VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Kræft kan afværges

Lægeplanternes helbredende kræfter

Boganmeldelser

Helbredende blomstervand

Ingen celleformering uden Lecithin

Gule ærter

Ungdomssiden

Mælke- og smørfedtets kvalitet er ødelagt

Foreningsnyt



3

61. ÅRGANG
MAJ 1969
PRIS: KR. 2,50

Vegetariske »gule ærter« med knækbrød og kærnemælk.

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt, Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund
(Venligst kun skriftlig henvendelse)

Medredaktør: Inge Lorenzen

Regnskabskontor:
Kasserer Axel E. Hansen,
Gothersgade 29, K., telf. 12 21 74

Postgiro nr. 2 56 56

Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildeangivelse og et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 196.–
1/2 side	kr. 104.–
1/4 side	kr. 56.–
Bagsiden	kr. 220.–
Minimum	kr. 5.–
Millimeterpris	kr. 0,60

Rabat ved flere indrykninger (plus moms)

Foreningen påtager sig intet ansvar for indsendte manuskripter og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.

DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING

Formand: Julia Vøldan

Næstformand:
Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brh., tlf. Bella 5495, træffes bedst 8,15—9,30.

Kasserer: Axel E. Hansen

Sekretær: Else B. Nielsen

Medlemskontingent, årligt:
Enkelt medlem ..... kr. 20,-
Ægtepar ..... kr. 30,-

Bladet udkommer med 6 numre årligt.

Abonnement: kr. 15,00 (incl. moms)
Løssalg: kr. 2,50 (incl. moms)
Oplag: 1300 eksemplarer

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

Doverodde:
Doverodde Kursted og Feriepension 7760 Hurup, Thy, tlf. (079) 5 21 11 Doverodde 67.

Hillerød:
»Bakkedal«, Vegetar- og kursuscenter, Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62.

Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65.

Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Stenlille:
Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem genåbnet.

Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (09) 21 07 55.

Helsekostforretninger

København:
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 15 00 62.
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.
Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. 15 81 76.
Helsekost, Gasværksvej 13, V, tlf. 31 21 74.
Helsekost, Gothersgade 29, K, tlf. 12 21 74.
Vegeta, St. Kongensgade 36—38.
»Natural Food Center«, Skt. Peders Stræde 22, tlf. 12 06 70.

Århus:
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. (06) 12 15 55.
Århus Reformkost, fru Christensen, Mejlgade 67, tlf. (06) 12 66 18.

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (055) 2 71 21.

Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. (09) 12 02 42.

Vejle:
Jydsk Helsekost, Bryrup.
Privat forsendelse: tlf. (05) 75 71 11, lokal Bryrup 200.
Udsalg: Søndergade 29, Vejle.

Kræft kan afværges

Af Hilde Kunitz.

Det er den forjættende titel på Alfred Bramsens (Tygge-Bramsens) bog fra 1926. Den er værd at tage frem fra reolen og læse igen, for den er så aktuel, som var den skrevet om kræftproblemet i dag, 40 år senere. Jeg citerer:

> – og hvad der er det uhyggeligste ved denne Misere: den antager år for år større Dimensioner i samme Grad som vor Ernæring og hele vor Levevis har fjernet sig mere fra den naturbestemte.
>
> Kræftsygdommen gaar endnu bestandig under Navnet den Gaadefulde – men var Beri-Beri ikke lige saa gaadefuld? Spildte Forskere ikke mange kostbare Aar med at gaa paa jagt efter »Bakterien« for omsider at maatte indrømme, at der ingen Bakterie var, men at Sygdommen udelukkende beroede på en Kardinal-Fejl i den daglige Ernæring?
>
> Naar det derfor i Dag forkyndes, at vor levevis intetsomhelst har at skaffe med Kræftens rivende Fremgang, voldes der uberegnelig Skade.
>
> Det er trist at iagttage al den Snilde, Kraft, Tid og Penge, der bestandig sættes ind på at konstatere Tilstedeværelsen af en Kræft-Mikrobe, som, selv om den virkelig existerede og kunne isoleres, næppe selv vilde bringe os et Hanefjed nærmere til Sygdommens Forebyggelse – man ser snart sagt Mikrober allevegne. Store Sygdomsårsager som *forkert Levevis* ænses derimod kun lidet eller slet ikke.
>
> Således skrev jeg i 1911 om det meget omfattende Arbejde, der dengang blev udført for at bekæmpe Samfunds-Svøben, men i de 15 Aar, der er forløben siden, blev man blot ved at lave Sensationer på saakaldte »epokegørende« Opdagelser, der alle udklækkedes i samme Blindgyde. – – – – Endelig i 1925 lykkedes det altsaa Englænderen Guy at sætte Punktum for dette frugtesløse Arbejde . . . .

Her har Bramsen desværre været alt for optimistisk — i dag, mere end 40 år efter, er vi ikke et skridt videre — blot med den forskel, at kræft herhjemme nu kaldes cancer og mikrober for virus. Vor almindelige »blandede kost« anses stadig for den bedste for sundheden.

Forebyggelse tales der stadigvæk ikke om herhjemme.

I sin bog omtaler Bramsen også de mange kemiske tilsætninger til levnedsmidlerne, som f.eks.: svovlsyrlige salte, benzoesyre, borsyre, salicylsyre, det giftige fluor-natrium (i margarine), formaldehyder, kobber-sulfat, arsenik.

Senere er de mange landbrugsgifte kommet til, men mens f.eks. Vesttyskland i de senere år har fået en ny tidsvarende næringsmiddellov, er der intet sket herhjemme — »en dag, da satan fik i sinde, at intet måtte ske, da danned han den første komité«.

Om kræftpatienter skriver Bramsen:

> Er vi ikke berettiget til at betragte det som en Forbrydelse først at overlade til Lægfolk at paadrage sig en dødelig Sygdom, som vi ved kan afværges, for saa bagefter at forsøge en eller anden kur, der i gunstigste Tilfælde kun kan blive Stykværk.

Som avislæser i dag ved man, at der stilles krav om stadig større bevillinger til lægevidenskabelig laboratorieforskning, skønt vilkårene — at dømme efter tilgangen til dette erhverv — vel næppe kan være så dårlige, som man gerne vil give det udseende af. Derimod savner klinisk forskning og praktisk lægegerning tilgang i allerhøjeste grad, fordi disse grupper i karrieremæssig og økonomisk henseende er handicappet i forhold til laboratorieforskningen. Dette er så meget mere beklageligt, som de i forvejen overbelastede praktiserende læger ikke har tid til blot nogenlunde at følge med i den teoretiske forsknings resultater, og denne derfor er højst illusorisk.

Men tilbage til Bramsen og hans teori om muligheden for at forebygge kræft: Som bekendt lagde Bramsen hovedvægten på en grundig tygning af maden, således at mundfordøjelsen igen — som det er det naturlige — kan bidrage til en fuldstændig fordøjelse af føden, og man undgår en gæring af ufuldstændigt fordøjede stoffer og deraf følgende tarmgifte, der i det lange løb virker nedbrydende på organismen.

Den senere forskning i udlandet har bekræftet Bramsens teori om sammenhæng mellem ernæring, fordøjelse og kræft. Man har i mellemtiden fået kendskab til flere enzymer og vitaminer (og de gennem tarmgiften dannede »antivitaminer«). Den tyske nobelpristager prof. Warburg har påvist enzymernes betydning for iltskiftet i cellerne, der er så afgørende vigtige for, at cellevæv kan bevares sundt og modstandsdygtigt over for kræftudvikling. Bramsen nævner i sin bog den tyske forsker Ehrlich, der allerede i 1908 har udtalt: »Jeg er havnet i den faste overbevisning, at den naturlige uimodtagelighed ene og alene beror på den rent cellulære kraft«.

Andre udenlandske forskere har fulgt denne linie op, f.eks. den tyske læge Johanna Budwig, som har beskæftiget sig med fedt-æggehvide-stofskiftets betydning for blodets oxydation og opnået praktisk anvendelige resultater både m.h.t. diagnose og behandling af kræft samt forebyggelse ved hjælp af diæt.

Da Bramsen i 1926 udgav denne bog, havde han allerede i 25 år arbejdet på at få menneskene til at forstå, at hver enkelt *kan* gøre noget for at undgå, at hans organisme på grund af forkert levevis og ernæring samt mangelfuld fordøjelse kommer til at give de bedste betingelser for at udvikle kræft. Man må spørge, hvorfor vore ansvarlige læger aldrig har villet beskæftige sig med muligheden for at *forebygge*. I stedet har man med pressens dygtige medhjælp tværtimod bibragt mange af vore medmennesker den illusion »til den tid, når jeg får kræft, har de nok fundet et middel mod det, de er jo så dygtige«. Denne udtalelse hører man gang på gang. Og i virkeligheden har lægerne intet andet end kniv og stråler som ved århundredets begyndelse.

