VF VEGETARISK FORUM



EN HÅNDFULD LIV!

61. ÅRGANG
NOV. 1969
PRIS: KR. 2,50

Om at være vegetar • Forskellige slags sukker • Vegetarisk restaurant i London har succes • Etik og sundhed • En vegetar som gæst privat og på restaurant • Radioudsendelse om naturens forurening • Den nye nordiske folkekost — næsten helsekost? • Er planter i stand til at dække vort proteinbehov? • Opbevarer De grøntsagerne rigtigt? • Foreningsnyt

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter
Redaktør:
Grethe Schmidt, Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund
(Venligst kun skriftlig henvendelse)

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,-
Pensionister og medlemmer under 18 år ..... kr. 14,-
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. tlf. (03) 60 43 18.

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, K. 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.

Om at være vegetar

Af Moira Henry, Dublin.

Her i Eire er en vegetar endnu noget så nyt, at man venter af en vegetar, at han skal forklare og motivere sin levevis. Når folk spørger mig – hvad de uvægerligt vil gøre – hvorfor jeg er vegetar, så kan jeg kun svare dem, at det er af humane grunde.

Hele mit liv har jeg holdt af dyr, og jeg har lidt med dem, når jeg så dem blive dårligt behandlet. Som barn så jeg ofte dyr blive drevet gennem forstæderne på vej til kreaturmarkedet til slagtning i en lokal slagters gård. I min barndom var der ikke megen motortrafik på vejene i vore forstæder, og det var et meget almindeligt syn at se flokke af får blive drevet frem ved slag af et par lømler, der var ansat til dette arbejde. Beredvillig hjælp blev sædvanligvis ydet af nogle smådrenge, der var forsynet med stokke, og som øjensynligt gik meget op i udførelsen af dette arbejde.

Ofte så man køerne styrte af sted skræmt af smerte og terror. Somme tider lå fårene i rendestenene af lutter træthed. Jeg så dem søge tilflugt i folks haver. Men lige meget hvad de gjorde, eller hvor de søgte hen, så blev de sparket med sømbeslåede støvler eller slået med stokke så store som kosteskafter. Voksne forbipasserende syntes at være ganske uberørte af det, som de så, hvis de i det hele taget lagde mærke til noget, hvad jeg ofte undrede mig over.

Jeg frygtede disse »kreatur-dage«, som jeg kaldte dem. Jeg blev syg af det, jeg så, og jeg tænkte, at når sådanne grusomheder fandt sted på de offentlige veje, så måtte der ske noget meget værre, når dyrene var kommet inden for slagtehusets lukkede døre.

Da jeg var yngre – jeg er fra Dublin – forbandt jeg ikke nogen tanke med lammet på marken og koteletten på min tallerken. Jeg spiste, hvad der blev sat frem for mig ganske uvidende om, hvorledes det var kommet der, og hvad det havde lidt på vejen. Men da jeg blev ældre og blev klar over, hvad lammet havde gennemgået, inden det var blevet til min frokost, indså jeg, at jeg var meget inkonsekvent. Jeg forstod, at det var helt urimeligt at græde over fårs- og kvægs lidelser, når man spiste deres døde legemer.

Da jeg gjorde mine juleindkøb i december 1933, blev jeg for første gang i mit liv klar over, at denne store vinterfest var en skrækkelig stillen til skue af grådighed og grusomhed. Overalt så jeg døde fugle hængt op ved benene, svinehoveder med kviste af kristtorn bag ørerne, laks i sølvpapir, halshuggede får og okser med blodet dryppende ned på gulvet, som var bestrøet med savsmuld. Et skrækkeligt blodbad på uskyldige dyr, fugle og fisk for at fejre Kristi komme. Hvor selvmodsigende!

Alt dette havde jeg kunnet se med egne øjne lige fra den dag, jeg blev født, men i virkeligheden havde jeg ikke set det rigtigt før. Dette årlige blodbad på dyr og deres lidelser kunne ikke være velbehageligt for Gud, og det kunne heller ikke være passende at mindes Kristi fødsel ved at myrde millioner af vore medskabninger.

Jeg husker dette syn i butikkerne af ligene pyntet med kristtorn og mistelten, med flitterstads og sølvpapir. Disse døde dyr, fugle

og fisk, der kun havde haft et så kort og et så ynkeligt liv.

Den tanke slog så ned i mig, at jeg, når jeg følte for dyrene, som jeg gjorde, burde være vegetar. Dersom jeg virkelig holdt af dyr, sagde jeg til mig selv, så burde jeg bringe min kost i overensstemmelse med min overbevisning. Gennem adskillige uger overvejede jeg spørgsmålet frem og tilbage. Og så en dag sagde jeg til min moder, at jeg agtede at blive vegetar. Jeg var dengang 22 år.

Moder så på mig og sagde: »Jeg forstår ikke, hvorfor vi fik dig, Moira, du har nogle meget mærkelige ideer!«

Da nyheden om min vegetarisme lidt efter lidt sivede ud til mine talrige slægtninge, reagerede de nøjagtigt, som jeg havde ventet. Nogle af dem spurgte, om jeg var blevet gal, og andre fortalte mig, at jeg var det. En tante sagde til mig, at min moder måtte være vanvittig, når hun tillod en sådan opførsel. »Hvis du var min datter,« sagde hun, »så skulle jeg nok få dig til at spise din kylling og din kotelet!«

Læg mærke til, at alle mine slægtninge havde tamme kæledyr, som de elskede højt og behandlede godt. Men denne kærlighed havde sine grænser, og den omfattede ikke markens dyr. Når som helst jeg fortalte medlemmer af min familie, hvad man gjorde med får, kvæg, svin, fjerkræ og fisk, plejede de at holde hænderne for ørene og sige, at de ikke ønskede at høre enkeltheder.

Og sådan gik det en temmelig lang tid. De kritiserede min levemåde, men ville ikke høre mine bevæggrunde. Til sidst vænnede de sig til det, som de kaldte min sidste særhed, og emnet blev sjældent berørt mere.

Men der skete noget andet. Hvad var der blevet af min snue? Hvad var der sket med mine hyppige anfald af halsbetændelse, der plejede at medføre en for mig ukarakteristisk tavshed? Også de rygsmerter var borte, som ofte holdt mig i sengen en hel uge?

Jeg diskuterede sagen en aften med min søster, og vi talte om, hvorvidt mit forbedrede helbred kun var en tilfældighed. Min søster sagde da, at hun havde til hensigt at gøre et eksperiment. Hun ville, sagde hun, være vegetar i en prøvetid på 6 måneder, og dersom hendes helbred da ligesom mit blev bedre, skulle vi anse det for bevist, at årsagen skyldtes kostforandringen.

Min søsters vegetarisme vakte gammelt fjendskab og gammel vrede til live. I vor familie kom det til slag, enkeltvis og i grupper. Det var slemt nok, sagde de til mig, at de havde tålt dette vanvid fra min side, men at jeg havde bevæget en yngre søster til at gå over til denne vanvittige levemåde, det var noget, de fandt vanskeligt at tilgive. De spurgte mig igen, hvad moder tænkte ved at have tilladt en sådan opførsel, og sagde, at vegetarismen ville slå os begge to ihjel. Mine bemærkninger om grusomhederne mod dyr og nødvendigheden af overensstemmelse mellem levemåde og principper var tale for døve øren. Jeg fik ikke chance for at oplyse dem om, hvor meget bedre jeg nu havde det, så ivrige var de efter at gentage deres egne synspunkter. Gud, sagde de, idet de kastede et fromt blik mod himlen, havde skabt dyrene, for at vi kunne bruge dem til vor fordel. Det var meningen, vi skulle spise dem; det kunne jeg være sikker på.

