VEGETARISK FORUM



Herligt med en kop urtete

2
64. ÅRGANG
MARTS 1970
PRIS: KR. 2,50

Alle tilsætningsmidler burde forbydes • En vegetars kulinariske oplevelser • Bevæg Dem sund og glad • Hjem for ældre vegetarer • Kvalitet • Idealet er selvsunde planter • Litteratur om forurening • Regnskab • 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 incl. blad, 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: 1600 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 vandrerhjem.

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.

Slagelse:
Specialudsalg for vegetabilsk sund kost, Absalonsgade 18, Slagelse, tlf. (03) 52 46 22.

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

Alle tilsætningsmidler burde forbydes, udtaler svensk forsker

Den svenske arvelighedsforsker, fil. lic. Björn O. Gillberg, Upsala, der for nylig har udgivet en bog*) om de farer, der truer kommende generationer gennem tilsætninger til levnedsmidler, har til en repræsentant for det svenske tidsskrift »Hälsa« udtalt sig om disse problemer. Af disse udtalelser, der findes refereret i tidsskriftet for december 1969, gengiver vi nedenfor i uddrag. Udgangspunktet for udtalelserne var den liste, der i Sverige udgives over tilladte tilsætninger.

Jeg tror ikke, siger Björn O. Gillberg, at denne liste giver nogen som helst tryghed. Det eneste, den kan garantere, er, at konsumenten ikke rammes af en forgiftning, der forholdsvis hurtigt medfører døden. Men hvad sker der ham om ti år — han dør måske af cancer, eller han får misdannede børn, eller hans børnebørn bliver misdannede på grund af en eller anden substans, som nu er godkendt, og som tilsættes levnedsmidler af forskellig slags. Hertil tages der intet som helst hensyn. Efter min mening skulle man gå hårdt frem og forbyde alle tilsætninger til levnedsmidler, når disse tilsætninger ikke er medicinsk betinget. Jeg tænker her på vitaminer og lignende. Stoffer, som man tilsætter af hensyn til farve, smag, konservering og konsistens, og som alene bruges for at lokke konsumenten til at tro, at han køber et produkt, der er bedre end det, han faktisk får, skulle helt og holdent væk, hvis man vil gå rationelt frem.

Cyklamat ikke det farligste

Da man fra officielt hold tog stilling til cyklamat, forbød man det ikke, fordi det var farligt, men fordi det kan undværes. Denne motivering finder jeg ikke acceptabel, for logisk set skulle man da også forbyde mange andre tilsætninger, hvoraf der findes i hundredevis, som er lige så unødvendige.

Forøvrigt er cyklamat ikke ufarligt, som det siges. Skulle der gives en motivering for et forbud mod cyklamat, skulle det være for de skader, det kan forvolde, og selv om dette ikke er bevist på mennesker, findes der en åbenbar risiko. Og så snart der findes risiko for, at et stof kan medføre skader, burde det forbydes. Forøvrigt anser jeg anvendelsen af mange andre tilsætninger for mere betænkelig end cyklamat, f.eks. nitrit, der tilsættes kød og fisk. Jeg har nitrit i mit laboratorium og bruger det, når jeg vil fremkalde arvelige forandringer.

Først væk med nitrit i kød

Nitrit til kød og fisk skulle efter min mening straks afskaffes. Dernæst skulle man se nærmere på alle farvetilsætninger. Et farvestof er noget, som fæstner og som bindes kemisk til proteiner og fedtstoffer. Det kan bl.a. bindes til enzymer og griber ind i mange vigtige processer. Man kan også have mistanke om, at der sker en oplagring af farvestoffer i forskellige væv, f.eks. i fedtvævene. Hvis man ser på farvestoffernes struktur, kan man få mistanke om, at mange af dem er cancerfremkaldende og kan give genetiske forandringer.

Foruden nitrit og farvestoffer ville jeg forbyde visse lægemidler. Man ved, at f.eks. hydraziner, som indgår i visse antidepressive lægemidler, ved dyreforsøg har givet anledning til genetiske forandringer. Fra et genetisk synspunkt er intet lægemiddel kontrolleret. Hvis man tager et så almindeligt

*) Hotade släktled - Genetisk bakgrund till några viktiga miljövårdsproblem.

antibiotikum som chloramphenicol, så ved man — det har fabrikanten regnet ud — at en for hver 60.000, som anvender midlet, dør, fordi han er alergisk over for det. Dette har man med i beregningen, når man markedsfører produktet.

Antager man f.eks., at man pludselig konstaterer, at der fødes 150 misdannede børn, altså en markant opgang, hvorledes skal man da kunne spore kilden. For ti år siden gik det. Det gik også, da vi havde thalidomidproblemet, for da spiste folk ikke så mange lægemidler, og der fandtes heller ikke så mange tilsætninger til levnedsmidler. Men i dag, da hele vort miljø vrimler af gift, vil det måske vise sig umuligt. Og det bliver vanskeligere for hvert år, eftersom antallet af giftstoffer i vort miljø stadig øges.

»Folkhälsa« har svigtet

Til det argument, som »Folkhälsa« i første række fremfører for sit arbejde, »at man ikke skal skræmme folk«, er at sige, at det naturlige ville være, at dette arbejde kunne foregå i det stille uden at blive slået op i store rubrikker. Men det gør man ikke, når sådanne ting som kviksølv, DDT og cyklamat dukker op. Og så er spørgsmålet: Hvad gør man? Jeg mener, at man er nødt til at skræmme folk, når »Folkhälsa« har svigtet. Selv om dette kan skade visse mennesker psykisk, så vil det på længere sigt skade endnu flere, hvis vi går stille med dørene.

Når der har været rejst kritik over for »Folkhälsa« i anledning af et produkt, hvis eventuelle skadelighed har været til diskussion, har man i nogle tilfælde fra »Folkhälsa« set fremført, at produktet ganske vist har vist sig at være skadeligt for dyr, men ikke for mennesker. Men allerede mistanken på grundlag af dyreforsøgene burde naturligvis være tilstrækkelig til at standse et sådant produkt.

Korruption og børnemad

Man har eksempler på, at storproducenterne af børnemad får hjælp fra videnskabeligt hold for at indarbejde og befæste deres kemisk krydrede, farvede og tildels også kunstsødede produkter, noget man absolut må vende sig imod. En statsansat forsker må ikke på nogen måde tillige arbejde i et privat foretagende. Tilfælde af denne slags må betegnes som korruption.