Imidlertid har den udenlandske forskning i de senere år navnlig haft opmærksomheden rettet mod de stofskiftebetingede faktorer, og man har som ovenfor nævnt, og som jeg vil komme tilbage til i en senere boganmeldelse, opnået positive resultater, mens den virussøgende forskning *ingen* praktisk anvendelige resultater har opnået.

KRISHNAMURTI

Der er nu dannet en Krishnamurti Komité i Danmark. Den vil fungere som et ydre bind- og mellemled mellem hovedsædet i England og interesserede bosat i Danmark. Komiteen meddeler, at Krishnamurti har lovet at komme til Danmark, besøget vil antagelig finde sted i 1970.

Mulle Wagn repræsenterer Krishnamurti Komitéen i Danmark. Interesserede kan ringe til 89 05 45.

SOMMERPENSION

Børn modtages i sommerpension i Kobæk. Vegetarisk mad kan fås.

Interesserede kan henvende sig på **ØBro 8509** (frk. Vestergaard).

THE OHSAWA FOUNDATION

Benyt gerne vore lokaler som læsesal — her findes nogle af dr. Ohsawas bøger samt The Macrobiotic Monthly — desværre er det endnu på engelsk — måske findes der nogle, som vil hjælpe til med at oversætte?

ALLE ER VELKOMMEN

Skt. Peders Stræde 22 - Tlf. (01) 12 06 70
Åben kl. 11—18.

Lægeplanternes helbredende kræfter

Dr. Herbert Bruns, Tyskland.

Naturen er en stor labyrint fyldt med undere og hemmeligheder. At afsløre disse er en af biologiens største opgaver. Lægeplanterne, som vigtige hjælpere for opnåelse eller genopnåelse af sundhed, er et eksempel på mødet mellem natur og videnskab. I mange tusinde år har menneskene været fortrolige med planternes helbredende kræfter.

En urtete synes så enkel — urter og varmt vand, det er alt — men hvem ved, hvilket kompliceret biologisk-biokemisk system, der indeholdes i planten? Trods al forskning kender man indtil i dag endnu ikke hele sammensætningen af mange lægeplanter. Ingen læge og ingen apoteker er så genial, at han kan efterlave »recepten« på sådanne lægeplanter.

Naturligvis kan man udvinde mange stoffer fra planterne eller fremstille dem kunstigt, men det væsentligste er *kombinationen* (til dels også endnu ubekendt i dag) af mange substanser. Netop deri ligger f.eks. en varm citronte med honnings overlegenhed over for C-vitamin piller, fordi det kemiske vitamin er anderledes end det naturlige.

Man har erkendt forskellen på hovedvirkestof og ballaststof i lægeplanten. Men hvor værdifuld den formodede »ballast« i virkeligheden var, erkendte man først, da man med hovedvirkestofferne alene ikke tilnærmelsesvis opnåede helbredende virkninger. Fordoblede man lægestoffet, fordobledes for det meste ikke virkningen, og der optrådte yderligere bivirkninger. Men »ballaststoffet«, der var det rette ledsage- eller samarbejdsstof, bevirkede, at legemet bedre kunne optage hovedvirkestoffet. Så vendte man atter tilbage til anvendelsen af *hele* lægeplanten, nemlig i form af urtete, der i forbindelse med vand og varme opnår sin lægende virkning.

Teknikken har opnået store og beundringsværdige fremskridt. Men mange gange har man forhastet draget den slutning, at man kunne gå forud for naturen — man behøver blot at tænke på skadedyrsbekæmpelsen med insekticider, hvilket resulterede i, at der en dag dannedes insektstammer, som gav uønskede virkninger i naturens ligevægt. På en kongres, hvor menneskets overlegenhed over naturen blev prist, man kunne f. eks. fremstille klædningsstykker i retort, blev der forklaret, hævede en ældre deltager nu sin røst og talte med sin alders afklarede visdom og sindighed: »Rolig, mine herrer, vi skal ikke være alt for hovne! Naturen kan også fremstille uld: dertil behøver den kun græs og får!«.

Havde man nu den opfattelse, at man med andre lægemidler kunne fortrænge urterne, så erkendte man snart, at de naturlige lægemidler ikke uden videre lader sig erstatte. Efter en tid med overvurdering af den kemiske fremstilling af lægemidler påskønner man igen i dag, som for over 4 hundrede år siden sammenspillet mellem de enkelte faktorer. Paracelsus påviste det dengang, men blev bekæmpet af en gruppe medicinere, således at den store lærde kun gennem flugt kunne unddrage sig den truende fængsling.

Da den medicinske forskning var gået over til at udvinde enkelte virkestoffer af planten og fremstillede dem som selvstændige præparater, viste det sig, at virkestoffernes naturlige egenskaber derved blev mange gange nedsat, forandret eller helt ødelagt. For et sygt menneske er det vigtigt,

at hans organisme optager lægemidlet maksimalt. Det er ikke gjort med blot at sluge det. Det har vist sig, at lægeurterne i form af teer er de udvundne enkeltstoffer langt overlegne ved optagelsen gennem tarmslimhinderne.

Selv om man udvinder flere enkeltstoffer fra en lægeplante og igen føjer dem sammen, får man ikke samme virkning. Den lægende kraft kommer kun til sin fulde udfoldelse gennem *samspillet af alle* stofferne. Stoffer, der ofte kun er til stede i ringe mængde og tidligere blev betragtet som værdiløse sporelementer, har en uvurderlig betydning.

Lægemiddelfirmaet Nattermann, Köln, har i mere end 4 årtier forsket lægeplanterne og fundet frem til at sammensætte de enkelte tepræparater således, at de garanterer maksimal virkning og pålidelighed. Interesserede kan derfra gratis få den meget interessante brochure (80 sider) over lægeplanternes lægekraft »Wo Natur und Wissenchaft sich begegnen«.

Fra: »Das Leben«. Internationale tidsskrift for biologi og lebenschutz. Biologie-Verlag, D 62 Wiesbaden, Postfach 169.

Hørt i radioen

Landbrugsministeriet har givet tilladelse til, at der til fars, pølser og lign. må tilsættes op til 15 procent vegetabilsk fiber protein. Grunden, til at tilsætningen af nogle ønskes, er, at plante»kødet« i bedste kvalitet er sundere og billigere end kød. Det har for de samme penge et højere proteinindhold og højere biologisk værdi.

Havsjåodden Helsekoloni

- råkostferiested på Norges sørland.

Biologisk dyrket grønsaker og vegetarisk kost. Badstue, sjøbad, furu, ener og varme sjøvannsbad. - Skriv etter opplysninger: **Box 3227, Sagene, Oslo 4, Norge.**

Plus-minus balancen

Af Julia Vøldan.

Ny Tid og Vi's Forlag.
Kr. 9,00.

Blandt de mangefarvede og -formede brikker, som sandhedens mosaik består af, har *Julia Vøldan* fundet nogle meget værdifulde, som hun beskriver i sin bog med ovennævnte titel. Julia Vøldan deler gavmildt ud af sin store viden og sine mange erfaringer. Bogen vil give inspiration og være til hjælp for mange mennesker fremover. Det meget værdifulde ved bogen er, at det er hjælp til selvhjælp. Om man kan acceptere tanken om yin og yang i forbindelse med kosten må være et individuelt spørgsmål, men hvad enten man gør det eller ej, er det en kendsgerning, at hvad, der er godt for den ene, behøver ikke at være godt for den anden og vice verca. Vejene til at finde frem til den levemåde eller de kure, som er ideelle for den enkelte, er flere. Man kan gå teoretisk frem, man kan gå praktisk frem eller endnu bedre begge dele. Man kan lytte til sin egen indre stemme, og endelig tilbyder Julia Vøldan sine læsere at vejlede dem med en speciel målemetode.

Mange er Julia Vøldan tak skyldig for den ildhu, hun går op i arbejdet med at finde frem til den rette levemåde til gavn for mange.

To gode råd kan fremhæves stærkt. Det ene er at tænke selv i alle situationer, og det andet er, er man i tvivl, bør man spørge sig selv: »Er det naturligt?«. Kan man ikke svare bekræftende, må svaret altid være et »nej«.

g. s.

Helbredende blomstervand

»Exultation of Flowers«, navnet er vanskeligt at oversætte til dansk, måske »Blomsternes Jubel« eller »Blomsternes Overlegenhed«. Bag dette »Blomstervand«, som vi for nemheds skyld vil oversætte det til, ligger års nutidigt arbejde kombineret med årtusinders viden.

Det er jo mere end velkendt, at urter, planter og træer har helbredende virkning, og vi kender dem brugt i tørret, knust eller anden tilstand. I tilberedningen af ovennævnte »Blomstervand« har skotten, Alick McInnes, derimod undgået enhver destruktion. Blomsternes »egenskaber« er overført til klart kildevand med vandet som den nu virksomme part. —

Alick Mc Innes udtaler. Der er kun een hovedårsag til al sygdom og lidelse inden for alt skabt, og det er — manglende harmoni. Navnet på og sygdommens diagnose er ligegyldig, årsagen er — manglende harmoni.