Jeg har aldrig givet mig ud for at være en tålmodig kvinde, og jeg kan heller ikke udholde tåber. Men jeg har en stor selvbeherskelse, og indtil nu har jeg brugt den. Men alt dette religiøse vrøvl kunne jeg ikke holde ud at høre på i tavshed. Jeg husker, jeg svarede, at det måtte være vidunderligt at have Skaberens tillid. Men, når vi nu taler om dette emne,« sagde jeg, »så vil I måske forklare mig, hvorfor I afslår så mange af Skaberens gaver. Hvis I tror, at dyrene er bestemt til føde, hvorfor spiser I så ikke alle slags dyr? Hvorfor ikke æsel og hund lige så godt som en and. Hvorfor ikke ræven lige så

godt som fisken. Hvorfor ikke skildpadden lige så godt som kalkunen?«

Man sagde til mig, at jeg skulle ikke være oprører, hvortil jeg svarede, at al kødspisning var oprørende, når man tænkte nærmere over det.

»Hvorfor blander I Gud ind i det,« spurgte jeg mine kritikere. »Det er jo kun vane, der bestemmer, hvad I spiser. Jeg har ikke på nogen af Guds skabninger set en seddel med påskriften »Bestemt til menneskeføde«.

De forlod vort hus i tavshed, mere foruroliget end om jeg var blevet nudist eller medlem af det kommunistiske parti.

Men tilbage til min søsters eksperiment. Efter nogle måneder på vegetarisk kost blev hun fri for den hovedpine, hun indtil da hele tiden havde været plaget med, og også de udmattende galdeanfald forsvandt. Vi blev meget interesserede i de gode resultater af vore ændrede spisevaner. Næste gang jeg besøgte det offentlige bibliotek, så jeg efter bøger om kost i almindelighed og vegetarisme i særdeleshed. Vi slugte bogstavelig talt disse bøger. Og vi blev meget skuffede, fordi vi fandt, at det, som vi havde betragtet som vor opdagelse, allerede var velkendt af mange andre mennesker.

Men, for at sige det kort: Der var nu to vegetarer i vor gammeldags familie. Nu og da brød ny kritik frem, men vi ignorerede den og trøstede os med, at pionerer altid må kæmpe mod modstand. Vi holdt fast ved vor nye, ikke-kødspisende levevis, og lidt efter lidt vænnede familien sig til det, som efter deres opfattelse var en alvorlig afvigelse fra det normale.

Er det ikke besynderligt, hvor blinde de mennesker er, som ikke vil se? Alle vore slægtninge fik en efter en forskellige sygdomme, både kroniske og akutte. De havde lange hospitalsophold, mange slags smerter og lidelser med for tidlig død. De var syge. Vi var raske. Men ti-øren faldt stadig ikke. Vi hørte intet.

Når som helst talen faldt på sygdom, fik min søster og jeg at vide, at vi var blevet velsignet med et enestående helbred. En slægtning gik så vidt som til at sige, at Gud var meget god mod mig. Det er en yndet talemåde i Irland, og den betyder, at den Almægtige har kælebørn, som han skænker en særlig velsignelse.

Hertil svarede jeg, at Gud ikke havde udvalgt mig til en særlig behandling, men at jeg var tilfreds med at vide, at den føde, som holdt mig sund, var skabt af Gud og bestemt for os alle.

Efter »THE ARK«
Easter 1969
Bulletin of the Catholic Study Circle for Animal Welfare
Oversat af HANS FRIIS MØLLER

Kursus i vegetarisk madlavning

Nye kurser (dag eller aften) påbegyndes efter jul.

Kurserne vil strække sig over 3 mdr.

De vil lære at lave hverdagsmad, gæstemad, bagning, råkost og koldt bord. Der vil også blive vist film. Vi skal desuden på plantetur, hvor vi skal finde spiselige planter.

Kurserne afholdes på skoler i Gentofte Kommune med gode bus- og togforbindelser.

Beboere fra andre kommuner er også meget velkomne!

Lærerinde: Grethe Schmidt.

Henvendelse: F.O.F.'s Gentofte afdeling: tlf. OR. 7010 (kl. 9–12).

Forskellige slags sukker

Sukker eller intet sukker? Dette spørgsmål bekymrer ikke i særlig høj grad den, der lever sundt på helsekost. Sukkeret er et af de første fødemidler, som udgår ved en overgang fra almindelig kost til helsekost. I visse tilfælde kan det dog tillades at optræde på »gæstespil«, og naturligvis findes der en vis forskel på skadeligheden af de forskellige slags sukker – farin, råsukker, rørsukker og kandissukker. Lad os udrede disse begreber lidt.

Sukker regnes til den store gruppe kulhydrater, som kan inddeles i enkle og sammensatte sukkerarter, stivelse og cellulose. Alle sukkerarter opbygges i de grønne blade ved hjælp af solenergien og det grønne klorofyl. Af kul, væde og ilt opbygges der i de grønne blade druesukker, som senere omdannes til frugtsukker. Begge kaldes enkle sukkerarter. Næste trin bliver det mere sammensatte rørsukker, og derefter kommer stivelse og cellulose.

De i naturen rigeligt forekommende sukkerarter er rørsukker, druesukker og frugtsukker.

Drue- og frugtsukker forekommer især rigeligt i frugter og bær af forskellig slags og udgør et meget vigtigt fødemiddel for både mennesker og dyr. Honning bliver grynet og tørrede frugter kornede, når druesukkeret udkrystaliserer sig.

Rørsukker renfremstilles i en større skala og forekommer i større mængde i følgende vækster: i sukkerrøret op til 18–20 pct., i sukkerroen op til 16–20 pct., i ananas 10–11 pct. i majs 7–9 pct. Selv gulerødder indeholder en ret stor mængde rørsukker.

Det består kemisk set af lige store dele drue- og frugtsukker, og rørsukker er ca. 2½ gang så sødt som druesukker og kan ikke optage fugtighed fra luften. Derfor holder det sig tørt og kan opbevares, så længe det skal være uden at klæbe sig sammen til en fast masse. Ved opvarmning smelter det og bliver til karamel. Opløser man sukker i vand og lader dette langsomt tørre ud, danner det store krystaller, som har fået navnet kandissukker efter det persiske navn på sukker: kand.

Ca. 80 pct. af alt sukker fremstilles af sukkerrøret, Saccharum officinarum, resten af sukkerroen, Beta vulgaris saccharifera.

