

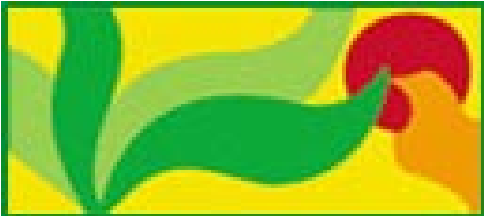
Ganefryd-Posten

Nr. 1

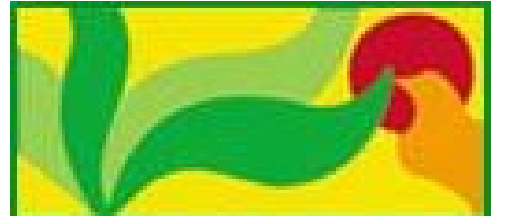
Ganefryd — Helsam

Nov. 03

Ganefryd Helsam - økologisk købmand og helsekost, i Latinerkvarteret i Århus midtby.



Fremtidens samleobjekt ? Når dine børnebørn bebrejder dig, at du ikke har samlet på juleplatter eller lignende, kan du genvinde deres respekt ved at vise dem samtlige numre af Ganefryd-Posten - fra dengang verden endnu var ung.



Ganefryd åbnede d. 17. november i forrige årtusinde, nemlig 1983, og da vi nu har nået november 2003 har vi

20 års fødselsdag

og da vi selv udgiver avisen, må vi jo selv sige det: Tillykke

Indholdsfortegnelse:

	Side nr:
Forside	1
Ganefryds historie	2
Tofu-is, blomster og lidt pjat	3
Grønt Fingeraftryk, Ametyst m.m.....	4
Grønt regnskab, vindmøller.....	5
Bageriet under lemme, brød og boller.	6
Urter og téer.....	7
Tilbudsvarer.....	8
Voelkel safter, tilbudsvarer.....	9
Hudpleje, Nascent, Dr. Hauschka, Weleda Jurlique.....	10
Æteriske olier, kosmetik.....	11
Økologiske spisesteder i Århus.....	12
Aktiviteter i november måned.....	13
Tofu, gartneri og kager.....	14
De vigtige fedtstoffer.....	15
Konkurrence, chokolade, fremtiden.....	16

Hjælp med til at bevare Regnskoven

Hvis du vil være med til at bevare Regnskoven, har vi en sparebøsse ved kasse-apparatet, hvor kunder og Ganefryd lægger penge i. Når sparebøssen er fuld, bliver pengene afleveret til Regnskovsgruppen Nepenthes, der sørger for, at de bliver brugt til opkøb af regnskov i Sydamerika. Vi har samlet ind i mange år, og indtil nu er der blevet opkøbt 31.183 m² regnskov for pengene. 1 m² regnskov koster ca. 25 øre. Beviserne for opkøbene hænger rundt om på væggene i butikken. Private kan også selv sende et beløb til Nepenthes og få tilsendt et regnskovsbevis. Nepenthes kan kontaktes på tlf.: 86 135232

* *

Chokolade-boller

* *

Advarsel ! Følgende er kun for personer med den største selvkontrol: Hver onsdag og fredag tilsætter vi en del af vores frugtbolle-dej hakket økologisk mørk chokolade og bager af dette ca. 20 store chokolade-boller. Vi bager dem kun disse 2 dage, for ikke at friste sarte sjæle alt for voldsomt. Kunder, der forlader Ganefryd onsdag og fredag uden en chokolade-bolle, er personer med stor viljestyrke - eller også har der bare været udsolgt.

Der er kun trykt 3000 eksemplarer af Ganefryd-Posten, så hvis du ikke selv vil gemme den, kan du eventuelt give den til en anden. Ganefryd-Posten vil blive lagt ind på

www.ganefryd.dk
så den fremover kan ses her.

I fødselsdagsmåneden November er det vores hensigt, at der foregår noget nyt hver dag: Enten smagsprøver, ansigtsbehandlinger, demonstration af varer, besøg af Nepenthes og meget andet godt. Se på side 13, hvornår de forskellige ting foregår.



Historien om en lille butik i den store by

Engang for længe siden, dengang der endnu ikke var noget der hed video, parabol eller Linie 3, rejste en dreng, Laus, fra den sydlige del af kongeriget til en stor by langt mod nord. Her læste han først i mange år biologi på byens store universitet. Mens han læste, arbejdede han i fritiden i en lille økologisk butik hos Tommy i Volden, nede i de små gader nær byens Domkirke og åen. Da han var færdig på universitetet, var der intet arbejde at få som biolog nogen steder, og Tommy's butik var der ikke længere.

Nu var gode råd dyre. Men en sølvsmed i Klostergade fortalte, at overfor var der en lille butik til salg. Butiksejeren var syg og kunne ikke arbejde længere. Drengen gik over gaden og ind i butikken, og jo, manden ville gerne sælge den. Butikken lå i et stort hus bygget for mange år siden af købmand Aagaard til sin købmandsforretning og var med mange lejligheder og rum. Med ostehylder fra et ostelager i Jerichausgade, hammer og nogle søm, et kasseapparat og en vægt fra Tommy, varer til låns fra Urtekram og Nutana kunne butikken åbne 17-11-83, men butikken skulle jo have et navn. Hos Tommy havde drengen, der nu var blevet gammel nok til at kunne kaldes en mand, sammensat en te, som blev kaldt Ganefryd. Så det navn fik butikken. Her i Ganefryd blev der solgt noget så mystisk som økologiske grøntsager og urtete'er, og nede i kælderen bagte de osteboller, tofupostejer og ris-bøf. Hvordan det så siden gik, ja det må vente til næste nummer, hvis et sådant nogensinde kommer. Og selv om det er længe side, kan du stadig se Ganefryd i Klostergade, hvis du altså ser godt efter.

Følg den der søger sandheden,
fly den der påstår at have fundet
sandheden

På bagsiden står lidt om fremtiden, ikke evigheden, om hvad salige Storm P. udtalte: "Evigheden er lang tid, især hen mod slutningen." Resten af pladsen her overlades til det på side 12 omtalte:

Mette

Elev i Ganefryd pr. 1.
september 2003
Er både i køkken og butik



Ses vi,
det tror jeg
nok vi gør.

Økologisk Gavepakke fra Ganefryd

Mangler du en gave til hende m/k, der har næsten alt, så er den her: En kasse med mange spændende økologiske varer fra Ganefryd. Du bestemmer prisen, vi pakker og sætter sløjfe om. En gave til 200 kr. vil kunne se sådan ud:

Yogi-te classic, 2 forskellige poser chips, 2 Søbogård cafe-safter, 5 slikkepinde, lakridskarameller, 2 Søbogård marmelader, 2 Vivani plader chokolade, en pakke krydderi, maltvafler, alt økologisk - samt et stykke rosensæbe. (Det uden for kassen på billedet følger ikke automatisk med.)



Endnu en gavekasse
fra Ganefryd

Tofu-Is

Sunde, billige og velsmagende

For mange lyder tofu-is som lidt for langt ude, og i hvert fald ikke som den store smagsoplevelse. Men Tofu-Line is af økologiske sojabønner er faktisk noget af den bedste is, du kan tænke dig. Selv meget konservative børn kan "nøjes" med disse. Tofu-Line Is fås som:

- Jordbærspinde (først til foråret igen)... 3,75 kr.
 - Jordbærsvafler 7,75 kr.
 - 0,75 l. bægre med jordbær, hindbær, mocca, chokolade eller vanille til28,75 kr.
- Prøv dem og døm selv.

Et billede af en slider. (altså bilen)

I 1990 købte vi en Kadet Stationcar for 29.000 kr. Hvad den har slæbt af pap, træ og varer er ikke småting. Den kører stadig, men hvor længe? Foreløbig har den kørt hvad der svarer til 4 gange rundt om jorden, og da den er fra foråret 1983, er den altså snart 21 år.