McInnes kongstanke var at finde frem til et middel, som kunne tilvejebringe den tabte harmoni og virke helbredende på alle sygdomme samtidig med at være uskadelig, i hvilken mængde den end blev brugt, og brugbar til mennesker, dyr og planter. Med »Exultation of Flowers« er denne kongstankes første skridt taget.

Det er blevet befæstet, at enhver sygdom har sin egen unormale »bærebølge«, som er målelig i frekvenser, og som kan udslettes ved hjælp af en helbredende bølge af større frekvens.

Mekaniske anordninger kan bruges til at diagnosticere og helbrede ved hjælp af denne metode.

»Blomstervandet« er ikke afhængigt af nogen maskine — ej heller diagnose.

Den forkerte Vej

Vi ved, at en lige linie projekteret ud i uendeligheden vil beskrive en perfekt cirkel og vende tilbage til sit udgangspunkt. Vi lader punktet repræsentere *Skaberen,* fra hvem alt skabt kommer. Den lige linie — det skabte — skulle vende tilbage til punktet — *Skaberen.*

Hvis vi altid levede op til vor absolutte ideal, til alt hvad der er kærligt, rigtigt og godt, ville vi leve i fuldkommen harmoni med det *guddommelige* og vende tilbage til punktet, hvorfra vi udgik; men vi har mistet vor identitet med det fuldkomne, balancen, harmonien og er gået den forkerte vej. Den frie viljes misbrug af luften, havet, jorden, plante- og dyreverdenen har sat os selv og universet ud af balance, vi beskriver ikke mere den perfekte cirkel. Vi, i hvem fuldkommenheden findes, går de forkerte veje og drager al skabelse med os. Ved atter at sætte Kærligheden på sin rette plads som den største magt i verden, ved at stille ind igen på det rette og godes »bærebølge«, vil cirkelen atter beskrive sin perfekte bue og komme tilbage til sit bestemmelses mål —

Skaberen.

Da McInnes søgte efter et middel, der kunne hjælpe menneskeheden tilbage til den fuldkomne balance, kom han til blomsterne. Af alt det skønne, der findes, kan intet vel sammenlignes med blomsternes skønhed. — Blomsterne, der overstrålede al Solomons pragt. Blomsterne, med hvilke vi udtrykker vor kærlighed, ærbødighed, o.s.v. I blomsterverdenen findes ingen disharmoni. Derfor blev de resultatet af mange års søgen og studie. Deres høje frekvensværdi, deres farve, deres lyd, form, bevægelse, duft og tem-

peratur ligger bag dette »Blomstervand« — »Exultation of Flowers«.

Dette er kun en lille orientering om et til menneskeheden givet middel, en hjælp til at tilbagebringe harmonien i de verdener, hvor vor frie vilje har valgt den forkerte retning.

McInnes har ved siden af »Blomstervandet« hentet havets velgørende egenskaber. En tangekstrakt, der gør det muligt at tage havbad derhjemme og nyde godt af alle de mineralsalte, naturen giver os i tangplanten.

D.M.O.

Hjemmekonservering af urtesafter

Af O. Elstrup Rasmussen.
Biodynamisk Forlag,
Stavrby pr. Middelfart.

Et meget værdifuldt lille skrift er udsendt af Biodynamisk Forlag med anvisning på hjemmekonservering af gulerods- og rødbedesaft, æblemost, æbelmos, tomatpure samt eddikefri syltning af rødbeder og pickles. Hæftet er et særtryk af juni nummeret 1968 af »Tidsskrift for biodynamisk Jordbrug«.

Beretningen omhandler forsøg, foretaget i 1967, med holdbargørelse af udpressede safter af forskellige urter uden tilsætning af konserveringsmidler (disse er kimdræbende, og denne kimdræbende virkning bevares i fordøjelseskanalen, hvor tarmfloraen ødelægges med alle de yderst uheldige konsekvenser, som en sådan ødelæggelse fører med sig).

Hæftet indeholder så mange værdifulde oplysninger, at det må anbefales enhver, som beskæftiger sig med husholdning, samt enhver, som bare er en lille smule interesseret i ernæring, hvilket ethvert fornuftigt menneske burde være, at anskaffe sig dette.

Selvfølgelig er det, som Elstrup Rasmussen skriver, bedst med friskpressede urter, men der er tider på året, hvor disse ikke kan fremskaffes. Derfor må man opbevare safter til denne årstid på mest skånsomme måde. For syge mennesker, som ikke tåler friske safter, kan en opvarmningsmetode også være nødvendig, idet personer med en svag fordøjelse herved vil få en mulighed for at få del i urtesafternes værdifulde bidrag til en sund ernæring. Konserveringsmetoden er meget enkel at gennemføre.

Blandt mange andre kontante oplysninger får vi også at vide, at man af rensede gulerødder kan regne med at få 40 procent saft eller mere og af rensede rødbeder ca. 55 procent saft.

Vi takker konsulent D. Elstrup Rasmussen, fordi han har gennemført disse forsøg med assistance af Jette Henningsen og økonomisk støtte af Agnes Juhl, og fordi han på sin saglige og nøgterne måde herved giver resultaterne videre.

g. s.

»Natural Food Center«

Zen Macrobiotics

Skt. Peders Stræde 22 - Tlf. 12 06 70

er navn og adresse på den nye forretning i København, som **udelukkende** handler med **biodynamisk** dyrkede ting.

DEMETERBRØD

Firkornsbrød (rugbrødstype)
Youghurtbrød (sigtebrød)
Grahamsbrød (hvedebrød)
Grahamstvebakker

Bageriet **»BODIL«**

Borups Alle 144, København N

Samt i Reform- og Helsekostforretninger i København

INGEN CELLEFORMERING UDEN LECITHIN

Uddrag fra bogen »Om kunsten at forlænge livet« af Alfred Mühr.

Som fosforsyregiver er lecithin delagtig i cellens sunde normale ånding, idet det arbejder snævert sammen med de højspecialiserede katalysatorer, som på deres side igen dirigeres af de vigtige nukleinsyrer.

Til stofskiftets »frigivelse af energi ved forbrænding« kommer først cellen i drift, og her er adenosintrifosforsyre den umiddelbare igangsætter. Dette vigtige stof får sin fosforsyre-andel fra det tilstedeværende lecithin, som sørger for, at fosforsyre ikke savnes.

Det er påvist, at børn fra 1 måned til 2 år får forhøjet hjernens lecithinindhold fra 15,66 pct. til 22,8 pct. På samme måde stiger hjertets lecithinindhold fra 2,4 pct. til 7,23 pct. og musklernes indhold fra 1,54 pct. til 3,86 pct. Tilfører man småbørn en lecithindosis, viser der sig ingen ændring, dvs. at organismen har tilstrækkeligt forråd af lecithin. Først ved børn over 3 år kan ændring påvises.

Allerede i 1907 undersøgte forskeren Glikin knoglemarvens indhold af lecithin hos unge og ældre mennesker. Det 2-årige barn havde 13,38 pct. lecithin i knoglemarven. Hos den 34-årige mand sank indholdet til 3,30 pct., hos den 56-årige mand endnu dybere, nemlig til 2,02 pct. Ved 88 års alderen var indholdet 1,83 pct. Denne aftagelse med alderen var altså bemærkelsesværdig. Førhen — dvs. i vore bedsteforældres tid — kunne den sunde menneskelige organisme dække sit lecithinforbrug gennem den dagligе kost. Man levede roligere, og man spiste mere fornuftigt.

Efter at man er begyndt at udforske næringsmidlerne nærmere med hensyn til æggehvide, fedt, kulhydrater — de såkaldte massestoffer, er det fastslået, at æggehvide og umættede fedtsyrer er uundværlige for legemet, medens det selv kan opbygge kulhydrater. Ubetinget livsnødvendigt er også mineralstofferne, til dels blot som sporstoffer og i binding med svovl, fosfor og jern. Særdeles vigtig er saltene af natrium, kalium og kalcium, der ligesom fosfor spiller en stor rolle i muskel- og nervecellernes stofskifte. Vitaminernes livsvigtige betydning blev fastslået i begyndelsen af dette århundrede.

Af levnedsmidlernes mangfoldighed bygger legemet bestemte virkestoffer, som ved stofskiftets endemål afleverer sine energibefordrende substancer i cellernes indre. Indtil da foregår en kæde af utallige kemiske processer, som griber snævert ind i hinanden. Denne kemiske cyklus belastes naturligvis mindst af sådanne stoffer, der kræver ringest mulig forvandling. Hertil hører lecithin.

Lecithin består af glycerinfosforsyre, bundet som ester til forskellige fedtsyrer + baserne cholin og colamin. Plantelecithin udvundet af sojabønner består af 60—70 pct. colamin-lecithin og 30—40 pct. cholin-lecithin. Denne form for plantelecithin er den lettest optagelige for organismen.