Råsukker fås i princippet på følgende måde: Sukkerroerne hakkes i stykker til mos, der udvandes, hvorved sukkeret, en del syrer, farvestoffer og visse forureninger går i opløsning. For at få syrerne bort tilsættes der kalk, som udfælder syrerne i form af uopløselige kaliumsalte, som kan frasies. Herefter inddampes sukkeropløsningen, hvorved man får råsukker. Dette indeholder stadig en del farvestoffer og er derfor brunt. Farvestofferne fjernes ved at man opløser råsukkeret i vand og behandler opløsningen med en speciel slags kul, som opsuger farven. Derpå inddampes sukkeropløsningen igen og får lov til at krystallisere. Efter centrifugering får man råsukker og sirup.

Farin er gulbrunt råsukker, som gennem vask befries for sirup. Maltsukker og mælkesukker er to andre vigtige sammensatte sukkerarter. Det første forekommer kun i ringe mængder i naturen, men dannes let af stivel-

(Se venligst side 18)

Vegetarisk restaurant i London har succes!

Af Randi Knudsen.

Midt i Londons hjerte, ved siden af den berømte Carneby Street og tæt ved det lige så kendte Piccadilly Circus, ligger en spændende restaurant. Den adskiller sig fra de mange andre i kvarteret ved at være vegetarisk og ved at være ualmindelig smagfuldt indrettet.

Vi fandt stedet en dag ved aftenstid, da vi var på jagt efter et sted at spise. Dér lå så CRANKS sundhedsrestaurant foran os med en lang kø helt ud på gaden. Det var noget nyt selv i en by som London, hvor man kommer ud for lidt af hvert. Vi stillede os i køen, for der måtte jo være noget særligt på færde.

Ingen af os er vegetarianere, men kød er ikke en nødvendighed eller et princip for os. Frem for alt kan vi lide at prøve noget nyt. Vi foretrækker at spise i pæne og appetitlige omgivelser og synes, at restauratører for ofte indretter deres spisesteder, så de er ufestlige og grimme. Mange tror, at man kan skjule snavs, dårlig betjening og dårlig smag bag røde lamper og persiske tæpper.

CRANKS motto er: sund mad bør ikke være kedelig mad. – Maden serveres i brune keramikkrukker og på keramikfade. Tallerkener og krus er af samme materiale. Det hele ser festligt og indbydende ud med de mange farver i suppen, råkostsalaten, dessert-ten og ostekagen. Og det smager godt. Som noget nyt kan man nu købe karafler med god rødvin.

Gæsterne sidder ved små borde i et stort lokale, der er brudt ved hjælp af søjler. Der er tre plateauer, som bryder rummet på den modsatte led. Ved de rå bøgetræsborde står bænke med puder i dæmpede, kønne farver. Div. lamper giver den rette belysning. Det er tydeligt, at designeren, en af CRANKS tre direktører, med held har bestræbt sig på at skabe en smuk helhed. Og han har beskæftiget sig med selv de mindste detaljer. Han har ikke alene skabt en hensigtsmæssig baggrund for de ideer, principper og kvaliteter, der ligger bag CRANKS, men også et sted, hvor det slet og ret er en fornøjelse at spise.

Maden er ikke billig, men prisen er rimelig. Det er forståeligt, at specielt dyrkede grønsager og frugter nødvendigvis må være dyrere at dyrke end andre.

Når man ser sig om i restauranten, er det tydeligt, at mange af kunderne ikke er fanatiske vegetarianere. Det forekommer måske som en uhyrlig påstand, og skal ikke tages højtideligere end det er sagt. Der er noget særligt over vegetarianere! – I restauranten sidder mange, som bor eller arbejder i nærheden og som kan lide maden og atmosfæren hos CRANKS. Vi snakkede med nogle af dem, som sagde, at de føler sig mere hjemme her end andre steder. Det må absolut være en kompliment og et mål for andre vegetariske restauratører.

Som en ældre mand sagde: London er så stor og fuld af mennesker, at man føler sig som en lille myre, der vandrer rundt i sin egen cirkel. Det er svært at skabe kontakt med andre. Her i restauranten har man fornemmelsen af at høre til i et lille samfund. En anden ting er, at når man er færdig med at spise, ser bordet ikke ud som det sædvan-

(Se venligst side 18)

Etik og sundhed

Af stud. scient. N. E. Jensen

Indenfor den sidste tid har der været ført en ivrig debat om de sundhedsmæssige farer, der opstår p. g. a. de giftrester, der findes i føden.

De fleste har accepteret anvendelsen af giftstoffer, når blot giftstofferne nedbrydes, inden planterne fortæres af menneskene.

Jeg mener imidlertid, at det også er forkasteligt at anvende hurtigt nedbrydelige giftstoffer af både etiske og sundhedsmæssige grunde.

Grunden til at planterne angribes af skadedyr er, at planternes livskraft er svækket p. g. a. anvendelse af kunstgødning. Ved en kvalitetsanalyse vil man finde, at planter, der angribes af sygdomme, har en lavere ernæringsværdi end planter, der ikke angribes af sygdomme.

Derfor vil et skadedyrs- eller sygdomsangreb være en indikator på, at planterne er af ringe ernæringskvalitet.

Ved at anvende giftstoffer i sygdomsbekæmpelsen opnår man kun at fjerne virkningen, ikke årsagen.

Imidlertid er anvendelsen af giftstoffer måske endnu mere et etisk og følelsesmæssigt problem, idet brugen af giftstoffer medfører unødvendige drab og mishandlinger af vore medskabninger.

Derfor må det være en lige så stor selvfølge, at vegetarer undlader at spise giftbesprøjtede frugter og grønsager, som de undlader at spise kød.

Endvidere er vi interesseret i at komme i kontakt med mennesker i København, der kunne være interesseret i at oprette en studiekreds om dyrkning af selvsunde planter.

Henvendelse: Niels Erik Jensen, stud scient., Jahnsensvej 29, 2820 Gentofte.

Unge vegetarer

har i dette efterår fastlagt 5 studiekredsaftener. De 2 første gange har vi haft en god og meget alsidig diskussion med Nolfis bog »Levende føde« som udgangspunkt. Det foreløbige program for de næste 3 aftener er følgende:

1. Stimulanserne tobak og alkohol.
2. Proteiner – dette især for vegetarer meget omdiskuterede spørgsmål belyst på en ny måde (se artiklen i dette nr. af VF).
3. Syre/base-balancen og plus/minus-balancen vil vi diskutere med bl. a. J. Vøldans bog »Plus-minus-balancen« som grundlag.

Møderne vil finde sted kl. 19.00.

Onsdag den 29. oktober hos Anne Thomsen, Baunebakkevej 69, 2650 Hvidovre.

Torsdag den 20. november hos Nanette Hjortgaard Nielsen, Dybendalsvej 71, 2720 Vanløse.

Fredag den 12. december hos Gitte Schmidt, Strandvejen 276 B, 2820 Charlottenlund.

Alle UNGE – vegetarer og interesserede – er velkomne.

Evt. henvendelser og spørgsmål kan rettes til Inge Lorenzen, Toftekærsvej 4, 2820 Gentofte.

En vegetar som gæst privat og på restaurant

Af Grethe Schmidt.