Orangefryd

Da Ganefryd startede i 1983, var økologi kun for et fåtal, så ofte var der meget stille i butikken. For at udnytte tiden begyndte vi at fremstille sund slik af tørrede frugter: Orangefryd. Senere overtrak vi dem med chokolade, først med en te-ske, senere fik vi en chokoladeovertræksmaskine, hvor kuglerne, der nu var blevet til toppe (Ganefryd-toppe: Snetoppe, Mandeltoppe og Orangetoppe) rullede hen af båndet. Vi leverede til helsekostforretninger og festivaller over hele landet, og da vi producerede flest, var vi oppe på over 2000 om ugen. Men så begyndte vi at have problemer med harske havregryn, og da vi samtidig skulle klare butikken, droppede vi til sidst toppene. Vi har dog ikke glemt dem helt, så du kan af og til stadig se Orangefryd i butikken. Når vi har tid, laver vi en portion, og vi leverer stadig til Skanderborg-festivallen og Vikingetræffet ved Moesgård.

* * Bageriet Aurion * *

I "gamle" dage, når vi modtog varer fra Bageriet Aurion, fik vi en lille kasse med brød. Den var hurtigt pakket ud. I dag får vi 2 til 3 store kasser fyldt med brød, speltmel, frugtbrød, børnemad m.m. Ikke just lette ting. Så nu er det en hel opgave at få det pakket ud og sat på plads. Aurion-varerne kommer hver onsdag og fredag, sådan som de har gjort i mange år.

Speltbrød og speltmel er blevet et kæmpe hit og næsten et varemærke for Aurion. Bageriet har lagt et stort arbejde i at få genoplivet gamle kornsorter og få dem dyrket i mængder, så alle kan få nok af de smagfulde og mineralrige kornsorter.

For de mange, der er blevet inspirerede af blodtypediæten, kan Ezekielbrødet, fremstillet efter bibelsk opskrift, anbefales.

Aurion har en serie af grød-blandinger til børn, der er tilpasset barnets alder, så chancen for fødevare-allergi er så lille som mulig. Samtidig får barnet en sund, økologisk start på livet. Spørg efter folderen om Aurions børnemad.

En af Aurions specialiteter er det mørke brød Pumpnickel, der er bagt 24 timer i sten-ovn. Nogle gange er det dejligt blødt, andre gange kan det være så hårdt, så man er bange for om kniven holder.

* * Blomster * *

Huset vi bor i, i Kasted, er et hus, kommunen byggede i 1910, så en jordemor ville flytte til området. Der hører en gammel have til med gamle frugttræer. Selvom vi ikke dyrker mange blomster, er der, for det meste, altid noget at tage med ind i butikken: Forsythia, erantis, vintergækker, påske- og pinseliljer, syrener, rød- og hvidtjørn, æble-, pære- og blommegrene, nyudsprungne bøgegrene, jasminblomster, roser, m.m., og så er der jo alle de vilde blomster.

Vi har ikke kød i Ganefryd, men på marken i Kasted går kalven Trine, sammen med får og høns, rundt og æder.

Faktisk tror den vist selv, den er et får. Hvad der senere skal ske med den er stadig til diskussion.



Der er så mange gode ord-sprog, her er et mere: Misund ikke din nabo hans tilsyneladende lykke, du kender ikke hans hemmelige sorger



Vi ønsker Ganefryd
tillykke
med den store dag
og takker for godt samarbejde

20 år er ingen alder
og mange år med grøn livsstil
og helse venter forude.
God vind i fremtiden



Helsam
Din Helsekost Specialist

Helsam A/S—DK 6400 Sønderborg



Grønt Fingeraftryk



I 2002 gik vi med i miljø-mærkeordning for butikker, kontorer og lignende virksomheder, der hedder Grønt Fingeraftryk. For at komme med i ordningen skal virksomheden vurderes m.m.t. forbrug af el, vand og varme, affaldssortering, rengøringsmidler, forbrug af diverse kontorartikler, papir og plastik-forbrug og transportforhold. Ud fra vurderingen laves en handlingsplan, der påpeger de forhold der skal ændres for at leve op til ordningen. Desuden forpligtiger virksomheden sig til årligt at udarbejde et grønt regnskab. Ikke for at prale, men alligevel: Ganefryd var den første butik i ordningen Grønt Fingeraftryk, der fik den højeste karakter: 3 Fingeraftryk.

Ordningen Grønt Fingeraftryk indebærer en sortering af virksomhedens affald:

- * Vi har sammen med ejerforeningen en papcontainer, hvor vi lægger vores pap og papir.
- * Det grønne affald bliver lagt i de grønne poser til grønt affald og bliver lagt i ejendommens affalds-container og ikke i vores egen container, der er til erhvervsaffald. Erhvervsaffald bliver nemlig ikke sorteret, og grønne poser heri vil således ikke gå til kompost.
- * Glasvarer bliver hentet af et flaskerenseri og dermed så vidt muligt genbrugt.



Ganefryd er medejer af Helsam, der er grossist for alle helsekostforretninger. Derfor navnet på skiltet - Ganefryd Helsam. Bortset fra mejerivarer, frugt- og grønt får vi de fleste varer herfra. Helsam er et aktieselskab beliggende ved Sønderborg og har 30 ansatte. Helsam har udviklet sig meget gennem årene og er i dag den største leverandør til landets helsekostforretningerne. Vi får varer derfra om onsdagen, så hvis du spørger til en udsolgt vare, vil du oftest få svaret: Det kommer onsdag.

Gerschwald Foods gratulerer Ganefryd med jeres fornemme 20 år. Man glædes over jeres velassorterede og hyggelige butik i Århus centrum.

Gerschwald Foods kendes bl.a. for vor økologiske 9 % ost GINTA, der fik international udmærkelse på en udstilling i Paris i 2002.

Gerschwald Foods importerer og leverer også økologisk laktosefri Tofu-line is i smagsvarianterne; vanille, chokolade, jordbær, hindbær og mocca. Isen pakkes i praktiske 0,75 l.

Gerschwald Foods

www.ginta.net & www.parve.net



Jane



Har bagt i Ganefryd siden
september 02



Jeg vil gerne fremhæve Ganefryds økologiske frugt og grønt. Det er både bedre, mere varieret og som oftest også billigere end supermarkederne— og så bager vi selvfølgelig også noget af det bedste økologiske brød i byen



Ametyst

Lige henne på hjørnet af Klostergade og Badstuegade ligger Ametyst, der foruden sten, smykker og krystaller har et stort udvalg i Meditationsmusik fra bl.a. Fønix og bøger om visualisering, drømmetydning, meditation, shamanisme, tarotkort, englekort og meget andet. Ganefryd er medejer af Ametyst bøger.



Urtekram



En af de første "nye" helsekostbutikker var Urtekrammeren i Larsbjørnstræde i København, med økologiske ris, grøntsager, masser af urter til teer m.m. Senere flyttede de til Jylland, og blev til grossist-firmaet Urtekram. De drog land og rige rundt i et gammelt folkevognsrugbrød og solgte urter, hjemmelavet tahin, gomasio, japanske makrobiotiske specialiteter og andre "sære" ting til helsekostforretninger og indkøbsforeninger. Som interessen for sundere livsstil og økologi voksede, således voksede Urtekram med. Urtekram har gennem alle årene været pioneren og den største udbyder indenfor økologiske og makrobiotiske fødevarer, urter og urte-teer, vegetabiliske sæber, naturrene shampooer m.m. Desuden har Urtekram en stor egen-produktion af økologisk tahin, peanutbut-ter, gomasio og vegetabiliske postejer.