Tabel over lecithinindholdet i nogle vegetabilske næringsmidler:

Næringsmiddel	*Lecithin pr. 100 g*
Sojabønner	1480 mg
Ærter, gule	900 —
Ærter, grønne	830 —
Havebønner	800 —
Snittebønner	730 —
Makaroni	650 —
Hvedeklid	500 —
Ølgær	500 —
Ris, rå	485 —

(Fortsættes nederst næste side).

Gule ærter

Svenska Vegetariska Föreningen, som nu har 65-års jubilæum, fejrer dette ved at give gode forslag til en »folkekost«-forbedring, som kan få betydning, når man f.eks. tager den store anvendelse af »gule ærter« i betragtning.

Næringsfysiologerne advarer mod den fedtholdige kost. I stedet for at anvende det traditionelle flæsk til gule ærter, anbefales det at bruge gulerodsterninger, som indeholder mange A-vitaminer, og kartoffelterninger med det rigelige C-vitamininindhold samt umættede fedtsyrer i form af koldpresset olie. Næringsværdien har da undergået en radikal forbedring, og smagen bliver endnu bedre — prøv selv!

Tilbered morgendagens »gule ærter« efter følgende opskrift for 4 personer:

3 dl gule ærter (ca. 250 g)
4 middelstore kartofler (ca. 400 g)
2 gulerødder (ca. 200 g)
2 løg (ca. 100 g)
2 spsk. koldpresset olie

Hovedsalat	475 —
Boghvede	460 —
Rabarber	440 —
Kastanie	355 —
Grønkål	235 —
Hvidkål	130 —
Ris, poleret	110 —
Gulerod	104 —
Champignons	93 —
Trøffel	88 —
Hvedemel	65 —
Rugmel	57 —
Franskbrød	18 —

Sojabønner er den vigtigste kilde for udvinding af plantelecithin, som er det uundværlige stof for cellernes naturlige formering og ånding og for nervernes næring.

2 spsk. myseost
1 tsk. timian eller merian
1¼ l vand samt bouillonekstrakt efter smag.

Ærterne lægges i blød natten over. Efter skylning kommes 1¼ l vand på (gerne sammen med kogevand fra kartofler eller grøntsager). Koges med de øvrige ingredienser ca. 1½ time, kan evt. spædes op. Efter kogningen lægges myseosten i.

(Et stort drys frisk grønt på toppen. Det grønne kan man selv hente i naturen i form af f.eks. løvetand og brændenælde, hvilket er både billigt og sundt. red.).

Et glas kærnemælk eller skummetmælk og et par stykker knækbrød med ost, agurk og tomat giver et både velsmagende og fuldlødigt måltid til en så lav pris som ca. 86 øre (svenske) per portion.

Med 2 stykker knækbrød med ost, agurk- og tomatskiver og dertil et glas kærnemælk eller skummetmælk opnår denne helsefrokost følgende næringsværdi:

Næringsværdi pr. portion ca.

Kalorier 633 kcal	= 29 %
Protein 32 g	= 46 %
Fedt 18 g	= 26 %
Kalcium 534 mg	= 65 %
Jern 5,9 mg	= 40 %
A-vitamin 1168 I E	= 41 %
B 1-vitamin 0,63 mg	= 52 %
B 2-vitamin 0,80 mg	= 45 %
Niacin 3,90 mg	= 24 %
C-vitamin 22 mg	= 31 %

ud af dagsbehovet for en voksen mand med let arbejde. — En velsmagende frokost for kun 86 sv. øre.

Ovenstående indlæg har Svenska Vegetariska Föreningen tilsendt diverse svenske blade med det formål at få ændret folkekosten hen i den rigtige retning. Det er et påskønnelsesværdigt fint initiativ, den svenske vegetariske forening har taget for at højne folkesundheden. Forsidebilledet er stillet til rådighed for Vegetarisk Forum af Svenska Vegetariska Föreningen, hvilket vi takker for.

Angående næste møde for unge vegetarer — skriv:

Inge Lorenzen,
Toftekærsvej 4, 2820 Gentofte.

Feriemuligheder for unge vegetarer

SOMMER
Sted: Tyskland/Taunus.
Tid: 26. juli til 10. august 1969.
Alder: 10—18 år.
Pris: 130 DM for kost og logi.
Program: Fornøjeligt fællesskab med sang, vandreture, terrænlege, besøg i svømmehallen, besøg i Opel-zoo, fritid i frisk luft, aftener ved kaminen, natture, konkonkurrencer m.m.

— — —

Sted: Spanien/øen Formenterra.
Tid: 3.—16. august 1969.
Alder: 18—30 år.
Pris: 160 DM for kost og logi.
Program: Yogaundervisning og ferieprogram.

— — —

Sted: England/nær London.
Tid: 26. juli—10. august 1969.
Alder: 15—30 år.
Pris: Ca. 350 DM incl. turen fra Frankfurt a. M., kost og logi.
Program: Lære folket og landet at kende sammen med vore engelske venner, megen konversation på engelsk.

— — —

Sted: Sydfrankrig.
Tid: 3.—16. august 1969.
Alder: 18—30 år.
Pris: 300 DM incl. turen fra Frankfurt a. M. til bestemmelsesstationen i Frankrig, indlogering og kost.
Program: Lære folket og landet at kende.

EFTERÅR
Sted: Italien/Triest.
Tid: 14.—27. september.
Alder: 20—40 år.
Pris: 450 DM for sejlundervisning, kost og logi.

VINTER
Sted: Tyskland/Frankfurt.
Tid: 27. december 1969 til 1. januar 1970.
Alder: 12—30 år.
Pris: Ca. 50 DM.
Program: Undervisning i nutidige livsformer med foredrag, diskussioner, samtaler, sang og dans. Så vidt det er muligt, vil der blive lavet specielt program for de yngste.

Hvor intet andet er tilføjet, er turen excl. rejsen til nævnte steder.

— — —

Alle disse ture er arrangeret af Reformungdommen i Tyskland, hvis mål er: ærefrygt for livet, hjælpsomhed, tolerance og fred, menneskelig retfærdighed, internationalforståelse, sund og harmonisk livsførelse, afstand fra alkohol, nikotin og andre gifte, et glad ungdomsfællesskab gennem vandreture, sang, spil, sport, musik, dans m.m.

Deres grundregler er: Ingen alkoholnydelse, ingen tobaksnydelse, overholdelse af laktovegetabilsk ernæring (reform-vegetarisk kost).

Ønsker du at vide mere om disse ture, ønsker du at deltage eller at få et prøvenummer fra »Europäische Reform-Jugend«, kan du skrive til:

Deutsches Reform-Jugendwerk e.V.
6 Frankfurt a. Main, Postfach 940306,

eller *Gitte Schmidt,*
Strandvejen 276 B,
2920 Charlottenlund.

Mælke- og smørfedtets kvalitet er ødelagt:

Fedt og fedt er ikke eet fedt

Konsulent O. Elstrup Rasmussen.

Dansk mejeribrug berømmes med rette for sit høje stade. Der vogtes på mejerierne nidkært over mælkens og smørrets naturlige kvalitet, og der drives ikke fusk med »kemiske« tilsætninger. (Engang tilsattes smørret den kræftfremkaldende anilinfarve, men det er et tilbagelagt stadium; det blev ændret efter et krav fra importlandene. Og om det taler vi ikke i dag — visse ostetyper står ikke for de strengeste krav om kemikaliefrihed — vi holder os til mælk og smør).

Men verdens dygtigste mejerist kan ikke lave højeste kvalitet i smør og konsummælk, hvis ikke kvaliteten i forvejen er til stede i den mælk, mejerierne modtager. Og mælkens kvalitet afhænger af køerne. Køerne selv gør utvivlsomt altid deres bedste, men også de er undergivet den lov, at de ikke kan levere gode produkter af dårlige råvarer, hvilket igen vil sige, at mælkens kvalitet er afhængig af foderets, og sorteper er herved givet videre til landmanden, som fodrer køerne. I landbruget fjerner man sig mere og mere fra selvforsyningsidealet, som i alle tilfælde sundhedsmæssigt løste mange problemer, og er i fodringen stærkt afhængig af tilkøbte industrialiserede fodermidler, til køerne først og fremmest store mængder kraftfoder. Hermed har sorteper forvildet sig ind i forretningsverdenens labyrinter, og kapitalstærke firmaer søger at lave kraftfoderblandinger, som det kan betale sig at sælge til landmanden, der giver dem til sine køer, som leverer mælk til mejerierne, der leverer mælk og smør til konsumenterne. Men de kraftfoderblandinger, som det kan betale sig at fabrikere, er nødvendigvis dem, der sluttelig giver den højeste ernæringskvalitet i mælken og smørret. Det er blevet almindeligt nu at tilsætte kraftfoderet *Teknisk fedt,* d.v.s. fedt fra destruktionsanstalterne, der udvindes af slagteriaffald og selvdøde dyr. For at forstå, hvad dette kan betyde for ernæringskvaliteterne, må vi først betragte et lille kapitel af ernæringsfysiologien. Det kræver lidt anstrengelse, men hvis man ikke sætter sig ordentligt ind i de problemer, man ønsker at tale med om og tage stilling til, bliver ens anskuelse om sagen blot værdiløs dilettantisme og et let bytte for latterliggørelse. Mangen god sag er blevet hæmmet af dens forkæmperes mangel på elementær viden om det, de kæmpede for.