For mange vegetarer kan det være et problem med kosten, når de er inviteret ud eller er på restaurant. Det er helt klart, at man som vegetar sikkert går glip af nogle middagsinvitationer, fordi det for den fantasiløse og mindre omsorgsfulde værtinde synes alt for problemfyldt. Som gæst må man sætte sig i værtindens sted og foregive, at man ved sin vegetariske levevis ikke behøver at volde ekstra ulejlighed. Et spørgsmål for mange er sikkert, om de, når de modtager en middagsinvitation, skal nævne, at de er vegetarer. Hertil må svaret være afgjort »ja«. Men samtidig bagatelliserer man problemet og forklarer, at får man blot nogle kartofler og en klat margarine, er det godt. Endnu har jeg aldrig været ude for, at det blev ved det. Det er helt forkert ikke at nævne noget om sin specielle levevis for så at sige »nej tak« til den mad, som værtinden med omhu har tilberedt for ens skyld og tilmed skabe forvirring ved at lade værtinden, efter at man har sat sig til bords, styrte ud i køkkenet for at finde på noget andet. Det er misforstået »hensyn«.

Jeg har fået mange dejlige vegetariske retter serveret i ikke-vegetariske hjem. Helt eventyrlig lækre retter mindes jeg fra England. Sjældent har det været noget problem med min specielle levevis, den er altid blevet respekteret både her hjemme og i udlandet.

På restauranter har det her hjemme, indtil for få år siden godt kunnet være forbundet med lidt vanskeligheder. Men der er siden sket store fremskridt. Helst spiser jeg en blandet salat med kartofler, pommes frites, hvis det skal være særlig festligt. Endnu bedre bagte kartofler, som man endog kan få flere steder. Men også her må man sætte sig i restauratørens sted. Det koster mange penge at drive en restaurant, man må forstå, at det selvfølgelig ikke kan betale sig for en indehaver, at man optager et bord, hvor der fordres en vis omsætning uden at leve op til det. Man må gå ind i den restaurant, som passer for ens pengepung. Vi vil fremover giver en kort oversigt over restauranter, hvor det uden besvær kan lade sig gøre at få et vegetarisk måltid.

På Hotel »Royal«s »Snack-bar« blev der på foranledning af undertegnede for flere år siden indført en råkostplatte på spisekortet. Den er meget indbydende og til en særdeles rimelig pris, man kan supplere den med pommes frites eller et stykke smørrebrød. Endvidere fås div. kogte grønsager. Hos Café »Stephan à Porta« er der også flere muligheder for vegetarretter, bl. a. er der nu på menukortet opført en stor blandet salat.

Hos »Brønnum« lader det sig også uden besvær gøre at få retter uden kød. Ønsker man en speciel lidt cosmopolitisk atmosfære, kan det lade sig gøre at få salat med tilbehør, også bagte kartofler og brøndkarse, hos »Cheval Blanc« i Mikkel Bryggersgade (meget rimelige priser).

Fælles for ovenævnte steder er, at der er hyggeligt, og at man kan have ikke-vegetariske venner med. Et godt råd: Man må aldrig tale priser, når man er på restaurant som vegetar, så vil vegetarerne til sidst få et dårligt ry. Man går som tidligere nævnt ind det sted, som passer til ens pengepung. Dog må jeg tilføje, at jeg i sommer på en restaurant nord-

(Se venligst side 18)

Radioudsendelse om naturens forurening

I Danmarks Radio Program III var der mandag den 27. oktober kl. 16,00 bl. a. nedenstående interview med en repræsentant for Dansk Vegetar- og Råkostforening:

I Dansk Vegetar- og Råkostforening har man den opfattelse, at mennesker ikke bør spise kød, men hvorfor det?

Ja, der er flere forskellige grunde. –

Der er først og fremmest den moralske grund – og den synes jeg, er den allervigtigste – det vil sige, man spiser ikke sine medskabninger, og så er der slet ikke noget at tale om mere. Der er masser af mennesker, der har kunnet leve hele deres liv uden at spise animalsk føde.

Den næste side er den sundhedsmæssige. Der er der heller ikke nogen tvivl for os, der er vegetarer, at det er sundest at spise vegetarisk føde. Kødføde er sekundær føde, den skal først igennem dyrene, før vi får den.

Og endelig er der den sidste side, som vi slet ikke kommer uden om –– det er den samfundsøkonomiske.

Hvad tænker De på der?

Jeg tænker på, at befolkningstilvæksten er 65 millioner på et år – det vil sige, at der pr. uge er en befolkningstilvækst på 1.250.000. Vi udnytter ikke jorden. Vi ødelægger den med giftsprøjtninger. Det areal, en ko bruger, svarer til føde for 7 mennesker på vegetarisk levevis. Hvis vi ikke ændrer forholdene, som de er nu, nærmer vi os en katastrofesituation, idet, som nævnt befolkningstilvæksten øges meget stærkt, og vi samtidig ødelægger jorden. Der må gøres noget meget hurtigt.

Men mener De, at det er direkte farligt at spise kød, eller er det bare usundt?

Ja, for mig har det med det farlige ikke været så stort et spørgsmål, men der er ingen tvivl om, at det ikke er så sundt at spise kød, for der er giftstoffer i kødet. Idet et dyr bliver slagtet, stopper processerne, og alle giftstofferne bliver i kødet — dem får menneskene så.

Nu sagde De selv før, at man ødelægger jorden – nu frugttræer og grøntsager – de sprøjtes jo for at drive dem hurtigere frem og gøre dem større. Og der kommer forskellige former for gødning til – kunstgødning – er det ikke også farligt?

Jo, det er det så ganske afgjort.

Skal man lade være med det simpelthen, efter Deres opfattelse?

Ja, det skal man, og det kan lade sig gøre – der findes flere mennesker her i Danmark, der dyrker jorden biologisk – det vil sige, at der ikke er tilsætninger af hverken giftstoffer eller kunstgødning.

Men er det ikke sådan, at mennesket har behov for nogle af de stoffer eller vitaminer, der findes i kødet?

Nej. – Det første spørgsmål, en kødspiser vil stille, det er: »Hvad med proteinerne?« Men dem får man i rigelig mængde gennem vegetarisk kost. Lever man på 100 pct. råkost, får man alle de stoffer, man skal have.

Nu har mennesket jo spist kød siden tidernes morgen, såvidt jeg ved, kunne det ikke tyde på, at det er naturligt for mennesket?

Nej, i virkeligheden har mennesket ikke spist kød siden tidernes morgen. Hvis vi går en 200 til 300 år tilbage, så var kød luksusspise. Det jævne menneske spiste i stedet for korn. Det var i virkeligheden først ved istiden, at man begyndte at spise kød – tidligere havde man kun spist vegetabilsk føde.

(Se venligst side 18)

Den nye nordiske folkekost - næsten helsekost?

Af dr. Karl-Otto Aly, Sverige.

I løbet af det 19. århundrede har folkekosten i de nordiske lande forandret sig gradvist i retning af en øget konsumering af halv- og helfabrikata, denaturerede og devitaliserede fødevarer såsom hvidt mel, hvidt sukker (100 pct. ren kulhydrat) og hærdede animalske fedtstoffer. Dette har bl. a. medført, at den nordiske folkekost nu dækkes af mellem 45–60 pct. fedt og sukker. Grundet dette er folkekosten i de nordiske lande blevet en mangelkost på væsentlige områder. Den har kun overskud på ikke ønskværdige kalorier og fedtstoffer, medens den kendetegnes ved en mangel på næsten alle vigtige kendte (og selvfølgelig også ukendte) vitaminer, mineralstoffer (jern, kalk, fosfor m. m.) og proteiner (æggehvidestoffer).