Grønt Regnskab



Vores mål er fremover hvert år at lave et GRØNT regnskab over vores energi- og ressource-forbrug.

El-forbrug:

Vores MÅLSÆTNING er at nedbringe vores el-forbrug med 5 % om året fremover. På et tidspunkt bliver det jo nok umuligt, men vi vil blive ved, så længe det kan lade sig gøre. Vores energiforbrug er ellers faldet meget siden 1999, hvor vi kom af med en gammel skabsfryser med glaslåge, der stod der, hvor kummefryseren står i dag. Den slugte strøm som bare pokker. Udviklingen i vores elforbrug er:

1999:	18133 kWt	
2000:	15204 kWt	(fald i elforbrug: 16,2 %)
2001:	11408 kWt	(fald i elforbrug: 25,0 %)
2002:	10779 kWt	(fald i elforbrug: 5,50 %)

For at spare på strømmen har vi i 2002 ændret på vores belysning, så al elektrisk lys nu kommer fra sparelamper, enten lysstofrør eller energisparepærer.

(I emhætten og i ovnen er der nu for resten små almindelige elpærer. Vi må ha' undersøgt, om der også her kan sidde energisparepærer). Indtil vinteren 2002/03 var vores eneste varmekilde de elektriske apparater og en lille el-radiator. Den er nu skiftet ud med fjernvarme, så det skulle også reducere vores elforbrug. Det er først her i 2002, at vi har sat os målet om at spare mindst 5 % om året, så det vil nok ikke være så svært at opnå besparelsen her de første år. Senere bliver det nok noget sværere, men så er udfordringen jo også mere spændende. Måske skal vi til at skifte vores glaslåge-køleskabe ud. Der er kommet nogle nye, der er meget el-besparende i forhold til de gamle, ca. 50 %.

Varme:

I de kolde måneder var varme fra køleskabe og frysere, samt, når det var aller koldest, en el-varmeovn tidligere vores eneste varmekilde. Det var ofte for lidt, så tit havde vi det alt for koldt. Som sagt fik vi en stor almindelig radiator vinteren 2002/2003, desuden har vi fået energiruder både i vinduet i baglokalet, i den store butiksrude samt i ruden over døren. Derudover er der kommet forsatsruder i vinduet bag shampooer og kosmetik, så nu skulle vi være godt rustede til de kommende vintre. Vi har så tidligere ikke haft fjernvarme og derfor ikke et tal for d. Vi må se på, hvad vores forbrug er det kommende år, og så forholde os til det.

Vand:

I 2001 blev der sat vandmålere op i ejendommen Klostergade 2. Tidligere blev vandforbruget fordelt efter fordelingstallene i ejendommen. I 2002 var vores vandforbrug på 166,6 m³, fordelt på 101,6 m³ koldt og 65 m³ varmt vand. Dette tal, forbruget, er mindre end det, vi før fik tildelt via fordelingstallene; så langt så godt. Vores forbrug i år indtil d. 9-7-2002 var 12 % over sidste år. Vi deler toilet med en anden butik, så vandforbruget hér er vi ikke selv herre over, men for at leve op til at mindske forbruget med 5 %, kunne vi udskifte vores toilet til ét med mindre vandforbrug.

Vindmøller

I 2000 købte Ganefryd 25 andele i de 3 vindmøller i Haxholm Møllelaug I/S nær Langå. Der er 4135 andele i de tre vindmøller, så Ganefryd ejer således 0,6 % af møllerne.

De 25 andele gav en el-produktion i 2001 på 23350 kWt., det er lidt mindre end budgettet, da det var et forholdsvis dårligt vind-år. Men de 25 andele i de 3 vindmøller gør, at "vi" i 2001 producerede mere el end vi forbrugte, nemlig: 11942 kWt. (23350 kWt. minus 11408 kWt.).

Pia Lin **

Arbejder i butikken lørdage og som afløser hverdage. Har arbejdet i Ganefryd siden oktober 2000. Er ved at uddanne sig til zoneterapeut.



I anledning af Ganefryds fødselsdag har vi samarbejdet om et fantastisk velvære-tilbud til dig !

Zoneterapibehandling:
100 kr. i hele november måned.
Ring og hør nærmere på tlf. 20883807

Pas på dine tanker
De bliver til dine handlinger
Dine handlinger bliver til din karakter
Din karakter til din skæbne.

I kælderen under Ganefryd har vi, foruden køkken og lager, et ca. 12 kvadratmeter stort rum. Det bliver brugt til vores personale-møder, til samtaler, som pause-rum, når vi tilbyder ansigtsbehandlinger/make-up af Katrine og Nida fra Dr. Hauschka og når vi har besøg af biopat/irisanalytiker fra Biosym. Som nævnt ovenfor bruger Pia Lin det til zoneterapi. Det er rart, at rummet bliver brugt, men det kan godt bruges endnu mere. Vi må se, hvad det udvikler sig til.

Bageriet under lemmen

Under butiksgulvet, i kælder-
ren, har vi i mange år hver for-
middag bagt grovbrød, grov-
boller, grovflutes, frugtboller,
osteboller, speltbrød og boller,
kager, risbøf og fremstillet hu-
mus og tapenada (olivensmør).
Tidligere lå vores baglokal i
det, der nu er den bagerste del
af butikken, og i baglokalet var
en trappe ned i kælderen. Da vi
så fik et lokale mere, blev bag-
lokalet til en del af butikken,
og trappen ned blev sløjft.
Tilbage er nu en lem i gulvet,
som om formiddagen står på
klem. Så hvis du pludselig ser
boller og brød komme op bag
disken, ved du, at det har en
naturlig forklaring.

Lya

Har arbejdet i køkkenet i
Ganefryd siden marts 2001
Er uddannet yoga-lærer og
underviser på aftenskole



Velsignede boller ?
Vi gør alting 100 % !
Hvis vi gør dem....
Så selvfølgelig får bollerne et
ord med på vejen.
OM MANI PADME HUM.
Lya:
Uautoriseret bollemester.

Spelt-brød og boller

Alle hverdage bager vi brød udelukkende bagt på økologisk spelt- og sigtet speltmel fra Bageriet Aurion. Brødene er langtids-hævede. Dejen bliver rørt sammen om morgenen, står og hæver natten over og formet næste dag, og derpå bagt. Vi bruger en anelse gær til at starte dejen, vi har forsøgt med surdej, men syntes brødet blev for surt. Hvis nogen har en ide til at undgå gær, vil vi gerne høre om det. Som et forsøg er nogle af speltbollerne nu tilsat tørret frugt (abrikoser, rosiner og dadler).

Brød i Kurven

Det brød, der ikke bliver solgt samme dag som det er bagt, pakker vi i poser og lægger i en kurv foran disken. Her kan du dagen efter købe det til 1/2 pris.

Risbøf

I mange år solgte vi noget så fint som Ris-
vegetter. Kunderne var ligeglade med navnet
og kaldte dem risbøf. Efter et par års kamp
overgav vi os og navnet er nu: Risbøf.
Opskriften er ingen hemmelighed; der bliver
ca. 20 risbøf ud af denne opskrift. Hvis det er
for mange, kan de fryses ned, ellers halvér op-
skriften:

- * 1 liter ris og 4 store gulerødder koges.
- * Gulerødderne, 3 til 4 løg og 30 gr. hvidløg blendes og blandes med risene.
- * Derpå tilsættes: 3 deciliter rismel, 3 deciliter hakkede nødder, 2 tsk. urte-salt, 1 tsk. peber, 4 spsk. timian, 4 spsk. herbes de provence, 7 spsk. ta-mari.
- * Æltes og formes med fugtige hænder til risbøf á 150 gr.
- * Bages ved 180 gr. i ovn i 40 til 45 min-
utter.