Når vi forenkler ernæringsfysiologien til at omfatte omsætningen af protein, kulhydrat og fedt — hvilket er berettiget ved behandlingen af det foreliggende emne — da gælder følgende:

Protein — i foderet til husdyrene og i føden til mennesker — er grundlag for proteindannelsen i organismen, d.v.s. dannelsen af kroppens muskler m. m. og af mælkeprotein. Den dannede protein er en fuldstændig nydannelse, en total forvandling af den fortærede protein, der i sin oprindelige skikkelse ikke i mindste måde aflejres i organismen.

Foderets og fødens kulhydrater er stivelse og sukker. Sukkeret er opløseligt, stivelsen uopløselig. men omdannes under fordøjelsen til sukker. Kulhydraterne er grundlaget for, at organismen kan udvikle *varme, arbejde, bevægelse.* Optagne kulhydrater, udover hvad der bruges til arbejdet og varmedannelsen, omdannes stort set til fedt, som aflejrer sig forskellige steder i organismen.

Hver dyreart danner sin specielle fedtform, der navnlig er karakteristisk ved en for arten ganske bestemt *konsistens*, d.v.s. hårdhed — eller blødhed, om man vil. Havdyrenes fedt er i reglen meget blødt, nærmest olie; gåsefedt er også blødt, svinefedt fastere, og oksefedt, hvad enten det aflejres i kroppen som talg eller findes i en emulgeret form i mælken og smørret, er meget fast. Dette vil f. eks. sige, at når kartofler, der er næsten ren kulhydrat, ædes af gæs, bliver de til blødt gåsefedt; ædes de af svin, bliver de til det væsentligt fastere svinefedt, og ædes de af køer, bliver de til det meget hårde oksefedt.

Fedtstof i foderet opfylder ligesom kulhydraterne den mission at producere varme og bevægelse. Kulhydraterne og fedtet er de egentlige *kalorier*. Men fedt er et meget mere koncentreret næringsmiddel end kulhydraterne, idet det indeholder ca. 2¼ gange så mange kalorier. Den del af fedtstoffet, som ikke omdannes til varme og arbejde, aflejres i organismen. Men her kommer vi til den store forskel mellem kulhydrater og fedtstofferne i ernæringen: medens overskydende kulhydrater *omdannes* til fedt af dyrets egen art og af den specielle konsistens, som dyret har evne til at frembringe, så sker der *ingen omdannelse* af det overskydende *fedt* i ernæringen, men det vandrer direkte ind i organismen (sammen med visse fedtopløselige substancer og duftstoffer m. m.) og aflejrer sig som depoter med sin originale konsistens i behold. Dette vil sige, at et menneske, alt efter hvad der fortæres, kan få depoter i kroppen af sildeolie, gåsefedt, svinefedt eller oksetalg, — eller af olivenolie eller kokosfedt eller andet plantefedt, hvis han bruger meget deraf. Og hvis et svin fodres meget med fed sildemel og til sidst ender sin løbebane som stegt flæsk, da både lugter og smager det som stegt sild.

Dette (at fedt i ernæringen bliver til uændrede fedtdepoter i organismen og genfindes uændret i mælken) er velkendt, og rigtigheden heraf forlængst hævet over al diskussion. Men netop derfor bliver det så horibelt, at man nu uden skrupler fodrer køerne med fedtstof fra selvdøde dyr og derved gennem mælken bringer dette fedt ind i menneskets ernæring.

*

I flæsk ønsker forbrugerne fedtstoffet så fast som muligt. Næsten alt fedt, som findes i fodermidler, er af blødere konsistens end svinefedt, og derfor søger man ved fodringen af svin at undgå al fedtstoftilførsel og lade svinet selv om at danne sit fedt af de tilførte kulhydrater.

I malkekøernes fodring er forholdet et ganske andet. En fedtfri fodring giver et »tællet« smør, fordi kofedt er meget fast. Man ønsker, at smørret skal være smidigt, let at smøre på brødet. Dette problem har man i praksis i lang tid løst ganske godt ved et fodertilskud af oliekager, idet de fleste oliekager har indeholdt små mængder fedtstof af blødere konsistens end det naturlige smørfedt og således har kunnet gøre smørret mere smidigt. Men oliekager er jo kun et biprodukt fra olieudvindingen af forskellige plantefrø, og ved ekstraktion og ved en forbedret teknik bliver der nu efterhånden næsten intet fedt tilbage i oliekagerne, der således ikke mere har ret meget med olie at gøre. Ved direkte fodring med fede plantefrø, f. eks. hørfrø eller soyafrø i ganske små mængder, kan man regulere smørrets smidighed fuldt tilfredsstillende, men ikke fuldt så billigt, som man kunne ønske det. Men det tekniske fedt løser *dette* problem.

Det tekniske fedt er af en blødere konsistens end oksetalg, formodentlig fordi det ikke alene stammer fra kreaturet, men også fra andre dyreformer, særlig svin, og muligvis gøres det også ad kemisk vej mere blødt; under alle omstændigheder gør det gennem foderet smørret blødere. To forhold har nu bevirket, at det vinder udbredelse som kraft-

foder. For det første har nogle fodringsforsøg i den nyere tid vist, at en vis mængde fedtstof i kødernes foder virker stimulerende på mælkeydelsen. For det andet aftages der, efter fremkomsten af de syntetiske vaskemidler, meget lidt teknisk fedt til sæbefremstilling imod tidligere, og muligheden for at afsætte det til køerne er derfor et rent fund. Køerne er ikke begejstrede for at spise det, men tager det dog i kraftfoderblandingen i op til 15 pct., når der tilsættes lidt sukkerstof, som får det til at glide ned.

*

Så langt køerne. Men hvad med menneskene? Hvad siger vi til at få fedtstof fra selvdøde dyr i mælken, smørret og osten? Og hvorledes kan dette bedømmes ernæringsmæssigt?

Hygiejnisk kan fedtet naturligvis ikke klandres. Det er totalt rent og sygdomskimfrit, og hermed er sundhedsmyndighedernes krav tilgodeset. Og hvis nogen har en følelsesbetonet modvilje mod det, fordi det stammer fra selvdøde dyr, kan han få at vide, at han er et værre gammelt mosefund, der slet ikke hører hjemme i et rationelt arbejdende og logisk tænkende, moderne samfund. For fedtstoffet er rent og godt og har ganske samme »brændværdi« i ernæringen som alt andet organisk fedtstof.

Rigtigt, — men det har desværre heller ikke andet. Det egner sig til brændsel men ikke til føde. Navnet *teknisk* fedt er dækkende, for det er ikke ernæringsfedt i egentlig forstand, i alle tilfælde ikke hvis man ved et næringsmiddel forstår noget, som ikke blot har kalorier, men også livets organiserende kræfter i sig. Der kan ikke være livsværdier tilbage i kadavere af selvdøde dyr, og ganske særligt ikke efter opvarmningen til destruktionsanstalternes høje temperaturer og rensningen med forskellige kemikalier. Næringsmæssigt er sådant fedt slagger. Men hvad forstår sundhedsmyndighederne sig på livets organiserende kræfter! Og den *primitive* modbydelighed mod at spise det selvdøde kan ikke udtrykkes med tal og har således ingen beviskraft. Derfor kan den dog godt blive en faktor, som der må regnes med. Foreløbig har end ikke landmanden selv, der køber sine kraftfoderblandinger færdig til opfodring, nogen forståelse for sagens sammenhæng, og langt mindre da »de tusind hjem«, der i god tro køber smør og mælk i tillid til, at en eller anden højere myndighed indestår for kvaliteten. Går sagens rette sammenhæng først op for konsumenterne, og de forstår, at det afsmeltede fedt fra selvdøde dyr gennem koens fodring i uændret skikkelse genfindes i mælken og smørret, da vil ingen nok så videnskabelig — og logisk og videnskabeligt uangribelig — forklaring kunne overvinde den primitive, men derfor ikke nødvendigvis urigtige, følelse af modbydelighed, som i alle tilfælde mange vil nære over for disse produkter — og reagere derefter.