Denne forandring i kosten har bl. a. ført til en forøgelse af hjerte- og karsygdomme (med mindst 50 pct. mortalitet og højere morbiditet), mave- og tarmsygdomme, lever- og galdesygdomme, sukkersyge og en del led- og skeletsygdomme, blodmangel, tandkaries, fedme m. m. Disse skræmmende udviklingstendenser hvad angår både folkekosten og sygeligheden, har ført til, at »Statens Institut för Folkhälsan« har udgivet kostvejledninger for Sverige, og disse har i princippet været vejledende for påtænkte ønskelige forandringer i folkekosten også i de øvrige nordiske lande. Medicinalstyrelsen i Finland og Helsedirektoratet i Norge har også sammen med Socialstyrelsen udfærdiget vejledninger, der i princippet minder om Sveriges kostvejledninger. *Danmark har desværre ikke kunnet overtales til at tilslutte sig disse moderne kostvejledninger* (man må formode, det skyldes jordbrugspolitiske hensyn i forbindelse med landets store flæske-, smør- og ægproduktion).

Rent principielt har man anbefalet følgende:

At kalorietilførselen i kosten i mange tilfælde må sænkes, så man forebygger overvægt,

at totalkonsumeringen af fedt reduceres fra de nuværende 40 pct. til mellem 25 og 35 pct. af totalkalorierne,

at anvendelsen af mættede fedtstoffer nedsættes, og at indtagelsen af umættede fedtstoffer samtidig øges,

at konsumeringen af sukker og sukkerholdige produkter nedsættes,

at man øger konsumeringen af grøntsager, frugt, kartofler, skummetmælk, fisk, magert kød og kornprodukter.

Mortalitet: det relative antal dødsfald i en befolkning. Morbiditet: forholdet mellem antallet af sygdomstilfælde og størrelsen af den befolkning, hvori de opstår (red.).

Vort nødråb blev hørt, vi har nu fået tilbudt hjælp med oversættelser af

Nora Berger (tysk)
Ejnar Berg Jensen (tysk)
dr. Luis Korstoft (svensk, tysk og engelsk)
Hans Friis Møller (svensk og tysk).

Vi takker hjerteligt!

Endnu en opfordring til alle vore læsere, vil De hjælpe os med at skaffe nye abonnenter eller nye medlemmer til foreningen således, at vi får et endnu bedre økonomisk grundlag at bygge på. Jo flere abonnenter, desto bedre økonomi og desto større mulighed for et godt blad. Hvem tegner de første 5 abonnenter?

Er planter i stand til at dække vort proteinbehov?

Af stud. scient. Erik Jensen og Niels Erik Jensen.

Proteiner eller æggehvidestoffer er opbygget af kulstof, ilt, brint, *kvælstof* og lidt svovl.

Proteiner er højmolekylære stoffer, der er opbygget af ca. *20 forskellige animosyrer.*

Proteiner udgør en overvejende del af legemets organiske stoffer. De nedbrydes og omdannes til stadighed i vor organisme, og vi må derfor hele tiden have tilført protein, selv om væksten er afsluttet.

Når vi spiser protein, spaltes proteinet i fordøjelseskanalen til aminosyrer. Det er aminosyrerne, vi optager i vort legeme, og det er af dem, vi opbygger legemets egne proteinstoffer. Aminosyrerne anvendes 1) til opbygning af organismens proteinholdige væv, 2) til erstatning af væv, der trænger »til fornyelse«, 3) til dannelse af enzymer, kvælstofholdige hormoner og andre kvælstofholdige stoffer, der indgår i legemets funktioner (nukleinsyrer, kreatin og andre).

Hvad, der ikke umiddelbart anvendes hertil, bliver nedbrudt, og den frigjorte energi indgår i den samlede kalorieomsætning.

Af de 20 aminosyrer er 8 livsnødvendige for voksne. En aminosyre er livsnødvendig, når vi ikke selv kan opbygge den ud fra andre kemiske stoffer. Når vi af de to svovlholdige aminosyrer methionin og cystein kun behøver methionin tilført, skyldes det, at vi ud fra methionin kan danne cystein, men ikke omvendt. Men tilførsel af cystein virker besparende på methionin i indtil 30 pct.

Det er væsentlig at gøre sig klart, at mangel på blot een af de livsnødvendige aminosyrer virker på samme måde, som hvis vi overhovedet ikke får protein tilført. Grunden, til at organismen ikke kan opbygge proteinstof, når blot een af de livsnødvendige aminosyrer mangler, er, at et proteinmolekyle er opbygget af en lang kæde af aminosyrer. Hvis der derfor mangler blot en aminosyre i kæden, vil det ikke være muligt at opbygge det pågældende proteinmolekyle. Derfor vil vi ved mangel på en af de livsnødvendige aminosyrer nedbryde lige så meget af legemets eget protein, som hvis vi overhovedet ikke fik tilført protein. Vi vil med andre ord udskille hele den tilførte mængde protein plus 15–20 gram af legemets eget protein pr. døgn. Disse 15–20 g svarer til et voksent menneskes minimale proteinomsætning pr. døgn.

Hvis alle proteinstoffer indeholdt de samme aminosyrer i samme mængdeforhold, ville det være uden praktisk betydning at skelne mellem proteinbehovet og behovet med hensyn til de enkelte aminosyrer. Nu er det imidlertid sådan, at de forskellige proteinstoffer indeholder aminosyrer i forskellige forhold. Vi må derfor koncentrere os om at undersøge, hvilke fødemidler der er i stand til at dække vort behov med hensyn til de enkelte aminosyrer. Gennem ernæringsforsøg, hvor man kun har tilført forsøgsindividerne aminosyrer i kendte mængder, har man fundet, at en voksen mand skal indtage mindst følgende mængde aminosyrer pr. dag:

fenylanin	1,1 g	methionin	1,1 g
isoleucin	0,7 g	threonin	0,5 g

leucin	1,1 g	tryptofan	0,25 g
lysin	0,8 g	valin	0,8 g

ialt 6,35 g.

Da vi gennem kemiske analyser kender planternes indhold af de forskellige aminosyrer, er det ud fra disse værdier muligt at beregne, om vi ved en ensidig kost på en bestemt plante vil have mulighed for at få vort aminosyrebehov dækket. Disse beregninger viser, at praktisk taget alle planter med et rimeligt proteinindhold vil være i stand til at dække vort aminosyrebehov med undtagelse af methionin.

For at få et indtryk af, hvilke planter der er i stand til at dække vort methioninbehov (0,8–1,1 g), har vi beregnet, hvor store mængder methionin vi får tilført ved at leve på ensidig kost af de pågældende planter. Det må her bemærkes, at værdierne kan variere betydeligt til begge sider for de anførte gennemsnit. Vi har beregnet værdierne ud fra et kalorieforbrug pr. døgn (2000 kcal), der ligger lidt under en voksens normale kalorieforbrug pr. døgn (mand 2400 kcal, kvinde 2200 kcal).