* *

Osteboller

* *

Alle vores brød, kager og boller har naturligvis deres egen historie. For mange år siden, før der var noget der hed DVD og Kartoffelkur, rejste Laus med sin kone til en anden stor by, der hedder København. Her var de en aften ude at spise på Kranks, dengang en berømt vege-tar-restaurant. Her fik de suppe med nogle små, ret faste kan vi vist godt sige uden at fornærme nogen, boller med ost på. Da Laus kom hjem, begyndte de at eksperimentere med mel, ost og grøntsager, og da de syntes bollerne var, som de skulle være, begyndte de at sælge dem som Osteboller. De ændrede lidt på opskriften gennem årene, og som de er i dag, er de med revne gulerødder og rødbeder i dejen, og med en skive økologisk cheddar ovenpå. Ganefryd har solgt dem i ca. 16 år, så de har nok bagt omkring 210.000 stk. i alt.

Maximum

Danmarks bedste kostforsikring

13 livsvigtige vitaminer og 12 mineraler plus Panax Ginseng G 1000, guarana, ingefær, aloe vera, spirulina, clorella, grøn byg og gelé royal i én tablet ! Inden for én måned ved du, om

Maximum giver dig øget velbefindende !
90 tabletter (3 mdr.'s forbrug) KUN 196,-



LANDSKENDT FOR NATURMIDLER DER VIRKER

Brød i Fryseren

Det brød, der ikke bliver solgt i kurven, ender om afte-
nen i fryseren bag døren. Her kan du så købe det for ca
1/3 af nyprisen.

Tofu-postejer

burde egentlig slet ikke omtales, da de oftest giver os
dårlig samvittighed. Vi får dem nemlig ikke ret tit frem-
stillet. De er ellers nemme at lave, men vi plejer at lave
en sto...o....or position; så fryser vi dem ned og bager
et par stykker hver dag, så længe lageret haves.
Problemet er så bare, når de er sluppet op, hvilket de er i
skrivende stund. Men, nu skal det også være slut med
denne slendrian, nu skal de laves, det kan ikke udsættes
længere. Vi må i gang, senest næste uge er de der - nå
nej, i næste uge begynder fødselsdagene, men så senest..

Urter og téer

* * Ganefryd te * *

Butikken Ganefryd er opkaldt efter denne te, som jeg første gang blandede for over 25 år siden, og den er stadig én af vores mest solgte téer. Den er ikke blandet efter andet formål end at skulle smage godt. Den består af rosenblomster, anisfrø, skåret lakridsrod, brombærblade, lindeblade og jernurt. Jernurt virker sammentrækkende på livmoderen, og Ganefryd te skal, ligesom andre téer med jernurt, drikkes med måde af gravide. Sælges i 100 gr. og 400 gr.



Nina

Arbejdet i Ganefryd siden november 1999.
Er på vej til New Zealand og er væk et halvt års tid.



Besøg os på
www.ganefryd.dk
og skriv til os på email:
ganefryd@ofir.dk

Økologiske tamponer fra
Ecoline
Fremstillet af økologisk
bomuld, fås i normal og su-
per med 16, 32 og 64 stk.
Vat-rondeller kan ligeledes
fås økologiske

Morgen-te

I 1992 havde vi en konkurrence blandt kunderne om, hvem der havde den bedste ide til Ganefryd. Henrik, der vandt konkurrencen, kom med opskriften på Morgen-te af anis, fennikel, lakridsrod samt skåret kanel. Tidligere stod vi og knækkede den hele kanel til téen, men så begyndte Urtekram at forhandle skåret kanel. Jeg ved ikke, hvem der ellers køber den skårne kanel, men vi er i hvert fald lykkelige for, at vi kan få den. I dag er Morgen-te den af vores egne blandede téer, vi sælger mest af. Så det var en rigtig god ting, Henrik foreslog den gang. Morgen-te sælges i 100 gr og 400 gr.

* * Yogi-te * *

I 1995 var vi i Amsterdam for at besøge Golden Temple, der producerer Yogi-téerne. Det var lidt af en overraskelse: De var alle turbanklædte, i farvestrålende tøj og havde alle sammen indiske navne. Vi blev godt modtaget og fik brochurer samt mange prøve-pakker af deres téer. Kort tid efter begyndte vi at importere deres téer til Danmark, dels til Ganefryd selv, dels til enkelte andre butikker. Rigtig gang i salget blev der dog først, da Helsam begyndte at forhandle Yogi-téerne, og Golden Temples Yogi-téer er måske den mest solgte økologiske urte-te serie i Danmark. Af de mange forskellige slags er Classic den mest solgte; den fås både i breve og i løs vægt. Den er krydret med kanel, ingefær, kardemomme m.m. samt sort peber, der giver den en kraftig, god og stærk smag. Golden Temple anvender kun økologiske råvarer, hvor dette er muligt, så de fleste af téerne er rent økologiske. De støtter flere regnskovsprojekter i tropenerne ved at garantere avlerne en fast afsætning af krydderierne samt til en fast pris, der ligger over verdensmarkedsprisen. Således er de med til at støtte en bæredygtig og økologisk produktion.

Af Yogi-téer kan nævnes:

Classic, som omtalt ovenfor.

Himalaya, minder en del om Classic, men mere mild.

Choko, lavet bl.a. på cacaoskaller, en cacao-te.

Jamaica er med kaffebønneskaller.

Lakrids, med bl.a. lakridsrod.

Ginkgo, med tempeltræ, der øger blodcirkulationen og hukommelsen.

Derudover er der: Women-te (her er der lige kommet 3 nye til kvinder), Mens-te, Roibos, Bedtime-te, Digestion, Throat-Comfort, flere grønne téer, 3 forskellige Chai-teer, i alt er der knap 30 forskellige Yogi-téer.

Her er lidt mere fra køkkenafdelingen:

Humus, af økologiske kikærter
200 gr. 19,75 kr.

Samt

Tapenada, olivensmør
150 gr. 19,75 kr.



**Et stort tillykke fra
Bioforce Danmark**





Tilbuds-varer



Vi bestræber os altid på at købe store mængder af en vare, når vi får et godt tilbud. Derfor har vi altid en lang række varer til tilbudspris. Nogle varer har vi valgt altid at føre til denne faste tilbudspris, andre tilbudsvarer er der kun i en begrænset periode. Nogle af tilbudsvarerne vil du kunne finde til samme pris i nogle supermarkeder/discountbutikker; vores priser er altid tilbudsvarer i forhold til andre helsekostforretninger. ***

Omnimin

Vitamin- og mineral tablet

180 stk. Vejl. pris 210,00 kr.

NU * 189,75

Gulerodssaft * 17,95

Både naturel og mælkesyre-gæret

Voelkel, 0,7 liter, på pantflaske. Normalpris 23,75



Tahin



Sesampasta fra Urtekram

350 gr.

Normalpris 29,75 kr.

Nu 19,95

1 liter økologisk
Olivenolie

Provence Regime

Supertilbud:

79,75

Vejledende pris:

99,95 kr.



EPA-GLA



Livsvigtige umættede fedtsyrer

Vejl. Pris 215,00 kr.

NU 195,00

Økologiske varer fra Biorgan:

Cacaomælk * 18,75 kr.

1 liter i karton

Normalpris 21,75 kr.

Kikærter * 25,75 kr.

1 kg.

Normalpris 28,95 kr.

Æblemos * 13,75 kr.

720 ml.

Normalpris 17,95 kr.

Kuvért-te * 9,95 kr.

8 slags, 10 indpakkede breve i hver

Normalpris 11,75 kr.

Rismælk

Original, fra Rice Dream

Nu:

**** 17,95**

Normalpris 20,95 kr.

* Weleda *

10 % rabat på

Calendula-Børneserien
i november måned

Økologisk tofu fra Solhjulet,
produceret af Dansk Tofu

Små, 300 gr. 16,75 kr.

