler
og vegetabilsk naturkosmetik

T.utex er en lakker vegetabilsk urtepostej.
FÅs i forskellige varianter.
Velegnet til en lækker julefrokost.



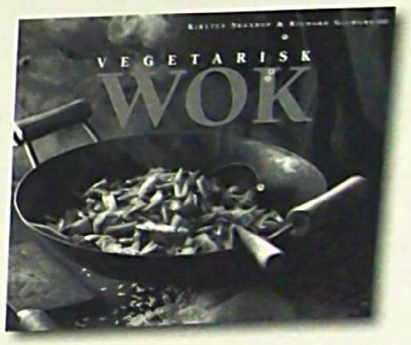
Pømer Produkt

Lillehøjvej 18

DK 86oo Silkeborg

Tlf 86 8o 37 67

Forhandles af hclsckostbutikker



Wok-mad er hurtig, sund og *lækker mad* ' denne nye bog findes et vælcl *at spændende* opskrifter fra Kina. Tha.land og lnd.cn. Bogen er skreve., samarbejde med en amenkan.sk wok-speculeL og den er smukt illustreret med billeder al mad og mennesker fra De< f>eme *Osxn.* Indh *kr 198.00*

Forlaget Olivia **Tlf. 33 15 67 44**

Sundhedsmessen i Forum i Kbh. 2-4. okt. 97

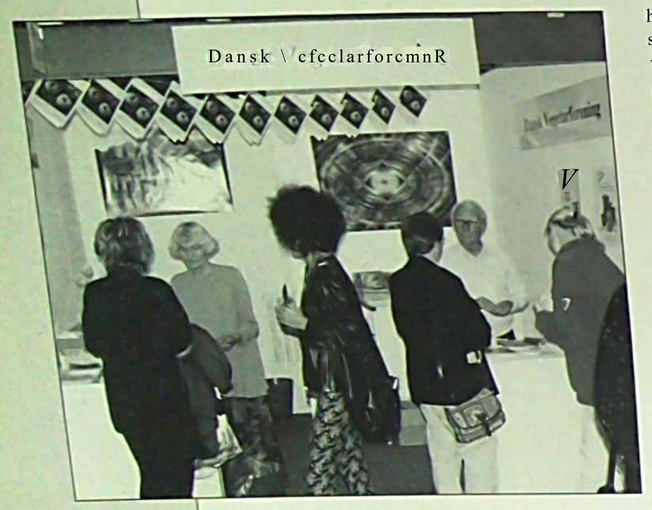
Dansk *Vcvtarfowm•«««<xxr*»»nFORVMl* *d"&ene2r -4 M v , "mI"oSrf W ' ' ' ' l u l dmgfer.* W»i. ski/Mes til ol *Ide* ...al (fe tøoseiiA-ojt uddWe smagsprøi^r, som ror *donerel af Dansk Helios og Urle-*

k r a m Her er nogle billeder fra udstillingen.

En *af ivre medlemmer,* Gerhardt Kirkemann, son, *hjalp til ved messen, har skinvt til bladel.*

Det er altid spændende at medvirke ved en stand på en helsemesse. Det giver anledning til mange interessante samtaler. Jeg medvirkede på standen fra kl. 10. til kl. 14 lørdag.

Da vi havde smagsprøver af rødbedepostej på bordet, stod et ældre ægtepar og kikkede lidt, og



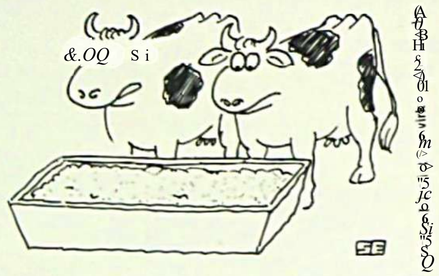
konen sagde så: "Det er da vist sildesalat, det l har der?" Jeg forklarede så, at det var rødbedepostej - absolut vegetabilsk og giftfrit, da det var økologisk og fra Helios. Hun vovede så at smage, og jeg spurgte manden, om ikke han ville prøve, men han ville hellere have en bøf. Jeg spurgte så, om det skulle være en selleribøf, selv om jeg udmærket anede, at det ikke var tilfældet.

En und mand sagde. "Nå, har l fået lavet en vegetarforening." Han havde aldrig hørt om en sådan forening fur, selv om han havde været vegetar 115 år. Jeg svarede så, at foreningen hav de haft 100 års jubilæum, men al jeg ikke havde været med fra starten, men dog havde været vegetar i 44 år. Han havde ingen penge med, men ville gerne være medlem, så han tik et girokort og nogle vegetarblade med.

En gammel dame forsøgte at overbevise mig om, at det var både sundhedsskadeligt og livsfarligt at være vegetar. Hun kendte en yngre kvinde, der som 20-ång tik den "skure" idé, at hun ville være vegetar. Vedkommende tik hurtigt odelagt både mave og tarmsystem deraf, og hun var nu stim -MVåriR 100"-. invalid. Jeg svarede så, at enkelte mennesker jo dor un^e, så hvis vedkommende ikke var blevet vegetar, ville hun måske være død, inden hun blev 3ll år. Det så vi altså helt forskelligt på.