Professorer ved institutioner, som har tilknytning til levnedsmiddelindustrien, er meget ofte samtidig konsulenter og medlem af styrelsen i store privatforetagender. Man kan ikke vente, at en sådan professor skal være objektiv, når et foretagende angribes. Men sådanne forhold er egnet til at bibringe almenheden en falsk tryghedsfølelse. Et typisk eksempel på dette er glutamatet. Om dette blev »Folkhälsa« interviewet i TV, og man sagde, at ganske vist tilsættes der glutamat til børnemad, men det er meget små mængder sammenlignet med de store mængder, som indgår naturligt. Men som naturligt forekommer glutamatet som glutaminsyre i proteiner, og det er en ganske anden sag at tilsætte glutamat i ren form. Når glutamat er bundet iproteiner,optages det på en ganske anden måde af organismen. Da må proteinet først spaltes i animosyrer. Hvis man tilsætter en høj koncentration i ren form, kan det gå ind og ødelægge mange processer, men det sagde man ikke noget om. Nu fik alle seerne det indtryk, at det ikke gør noget, at man spiser glutamat, for det forekommer jo oven i købet naturligt i meget højere koncentration. Der var ingen, som spurgte, hvorfor man så tilsætter glutamat, dersom det allerede forefindes.

Personligt har jeg meget svært ved at kalde »Folkhälsa« for folkehelse. Man venter jo, at de skal varetage folks interesser, men jeg har kun set få eksempler på, at de har gjort det. Da det gjaldt kviksølvet, var det udelukkende naturelskere, som slog

alarm. De måtte kæmpe i fire år, inden der blev sat en stopper for kviksølvet. Da kviksølvpræparaterne blev forbudt, kom der et andet bejdsemiddel, som jeg personlig anser for farligere. Det talte de aldrig om over for os konsumenter.

Eller da man konstaterede, at der var DDT i modermælken. Det er noget, som man måtte blive forskrækket over, når det er gået så langt. Hvad siger »Folkhälsa« så? Jo, de udfærdigede et kommunique, som sagde, at indholdet er så lavt, at det nok ikke er farligt. Men de burde dog vel have sagt, at dette er uhyggeligt, og at det straks burde stoppes.

Forrige år læste vi, at børnemad havde et højt indhold af aldrin og dieldrin. Men der stod ikke noget om, hvilken slags børnemad det var. Så ringede min hustru til »Folkhälsa« og spurgte, men laboranten, der svarede, vægrede sig ved at give oplysning herom. Grunden til denne vægring var, at man kun havde undersøgt produktet fra en af de to børnemadsfabrikker, og hvis man stoppede salget af den mad, i hvilken man allerede havde fundet de farlige biocidrester, ville det være uretfærdigt. I hundredvis af spædbørn i Sverige fik således giftig mad, fordi kommercielle interesser først skulle tilgodeses.

Hvordan kan vi beskytte os?

Jeg har diskuteret med mange, hvordan vi kan beskytte os. En ting er sikker. Man kan gøre det ved nøje at læse, hvad der står på indpakningen. Vi har også diskuteret en boykot. Det er et spørgsmål, hvad der ville ske, om vi f.eks. fredag og lørdag stillede os op uden for de to store varehuse og opfordrede folk til ikke at købe produkter, der indeholder kemikalier. Jeg tror, at en sådan aktion skulle kunne gennemføres på bred front. Den skulle kunne tvinge handlende og producenter til at gå ind for en lovgivning. De skal beskytte deres økonomiske interesser.

Nu kan man jo ikke for alle produkter læse sig til indholdet. Der står f.eks. ikke på kød, at det indeholder nitrit. Men man kan gøre konsumenter mere medvidende. Tager vi f.eks. en så enkel ting som at købe et glas svensk marmelade. Det er stort set som at købe et glas malerfarve.

Jeg mener i det hele taget, at man bør se til, at folk i almindelighed er engagerede og kritiske. Det ville ligge ganske anderledes, hvis vi virkelig havde et organ, som varetog konsumenternes interesser, men der findes intet sådant i øjeblikket.

Men det er vigtigt ikke blot, at vi er kritiske, men at vi også har kendskab til disse spørgsmål, så vi kan vurdere de oplysninger, vi får og kan danne os et helhedsindtryk. Det er også nødvendigt for dem, der har ansvaret, at de udsættes for en løbende kritisk opinion.

Hvad særligt angår de genetiske skader, så er disse meget ofte ikke specielle, men breder sig over hele registret. De kan f.eks. ytre sig i, at der fødes hele generationer, som har lavere intelligens. Og der kan blive opgang i dværgvækst. En så almindelig sygdom som gigt er også genetisk betinget. — Mange former for idioti er genetisk betinget. Visse former for schizofreni, mange stofskiftesygdomme, visse former af sukkersyge osv. Man må regne med en forøgelse på bred basis af alle genetiske sygdomme. De behøver ikke at dukke op hos børnene af de forældre, som har indtaget den skadelige substans, men kan holde sig skjult gennem nogle generationer og dukke op sent — måske om hundrede år.

Som jeg ser det for øjeblikket, er truslen fra giftstofferne det væsentligste i menneskehedens historie. Åke Gustafsson sagde allerede for 15 år siden, da atombombetruslen var særlig aktuel: Det er ingenting mod den trussel, som biociderne udgør på

grund af de genetiske virkninger, som de kan have. Men dette med de genetiske virkninger har man stort set ignoreret indtil nu.

Røntgen og hjemmespray

Ikke blot kemikalier giver genetiske skader. Røntgenbehandling kan udgøre en alvorlig trussel både mod nulevende og kommende generationer. En forskergruppe ved den amerikanske atomenergikommissions laboratorium i Oak Ridge har fundet frem til, at mellem 3.500 og 35.000 årligt dør i USA som følge af røntgenundersøgelser. Rutinemæssig røntgenundersøgelse af gravide kvinder må betragtes som særlig betænkelig, da fostret uundgåeligt rammes af røntgenstrålerne.

En form for røntgenundersøgelse, som i de senere år har fået foruroligende proportioner, er tandrøntgen. Mange tandlæger undersøger nu deres patienter rutinemæssigt med røntgen, før de begynder en behandling. Der er ingen tvivl om, at patienter løber risiko for at få deres arvemasse skadet.

Hjemmespray er en anden stor fare. — Mange af dem må sættes i klasse med krigsgas. Jeg, der ved, hvad de indeholder, ville i hvert fald ikke anvende dem uden gasmaske. Og det står husmødre i hundredtusindtal og spray'er i lejlighederne.

På mange står der »langtidsvirkende«. Dette betyder, at der på gulve og vægge måske et år eller to findes stoffer, idet mange af disse først nedbrydes af sollyset, og det betyder også, at de i en mørk lejlighed kan være aktive særlig længe.

I forbindelse med diskussionen om cyklamatet, som man forbød af svage grunde, sagde jeg, at dersom »Folkhälsa« ville være logisk, så skulle den forbyde al tobaksreklame. Der er en klar forbindelse mellem lungecancer og tobaksrygning. I tobaksrøg ved man, at der forekommer en masse pyrener, som giver anledning til cancer og genetiske virkninger. Jeg personlig finder ingen motivering for at tillade sådan reklame.