Store, 500 gr. 23,75 kr.

Syltede danske rødbeder:

375 gram. * 9,95 kr.

Normalpris 13,75 kr.

Appelsinsaft fra Voelkel.

Ren ufiltreret biodynamisk saft på pantflaske
Bedre kan det ikke gøres.

0,7 liter

Normalpris 24,75 kr. Nu 19,95 kr.

Gede-feta fra Kirk Mejeri

1 bæger *** 18,75 kr.

Normalpris 22,75 kr.

Her er nogle af vores faste Tilbudsvarer:

Tilbudende gælder november måned 03, med forbehold for udsolgte varer, trykfejl, billedfejl samt valuta-, moms- og afgiftsændringer.

Riskiks 100 gr., med salt 7,95 kr.

Spelt-maltvafler

** 16,95 kr.

5 økologiske slikkepinde 10 kr.

* Speltpasta *

500 gr.

Både spaghetti og skruer, i både lys pasta og i fuldkorn:

** 19,95 kr.

*

Voelkel - Safter

*

Vi forsøger altid at have mindst 10 forskellige safter fra firmaet Voelkel på tilbud. Voelkel fremstiller 1. klasses safter af biodynamiske og økologiske frugter og grøntsager, enten enkeltvis eller blandede. Det er en verden af fantastisk smag og sundhed på flaske. Vores mest solgte saft er ubetinget Voelkels Æblesaft, der er kåret som **Danmarks bedste æblesaft**; ufiltreret æblesaft, 0,7 liter til **12,75 kr. + pant**. Alle Voelkels safter er på pantflasker. (4,00 kr. i pant)

Vi, der arbejder i Ganefryd, har alle vores favoritter:

Anne: Banan-Vanille (Trio) og Vital ACE

Ida: Vital ACE

Jane: Æblesaft

Jette: Ananas, og af blandede safter Multi-Natur.

Klaus: Multi-Natur

Mette: Hvid Drue

Nina: Ananas og Bitter Lemon med brus.

Pia Lin: Blodappelsin



Økologiske hudprodukter

4 af verdens reneste og mest naturlige hudpleje-produkter finder du i Ganefryd: Weleda, Jurlique, Dr. Hauschka og den nye danske serie Nascent.

De er alle fremstillet uden kemiske konserverings-, duft- og farvestoffer, anvender aldrig dyreforsøg, og er alle bygget på økologiske grundprincipper.

Weleda

Weleda har over 80 års erfaring i fremstilling af hudpleje-produkter, der understøtter kroppens funktioner og holder dem i ligevægt. Weleda har gennem alle årene fremstillet nogle af de bedste hudplejeprodukter, og de udvikler stadig nye lækre produkter. Specielt kan nævnes deres Calendula - Børneserie, der er og har været en fast bestanddel af utallige spædbørn og børns hverdag. Wildrose-serien er udvidet indenfor de sidste år og er nu en komplet, fantastisk velduftende og luksuriøs hudplejeserie, som man under sig selv at prøve. Wildrose-olien er meget velegnet til massage-brug. Mandel-olieserien er til den sarte hudtype. Af nyheder er der Sandtorn-serien, som har en dejlig duft og en flot emballage; specielt håndcremen i denne serie er rigtig god. Kom ind og gør brug af vores prøveflasker. Se Weledas oversigt over produkter og hudtyper, så du kan finde den serie, der lige passer til dig. Selvom Weleda hører til de blandt de bedste hudpleje-serier, er de til en meget fornuftig pris.

Dr. Hauschka

Dr. Hauschka er indenfor de seneste år blevet en af de mest omtalte og attraktive hudplejeserier.

Det er rene natur-produkter, der er udviklet i nært samarbejde med læger, farmaceuter og kosmetologer. I Dr. Hauschkas egen gård og haver bliver de anvendte planter dyrket efter biodynamiske metoder. Andre planter bliver dyrket økologisk eller indsamlet i naturen i særligt beskyttede områder. De bliver håndplukket og sorteret, mens de er friske.

I den videre behandling af planterne anvender Dr. Hauschka rytmiske behandlingsprocesser så som lys og mørke, bevægelse og ro, varme og kulde.

- * Dr. Hauschka inddeler ikke huden i forskellige hudtyper - huden betragtes som et helhedsorgan med forskellige udtryk.
- * Hudplejemidlerne bidrager til at aktivere hudens egne funktioner.
- * Planternes helhed er i fokus - de aktive stoffer betragtes ikke isoleret.

Jurlique

Jurlique anses for at være verdens måske reneste hudplejeserie, og den er meget nærende for huden.

Alle urter, planter og blomster, der anvendes i Jurlique's hudplejeserie, dyrkes på Jurlique's egen økologiske farm i Australien.

Derved kan Jurlique kontrollere og garantere alle produkternes renhed og ægthed.

Jurliques er baseret på århundreders traditioner indenfor aromaterapi, alkymi og homøopati.

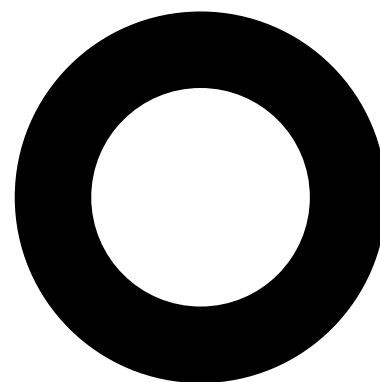
Jurlique indeholder ingen animalske produkter,; al emballage er fuldt nedbrydelig, genbrugelig og miljøvenlig.

Jurlique produkter er anti-allergisk og pH afbalancerede, anvendelig til alle hudtyper.

Jurlique har et bredt produktudvalg. Mange af produkterne findes i en økonomi-størrelse, der gør, at Jurlique, trods sin helt unikke kvalitet, ikke er dyrere end andre hudpleje-serier.

NASCENT™ Organic

» Nascent Organic hører til blandt verdens mest avancerede hudplejeserier baseret på økologiske planter. Nascent sikre at din hud får en effektiv fugttilførelse, en forbedret blodcirkulation, samt beskyttelse mod stresspåvirkninger. Ideel til selv den mest sensitive hud.«



Anne

Har arbejdet i Ganefryd siden juli 2001. Hun arbejder lørdage samt som vikar. Hun er vores ekspert inden for hudpleje og kosmetik.



Ganefryd er lille, men udvalget er stort! Bl.a. har vi et stort udvalg af produkter fra Dr. Hauschka, som er baseret på rene, økologiske og biodynamiske råvarer. Dr. Hauschka er et kvalitetsprodukt, med produkter til både hud, hår og negle. Kik forbi, så jeg kan gi' dig en vejledning i de produkter, der passer til din hudtype.



Lavendel-olie, som foruden at dufte godt virker beroligende, har vi hentet i Frankrig og sælger til 29,75 kr. for 10 ml. Når du vasker gulv, kan du hælde et par dråber i vandet, så har du følelsen af sol og sommer i Provence.

En god søvn

Mange har svært ved at falde i søvn og få en god nats søvn. Uanset hvor svært det er for én at falde i søvn, er det rart at vide, at endnu er der ikke nogen, der er døde af søvnmangel. Oftest er problemet selve frygten for ikke at kunne sove; vi har jo alle evnen til at falde i søvn, hvis vi kan slappe af. Nogle gode råd, hvis du har problemer med falde i søvn:

- * Gå ikke i seng, før du er rigtig træt.
- * Hvis du ikke kan falde i søvn, så stå op; sæt dig og læs en god bog, hør lidt rolig musik, meditér eller anden rolig beskæftigelse. Når du så er blevet træt, går du i seng igen.
- * Hvis du så ikke kan sove igen, så stå op igen, og læs videre eller hvad du ellers beskæftigede dig med. Faktisk kan man komme til at sætte pris på de fredelige nætter.