Foreløbig står man uden talmateriale og andet, som har beviskraft i en verden, der kun tror på materien, så hjælpeløst over for et sådant anslag mod ernæringskvaliteten i mælken, et af de ædleste fødemidler som findes. I den hellige økonomis navn synes alt at være tilladt, som blot dialektisk kan forsvares, selv imod al instinktiv og traditionel opfattelse. Vi har endog set dette kadaverfedt anbefalet, ikke blot fordi det forhøjer mælkeydelsen, men også fordi det forbedrer smørrets *kvalitet*, hvorved det »lettere kan hævde sin position på det britiske smørmarked«. Men det passer ikke, — det forbedrer *konsistensen*. Og kvalitet er dog mere end konsistens. Men konsistens kan eksporteres og bringe sterling hjem, og det, der kan bringe sterling hjem, opfattes almindeligvis som en god kvalitetsvare.

En bestemt gruppe af befolkningen rammes særlig hårdt ved landbrugets nu så almindelige overgang til fodring af køerne med teknisk fedt, nemlig vegetarerne, som for-

uden planteføde kun bruger mælk og mælkeprodukter — og til dels æg — blandt de animalske fødemidler. I en vegetarisk diæt er mælken en meget vigtig del. Og vegetarerne er uden al diskussion de mest kvalitetsbevidste på ernæringens område og derfor dem, der mest konsekvent er gået ind for at forsyne sig med biodynamisk avlede planteprodukter. Der er da også fra biodynamiske praktikere gjort en stor indsats for at imødekomme denne efterspørgsel. Men når det gælder mælken, må alle, som kunne ønske at levere kadaverfedtfri mælk til dem, der måtte have interesse i at købe det, sige nej. Selvom viljen er nok så god, lader distributionen sig end ikke praktisere, hvor producent og konsument bor dør om dør. Køb af mælk hos producenten er strafbart for begge parter, mælken *skal* leveres til mejeri og blandes med alt det andet. For tænk blot på, hvor herligt vidt vi nu har drevet det i vort stærkt specialiserede samfund: at nu er den enkelte familie faktisk tvunget til selv at holde ko, hvis den vil sikre sig kvalitetsmælk. Det hele er som een eneste udspekuleret konspiration mod sundheden og mod individets ret til selvbestemmelse, hvor man synes at skimte den Slemme selv stående i baggrunden og smilende underfundigt. De, der for enhver pris vil undgå den nye form for smørfedt, finder jo nok på at bruge margarine og skummetmælk i stedet for smør og sødmælk, men det er vel egentlig ikke det, som et i forvejen hårdt betrængt landbrug er mest interesseret i. Men *proteinet* i mælken er helt og fuldt koens egen produktion, rent og uforfalsket, og fedtets kvalitetsforringelse er derfor skummetmælken helt uvedkommende. Men hvilke vidtrækkende konsekvenser er dette dog ikke af en fejldisposition i fodringen af et helt lands kobestand!

Åh, vågn dog op af dvale, alle I, som kan se, at der er noget rivegalt i den måde, som kvalitetsspørgsmålet om vore fødemidler behandles på, — og fylkes om vor sag, så der kommer takt og fodslag i de hundred tusind og ikke blot i en konstant lille flok på få hundrede, der år efter år må nøjes med at ønske og drømme, fordi de er alt, alt for få til at møde op med krav, der kan blive hørt! Sørg da for at vække de *mange* til forståelse for, at den omsiggribende forsimpling af ernæringen vil få følger for slægtens fremtid, og at vi kun kan gennemtvinge positive reformer, når vi bliver *mange*, — mange tusind, flere hundred tusind, der står bag kravet om, at nu må det være *slut* med vore fødemidlers konstante forringelse. »Jo, den brusen vil de høre!«

*

Dette måtte siges, — men det er ikke med et let sind, det er blevet sagt. Forfatteren er fuldt ud klar over, at en sådan kritik, som her er blevet fremført, kan være til økonomisk skade for dansk landbrug i første omgang ved at påvise en alvorlig kvalitetsbrist i vor store eksportvare. Men kan man af den grund tie? Vi mindes et analogt tilfælde for år tilbage. Hormonfodringen af fedefyr var begyndt. Vi rejste vor svage røst her i bladet — svag fordi den kun repræsenterer nogle få hundrede — i protest mod dette svineri. Protesten blev afvist gennem et landbrugsblad, som hævdede, at der ingen risiko var ved hormonfodringen, »for i så fald ville den naturligvis ikke være tilladt«! Men da konsekvenserne viste sig (tendens hos mænd til at skifte køn), blev hormonerne i dybeste stilhed trukket tilbage. Vort råd til dem, der har myndighed i slige sager er, at også fedtsvineriet bringes til ophør så hurtigt og stilfærdigt som muligt, inden det bliver opdaget af rabalderjournalister fra sensationspressen, der for alvor kan skade landbruget — og ikke nærer skrupler mod at gøre det. Det må være en let sag at skifte om fra teknisk fedt til f. eks. soyabønnemel i kraftfoderblandingerne. Og de virksomheder, som har udformet og praktiseret ideen om anvendelsen af teknisk fedt i malkekøernes foder — og har gjort det med en i sig selv beundringsværdig dygtighed og forretningssans — kan sikkert bedre bære tabet ved dette systems ophør, end landbruget ved systemets fortsættelse.

Hele miseren bunder til syvende og sidst i måden at tænke på. Industriel, handelsmæssig, ratio-

(Fortsættes side 18).

VIDUNDER - MINERAL - BLANDINGEN

MINALKA

giver et tilskud af de nødvendige mineraler, som ofte er for dårligt repræsenteret i det civiliserede menneskes daglige kost.

En portion til 3 måneder koster kr. 19,- frit leveret.
En portion til 6 måneder koster kr. 36,- frit leveret.

Catskinplast, der roses af tusinder, arbejder særdeles godt sammen med MINALKA.

Til enkeltseng 85 cm×2 m kr. 28,-.
Til dobbeltseng 150 cm×2 m kr. 45,-.

Catskinplast er langt kraftigere end det gamle katteskind, og så fylder det hele sengen og lægges lige under lagenet.

Hvis Deres købmand endnu ikke fører MINALKA, kan De få det sendt fra:

civilingeniør

V. BERTELSEN

Lundely 14, 2900 Hellerup - Telf. (0143) HE 3378

Føres endvidere i Helsekostforretningerne: HELSEKOST, Råkostdepotet, Sanafer, Vegeta.

BUERLECITHIN FLYDENDE

er et aktivt naturprodukt, udvundet af sojabønner med stort indhold af lecithin. 1 spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig licithintilførsel, mere end vor daglige kost normalt giver. Fås også som tyggetabletter.

FAEXAL GÆRTABLETTER

indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens øvrige virksomme stoffer, såsom aminosyrer, mineralsalte, enzymer m.m. Fremstillet af ren tørret ølgær. Faexal tabletter bør findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også mod uren hud.

MISTELOLIEKAPSLER »PHARMA«

er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel, som er en plante med stort indhold af cholinester, og som anvendes ved træthedsfornemmelser som følge af legemlig og åndelig overanstrengelse og mod »tankeflugt«. Det er et værdifuldt kosttilskud for ældre. 1—3 stk. daglig.

HIRSEFLÖCKLI »ZWICKY«

er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollathmetoden. Hirseflöckli er særlig anbefalelsesværdig til den daglige kost, fordi produktet uforringet indeholder alle hirsens værdifulde bestanddele, ikke alene uundværlige vækststoffer, men også vigtige mineralsalte, fremfor alt kiselsyre og fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, supper, müsli, morgenmad m.m.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER »PHARMA«

i praktiske lommeæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 pct. tokoferol (E-vitamin). Det er et vigtigt kosttilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 2—3 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER »PHARMA«

Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgånde undgås. Hvidløgoliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allicin. 1—3 stk. daglig før maden. Fås også med vitamin E.

MALTEKSTRAKT »EDME«

Dejlig velsmagende engelsk maltekstrakt af den eftertragtede mørke spisekvalitet til børn og voksne. Forlang Edmes Maltekstrakt E. M. i økonomidåser a 2 lbs = 0,9 kg til fordelagtig pris.

PO-HO OLIE

den originale fra Sanitäts-Werk siden 1882, i hvide flasker a 12 ml med ægte koncentrat af rene aromatiske oliер.

SOLSIKKEOLIE »FAUSER«

Naturren koldpresset olie, som ikke er raffineret eller tilsat stoffer af nogen art. Stort indhold af linolsyre og vitamin E.

SOJAMEL »VITALIA«

fremstilles af soyabønner således, at det vigtige olieindhold er fuldt bevaret. Melet indeholder ca. 20 procent umættede fedtsyrer og er derfor et fortrinligt næringsmiddel, der kan erstatte brugen af dyrisk æggehvide. Vitalia Sojamel er stærkt basisk og tåler flere års lagring. Det indeholder ikke kolesterol. Anvendes som tilsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

VIBETA

(dr. Hennings hvedekimolie) er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som betatokoferol. Bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. ½—1 teskefuld daglig.

Fås på apoteker og i Reformforretninger. Generalagentur: F. F. Gønget & Co., 2900 Hellerup.

Kursteder, helsekostforretninger m. m.