Hvordan er udsigterne for os?

Jeg vil tro, at det næste, man bliver nødt til at beskæftige sig med, vil være et eller andet lægemiddel eller biocid, som vi får i os gennem levnedsmidler. Vi har en kontrol, som påser, at indholdet af biocider i vore levnedsmidler »holdes lavt«, som det hedder. Dette indebærer, at vi almindeligvis ikke bliver akut forgiftede. Men mange af disse produkter får en ganske anden virkning sammen med andre. Denne samvirken kan man demonstrere ved enkle biologiske eksperimenter. Man tager et hvilket som helst biologisk system og udsætter det for produktet A og dernæst for produktet B. Så tager man samme system og udsætter det for produktet A og B sammen. Det giver ganske andre effekter.

Hvis vi, uden der sker nogen ændring, fortsætter og øger konsumeringen af disse langsomt virkende komponenter, er fremtidsudsigterne mørke. Farerne er meget store. Cancer bliver jo en stadig mere almindelig dødsårsag. Dette anser man for at stå i ganske direkte forhold til forøgelsen af kemikalierne i vort miljø. På lang sigt kan man tænke sig en sænkning af hele nationers sundhedsniveau. Jeg er også overbevist om, at mange af disse her omtalte substanser påvirker vort immunologiske system. Vi bliver mere modtagelige over for infektioner. Dette er blot de relativt kortsigtede virkninger.

De langsigtede, de genetiske, skræmmer mig forfærdeligt. Vi har måske allerede nu skadet en hel generation uden at vide det, og vi vil sikkert gøre det, dersom vi fortsætter. Antager vi, at man opfinder et nyt smagsstof, der bliver så populært, at det blandes i alt, hvad vi spiser. Og det senere viser sig, når det har været på markedet et

(Fortsættes side 10).

En vegetars kulinariske oplevelser

På hjørnet af Dr. Tværgade og Borgergade ligger et kinesisk cafeteria. Af et cafeteria forlanger man vel hurtig betjening og rimelige priser. Komfort må man til dels give afkald på og acceptere lyden af klirrende service. Kan man gå ind på disse betingelser, kan det uden besvær lade sig gøre at få en skål reven råkost evt. med kartofler. Den kinesiske betjening er venlig.

Ønsker De mere hygge, ro og komfort, skulle De prøve at besøge Kai Ewans Steak' House«, der vil altid kunne tilberedes et måltid til en vegetar. De behøver jo ikke fortælle, De er vegetar, det er som om udtrykket endnu er fremmed for mange restauranter i Danmark. Men fortæl at De kun spiser grøntsager, altså ikke kød, fisk eller fjerkræ. Iøvrigt er det nu muligt på de fleste restauranter med respekt for sig selv at få en eller anden form for vegetabilsk føde, salat, bl. gemyse eller omelet. Bevæger vi os lidt nordpå (vi skal i en senere artikel vende tilbage til København), vil De »Ved Stalden« i Charlottenlund bl.a. kunne få tomatbøf, som er opført på kortet sammen med andre vegetabilske retter.

Ønsker De en mere festlig stemning og er indstillet på at betale, hvad det koster, vil »Bellevue Strandhotel« give Dem god betjening. I baren (det er ikke, hvad man sædvanligvis forstår ved en bar) er der en særlig hyggelig og venlig atmosfære, hvor tjenerne vil gøre deres bedste for at opfylde Deres specielle ønsker, om det nu er paneret selleri m. kartoffelsalat, tomatbøf eller blandet salat med tilbehør. Asger Møller-Garp sørger for den rette musikalske stemning — også her er der mulighed for at få specielle ønsker opfyldt, enten det nu er Bach, Chopin eller tidens melodier.

Stor forskel er der med hensyn til indstillingen overfor vegetarerne. Jeg har for nylig deltaget i kurser på et ret stort hotel i Helsingør; betjeningen var ikke særlig velvilligt indstillet overfor vegetaren. Når de øvrige deltagere havde spist forretten og var et godt stykke inde i næste ret, blev min mad serveret og som regel lunken. Det var ikke kun een gang, men gentog sig flere gange.

Sidste week-end kursus foregik på »Marienlyst«. Ved ankomsten spurgte en af mine kammerater, om jeg ikke ville med ind i baren og have en drink. Vi fik os anbragt på de høje barstole. Tjeneren spurgte høfligt, hvad vi ønskede. Pause — for hvad skulle vi egentlig finde på i en bar midt på dagen. Jeg bad så om en citronjuice serveret som »Schiwasser«. Uden at fortrække en mine hentede tjeneren citron frem, pressede den rutineret, resten af glasset fyldt op med koldt vand, sukker til. En skive citron blev elegant anbragt på kanten af glasset. — Næste gang vil jeg forsøge mig med et glas appelsinjuice af friskpressede appelsiner!

Lidt før middag gik jeg — belært af sørgelig erfaring — forsigtigt hen til overtjeneren og forklarede ham ydmygt, at jeg var et lidt vanskeligt tilfælde, idet jeg ikke spiste kød. Til min forbavselse lyste hans ansigt op, og han svarede: »De skal have tre retter mad, hvad ønsker De?«. Mine ønsker blev opfyldt, og jeg var oven i købet den, der først fik serveret. Til frokosten gentog det samme sig. — De kan trygt tage på week-end til »Marienlyst«, det ligger dejligt med udsigt til Sverige, De har adgang til svømmehal med havbad, kunstige bølger og sauna. Det er dyrt, men dejligt!

g. s.

Bevæg Dem sund og glad!

Hører De til den type, som absolut ikke kan afse tid til den daglige tur i frisk luft? De har simpelthen ikke tid til at lade være. Når det først er gået op for Dem, hvor megen sundhed De henter på denne måde, vil De ikke lade en dag gå uden turen. Fuldkommen sundhed opnås ikke kun ved at spise sundt; for at legemet skal kunne fungere, som det fra naturens side er bestemt, skal det også have motion, frisk luft og glade tanker.

Vejret er aldrig for dårligt til turen, det kan kun være påklædningen, som er forkert. De skal småløbe og så gå, småløbe igen o. s. v.. Det er det tempo, der har den heldige indvirkning på kredsløbet. Tænk Dem en elastik, den kan kun spændes til en vis grænse ellers brister den. Når den har været i hvilestilling, kan den igen spændes, nøjagtig sådan er det med legemets ydelse.

Bedst er det at finde et stille sted i naturen, men kan det ikke lade sig gøre, så prøv et tidspunkt, hvor trafikken er mindst. Så bliver De fri for os og støj, først da giver turen maksimal gavn. Gå, løb, gå, løb og nyn ind imellem, tænk ikke på, hvad andre tænker, det er Dem, det drejer sig om. Snart vil denne livsglæde brede sig som ringe, og ingen vil vende sig forundret om, de vil højst tænke: »Hvor er det dog fornuftigt«.