Forberedelser til natten:

Drik ikke sort te, kaffe og cola og undgå rygning et par timer før du skal i seng. Det er også bedst ikke at se for meget fjernsyn, da det kan give for mange indtryk, der kan optage én.

Næste dag er det vigtigt at stå op i ordentlig tid; har du ikke et bestemt tidspunkt, så vælg et, og ikke for sent. Regelmæssighed er vigtig, fordi en af grundene til at vi falder i søvn er, at vi er nået til det tidspunkt, hvor vi normalt falder i søvn.

Der findes flere teer, der kan hjælpe med til at løse søvnproblemet: Lindete og citronmelisse virker beroligende. Baldrian er den bedste, men smager ikke godt; den kan fås i dråbeform og i tabletter.

Allergica har fremstillet et produkt med navnet Dormi, som ser ud til at være til glæde for mange.

Kosmetik

fra

Dr. Hauschka

I Ganefryd finder du Dr. Hauschka's kosmetik-display med hele deres sortiment. Det er rene naturprodukter, fremstillet efter Dr. Hauschka's skrappe kvalitetskrav. Der er testere til alle produkterne, så du er velkommen til at komme og prøve. Husk at du d. 21. november kan få lagt make-up af Dr. Hauschka - konsulent Nida.

Du kan ikke hindre sorgens fugl at flyve hen over dit hoved, men du kan hindre den i at bygge rede der

* Hver dag, næsten har vi frisk Grønkål plukket samme morgen

Økologisk pasta formet som små bogstaver
En god ting til suppen
November 2003 er prisen:
500 gram. 10,95 kr.



Duft-lamper duftolier og æteriske olier.

- * Æteriske olier er rene olier fra én plante, der er fremstillet ved destillation eller presning.
 - * Duftolier er blandede olier, sammensat til en bestemt duft. De kan være blandet af æteriske samt kemisk fremstillede olier.
- Olierne kan bruges til massagebrug, duftlamper, parfume, creme-fremstilling m.m.
I Ganefryd har vi et stort udvalg i olier og duftlamper. Vi har duftlamper i metal, glas, fedtsten og keramik - både med og uden glasur.
Få et gratis nyhedsbrev om oliernes anvendelse.

Lisbeth Hagerups "Naturens vitaminer og mineraler" er en god opslagsbog. Den omhandler vitaminer, mineraler, fedtstoffer, sukker, proteiner og mange andre stoffer; hvilken betydning de har for kroppen; hvor meget vi behøver af dem. Fødevarerne er opstillet efter deres indhold af vitaminer og mineraler, så man kan se hvilke fødevarer, man skal spise. Du må bruge bogen i butikken. eller den kan købes her.

Og så var der den lille mand på lageret, der havde en ambitiøs kone, der tager mod til sig og går ind til direktøren og spørger, om han må kalde sig lagerchef. "Jamen, det må De da gerne Jensen" og lige inden han lukker døren og glæder sig til at komme hjem til konen med den glade nyhed, lyder der et brøl: "Jensen, sig lige til de andre, at det må de også godt!"
Nu har vi kun én person på lageret, så han er jo bedre stillet, hvis han beder om at blive kaldt lagerchef.

Steen

Lager- og pakkemedhjælper i Ganefryd.

Startet oktober 2003



Chokolade er godt

(Vi mener bestemt, det må være økologisk chokolade, Steen mener)

”redaktionen ”

Søbogård

Søbogård har også en annonce her i bladet, lige her til højre, om gamle dyreracer. Det er selvfølgelig meget ”sødt” og uselvsk ikke at omtale sig selv. Men så let skal de nu ikke slippe:

Søbogård er ikke let at sætte i bås (dette har intet med dyr at gøre) de kører deres eget løb, og det må man sige, de gør godt. Mest kendt er de nok for deres Cafe´ - safter med de flotte farvede etiketter. Topscoreren er her Søbogårds Hyldeblomstdrik, men der er mange andre gode.

Udover deres safter fremstiller de bl.a. mjød, vine, og marmelader. Af marmeladerne vil jeg tillade mig at fremhæve den økologiske appelsinmarmelade. Det må være jordens bedste (på en lun frugtbolle fra Ganefryd ?).

Søbogård udgiver af og til en lille avis; den giver et indblik i Søbogårds specielle humor, som også ofte fremgår af deres etiketter.

Deres Humør- te er nok også den eneste med skriftlig garanti:

Med hver solgt pose stiger vores (Søbogårds) humor.

Flere danske husdyrracer er mere sjældne end pandabjørnen. Søbogaard støtter bevarelsen af disse dyr og dermed deres nyttige gener.

Vil du vide mere så kontakt:
Søbogaard eller
www.gamle-husdyrracer.dk.

Tillykke til Ganefryd
og velkommen
i de voksnes rækker.
De bedste hilsner Søbogaard.

Jette

Startede i Ganefryd sommeren 1996
Vendte i juni 2003 tilbage fra barsels- og forældre-orlov med Makeba



Så kunne jeg ikke undvære jer længere

Økologiske spisesteder i Århus:

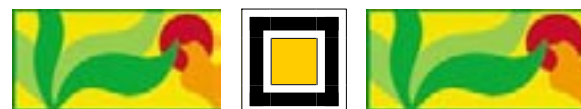
* Gyngen *

i Mejlgade nr. 53 har eksisteret i mange år, og har i perioder været det eneste økologiske spisested i Århus. Tlf.: 86 192255

* Under Engle *

”Vegetarisk og økologisk restaurant og café take away og catering” Århus nye økologiske restaurant, med Dorte Fischer ved roret, ligeledes i Mejlgade, i nr. 28. Stedet har ført en omtumlet tilværelse, med cafe eller spisested med forskellige ejere. Nu ser det ud til, at stedet har fundet sin rette form. Tillykke.

Tlf: 86 182330



Homøopatisk fødselsdagstilbud i Ganefryd

Information om efterårets sygdomme
Tirsdag 18. november fra kl. 13-17

Charlotte Eicke står i butikken og giver individuel rådgivning om behandling af efterårets sygdomme med homøopatisk medicin.



R Ø M E R P R O D U K T E R

Se vores store udvalg i økologiske fødevarer

Mel, ris, bønner, tørret frugt og nødder, müsli, glutenfri produkter, pasta, japanske specialiteter, konserves, smørpålæg, olier, tartex, oliven, soja- og rismælk, sodavand fra egen fabrik, kiks, chips, kager og slik, kaffe, te, krydderier.

Sæber, shampoo, hennafarver og hudpleje

- det er også RØMER

Tillykke til Ganefryd med de 20 år!