Læg søndagsturen over

BAKKEDAL

Vegetar- og kursuscenter

Texasvej 37 (sidevej til Skansevej)

Tlf. (03) 26 55 62
Hillerød Øst

Vegetarisk spisning - Cafeteria

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

NB. Vi lukker om fredagen ½ time før solnedgang og hele lørdagen.

LIMFJORDSKURSTEDET

Søger De hvile og fysiurgisk behandling el. blot ferie, skulle De komme til

DOVERODDE KURSTED
OG FERIEPENSION
1160 Hurup, Thy
Tlf. (079) 5 21 11 Doverodde 67.
Fysioterapeut Ellen Randorf.
— også vegetarisk kost.
Åben hele året.

ÆGTE BI-HONNING

Blomsterhonning
og lynghonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39, København K
tlf. 15 81 76 tlf. 15 21 76

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk diætisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prosjekt
Tlf. 80 32 00

VI BOR I KOLDING

og har alt til sund ernærnig
Bio-dynamisk frugt
og grøntsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olie m. v.

SUND KOST
GRÅBRØDREGADE 9
Tlf. (055) 2 71 21 - Kolding

Fra Skagens top til Bagenkop
vi frugt og grønt Dem sender,
blot vi Deres ønsker kender.
Skriv eller ring efter friske ting.

JYDSK HELSEKOST

8654 Bryrup - Tlf. (05) 75 71 11 - 200

Vi fører KUN
biodynamisk dyrkede varer

ÅRHUS
REFORMKOSTFORRETNING

Demeter-forhandler fru Christensen

Mejlgade 67 - Århus C
Tlf. (06) 12 66 18
Varerne sendes overalt

Vegt. ophold på landet tilbydes enlige damer for længere eller kortere tid. Nærmere oplysninger:

Esther Kristiansen,
»Solbakken«, Kvong
6800 Varde

»BAKKEDAL«

Vegetar- og kursuscenter

Texasvej 37, Hillerød - Tlf. (03) 26 55 62

Program over sommerens stævner og møder:
Midsommerfest: Tirsdag den 24. juni. - Hunzauge fra søndag den 6.—13. juli. I denne uge lever vi som Hunzafolk.
Tysk-dansk ungdomsstævne fra søndag den 3.—10. august.
En gruppe tyske vegetarer i alderen fra 20—40 år, som skal deltage i det nordiske helsestævne på Klint, vil bagefter tilbringe en uge på »Bakkedal« og håber dér at være sammen med tysktalende, nordiske vegetarer i samme aldersgruppe.
Der bliver 5 udflugter, hvoraf 3 går til København og omegn. - Stævneafgiften bliver d. kr. 10,00, som sendes sammen med indmeldelsen til Julia Vøldan, Frederiksborgvej 60, 3450 Allerød.

SØNDAGSMØDER:
8/6 Foredrag (Hippiphilosophi) Micro-Macro.
15/6 Regnskabsmøde samt foredrag om jødedom og lysbilleder fra Israel.
22/6 Foredrag (Kristendom).
29/6 Studiekreds (Den Økumeniske bevægelse).
6/7 Foredrag (Hunzafolket - Hunzamad).
13/7 Foredrag (Indianerkultur).
20/7 Studiekreds (Verdensfreden).

Kost og logi pr. døgn - eneværelse	kr. 30,00
» » » » » - dobbeltværelse	kr. 25,00
» » » » » - campering	kr. 20,00
» » » » » - campering	kr. 5,00
Morgenmad kl. 9,00	kr. 5,00
Middagsmad kl. 13,00	kr. 7,00
Aftensmad kl. 18,00	kr. 6,00

NB.: Vi har den glædelige nyhed, at kunne meddele, at vi på »Bakkedal« har lejet med forkøbsret 2 td. land,således, at de, som ønsker dette, kan leje en kolonihave formedels 250,00 kr. årligt.

Fedt og fedt er ikke eet fedt

(Fortsat fra side 15).

nelt-logisk tænkning er blevet enerådende i landbruget som i industrien. Man har glemt, at landbrugets naturbestemte formål er at frembringe fødevarer og ikke penge. Alt for ensidigt er sindene blevet optaget af det økonomiske — og naturligvis uhyre vigtige —problem i landbruget. Derfor betragtes smørret som en *vare*, en eksportartikel, og ikke som det, det først og fremmest er: et næringsmiddel. Derfor interesserer man sig mere for den konsistens, det har, og som det må have for at være en god salgs- og eksportvare, end for den ernæringsmæssige kvalitet i de midler, der bruges til at frembringe denne konsistens, og som væsentligt bedømmes efter deres prisbillighed. I realiteten savnes forståelse for, at smør er andet og mere end konsistensfedt, — og forståelsen gik tabt, da pengementaliteten blev det egentlige grundlag for landbrugets virke.

»Tidsskrift for Bio-dynamisk Jordbrug«.

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Grønsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrød.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl. a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli, spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg-produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Layodont m. havsalt.
Brændenælde-shampoo, urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 - København Ø
Tlf. Øbro 24 - Postkonto 116 397

FORENINGS-NYT

Generalforsamlingen 1969

40 medlemmer var mødt frem til den årlige generalforsamling, hvor ingeniør Aage Hvolby blev dirigent.

Efter formandens beretning og gennemgang af det reviderede regnskab, der begge blev godkendt, blev man enige om at vente med vedtægtsændringerne til en fortsat generalforsamling, da det ville tage lang tid at gennemgå disse; dog vedtog man en kontingentforhøjelse til kr. 20 årlig for enkelt person samt kr. 30 for ægtepar.

En afstemning om afskaffelse af livsvarigt medlemsskab resulterede i stort flertal for afskaffelse.

Julia Vøldan genvalgtes til formand med akklamation.

To nyvalgte bestyrelsesmedlemmer blev Henny Danielsen og Thalia Skousgaard. — Som suppleanter valgtes Egon Kallehave og Anna Lise Rubow. Grethe Schmidt blev genvalgt som bestyrelsesmedlem. Revisorer blev John Svensson og J. C. Frederiksen.

Formanden omtalte Nordisk Helsestævne på Klint og meddelte, at man agtede at henvende sig til restauratørerne for at få flere vegetariske retter på spisekortene.

Der blev redegjort for Mich. Larsens Børnehjemsfond af dennes formand H. L. Henriksen, og til slut gav Povl Olesen en kort meddelelse om arbejdet med »Hjem for ældre vegetarer«. *Sekretæren.*

Bekendtgørelse

Til oplysning for de medlemmer, som var fremmødt på generalforsamlingen, bekendtgør vi, at bestyrelsen har undersøgt sagen om de efterlyste 1.488 kr. til »Prinsnäs« i regnskabsåret 1962 og fundet det hele i orden, idet pengene var blevet afsendt til »Støtteforeningen f. Prinsnäs«, altså ikke direkte til »Prinsnäs«.

Julia Vøldan.

Det nordiske helsestævne

Der er allerede indløbet mange indmeldelser til vort store helsestævne på Klint ved Nykøbing Sj. fra 27. juli til 3. august, og selv om indmeldelsesfristen er sat til den 1. juli, tror vi, at det er klogt at melde sig i god tid, da værelserne bliver belagt, i den rækkefølge indmeldelserne kommer. Vi venter, at der vil blive mangel især på enkeltværelser.

Fra Sverige kommer mange unge og familier med børn, så derfor er der udpeget 3 ungdomsledere, 1 idrætsleder samt 2 børneledere.

I stævneugen bliver det daglige program som følger:

Kl.	7,00— 8,00	Gymnastik, løb, boldspil.
Kl.	8,00— 8,30	Bad.
Kl.	8,30— 9,30	Morgenmad.
Kl.	9,30—10,00	Morgensamling og information om dagens program.
Kl.	10,00—12,00	Foredrag, spørgsmål, diskussion.
Kl.	12,00—13,00	Frokost.
Kl.	13,00—16,00	Siesta, bad osv.
Kl.	16,00—18,00	Foredrag, spørgsmål, diskussion.
Kl.	18,00—19,00	Middag.
Kl.	19,30	Aftenens program.

Foredragsholderne bliver fortrinsvis danske nemlig Johannes Dragsdahl, Aage Hvolby, Gerner Larsson, Peter Madsen, Mogens Møller, Ib Schleicher og Julia Vøldan. Fra Sverige kommer dr. Karl-Otto Aly, Johan Börtz og David Kopp.

Om aftenerne kan man vælge, om man vil være med til dans og leg, eller om man foretrækker filmforevisning eller diskussion.

Fredag den 1. august skal der om aftenen være »kludemaskerade«, hvor alle frit kan give fantasien spillerum angående den klædedragt, de vil drapere sig i; men maskeradepåklædning er naturligvis ingen tvang. Lørdag aften skal være afslutningsfest og »Gæsternes aften«, hvor lejrdeltagerne selv skal finde på programmet.