Syng og dans derhjemme, når De kan finde lejlighed dertil. Luk op for radioen, læg en plade på eller afspil et bånd med musik, De kan lide, dans og syng dertil. Snart vil store problemer blive til små problemer, og De vil lidt efter lidt fyldes med en stor livsglæde.

Der burde være mange flere aftener, hvor man hyggede sig sammen til sang, dans og musik, så ville utilfredsheden og de store materielle krav forsvinde. Intet kan erstatte den indre tilfredshed og harmoni. *g. s.*

Breve fra læserne...

I sidste nummer af Vegetarisk Forum nr. 1 1970 i dr. Herman Gerhardts artikel om sojabønner indledes med følgende linier:

»Rå sojabønner er uspiselige. Ja, man kan tilmed påstå, at de er giftige. Rå sojabønner og i det hele taget alle slags rå bønner indeholder nemlig trypsin. Trypsinet er et proteinspaltende enzym, som vi har i mave- og tarmsaften, og trypsinfaktoren er en gift«.

Til ovenstående udtalelse føler jeg mig foranlediget til at komme med en kritik; det giftstof«, der findes i rå sojabønner, er ikke trypsin, men tværtimod et antitrypsin, der specielt **hæmmer** trypsinets proteinspaltende virkning. Det er en forsvarsmekanisme, naturen her har givet sojabønnen mod bakterier og andre små organismer, for hvilke den rå sojabønne altså nu er værdiløs som næringsmiddel.

Hos mennesker der måtte spise rå sojabønner, virker dette antienzym på den måde, at de rå sojabønner passerer fordøjelseskanalen uden at kunne nedbrydes til aminosyrer, vi får altså på den måde ingen som helst gavn af det rige proteinindhold i sojabønnen.

Sojabønnen selv er naturligvis i dette tilfælde fortabt, medens den er fuldstændig beskyttet mod angreb af mikroorganismer, der ikke har andre tænder end deres enzymer.

Hele denne biokemiske mekanisme er et interessant eksempel på, hvor sindrigt og hensigtsmæssigt naturen er indrettet.

Svend E. Persson

„Husejer af Roskilde Jens Nielsens legat"

Af ovennævnte legat uddeles portioner til:

a) en eller flere værdige trængende personer til et ophold på »Råstrup kursted« ved Svendborg.

b) propaganda for de med en vegetarisk levevis forbundne fordele.

Eventuelle ansøgninger tilsendes legatbestyrelsens formand, amtsrevisor R. Rømer, Møllehusvej 121, 1. tv., 4000 Roskilde, inden den 15. april d. å.

HJEM *for ældre vegetarer*

Det er nu ca. 2 år siden, at man her i bladet stillede danske vegetarer i udsigt, at der ville komme et »Hjem for ældre vegetarer«. Grundkapitalen er testamenteret.

Men til de godt 50, som har indsendt deres adresse som interesserede, og til samtlige der allerede venligst har indbetalt gaver, og til de mange, som spørger, kan oplyses, at der må megen tålmodighed til endnu, for vi kan jo ikke starte et byggeri eller erhverve en ejendom på et - testamente - der skal skaffes mange kontante midler.

Der er skrevet og talt meget, og der er set på flere ejendomme, og der har ligeledes været flere kontakter med myndighederne om sagen, og der bliver set med velvillighed og forståelse på vort ønske. Men bl. a. vil vi gerne finde det helt rigtige sted, og det er en af vanskelighederne, for de fleste ønsker at hjemmet skal ligge i Københavns omegn, så vi opfordrer alle interesserede til at være med til at finde en idyllisk, fredfyldt plads.

»Sammenslutningen til oprettelse af et hjem for ældre vegetarer« har oprettet en fonds-konto i »J. A. K.-banken« i Hvidovre, hvor de indkomne beløb er indsat, og denne konto står stadigt åben for indbetalinger - Konto-nr. 2640 - 30, og bankens giro-nr. er 12950.

Sammenslutningens Fonds-adresse er stadig Kayservej 3, 2920 Charlottenlund.

Vegetarernes omsorgs- og støtteforening

henviser til ovenstående artikel, og udvalget for »Sammenslutningen« vil inden længe indkalde til en stiftende generalforsamling, hvor vi foreslår navnet ændret til »V. O. S«.

Det skal være denne forenings hovedformål snarest muligt, at etablere et Hjem for ældre vegetarer, men vi er mange, der har et ønske om en Vegetarkoloni - et »Helse-Center« - og bedst i forbindelse med Hjemmet, der skal helst være ca. 15 td. land god dyrkbar jord.

Udvalget for Sammenslutningen »Vegetarernes Omsorgs- & Støtteforening« skal søge nærmest muligt samarbejde med »Dansk Vegetar- & Råkostforening«, men der må aldrig opstå konkurrerende forhold imellem disse to foreninger.

En af »V. O. S.« opgaver skal også være at samle alle de vegetarer, som ikke vil tilsluttes en vegetarforening, for der må være mange i Danmark, som er interesseret i sund levevis. Og De kære læser, er De interesseret i ovenstående tanker, da bedes De snarest melde Dem for at høre nærmere. Det gælder alle aldersklasser, og kontingentet i »V. O. S.« vil blive så lavt, så alle kan deltage.

Det er nu vi skal igang - men der skal mange kræfter til - vi bruger det gamle kendte ordsprog: Mange bække små gør en stor å!

Udvalget venter på Dem: Nærmere oplysninger v/ P. Th. Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brønshøj.

„Beauty without Crueltys" sølvbroche kan nu fås i Danmark

Beauty without cruelty«s sølvbroche, forestillende en lotusblomst, kan nu fås i Danmark. Møder De en dame med denne nål på sin pels, kan De være sikker på, at fremstillingen af pelsen ikke har forvoldt smerte eller død over noget dyr. Vi må håbe, at flere og flere pelse vil være smykket med denne broche som et udtryk for, at pelsen er meget smukkere på dyret, og at man ønsker at bevare sin værdighed som menneske.

Nytårsfesten

Der var stor tilslutning til dette års nytårsfest, vi var så mange, som der overhovedet var mulighed for at være i »Berejstes hus«' lokaler.

Vi mødtes før middagen i de hyggelige lokaler på 1. sal. Der var stillet i udsigt, at middagen (Waerland-platte) ville blive serveret præcis kl. 18, det kunne ikke gennemføres, da denne form for middag var noget uvant for restaurantens personale. Men da de smukt pyntede borde endelig stod klar med det indbydende måltid, var appetitten også stor.

Under middagen blev der sunget sange til musikledsagelse af pianistinden Else Bruun. Det var dejligt at høre, som alle sang med.