www.helios.dk

Demeter

*Vi ønsker Ganefryd
tillykke med de 20 år*

Aktiviteter i November

- 03 Sådan er planen, virkeligheden må opleves:
- 3. 11..... Smagsprøver fra Solhjulet
 - 4. 11..... Ansigtsbehandlinger med Dr. Hauschka-produkter, der er afsat 1 time til hver, bliv skrevet op, hvis du er interesseret
 - 6.11..... Jurlique-ansigtsbehandlinger, igen afsat en time til hver, bliv skrevet op, hvis du er interesseret.
 - 7.11..... Smagsprøver på Aurions frugtbrød.
 - 10.11..... Smagsprøver fra Solhjulet
 - 11.11..... Smagsprøver på Tofu-Line Is
 - 12.11..... Mølle Skovly giver smagsprøver på deres økologiske chokolade fra ca. kl. 14 til 18. Gå ikke glip af denne sunde chance til at få ondt i maven
 - 13.11..... Smagsprøver på Kagekræmmerens stænger
 - 14.11..... Smagsprøve på Tofu-Line is
 - 15.11..... Nepenthes Regnskovsgruppe kommer og fortæller om deres arbejde og dine muligheder for at være med til at redde regnskoven
 - 17.11..... Demonstration af Weledas Calendula børneserie og Vildroseserien, ren luksus.
 - 18.11..... Allergica kommer og fortæller om efterårets sygdomme og deres behandling kl. 13 til 17
 - 19.11..... Demonstration ved Nascent, økologisk hudpleje, kl. 13,30 til 17.
 - 20.11..... Smagsprøver fra Vogel
 - 21.11..... Få lagt din make-up med Dr. Hauschka-kosmetik mellem kl. 10 og 19, 1/2 time til hver.
 - 24.11..... Smagsprøver fra Solhjulet
 - 25.11..... Irisanalyse, ved Biosym, 100 kr. pr. behandling
 - 26.11..... Biopatianalyse, 80 kr. pr. behandling
 - 27.11..... Smagsprøver på Tofu-Line Is
 - 28.11..... Smagsprøve på Søbogård Gløgg

og 29. og 30. november bliver Ganefryd pyntet til Julen

Herren i det Høje

En stakkels købmand har, uanset om han er økologisk eller ej, meget at holde styr på. Der er kasseapparatet, der helst skal stemme på en øre, kassebonner, dankort-ruller, der skal gemmes i mindst 5 år, lønregnskab, feriepenge, chokoladeafgift, bilag der skal gemmes, regninger der skal betales og meget andet. Og hvor kan man så få ro til at ordne alt det. Da vi købte baglokalet, blev det brugt som toiletrum. Loftet var forsænket med en hems, hvor der lå madras og fåreskind. Hvorfor hemsen var der, fandt vi aldrig en forklaring på. Tanken var, at rive den ned for at give plads til hylder helt til loftet, for rummet skulle også fungere som lagerrum. Men hemsen var faktisk høj nok til, at man kunne stå deroppe, så hvorfor ikke indrette kontor her. Så vi satte en trappe op (den gamle ned til kælderen minus ét trin), og for at det ikke skulle være alt for kedeligt at sidde og kigge ind i en væg, slog vi hul i muren lige under loftet i butikken, som, uanset det er højt oppe, er forsænket. Så her kan købmanden så sidde i forholdsvis fred og ro og ordne alle de kedelige papirer. Samtidig kan han holde øje med, om kunderne nu også får købt rigeligt. Så hvis du pludselig hører en stemme råbe f.eks.; ”Dadler, det er 5. sidste rum forneden”, så ved du, hvor den kommer fra. Nemlig kontoret, fra herren i det høje.

Det er et rigtigt hyggeligt kontor med gammelt skrivebord, kontorstol, lille bord og briks (til en middagslur, hvis der engang skulle blive tid). Engang skal der være et skilt op til kontoret, hvor der står: - Privaten -



 Panacea



Udo's Choice er en unik sammensætning af kæmpenatlysolie og de livsvigtige omega 3 og omega 6, som kroppen ikke selv kan danne. De sunde fedtsyrer skal derfor tilføres via kosten eller som tilskud. Ta' Udo's Choice hver dag og du vil både se og mærke resultatet.



Ganefryds bagland er et lille gartneri i Kasted lidt nordvest for Århus. Her dyrker vi grønkål, jordbær, hindbær, rabarber, solbær og æbler til forretningen. Tidligere boede her en overlærer, hvis store hobby var podning, så på flere af æbletræerne er der 5 - 6 æblesorter.

Derudover er der en del græs, som en kalv, 6 høns og en hane, 5 duer samt nogle får tager sig af.



Amrit Kalash

og andre gode ayurvediske produkter fra MTC i Holland. Yrsa Lind, en dygtig zoneterapeut og iris-analytiker fra Guldsmedegade foreslog for nogle år siden, at vi skulle importere téer, krydderier og især Amrit Kalash. Det er en stærk anti-oxidant, fremstillet af urter fra det nordlige Indien. Det har vi gjort lige siden; det er dyrt som bare pokker, men dem der bruger det, er meget begejstrede.

Kosttilskud

og

naturlægemidler

På trods af at Ganefryd er en lille butik, måske den mindste helsekost i DK ?, så forsøger vi at føre et bredt udvalg indenfor alle de varegrupper, vores kunder efterspørger. Vi har således også et godt udvalg i kosttilskud og naturlægemidler fra de bedste leverandører/producenter.



Hver dag har sin friskbagte kage:

Mandag: Gulerodskage

Tirsdag: Brownie

Onsdag: Krydderkage

Torsdag: Æblekage, vi kan næsten ikke nænne at sælge den

Fredag: Tinas Chokoladecake, Tina er for tiden udlånt til Grønlands Hjemmestyre.

Opskrifterne er kommet til i årenes løb, så nye kan komme til.

Vi er begyndt at bage kagerne med sigtet speltmel, foreløbig som forsøg.

Tofu — vegetabiliske proteiner

Tofu burde egentlig kendes af mange flere, da det er et genialt produkt for dem, der gerne vil spise mindre kød.

Tofu er fremstillet af sojabønner, som er den fødevarer, der indeholder flest proteiner. Man kan få dækket en stor del af sit proteinbehov med tofu. Tofu kan bruges i suppe og sammenkogte retter (skåret i tern), paneret eller stegt i skiver på panden eller blendet, i stedet for en ostemasse i tærter, kager og andet. Tofu er meget taknemmelig at arbejde med.

* Har du en god måde at bruge tofu på, eller en opskrift, vil vi gerne høre om den. Den kan eventuelt afleveres som et forslag i konkurrencen (se bagsiden eller www.ganefryd.dk), så kan vi samle dem til et hæfte om tofu.



Udover tofu fra firmaet Dansk Tofu, med tofu naturel i 300 gr. og 500 gr. samt soft- og marineret tofu, har vi tofu fra en tysk producent, Nagel, med Arame-, Grøntsags-, Krydder-Karry-, Shitake-, Hasselnødde-, Orientalisk-, Madagaskar-tofu. skiveskåret tofupålæg m.m.

Så, nu må det vist være tid til en vittighed:

2 guldfisk i et akvarie:

”Tror du på Gud ?”

”Ja, selvfølgelig, hvem tror du ellers der fodrer os hver dag.”

* Ida *

Arbejdet i bageriet i Ganefryd siden november 2001

Ida har tidligere haft mad-ud-af-huset-firmaet ”Kernekest”



Prøv jordskokke-suppe med ingefær kokosmælk og jordnøddesmør



SOLHJULET

Tillykke
fra
Solhjulet

Godt
gået

De livsnødvendige fedtstoffer

Fedt er ikke bare ét fedt. Vi behøver fedtstoffer for at fungere, og for at fungere optimalt må vi vælge de rigtige. Der forskes og skrives meget om fedtstoffer og deres betydning i disse år, her er en kort version:

Fedtstoffer inddeles i 3 grupper af fedtsyrer:

- De mættede fedtsyrer; animalsk fedt herunder mælkefedtstoffer som smør, og de mere stive/tykflydende vegetabiliske olier, som kokosolie, kakao-smør og palmeolie, og dermed også de stive margariner.
- De monumættede fedtsyrer; olivenolie er nr. 1, derpå rapsolie, jordnøddeolie, og sesamolie. De umættede fedtsyrer er ret stabile umættede fedtsyrer, og derfor dem der bedst tåler opvarmning. Grunden til at olivenolie er nr. 1 at stege i, og faktisk den eneste, er, at de andre olier indeholder en stor mængde flerumættede fedtsyrer, som absolut ikke tåler stærk opvarmning.
- De flerumættede fedtsyrer; tyndflydende olier som tidselolie, hørfrøolie, solsikkeolie, sesamolie og fiskeolier. Hvis fisk indeholdt mættede fedtsyrer, ville deres blod og kroppe blive stive i koldt vand (de er jo koldblodede), og det er faktisk det samme der sker i vores blodårer. Jo mere mættet fedt vi spiser, des mere tykflydende og usmidigt bliver vores blod hvilket leder til fedme, åreforkalkning og blodpropper.
- De umættede fedtsyrer er derimod vigtige byggestene i kroppen og dens celler. Flere af de umættede fedtsyrer kan vi ikke selv danne. Derfor kaldes de essentielle fedtsyrer. Essentielle fedtsyrer må vi selv sørge for at tilføre kroppen, enten via kosten eller med kosttilskud.