En midaldrende mand lod meget interesseret i vort arbejde, og jeg fik en længere samtale med ham. Jeg sagde, at så vidt jeg ved skyldes over 50% af samtlige dødsfald nu blodpropper, som hovedsageligt er forårsaget af det meget animalske fedtstof i ernæringen. En vistnok amerikansk videnskabelig undersøgelse viser, at kun 15% vegetarer dør af denne årsag og kun 4% veganere. Han kendte også disse tal. Så fortalte jeg, at jeg nogle gange i den sidste tid havde hørt i fjernsynet, at en ny undersøgelse viser, at hvis man spiser x/i kg. grønsager hver dag, nedsættes faren for at få kræft betydeligt. Jeg sagde også til ham, at efter min bedste overbevisning lever alle mennesker af det vegetabilske, de spiser. Det kød, som folk spiser, lever lægestanden og hele sygehusvæsenet højt pi. Han sagde så, at han var læge og vegetar, men hans kone var ikke vegetar, men hun havde mælkeallergi. Jeg sagde dertil, at der er ikke noget så galt, at det ikke er godt for noget. Når hun ikke får del animalske fedtstof fra mælkeprodukterne, nedsættes hendes mulighed for blodprop dermed. Det var vi også enige om.

Jeg mener, at vi med vor indsats på helsemesserne gor et værdifuldt stykke arbejde til fordel for vegetarisme, økologi, dyrevelfærd og bedre sundhedstilstand.



Hvis du synes, de putter en masse skidt i vores mad så skulle du bare se hvad de putter Ideres egen mad'

Fnrenin$smeddelelser

Generalforsamling 1998

Generalforsamlingen i 1998 afholdes lørdag den 21. marts kl. 14 i Byggenets Hus, Godthåbsvej 33, 2000 Frederiksberg.



Meddelelse om dagsorden mv. i næste nr. af Vegetaren.

Bestyrelsen

Samarbejde med Nørrebro Radio

Vi har indledt et samarbejde med nærradioen Nørrebro Radio. Vi skal sammen med Zoneterapeuterne udgøre en helseredaktion som skal sende V4 time hver uge.

Dvs. at der bliver en V4 time til os hver 14. dag

Vi startede op mandag d l december fra kl 22.30 til 24.00, det var et præsentationsprogram hvor lytterne kunne ringe ind og stille spørgsmål Vi lavede udsendelsen i samarbejde med veganerne, og det er meningen, at vi også i fremtiden vi have et samarbejde med vaganerne om disse udsendelser.

De fremtidige udsendelser er endnu ikke bley«s[1] programsat. De sendes sendt på FM-båndet l< v

Er der nogen, som har radioerfaring, eller som blot har lvst til at være med til at lave radio, sa kontakt Dennis på 38 74 66 34 og hor nærmere

Tur til Dansk Helios

Søndag den 3 ma> 98, kl. 11 30-15besøger v. det Steiner-inspirerede engros-firma I lelios \ i '< ricia.

[1]Dansk Helios ligger 8 km nordve^t for n cia banegård på adressen Ågade *7. Ijidstev 7000 Fredericia.

Program. Beretning om Helios, Kundx isn w Smagsprøver, Samtale

Forhåndstilmelding hos Nic k\ Urø« n 38 10 (M) 08 (privat), 46 10 II Si (arbe|de. ma to)

Kontakthjørnet

Under KONTAKTH/ØRNET optages annoncer, hvor man f.eks. kan søge nye venner kæreste, søge/tilbyde bofællesskab, værelse, *lejlighed,* deltagelse i interessegrupper, studiefæ/lesskab, udveksling af litteratur og specielle opskn/ter m.\

Kontaktannoncer på *indtil 60 ord er* gratis *for* medlemmer og abonnenter *indtil* videre Der vil evt. senere blive fastsat en *rimelig* pris *(or* annoncerne.

SKRIV annoncetekst og navTi og adresrf med tydelig skrift eller på maskine

' ANNONCER kan optages under navn og adresse, under telefonnr eller bi k< mrk.

BESVARELSE AF BILLET WRK Sv-jirl U-gpes i en kuvert, der lukkes Sknv BJJet mrk-nr *pj* denne kuvert. Lrg den i en anden kuvert sammen med kr.5,00 i løse frimærker Send dtt hele ni Dansk Vegetarforening, som sender der lukke de svarkuvert videre.

INDLEV ERINGSFRIST Den 15 j måneder un bladet udkommer.

Breve sendes til DANSK VEGETARFORENING, Nannasgade 18. 2200 København \

Mærk kuverten: KONTAKTH70RNTT

Annoncer

Medarbejder soges

Er du historisk interesseret er det Oc .c forske i vegetarismens llWinhr-^r">. mark og skrive nogle a/tikJer a! vv* blad, herunder biografier otn nogle *tå* sens pionerer og markante personkrav*-

Vi håret ngholdigt materiale i c blade, der vil kunne benyttes.

Interesserede bedes henumde Gregersen, til 36 75 031* (se -

Medarbejder soges

Har du /lair for tekstredip«**: - dig at hjælpe med næn^ermJe K*i tamm de stabile arbeydsAxHild - Ax * Henv endeLse ul Wagner Gnrtr~<- -

ise sidt 2\

▼ Align video display edge here. ▼

Vegetariske nyheder fra Nutana!

- kun 9% fedt!



Kan købes i handlen netop nu!