Således kan vi se, at vi på ensidig kost af hvede, naturris, rug og soyabønner får overskud af methionin, mens vi får et stort underskud på æbler, tomat og kokosnødder.

Men da æbler og nødder i andre henseender er særdeles værdifulde næringsmidler, må vi i vor kost sørge for at kombinere methioninrige næringsmidler med methioninfattige næringsmidler. På en normal blandet kost vil dette automatisk ske.

g methionin pr. 2000 kcal fødemiddel

Boghvede	0,7	Ærter, gule	1,1
Byg	0,6	Aspargeskål	4,1
Havre	0,9	Grønkål	1,8
Hvede	1,3	Gulerødder	0,6
Majs	1,0	Kartofler	1,0
Ris, natur	2,3	Kål	0,6
Rug	1,2	Selleriblade	3,2
Jordnødder	0,9	Spinat	4,6
Kokosnødder	0,2	Tomat	0,2
Linser	1,1	Citron	0,8
Soyabønner	3,0	Æble	0,2
Soyabønnemel	3,9	Mælk	3,2
Valnødder	0,6	Æg	5,1
Ærter, grønne	1,1		

Ovenstående artikel er udarbejdet til brug i den studiekreds unge vegetarer har startet i efteråret 1969 i København.

Artiklen er først og fremmest ment som et diskussionsoplæg i studiekredsen, men vi vil være taknemmelige for at høre læsernes syn på dette spørgsmål, gerne i form af kritiske spørgsmål og kommentarer.

Skriftlig henvendelse kan ske til Inge Lorenzen, Toftekærsvej 4, 2820 Gentofte.

Grøntsagerne til pjecebehandling

Statens Husholdningsråd har udsendt en ny pjece »Grønsager« nr. 3, 1969. Den kan fås ved at indsende 80 øre + frankeret svarkuvert til Statens Husholdningsråd, Amagerfælledvej 56, 2300 København S.

Artikler om forureningens vandring i naturen

Om arten af forureninger og om luftens forurening står i Statens Husholdningsråds RÅD OG RESULTATER nr. 3, 4, 5 og 6, 1969.

Fås ved henvendelse på Asta 3400.

Opbevarer De grønsagerne rigtigt?

Ikke alle grønsager tåler hinanden.

Sidste nummer af Statens Husholdningsråds »Råd og resultater« bragte en redegørelse for grønsagers opbevaring og deres forhold til hinanden.

Grønsager og frugter er meget følsomme over for temperatur, luftfugtighed og over for hinanden.

Grønsagers kvalitet forringes næsten altid under opbevaring, dette skyldes, at grønsagerne »ånder«. Jo mere vand, de indeholder, desto mere intensiv stofomsætning har de, og desto mere følsomme er de over for opbevaring. Grønsagernes ånding mindskes ved at holde temperaturen så lav sam mulig. Grønsager med tyk skal er mere robuste end andre med tyndere skal. Agurk er f. eks. mere robust end tomat med hensyn til opbevaring. For bladgrønsager, blomkål o. l. med kraftig ånding er opbevaringsmulighederne dårligere end f. eks. for rodfrugter og grovere kålsorter. Agurker er følsomme over for æthylen-producerende varer såsom tomat og æble. Det er derfor uhensigtsmæssigt at lægge agurker, tomater og æbler side om side. F. eks. gulerod, dild, porre og rosenkål tåler heller ikke æthylen.

Hvad er æthylen?

Iflg. D. Millers PLANTEFYSIOLOGI er æthylen et frugtmodningshormon af simpel kemisk sammensætning, der fremskynder modning hos f. eks. bananer, tomater og appelsiner.

Æbler udvikler æthylen, som er en luftart, når de er modne. Der kan udskilles 1–7 ml æthylen pr. kg pr. døgn. Æblernes æthylenproduktion er så stor, at den skader andre planter akkurat ligesom gas, idet æthylen netop er den for planter skadelige bestanddel af gas. – Pærer, ferskner og appelsiner danner æthylen i langt ringere grad end æbler. Generelt danner saftige frugter mest æthylen.

Æthylenproduktionen er afhængig af temperatur (jo højere temperatur, desto større æthylen-produktion), Vækstbetingelser, plantesort og modenhedsgrad. Følsomheden over for æthylen varierer meget. Produkter, som ikke selv afgiver æthylen, påvirkes som regel kraftigst.

Så godt som alle friske planteprodukter er æthylen-producerende, men i forskellig grad.

Æthylen produceres først og fremmest under modning, men dannes også under mekaniske skader, ved forrådnelse m. m. Skaderne smitter og fører til øget æthylen-produktion.

Æthylen blander sig hurtigt med luften i et rum eller skab, man bør derfor ikke opbevare æthylen-følsomme produkter sammen med æthylen-producerende varer.

Æthylen kan også forringe smagen f. eks. hos gulerod og dild, hvis de opbevares sammen med æbler. Smagen kan dog også i visse tilfælde forbedres. Således ser det f. eks. ud til, at løg får en mildere smag, når de opbevares sammen med æbler og tomater (æblerne og tomaterne får ikke løgsmag).

Frugt med forskellig modenhedsgrad holdes helst adskilt og opbevares ikke i samme rum.

Varer, der producerer æthylen, kaldes »aggressive«. Frugter er mere aggressive end grønsager. Æbler (Cox Orange, Transparente Blanc, Belle de Boskoop), den grønne Reine Claude blomme og Laxton Superb pæren er de mest aggressive. Dernæst følger tomater, Clara Frijs pæren i umoden tilstand, rosenkål, porre, blomkål og persille.

Opbevaringstemperaturer: Generelt gælder det, at jo lavere temperatur ned mod 0°, desto længere holder grønsagerne.

Agurker holder sig bedst indpakket i plastfilm i 10–12,5° C. Trods indpakning påvirkes agurker af at ligge sammen med æbler og tomater. Hvidkål, gulerødder og kartofler har nærmest positiv virkning på agurkers opbevaringsevne. Agurk indpakket i plastfilm kan holde sig frisk i indtil 4 uger under gunstige betingelser.

Opbevaringstemperaturen for tomat er 8–12,5° C. Højere temperatur bevirker, at tomaterne modnes for hurtigt, og ved lavere temperatur får de ikke deres karakteristiske røde farve og bliver bløde. Farve og konsistens påvirkes af opbevaring sammen med æbler. Begyndende skadelige virkninger kan først ses efter et par dages forløb. Tomater er aggressive over for andre grønsager, da de producerer meget æthylen.

Efterår og vinter skal man helst undgå at opbevare tomater og kartofler sammen, da visse infektioner på kartoflerne kan overføres til tomaterne.

Bedste opbevaringstemperatur for hovedsalat er 0,5–5° C.

Farve, konsistens og kvalitet forringes, hvis salaten opbevares sammen med tomater, porrer og æbler. Salat kan dog med fordel opbevares sammen med blomkål, agurk og melon. De aggressive produkter påvirker lettere våd salat end tør. Forrådnelsesskader kan smitte andre grønsager, men salaten er ikke selv aggressiv.

Icebergsalat skal opbevares tørt og køligt, bedst i køleskabet, ved 0,5–5° C. Er den indpakket, skal man lade den blive i emballagen. Vil man ikke bruge hele salathovedet på een gang, kan man let skære lidt ad gangen. Farven ændres ved opbevaring sammen med æbler.