Efter middagen sang negersangerinden Beatrice Smith med sin varme røst, senere sang hun sammen med sin søn David. Niels Nielsen var i dagens anledning kommet hertil fra Norge for at fortælle om sine oplevelser fra den internationale vegetarkongres i Israel. Senere viste Søren Sørensen nogle interessante og smukke lysbilleder fra kongressen. Så blev det tid for de danseglade, og der blev danset af både gammel og ung, det var dejligt livsbekræftende at overvære, at *alle* kastede sig ud i dansen. Pianisten Asger Møller-Garp kom kl. 22,30, og han blev ved til lyset blev slukket kl. 1,00. Flere bad om »ekstratime«, men det var der desværre ikke mulighed for. Ind imellem spillede Else Bruun og Asger Møller-Garp firhændigt, og Beatrice Smith glædede med sin dejlige stemme endnu nogle gange.

Af aftenen blev født et par ønsker, det ene var, at der kunne blive en *selvstændig* aften med Niels Nielsen og Søren Sørensens oplevelser fra verdenskongressen i Israel — der var rigeligt stof til en hel aften. Det andet ønske var, at man kunne arrangere flere sang-, musik- og danseaftener udover nytårsfesten.

Nytårsfesten beviste heldigvis, at vegetarerne er fulde af livsglæde.

A. B.

(Fortsat fra side 6).

år, at det giver genetiske skader, da kan man have ødelagt en hel generation. Jeg er overbevist om, at dette vil ske før eller senere, dersom vi ikke snart sætter stop et eller andet sted.

Dansk bearbejdelse ved:

Hans Friis Møller.

NYT FRA helse kost

FOR DEM DER VIL VIDE MERE

OM DR. JOHANNA BUDWIG's

KVARK-LEIMÖL KUR:

ALLE DE ENKELTE DELE TIL KUREN OG OPSKRIFT FÅS HOS

Autoriseret Demeter-forhandler

helse kost

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

Kvalitet

For at leve sundt må det være af største betydning at kunne skaffe sig føde af højeste ernæringskvalitet.

En vigtig forudsætning herfor er, at føden er dyrket uden kunstgødning og giftstoffer.

Det må derfor fremkalde den største bekymring, at det biologiske landbrug er ved at dø ud i Danmark.

Dette skyldes vel især, at der end ikke blandt vegetarer synes at være nogen større interesse for biologisk dyrkede grøntsager.

Dette medfører, at der kun er ringe efterspørgsel efter disse varer, og at det biodynamiske landbrug rent økonomisk har vanskeligt ved at klare sig.

Derfor er adskillige af de tilbageværende biodynamiske landmænd begyndt at anvende kunstgødning (salpeter og superfosfat) og forskellige giftstoffer (f.eks. manacol, formalin og sulfo). Med anvendelsen af disse stoffer er det næppe fortsat berettiget at kalde disse gårde biologiske, idet man herved forstår, at man kun anvender organiske gødninger og ingen som helst giftstoffer. Man må altså stille et spørgsmålstegn ved kvaliteten af disse produkter.

Da de i visse tilfælde indeholder sulfo, som kan skade tarmbakterierne, kan de ikke betegnes som helt giftfrie.

Men selv om vi ser bort fra den direkte forgiftningsfare, må vi som forbrugere se med bekymring på, at Demeter ikke garanterer, at planterne er dyrkede selvsunde.

Dette betyder, at vi ikke har nogen garanti for, at Demetervarerne er af højeste ernæringskvalitet (sådan som Demeter-pjecerne garanterer),idet sygdoms- og skadedyrsangreb ud fra en biodynamisk tankegang er tegn på, at planterne ikke er af højeste ernæringskvalitet.

For at bringe det biologiske landbrug på fode igen, må det derfor være en opgave for vegetarerne og reformforretningerne at fremhæve værdien af de giftfrie biologisk dyrkede grøntsager, fremfor at fremhæve de dyre industriprodukter som f.eks. de vegetabilske kødefterligninger, hvis ernæringsmæssige værdi, man endog kan sætte et stort spørgsmålstegn ved.

Men den vigtigste forudsætning for at gøre folk interesseret i at købe biodynamiske fødevarer må være, at der udøves en effektiv kontrol med fødevarernes ernæringsmæssige kvalitet.

For at kunne nære tillid til en sådan kontrol må den foretages af forbrugerne i forbindelse med laboratoriemæssige undersøgelser. Men da dette ikke er tilfældet, vil den kvalitetsbevidste forbruger uundgåeligt opfatte Demetermærket som en etikette uden indhold. Forbrugerne må derfor have lov til at stille spørgsmålet: Hvad er grunden til, at biodynamikerne anvender Demeter i stedet for avlerens navn og adresse?

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

Lad det gære, lad det gro

Der planlægges et jysk vegetarisk kollektiv, hvor gamle og unge samarbejder for den fælles sag i troen på det godes sejr over mørkets kræfter. Kan De tage en rask beslutning, er der mulighed for at erhverve et dertil velegnet kompleks, beliggende i den skønneste midtjyske skovegn. Der kan her skabes et blivende hjem for ældre vegetarer, hvilket er hårdt tiltrængt. Endvidere planlægges kursus- og demonstrationscenter for vegetabilsk levevis og madlavning, et vegetarisk bibliotek, vandrehjem for unge vegetarer.

Der skal skaffes mindst 200.000 kr. til erhvervelse af bygningerne og istandsættelser. Har De vilje og evne til at være med, har De lyst til at tegne Dem for en »aktie«, så send et par ord til nedennævnte, og De får tilsendt nærmere oplysninger. Vær med fra starten, lad os vise, at der er styrke bag vore ønsker, meget kan skabes, når der løftes i flok.

JYDSK HELSEKOST, 8654 BRYRUP

Idealet er selvsunde pl

Konsulent O. Elstrup Rasmussens svar på

Lad os først se på påstanden om, at der anvendes kunstgødning i det biodynamiske landbrug, *samt* at der skulle være noget kvalitetsforringende heri. Mange, deriblandt tilsyneladende N. E. Jensen, synes at nære den anskuelse, at kunstgødningsanvendelse er *ubetinget* skadelig for fødemidlernes ernæringskvalitet. Vi har *ikke* den opfattelse i biodynamisk landbrug og har aldrig haft den.