Feriebyen har alt i alt 120 faste sengepladser, fordelt på 34 selvstændige lejligheder med køkken samt 14 »bedsitting rooms« og 10 enkelt- og dobbeltværelser. Priserne varierer fra kr. 18 til kr. 25 for enkeltværelse pr. døgn, og fra kr. 12 til kr. 17 for dobbeltværelse. En lejlighed til 3 personer koster kr. 34, og en lejlighed til 4 personer kr. 40.

Ovenstående priser gælder kun for værelse med køkken eller køkkenadgang og betales ved ankomsten til Feriebyens kontor.

Maden må man selv sørge for. Feriebyen har egen butik og egen vegetarisk restaurant.

For at deltage i stævnet må man være medlem af Dansk Vegetar- og Råkostforening. Dette koster kr. 20 årligt for enkelt medlem og kr. 30 for ægtepar. Man får da også foreningens blad »Vegetarisk Forum«. Pengene indsendes til foreningens girokonto nr. 2 56 56, Gothersgade 29, 1123 K, idet man udtrykkeligt nævner på bagsiden af girokuponen, når det drejer sig om nyt medlemsskab. Girokvitteringen må gemmes, da den gælder som medlemskort.

Stævneafgiften bliver kr. 40 for enkeltmedlemmer og kr. 60 for ægtepar og familier. Denne afgift sendes samtidig med indmeldelsen og bliver ikke tilbagebetalt ved eventuel afmelding. Pengene skal indbetales på næstformandens girokonto nr. 8 36 06, Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brønshøj, og *ikke* til foreningens girokonto. Indmeldelsen kan stå på bagsiden af girokuponen, og girokvitteringen må gemmes og medbringes ved ankomsten til stævnet.

Bus afgår daglig fra Valby St. til Klint.

Julia Vøldan.

Aktuelle sundhedsproblemer

Mødet den 11. april

»Når man er tredive år, er man enten idiot eller sin egen læge«. Fysioterapeut og forfatterinde Lis Andersen har en mening og tør sige den for enhver pris. Fruen har høstet erfaringer fra mange års virke mellem både søge og såkaldt raske mennesker, og mener der er mange veje at gå for den, som vil være rask. Ingen må give op, sagde Lis Andersen og citerede John Olesen: — »Når kredsløbet er i orden, er mennesket i orden, sygdom skyldes overbelastning«. Vi fik råd om at spise og drikke mindre, klæde os varmt i uld, motionere o.a. samt at være mere opmærksomme mod os selv og ikke blot tænke på at honorere andres krav til os.

Den sjælelige ligevægt er ikke mindre vigtig. Intet belaster blodcirkulationen som psykisk nedbøjethed, og intet inciterer den som glæde og oplagthed.

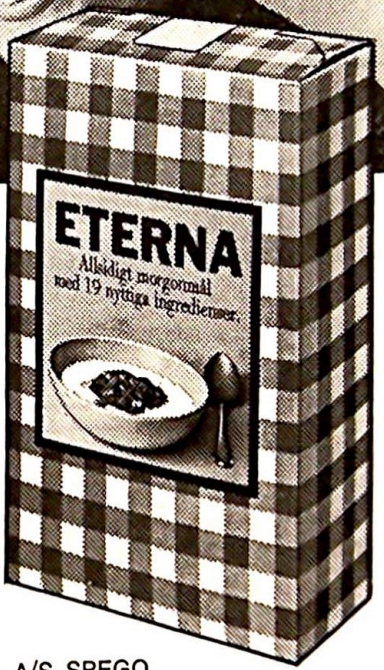
Mere end 100 fremmødte fik en enestående aften, men de, der gik glip af den dynamiske taler, kan alligevel gå i gang med »grundkuren» og alle de gode råd, der er udførligt beskrevet i Lis Andersens bog »Bliv rask og glad« (Borgens billigbøger).

B. A.



Energisk og veloplagt -hele dagen

Blot 3 spiseskefulde »ETERNA« nydt med mælk, ymer el. yoghurt hver morgen — og De føler Dem sprudlende energisk og veloplagt. For dette velsmagende og letfordøjelige måltid indeholder 19 lødige naturprodukter, rigt på vitaminer, mineraler og proteiner, der bygger Deres energi og velbefindende op — hver morgen.



A/S SPEGO

helse kost

Gothersgade 29 - tlf. 12 21 74
Gasværksvej 13 - tlf. 31 21 74

ETERNA hver morgen

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGEAR
(honning-eddike)
og
MARTLET CIDER VINEGAR
(æblemost-eddike)
er nu kommet til Danmark.

Importør: HONNING-DEPOTET,
Nr. Søgade 39, København K.
Telf. 15 81 76 og 15 21 76

Vejlefjord højere Skole

8721 Daugård - Telefon 23 og 122

Efterskole - Højskole - 3-årig realafdeling
8.–10. klasse

Moderne faglokaler - Vegetarisk kost

Skriv efter katalog

J. SCHANTZ CHRISTENSEN
skolebestyrer

REFORMHUSET
RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14 . København K.
Telefon (01) 15 00 62

I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg—Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag: Skodsborg—Helsingør—Søllerød —Holte og Virum.

Onsdag: Indre by—Amager—Vesterbro og Frederiksberg.

Torsdag: Valby—Hvidovre—Rødovre—Glostrup—Herlev—Husum—Vanløse—Brønshøj og Nørrebro.

Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Søborg og Bispebjerg.

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen (telefonordre helst mellem kl. 8—15).

SUPER MEL

biodynamisk dyrket
Valset hvede - Groft grahamsmel

ALLE TIDERS BRØD

»Natural Food Center«
Skt. Peders Stræde 22 - Tlf. (01) 12 06 70

MISO

soyabønner og byg
FANTASTISK PROTEINRIG
Bruges til sovs og suppe

NATURAL FOOD CENTER
Skt. Peders Stræde 22 - Tlf. (01) 12 06 70

HYBEN DADEL ABRIKOS ROSIN FIGEN SVESKE

Blandet FRUGT

Castus SYDFRUGTERNE
I pålægsplader
- et vegetabilsk helsekostprodukt -
- fremstillet af ren frugt -

UDEN KEMIKALIER - UDEN SUKKER - UDEN KOGNING
netto 135 GR.

Blandet FRUGT

SVESKE FIGEN ROSIN ABRIKOS DADEL HYBEN

Biernes vidunderstof POLLEN-tabletter

●●●

Forlang de tyske API-POLLEN

med den enestående virkning. Naturprodukt. Indsamlet af bierne. Vil De stråle af energi, livslyst og velbefindende, gør da som tusinde andre, tag daglig de originale anerkendte

tyske API-POLLEN-tabletter

hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. **Kr. 9,35 pr. 100 tabl.** (ca. 30 dages forbrug).

NYHED! Ektsra stærke API-Pollen kapsler indeh. 50 mg ekstrakt af 750 mg Pollen + 205 mg hvedekimsolie kr. 13,50 pr. 100 kapsler.

Fås hos apotekere og materialister.

Generalagenturet Honning-Depotet
Nr. Søgade 39, K. Telf. 15 81 76

Hvidløg uden smag og lugt!



Dansk Droge Import A/S, Tlf. (01) 94 42 44

NU kan De selv vælge



NUTANA

Den reneste plantemargarine af solmættede olier ...

Foruden NUTANA margarine i ½ kg's pakker, fremstiller vi nu også den fine LUXUS NUTANA margarine i ¼ kg bægre! Sund, velsmagende og smørbar.



Telefon (03-670)
Bjæverskov 19 og 243

Den sanitære Fødevarefabrik
Fuglebæk
4632 Bjæverskov

Særlig smørbar ... et Skovsborg produkt

VARELISTE OG FORTEGNELSE OVER VORE FORHANDLERE SENDES GERNE

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI

Den mest ideelle blanding af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler. Kan tilsættes enhver af årstidens frugter og giver straks en herlig Birchermüsli.

Frutifort består af fuldgyldig, naturren hvede, havre og hirse samt nødder, mandler og sultaniner m.m.

Frutifort er en liflig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

Kartoner a 400 g med dansk brugsanvisning.
Økonomiposer a 1 kg med god rabat.
Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

Gratis smagsprøver fås hos forhandlerne eller fra Generalagentur: F. F. Gønget & Co.,
2900 Hellerup.



SE SIDE 19

ORIENTERINGS-KALENDER



NYT FRA helse kost

Ny udgave af **Ebba Waerlands** kendte bog

HÄLSOKOST
TILL VARDAG OCH FEST

med over hundrede opskrifter på råkostsalater – supper – varme retter – smørrebrød – festmiddage – mælkesyre konservering – bagning – syltning m. m. denne dejlige bog kan vi nu tilbyde Dem for **kr. 6,75**
Det er morsomt at gå på indkøb hos **HELSEKOST**

helse kost

GOTHERSGADE 29 . TLF. 122174 . GASVÆRKSVEJ 13 . TLF. 312174

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI RINGSTED