Dilds passende opbevaringstemperatur er 0,5–5° C. Dild er svær at opbevare. Den indeholder meget vand, har små blade og spinkel stilk. Den ånder derfor meget kraftigt, hvilket er årsag til fugt i indpakningen. Dette giver senere forringet farve og kvalitet. Dild er også svær at opbevare uden indpakning. Kvaliteten bliver ringere ved opbevaring sammen med æbler.

Persilles bedste opbevaringstemperatur er 0,5–5° C. Ligesom dild er den svær at opbevare både i åben og lukket emballage. (Har uden vanskeligheder opbevaret persille i plasticæske i køleskab op til 8 dage, red.).

Blomkåls opbevaringstemperatur er 0,5–5° C. Blomkål skal ikke opbevares sammen med frugt, da toppen så gulner, og efter nogle dages forløb mørkfarves kålhovedet. Blomkål er følsomt over for lys. Bedste indpakningsmateriale er vokspapir, der beskytter mod det ultraviolette lys. På uindpakket blomkål lader man de grønne blade sidde til beskyttelse mod lyset.

Passende opbevaringstemperatur for hvidkål er 0,5–5° C. Hvidkål er forholdsvis let at opbevare.

Rosenkål opbevares under samme temperatur som hvidkål. Den misfarves ved opbevaring sammen med æbler. Rosenkål bør opbevares rengjort.

Porrer opbevares i 0,5–5° C. Porrer er svære at opbevare og beskytte mod forrådnelse. De angribes let af gråskimmel, hvilket øger deres produktion af æthylen og gør dem aggressive over for andre grønsager.

Gulerødders passende opbevaringstemperatur er 0,5–5° C. Gulerødder er følsomme over for opbevaring sammen med æbler, som giver dem smagsforringelse.

Af ovenstående fremgår det, at opbevaringstemperaturen for de fleste grønsagers vedkommende er 0,5—5° C. Et stort køleskab er en god investering for vegetarer, som ikke har tilstrækkelig gode kælderforhold (red.).

RÅD OG RESULTATER nr. 5 1969 med artiklen om grønsagers opbevaring kan fås ved henvendelse til Statens Husholdningsråd (Asta 3400).



KOLDING SAFT er pasteuriseret og er hverken tilsat konserveringsmidler, frugtfarve eller vand. KOLDING solbærsaft og hybenekstrakt er forsynet med vejledende Stein-analyse af C-vitamin-indholdet.

USØDET KOLDING SAFT leveres i små flasker - og uden cyclamat!

KOLDING SAFT

ALTID KEMIKALIEFRI

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

Læserne skriver:

Hermed nogle linier af Inger Waerland, som jeg synes er så gode og bør læses af mange:

Din føde bygger din krop, din krops tilstand, din hjernes virksomhed og dermed hele dit tankeliv.

Dine cellers renhed bestemmer din krops udstråling, og det sunde, friske blod dine vaner.

En stærk, udrenset krop er forudsætningen for positive, åndelige vibrationer og et skabende livs lykke.

Med venlig hilsen
Mie Andreasen.

I sidste nummer af »Vegetarisk Forum« var i artiklen »Går De med pels?« anført, at »vegetarisk« fodtøj ikke kan fås i Danmark. I de sidste 2–3 år har jeg i en skotøjsforretning i Gentoftegade (nær kirken) købt nogle kortskaftede støvler af stof og gummisål. De er udmærkede om vinteren, behagelige at have på og tilmed billige.

Med venlig hilsen
Emil Dehn.

Vi takker for oplysningen, men efterlyser stadig lettere sko, fodvenlige og i fikse facconer til både damer og herrer. De fås i udlandet, hvem vil importere dem, eller evt. sætte dem i produktion?

Lymfedrænage

Flere læsere har, efter at have læst artiklen om lymfedrænage, bedt om Birthe Schøldbergs adresse. Den følger hermed:

Strandvejen 173, 2900 Hellerup.
Telf. HE 7471.

Helse-oplysning

Fuglebakkevej 86 (hjørnet af Borups allé) linierne 8, 13, 38 og 39 samt Fuglebakkens S-station.

Torsdag den 27. november kl. 20:
Examin. grafolog Ragnhild Bjarke:
Magi eller sund fornuft?
Grundlaget for grafologien og dens anvendelse i praksis.
Skriftprøver vil blive vist.

Torsdag den 11. december kl. 20:
EBBE SØRENSEN:
Er kristendommen forældet, eller har den stadig noget at sige?

Torsdag den 29. januar kl. 20:
Redaktør MAJA PEDERSEN:
Vi **må** vide om vi har en udødelig sjæl eller ej!
Foredrag m. uddrag af båndoptagelse af foredrag afholdt af kredslæge Lennart Kjellson, Sverige.
Urtete og hjemmebagt kage efter torsdagsforedragene!

Tirsdag den 25. november kl. 20:
Fysioterapeut AGDA IPSEN:
Gør vi alle brug af vor 6. sans?

Tirsdag den 9. december kl. 20:
Fysioterapeut AGDA IPSEN:
Muligheden for igenfødsel og hvorfor!

Tirsdag den 13. jan. kl. 20:
Fysioterapeut AGDA IPSEN:
Søvn og drømme

NYT FRA helse kost

DEMETER-BRØD
4-kornsbrød (rugbrødstype)
Youghurtbrød (sigtebrød)
Grahamsbrød og -tvebakker

DEMETER-KORN
Byg, havre, hvede og rug
Hele korn - knækket el. valset - mel
4-korns kruska (waerlandstype)

DEMETER-PUFFKORN
Byg, havre, hvede, rug og 4-korns

DEMETER-FRUGT og GRØNSAGER
efter årstiden

Medlem af
FORENINGEN FOR BIO-DYNAMISK JORDBRUG, DANMARK

helse kost
Gothersgade 29 - Tlf. 12 21 74
Gasværksvej 13 - Tlf. 31 21 74

Kapital søges
til oprettelse af vegetarrestaurant i København.
Billet mrk. 777, Redaktionen.

USPRØJTET FRUGT!
Æbler: Cox Orange, Ingrid Marie, MacIntosch, Laxton, Pigeon, Belle de Boskoop
Pærer: Fondante, Noveau Poiteau

Biologisk dyrket hvede (mindste salg 25 kg)
STAUS MØLLEGARD
5993 Landet - Tåsinge - Tlf. (09) 54 11 15
Træffes bedst kl. 12—13 og 18—20

Forskellige slags sukker

(Fortsat fra side 6)

se, der sønderdeles og udgør den søde bestanddel i malt (spiret korn).

Mælkesukker er til forskel fra de andre nævnte sukkerarter af animalsk oprindelse. Det udgør næsten 5 pct. af komælk, er hvidt i farven og føles sandet. Myseost består for størstedelen af mælkesukker.