Vort syn på kunstgødningen er følgende:

Den ideelle gødning til jorden er husdyrgødningen og bedst heraf er kogødningen. Med *tilstrækkelige* mængder af komposteret dyregødning kan der opnås noget nær selvsundhed i planterne. Det er en erfaringssag. Disse store mængder gødning kan blot ikke skaffes til andet og mere end små arealer, som man særligt begunstiger dermed på bekostning af andre, og ikke til jordbrugsarealet som helhed, idet der ikke kan avles foder nok på dette areal til så mange dyr, som kræves til produktion af denne gødningsmængde. Og i øvrigt er behovet for en meget stor mængde husdyrgødning og dermed kravet om mange dyr jo ganske uforeneligt med det vegetariske ideal, idet hovedvægten derved lægges på produktion af animalier — kød, æg, mælk — og ikke på vegetabilier, der dog bør udgøre hovedparten af menneskets føde. Det, som bør tilstræbes, hvis man regner med, at den lakto-vegetabilske ernæring er den, som fremtidig vil blive almindelig, er dog muligheden for på biologisk rigtig måde at drive landbrug og gartneri, som producerer plantefødemidler plus en vis mængde mælk, hvortil altså behøves et mindre kohold. Vort biodynamiske forsknings- og forsøgsarbejde går blandt andet ud på at udvikle en jordbrugstype, som med en stærkt begrænset mængde dyregødning kan yde en rimelig stor avl af fuldlødige fødemidler. I dette arbejde har vi få, som er i det praktiske arbejde, brug for al den moralske støtte og forståelse, som det er muligt at mobilisere. Med anerkendelse af, at vor stræben hviler på et idealistisk grundlag, og at vi arbejder med ansvarsbevidsthed over for den store kulturimpuls, som en stræben efter kvalitet i ernæringen er. Mistænkeliggørelse af vore motiver kan volde stor skade og synes da også kun at fremkomme på basis af mangel på dybere kendskab til problemerne og den måde, som vi søger at løse dem på.

Idet vi nu betragter husdyrgødningen som idealet af gødning til jorden, går vor bestræbelse i arbejdet på udvikling af den biodynamiske dyrkningsmåde ud på at fremstille en fuldgod erstatning for dyrenes gødning, naturens eget produkt. Dyregødningen består hovedsagelig af to ting: organisk kulstof-kvælstofforbindelser samt mineraler i form af vandopløselige salte. Kulstof-kvælstofforbindelserne omdannes i jorden til *muld* eller *humus*, medens saltene stort set ikke ændres men optages i deres oprindelige form af planterne.

Det er en misforståelse, når N. E. Jensen skriver, at de biodynamiske landmænd er gået over til at bruge salpeter (kunstgødnings-kvælstof), for så vidt som hermed menes i avlen af biodynamiske eller Demeter-produkter. I denne avl er salpeter eller anden mineralsk kvælstofgødning totalt udelukket. Salpeter eller nitrat er, særlig i det overmål, hvori det anvendes i de almindelige kemiske jordbrug, en stor fare for sundheden, idet det kan ophobes uomdannet i planterne og senere give anledning til de farlige nitritforgiftninger i den menneskelige organisme fremfor alt hos småbørn. Derfor er nitratgødningen bandlyst i biodynamisk avl af konsumvarer og afløst af de organiske humusdannende kulstof-kvælstofforbindelser. For at fremskaffe disse i rigeligere mængder end hidtil og uden at behøve den meget store husdyrbestand, forsøger vi nu at *dyrke gødningsafgrøder*, delvis med kunsgødningskvælstof til hjælp. I disse afgrøder oparbejdes nitratet sammen med det fra luften optagne kulstof til cellevæv, organiske kulstof-kvælstofforbindelser, der senere fræses, pløjes eller graves ned i jorden og derved omdannes til humus. Denne omdannelse sker delvis ved regnormens hjælp. Den rige regnormebestand, som opstår efter en sådan gødningsafgrøde optræder derved som erstatning for husdyrene, bliver til »koen i jorden«. På denne måde søger vi at fremstille »kunstig naturgødning« og derved muliggøre en mere almindelig udbredelse af biodynamisk drift.

Så meget om kvælstofgødningen. De forskellige salte, som planterne derudover optager, findes i kunstgødningen i ganske den samme form som i naturgødningen og kan derfor, hvor et tilskud af salte er påkrævet, tilføres som et rent mineral-

nter

scient. N. E. Jensens kritik

tilskud. N. E. Jensen påpeger, at der anvendes superfosfat i biodynamiske brug, men han fremfører det som noget forkasteligt. Det er alt andet end forkasteligt. Planterne har brug for fosforholdige salte. Hvis disse ikke findes i jorden og ikke bliver tilført gennem husdyrgødningen, må de tilføres på anden måde f. eks. gennem superfosfat. Mangel på fosfor giver underlødig kvalitet i planterne. Vi har i vort mangeårige arbejde med biodynamisk drift flere gange haft lejlighed til at se, hvorledes et tilskud af superfosfat har udøvet sin virkning helt ind i kostalden, hvor en sygelig og ufrugtbar besætning derigennem fik sin sundhedstilstand og frugbarhed rettet fuldstændig op. Dette er kendsgerningernes tale. Det er *uomgængeligt nødvendigt* for kvaliteten i vore fødemidler, at de vokser op i en mineralrig jord, hvor næringssaltene findes i passende mængde og i et harmonisk afstemt forhold. Vi ville svigte vor opgave som avlere af fuldlødige kvalitetsfødemidler, hvis vi ikke greb regulerende ind i dette forhold ved tilførsel af supplerende mineraltilskud, hvor det er påkrævet.

Biodynamisk dyrkning er således ikke dogmatisk modstander af mineralgødningerne. Vi er modstandere af kvælstofgødningerne, og vi er modstandere af *misbrug* af de øvrige mineralgødninger. Misbrug består i den gængse *overdrevne* anvendelse af disse gødninger, idet der almindeligvis gødes ensidigt med de gødninger, der bringer de store udbytter frem, d.v.s., at der ensidigt tages økonomiske hensyn og ikke tages hensyn til, hvad der tjener plantens sundhed bedst. Herved opstår et misforhold mellem mineralerne indbyrdes, og der bliver tale om *relativt* underskud på nogle. Resultat: svækkede planter og svag resistens mod angribere og dertil stærk underlødig kvalitet i fødemidlerne. Dette kan udmærket sammenlignes med den menneskelige ernæring, hvor vi jo ved, at kalorier er nødvendige, men ikke deraf slutter, at så må der spises så mange kalorier som muligt, så den størst mulige legemsvægt opnås. Visse kunstgødninger er planternes »kalorier«. Man bør tilføre dem i *nødvendig* mængde, men ikke i det almindelig anvendte overmål, som giver mæskede, vægtige planter, der i karakter påfaldende minder om overernærede, usunde mennesker.

Den anden anke, som N. E. Jensen fremfører mod den biodynamiske drift, altså udover kunstgødningsbrugen, er, at vi anvender visse giftstoffer. Det gør vi også, men kun stoffer, som er giftige for svampene og skadedyrene, sandelig ikke for menneskene. Eller vi bruger overordentlig svaggiftige ting, der dog i så fald ikke kommer i berøring med den del af planterne, der benyttes til konsum. Lad os først se principielt på dette »giftproblem«.