Jo mere umættet en fedtsyre er, jo mere sårbar er den overfor at blive skadet = forharskning (= iltet = mættet på en for kroppen skadelig måde). Derfor skal de umættede fedtsyrer være så friske som muligt eller beskyttes mod ilt, varme og lys, der alle kan fremme forharskningen. Umættede fedtsyrer bør derfor, især efter åbning, opbevares i køleskab, hvor der er koldt og mørkt. Så langt så godt. De umættede fedtsyrer inddeles typisk i 3 grupper; n3-fedtsyrer, n6-fedtsyrer og endnu en n3 fedtsyre, de langkædede fiskeolier kaldet omega 3 fedtsyrer. Vi for oftest alt for mange n6 fedtsyrer i forhold til n3 fedtsyrer og omega 3 fedtsyrer. I vores hjerne er forholdet mellem n3 og n6 1 til 1, men i vores kost er forholdet oftest 1 til 6. Det er derfor olier, især hørfrøolie, der suverænt indeholder flest n3 fedtsyrer (53 %) og de nye oliecostilskud, der tilfører kroppen de vigtige essentielle umættede fedtsyrer i det rigtige forhold, er så meget i fokus.

Klaus

Har arbejdet i Ganefryd siden 10 dage før åbningen d. 17 november 1983. Arbejdede tidligere i Tommy's Helsekiosk i Volden.



Så har man et par linier til at berette om sine erfaringer gennem 20 år, og så kan man ikke rigtig komme på noget særligt.

Jeg synes, det var meget spændende at bygge Ganefryd op og få den til at blive min levevej. Jeg vil gerne bevare denne skabertrang og finde glæde i dette, så hverdagen ikke bliver ren rutine. Derfor prøver vi nye ting, importerer, forsøger at forbedre eller finde nye produkter eller andet spændende, som jeg håber, denne avis er udtryk for. Tak for de 20 år.

* * Hørfrø-olie * *

I fryseren bag døren finder du hørfrø-olie. Hørfrø-olie er en forholdsvis billig olie, og samtidig den vegetabiliske olie, der indeholder langt den største mængde N-3 fedtsyrer, nemlig 53 %.

Energi

til



livet!

Floradix Kräuterblut® er et velsmagende og naturligt jerntilskud i flydende form baseret på ekstrakter fra blomster, frugter og bær. Floradix Kräuterblut® har et højt indhold af organisk bundet jern og indeholder ligeledes C-vitaminer, der i sig selv virker fremmende på optagelsen af jern – også fra din almindelige kost. Desuden indeholder Floradix Kräuterblut® mange vigtige sporstoffer samt B-vitaminer. Præparatet er skånsomt og sammensat så det ikke giver hård mave – derfor kan det også anvendes af børn over et år.



250 ml normalpris kr. 95.....**Nu kr. 90,00 Spar kr. 5,00**

500 ml normalpris kr. 172,50.....**Nu kr. 162,50 Spar kr. 10,00**



MØLLE SKOVLY Aps
ØKOLOGISKE KONFEKTURER & SNACKS



 **DK-Ø-2 Statskontrolleret økologisk**

En ren nydelse

Tlf. +45 8669 4966 • Fax +45 8669 5086
e-mail: info@molle-skovly.dk
web: www.molle-skovly.dk



Konkurrence



Vi vil gerne have dine forslag og ideer, der kan være med til at gøre Ganefryd til et endnu bedre og mere spændende sted at handle og være. Så har du: En god opskrift på en ny kage, rugbrød, te eller andet, en vare du kunne ønske vi førte, en ide til indretning, udsmykning eller til at udbrede kendskabet til Ganefryd med, en ide til ressourcebesparelse, bedre betjening o.s.v. så :

Skriv dit forslag på et stykke papir med dit navn, adresse og telefonnummer og læg det i vores røde postkasse til højre for frugt og grønt. Du kan også sende din ide som e-mail: Gå ind på www.ganefryd.dk, tryk på konkurrence og send dit forslag.

Hver måneds bedste forslag vil blive præmieret med en Ganefryd-gavekasse til værdi af 200 kr. (se side 2). Så hvis du har en god ide, så skynd dig så vi kan få gavn af den.

Fremtiden

Så er det ved at være tid til at slutte denne avis, den 1. af sin slags, men forhåbentlig ikke den sidste. Pladsen har været brugt til fortid og nutid, men hvad med fremtiden ? Det kunne selvfølgelig være sådan noget som:

Krystalklart blågrønt vand, hvide sandstrande med palmer, der svajer i en svag, ca. 30 grader varm brise, kolde (økologiske) drinks, og arbejde, det er noget de laver nordpå.

Eller også er det bare det daglige slid med at fylde butikken op, høre på hvor dårligt vejret er, at der var mug på osten, kunden købte i går og lignende, som dagen nu ellers kan byde på. Af mere konkrete ønsker:

- * En lang træ-trillebør til kurve med tilbud og frugt/grønt foran butikken, indlagt køl i vores frugt/grønt-reol, udvidet vores hjemmeside, nyhedsbrev til kunder på e-mail.
- * Reducere vores energi- forbrug med 5 % igen et år, samt at
- * Vore kunder samt resten af de 250.000 indbyggere i Århus kommune får en uhæmmet trang til at handle, meget, i Ganefryd og
- * At alle vores kunder må ha' det godt og rart med at være her (både her og der og i Ganefryd).

På gensyn

Økologisk Chokolade

Tidligere solgte vi en økologisk chokolade, som Biorgan forhandlede. Da chokoladen steg meget i pris, stoppede Biorgan forhandlingen, og vi manglede en god og ikke for dyr chokolade. Det viste sig, at vores tyske leverandør førte mærket Vivani. Det begyndte vi at importere, og det er en rigtig god chokolade, med flot design og til en god pris. Vi spurgte Helsam, om de var interesserede i at distribuere det. Det var de, så nu forhandles det herfra til hele landet. Vivani er som sagt et meget flot produkt. Det forhandles i 100 gr. plader og i følgende varianter: Mørk, mørk med orange, pebermynte, lys, lys med hele nødder, cappucino, børne (kids) og mørk med mandelstykker, alle til 18,75 kr.

Livet er kort, men et smil er kun et øjeblik umage.
Cubansk ordsprog

Det er så vores første forsøg på en avis. Vi håber, I kunne li' den. Den skal sendes i trykken nu, så det bliver ikke anderledes. Nu den er færdig, synes jeg, der var så meget andet, der skulle have været med, men det kan måske blive en anden gang.

www.ganefryd.dk

Find os på nettet. Det ser måske ikke imponerende ud endnu. Det er meningen, ja man har jo lov at drømme, at der her skal stå, hvad der sker i butikken, særlige tilbud, ja måske på et tidspunkt et sted, hvor man kan udveksle erfaringer om helbred og psyke.

Og så er der Freja
Om den bliver til nytte engang,
står lidt hen i det uvisse.
Foreløbig nøjes den med at bide dele af indboet i stykker



Når man har 20 år på bagen, er det rart, at næste generation er klar:

Nina
ekspederer



Jeppe

Er vores EDB-mand og pakker varer ud



Maria

Er ekspert i at rulle kokos på orangefryd.