Nyttigst eller mindst skadeligt er naturligvis den form for sukker, som er mest naturel, d.v.s. mindst raffineret. Sukkerrøret, sukkerroen eller honningen kan tjene til eksempel. Man bør i denne sammenhæng også huske, at der konsumeres over 50 kg sukker pr. person om året i Sverige, at 99 af 100 svenskere har tandcaries (den 100. har protese), og at fedme er blevet en besværlig folkesygdom. Sukkerets negative indvirken på vore tænder er så alment kendt, at det ikke her skal berøres nærmere. Men også når det gælder fedme, sidder sukkeret »på anklagebænken«.

Vegetarisk restaurant i London

(Fortsat fra side 7)

ligvis gør efter et måltid: sørgelige rester på fedtede tallerkener og fade. Keramikservicet er stadig lige pænt og kunne have stået hjemme på ens sofabord.

Den ældre engelske gentleman er først blevet vegetarianer på sine gamle dage. Ikke så meget på grund af principper, men på grund af atmosfæren hos CRANKS.

Direktørerne for CRANKS er selvfølgelig glade for succes'en og siger, den nok skyldes, at man har bestræbt sig på at skabe et godt miljø. Grundlaget for eksistensen er bestemte meninger og ideer, men enhver er velkommen vel at mærke –!

Organisationen CRANKS støtter og understøtter en lang række sundhedsbevægelser og -ideer over hele England, og er i støt og god udvikling. Den har en forretning, et bageri, en keramikforretning og en restaurant i Marshall Street, London W. I.

En vegetar som gæst

(Fortsat fra side 9)

på fik serveret en blandet salat med pommes frites til kr. 18,– + moms + drikkepenge. Selv om betjeningen var fin, og jeg blev opfordret til endelig at bede om mere, hvis jeg ønskede det, fandt jeg i dette tilfælde prisen alt for høj i et ganske vist hyggeligt lokale.

Og et sidste råd: Lad være at diskutere maden, forlang hvad der er opført på kortet, man går jo ud for at have det hyggeligt. I enkelte tilfælde kan det lade sig gøre på de steder, hvor der er tid, og hvor der desuden er et godt samarbejde mellem indehaver, kok og tjener at få tillavet noget ganske specielt. Det kan vi evt. senere vende tilbage til.

Radioudsendelse om naturens forurening

(Fortsat fra side 10)

Lever råkostspisere længere end kødspisere?

Ja, det vil jeg ganske afgjort tro, de gør.

De lever måske bedre, mener De?

De lever i hvert fald bedre. Nu har man jo ikke i så mange år praktiseret det, så man kan forelægge et videnskabeligt bevis for, at man lever længere, men der er da slet ingen tvivl om, at man lever sundere, og at man kan undgå sygdomme, hvis man lever på den rigtige vegetabilske føde – primært råkost.

Men nu disse råkostrestauranter – klarer de sig?

Desværre gør de det ikke her i Danmark, men i udlandet, bl. a. i London, der gør de det – endda ganske fantastisk.

Nu er det jo snart jul, og så vil vi andre frådse i flæskesteg og gåsesteg og den slags – og sylte osv. – Hvad vil De anbefale os at spise i stedet for?

Jeg vil absolut sige, at en religiøs fest synes jeg ikke, at man skal fejre ved at slå sine medskabninger ihjel – det er ganske forkert. Så vi får nøddesteg og rødkål – ja som en normal julemiddag – men vi erstatter altså blot de animalske produkter med vegetabilske.

FORENINGS-NYT

Husk venligst ved henvendelse til Dansk Vegetar- og Råkostforening at henvende Dem til den rigtige adresse (se side 2).

Sidste nummers billedmateriale havde vi venligst fået stillet til rådighed af vore svenske venner. Forsiden af A. Henriksen og midtersidernes billeder af David Kopp. Tak!

Vi har desværre, på grund af økonomien, været nødsaget til at nedsætte bladets antal numre om året med et nummer, således at vi fremover kun udsender 5 numre om året. Derfor er dette årets sidste nummer.

Nødråb!

Det er glædeligt at se, at der er mange af de, som skyldte foreningen penge for 1969, har indbetalt på de fremsendte giro-kort, men desværre er der endnu over 100, som vi med dette blad må fremsende et nyt giro-kort til. Hvis der ikke inden 10/12 69 er indsendt dækning, tillader bestyrelsen sig at udsende postopkrævninger, hvilket vi nødig gør. Skulle enkelte af disse opkrævninger ikke blive indløst, da beklager vi at måtte indstille tilsendelse af »Vegetarisk Forum«.

Spar bestyrelsen for meget arbejde og porto-spild, – skal De flytte – så meddel os det venligst i god tid.

Nytårsfesten!

Vi kan glæde vore medlemmer og venner med at Dansk Vegetar- og Råkostforenings NYTARSFEST 1970 igen vil blive afholdt i »Berejstes Hus« på Frederiksberg. Vi beder Dem allerede nu at reservere aftenen til hyggeligt samvær – lørdag d. 24/1 1970.

Tilbud om frivillig optræden (underholdning) modtages med tak!

Nærmere oplysninger om programmet fremkommer i »Vegetarisk Forum« januar 1970.

Foreningsmøde:

Mandag d. 1/12 kl. 19.30 afholder vi møde i Foreningen af 1860's lille sal, Nr. Voldgade 90 (v. Nørreport st.). Dr. Anker Christensen vil tale for os over emnet: KOSTENS BETYDNING FOR SUNDHEDEN.

Entré: kr. 2,50 for medlemmer.
kr. 3,50 for ikke-medlemmer.

Alle er velkomne.

RESOLUTION
afsendt til Ritzaus Bureau:

Repræsentanter for fem idealistiske helseorganisationer i Sverige, Finland, Norge og Danmark har den 8.—9. november 1969 afholdt en konference i Stockholm for at behandle forskellige helsespørgsmål af fælles nordisk interesse.

Det blev bl. a. vedtaget at anbefale en kostplan baseret på vegetabilske fødemidler.

Endvidere besluttedes at rette henvendelser bl. a. til »Nordisk Råd« om at skærpe kontrollen og normerne for vore fødemidlers indhold af giftige bekæmpelsesmidler og andre forureningsgifte såsom bly og kviksølv.

Det aktuelle fluorideringsspørgsmål blev også indgående behandlet, og mødet udtalte sin bestemte afstandstagen fra en tvungen massemedicinering.

LOKALER TIL LEJE
Hyggelige lokaler ledige
formiddage, eftermiddage og aftener
for foredrag eller undervisning
Henvendelse:
HELSE-OPLYSNING
Fuglebakkevej 86, N

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 lommæsker 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. Hvidløgolliens 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 olier.

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 lagerisk 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.

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

GRABRØDREGADE 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

RÅSTRUP KURSTED

Svendborg - Telefon (09) 21 07 55
Eva og Harry Karbæk

Det vegetariske feriested i Danmarks smukkeste egn. Usprøjtet frugt og grønsager af egen avl. Opvarmet swimmingpool. Enkelte fastboende gæster kan modt. Brochure tils.

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

BIO-STRATH

nu atter i Danmark

BIO-STRATH fra den schweiziske medicinalfabrik STRATH-LABOR AG Zürich, er fremstillet af levende gærkulturer (turola utilis), beriget med ekstrakten af en række værdifulde velkendte urter.

— prøv BIO-STRATH og De vil hurtigt mærke, hvordan velbefindende og modstandskraft øges —

helse kost

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