Idealet er naturligvis selvsunde planter, som ikke *behøver* beskyttelsesmidler. I 45 år har biodynamisk drift verden over tilstræbt dette ideal. Men faktorer, som vi endnu ikke behersker, herunder ekstreme klimaudsving, medfører, at kravet om total selvsundhed i hele planteavlen hvert år helt enkelt er uopnåeligt. Det er også forkert uden videre at sætte lighedstegn mellem planternes selvsundhed og deres ernæringsværdi. Det passer i store træk, men visse angribere går til angreb selv mod planter af højeste kvalitet, når visse ydre forhold som klima m.m., begunstiger angriberne. Det er derfor at stille sagen for meget på spidsen, som N. E. Jensen gør det, med kravet om, at planter, der ikke har total afværgekraft over for ethvert angreb under ethvert forhold, ikke må betegnes som Demeter-kvalitet. Der er dog en himmelvid forskel på den gængse avl, der overhovedet ikke tager hensyn til ernæringskvaliteten under dyrkningen men blot tilstræber kvantum og blot sprøjter angriberne bort med tildels overordentlig stærke og giftige midler, og på den anden side den biodynamiske drift, som intensivt satser på kvalitet og selvsundhed og kun i nødsfald må give planterne en lille håndsrækning med midler, hvis »farlighed« synes at ligge på højde med havvand! Måske kan vi om 50 eller 500 år helt undvære disse »ugiftige gifte«, men i mellemtiden skal vi jo også have brød, kartofler, grønsager og frugt — og helst så sygdomsfrie som muligt. Men lad os eksempelvis betragte giftigheden i de tre »gifte«, som N. E. Jensen meddeler, bliver anvendt i biodynamiske brug: Manacol, formalin og sulfo.

Manacol er et pulver, som indeholder 70 pct. mangankarbonat. Det anvendes med nogle kilo pr. hektar (= 2½—5 gram pr. kvadratmeter), udrørt i vand, til besprøjtning mod kartoffelskimmel. Det er vitterligt mindre giftigt end kogsalt! Da det desuden slet ikke kommer til at påvirke kartoffelknoldene, turde en anke mod midlets brug kunne betegnes som en kamp mod vejrmøller. Det sprøjtes på toppen, det trænger ikke ind i planten, det nedbrydes hurtigt, og knoldene er fri for selv den svageste giftpåvirkning eller giftvedhæng. De

er også, og dette er det vigtigste, fri for smitte med kartoffelskimmel, der gør kartoflerne syge og dårlige under opbevaringen. Brugen af Manacol er således en udpræget kvalitetsforanstaltning.

Formalin bruges til behandling af såhvede. Hveden overbruses med vand tilsat ¼ pct. formalin — altså nærmest identisk med gurglevand! Herved dræbes kimen af hvedens stinkbrand, hvorpå formalinen hurtigt fordamper. Ellers anvendes til afsvampningen de farlige kviksølvmidler, der naturligvis er bandlyste i biodynamisk drift. Bekæmpelse af hvedens stinkbrand er uomgængelig nødvendig, da der ellers vil forekomme små angreb, som forvandler nogle af kærnerne til stinkende pulver, der gør hele hvedepartiet uanvendeligt til menneskeføde. Kan man virkelig for alvor mene, at man for princippets skyld skulle undlade dette ufarlige hjælpemiddel og derved umuliggøre avlen af kvalitetshvede og således henvise forbrugerne til den gængse vare, som er overdrevent kunstgødet, evt. giftbesprøjtet mod meldug og bladlus og i alle tilfælde avlet på kviksølvbejdset udsæd?

Sulfo anvendes i nogle af vore giftfrie sprøjtemidler. Det afspænder vandet, så det breder sig ud over bladene, hvor væsken ellers ville ligge som dråber. Desuden indgår det som emulgeringsmiddel i vort pyretrummiddel mod insekter og larver. Sulfo har ganske samme virkning som sæbe men anvendes i overordentlig små mængder. Vi bruger almindeligvis højst 0,02 pct. Det er muligt, at sulfo i en vis mængde skader tarmfloraen ved sin vandafspændende virkning. Den form for sulfo, som vi bruger, er dog den samme, som anvendes eller er blevet anvendt i margarineindustrien. Et middel, der indgår som bestanddel af fødevarer, kan dog næppe betegnes som giftigt eller farligt ved udsprøjtning i de mikromængder, der her er tale om. Så meget mere som den besprøjtede ydre del af planterne jo gerne fjernes eller i det mindste skylles inden brugen. Sulfo anvendes ikke til besprøjtning af bærfrugt.

Noget andet er, at sulfobrugen måske burde erstattes med anvendelse af de nye sulfofrie midler. Sulfo er fremstillet af jordolie, de sulfofrie afspændingsmidler af planteolie. Deres virkning er ens, hvilket formodentlig også gælder en evt. indflydelse på tarmfloraen. Men sulfomidlerne er meget tungt nedbrydelige i modsætning til de hurtigere nedbrydelige midler, som er fremstillet af vegetabilske olier, dette tæller jo med, når talen er om hensynet til *naturen*. Selv om jeg mener, at de uendelig små mængder sulfo, som vi anvender i modsætning til de virkelige mængder, der fremkommer — eller fremkom — fra vask og opvask, er betydningsløs, agter jeg dog til sommer at søge udarbejdet en vejledning i overgang til de sulfofrie afspændingsmidler i vore sprøjtemidler.

N. E. Jensens forslag om en effektiv laboratoriekontrol med fødemidlernes ernæringsmæssige kvalitet kan man fra biodynamisk side naturligvis kun give sin fulde tilslutning. Dette er blot et organisatorisk og et økonomisk problem, som det ikke bliver helt let at løse ad privat vej. Den offentlige kontrol med restkoncentrationer af sprøjtegifte i fødevarer bliver dog antagelig i de nærmeste år stadig mere intensiveret. Dette vil der i alle tilfælde være grund til at hilse med stor tilfredshed.

Så stiller N. E. Jensen det spørgsmål, hvorfor biodynamikerne anvender Demeter-betegnelsen i stedet for avlerens navn og adresse. Her er han galt orienteret. Demeter-reglerne går netop ud på, at avlerens navn og adresse skal følge varen, så kunderne altid kan vide, over hvilken avler, der evt. må ankes. Med hver eneste pakning fra Demeter-avler til private eller til autoriseret Demeter-forhandler følger en trykt vareseddel med Demeter-mærket og med avlerens stempel. Sedlen eller et lignende kartonskilt skal i forretningen være anbragt i hver udstillingskasse, så kunderne selv kan se, hvem avleren er. Hvis varerne ikke tages fra en fremstillet udstillingskasse, vil forretningen altid kunne oplyse dette — og *skal* oplyse det. Disse regler gælder kun for varer under Demeter-ordningen, ikke for varer, der blot betegnes biodynamisk. Demeter-mærket er registreret og muliggør *kontrol* med, at varerne er biodynamiske. Betegnelsen biodynamisk er ikke registreret og *kan* derfor misbruges. Man kan dog trygt regne med, at hvad der blot betegnes som biodynamisk også er det, når det sælges hos de autoriserede Demeter-forhandlere, der ganske nøje kender deres forpligtelser.

En Demeter-avler, som besøgte mig, medens jeg var ved at skrive dette svar til N. E. Jensen, fik lejlighed til at læse hans indlæg. Han blev meget forbavset over at se, at der kun skulle være ringe efterspørgsel efter de biodynamisk dyrkede varer samt, at det biodynamiske landbrug skulle have vanskeligt ved at klare sig økonomisk. Hans økonomi, som han vel må formodes at have mere kendskab til end N. E. Jensen, var da i ganske pæn orden. Han kan desuden sjældent tilfredsstille efterspørgslen efter sine biodynamiske produkter. Dette gælder stort set alle avlerne. Kun af korn til brødbagning har vi, heldigvis, hidtil haft rigeligt, trods en nu stærkt stigende efterspørgsel.

Udførligere findes disse emner behandlet i den litteratur, som udgives af Foreningen for biodynamisk Jordbrug.

Litteratur om forurening

v. stud .scient. Erik Jensen.

VI ØDELÆGGER DANMARK
af Leif Larsen - Hans Reitzels forlag - 1970
pris kr. 19,75
Alt afslørende - velegnet til studiekredse o. lign.

FARLIGT AT INDTAGE
Matts Bergmark - Hasselbalchs forlag - 1969
pris kr. 29,75
En grundig gennemgang af de enkelte giftstoffer

MENNESKET OG NATUREN
Red. K. Hjorth Christiansen -
Landbo-Forum - 1964
pris kr. 14,50
Forurening i al almindelighed

DET TAVSE FORÅR
Rachel Carson - Gyldendals Uglebøger - 1969
pris kr. 19,75
Taler for sig selv

DYR PÅ SAMLEBÅND
Ruth Harrison - Fremads Fokusbøger - 1964
Udsolgt, kan let findes antikvarisk
Om dyr behandlet som maskiner og konsekvensen deraf

PESTICIDER, MAT OG NATUR
Lauritz Sømme - Landbruksforlaget, Oslo - 1969
pris d. kr. 19,75
Giftstoffernes vurdering og evt. brug som nøglefaktor i verdens madproduktion.

HOTADE SLÄKTLED
Bjørn O. Gillberg - NOKpocket, Stockholm - 1969
pris d. kr. 23,30
Om de arvemæssige konsekvenser af madforgiftning

DERFOR ANGREB DE
O. Bagge Olsen - En Fac bog, Finland - 1968
på dansk, pris kr. 24,75
DSR forlag-boghandel, Bülowsvej 13, 1870 V.
Alternativ til det giftstofforbrugende landbrug (god til studiekredse o. l.)

JORD OCH BRÖD
Kjell Arman - Tidskrift för Hälsa 2. opl. - 1968
på svensk, d. kr. 17,50
Den biodynamiske dyrkning

ARV OG STRÅLING
Bruce Wallace og Th. Dobzhansky -
Gyldendals Uglebøger - 1962
Pris ca. 15,00 kr.
Røntgen og atomstrålingens indflydelse på de arvelige anlæg

PLYNDRING, SULT OG FORGIFTNING
Hans Palmstjerna - Det danske Forlag - 1969
pris kr. 7,85
Fremtidsperspektiv (god til studiekredse)

TRÄDGÅRDS JOURNALEN
Adr. Trädgårds-journalen
245 00 Staffanstorp, Sverige
postgiro 53 75 33
s. kr. 15,00
om organisk - biologisk dyrkning

BIODYNAMISK ODLING
Svenska Biodynamiska Föreningen
Ytter-Eneby, Järna, Sverige
postgiro 19 62 95
s. kr. pr. nr. 1,50
om biodynamisk dyrkning

LEBENDIGE ERDE
6100 Darmstadt-Land 3,
Braumschulenweg 19,
Stuttgart, Tyskland
Postcheckkonto Stuttgart 194 55
pris halvårlig (3 nr.) DM 8,40
om biodynamisk dyrkning

UNGE VEGETARER - Lejre i foråret 1970

26.-30. marts på Mindstrup gamle Skole
På lejren påtænker vi gennem gruppediskussioner og foredrag at diskutere følgende:
Unge vegetarer: mål, ideer, arbejdsform osv.
MENNESKETS FREMTIDSMULIGHEDER - og vegetarismens betydning i den henseende.
Grundbog: Plyndring, sult, forgiftning af Hans Palmstierna (Det danske Forlag 1969).

24.-26. april, Stavrby Bondehave
Her påtænker vi gennem gruppediskussioner og foredrag at behandle følgende emner:
Vegetarisme, set fra et etisk og sundhedsmæssigt synspunkt - Biodynamisk landbrug.
Samt, hvad vi efter lejren i påsken har fået lyst til at diskutere.
Program med nærmere oplysninger fås ved skriftlig henvendelse til Inge Lorenzen, Toftekærsvej 4, 2820 Gentofte, til hvem tilmelding til lejrene bedes givet.

Med venlig hilsen
Inge Lorenzen

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



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

ANNONCE

Helse-oplysning

Fuglebakkevej 86 (hjørnet af Borups allé)
Tirsdagene d. 7., 14., 21. og 28. april kl. 19,30—21,30:

Hvordan dyrker jeg min have?
4 lektioner i giftfri dyrkning af havejord herunder også krydderurter
v. overgartner CHRISTIAN PEDERSEN.
Pris: kr. 60,-.

Torsdag den 9. april kl. 20,00:
stud. scient. NIELS ERIK JENSEN:
Giftstofferne i fødevarerne
Hvad kan vi selv gøre?

Torsdag den 23. april kl. 20,00:
stud. scient. NIELS ERIK JENSEN:
Hvilke betingelser bør vi stille til en føde af højeste ernærings-kvalitet?
Stræber vi mod maksimal sundhed, må vi sørge for maksimal sund kost, hvordan?

Torsdagene den 14., 21. og 28. maj kl. 19,30:
3 instruktionsaftener i venepumpemassage til ophjælpning af et bedre kredsløb, således at De får et grundlag til selv at arbejde videre på.
Det anbefales i forbindelse med kursus at læse Lis Andersens bog:
Bliv sund - bliv glad
v. SIGNE SANDMAND.
Pris: kr. 45,-.

FORENINGS-Nyt

STORT OFFENTLIGT MØDE
finder sted fredag d. 10. april kl. 20,00 i *Vartovs store sal, Farvergade 27,*
(opg. 8, 1. sal).
Vi har indbudt lederne af to af de største svenske kur- og helsehjem til at komme og delagtiggøre os i deres rige erfaringer med naturhelbredelser.
Den danske fru *Alma Nissen,* som ejer *Brandals Helsehjem,* vil tale over emnet: *Stakkels Reumatikerpatienter!*
Hvorfor bliver vi syge, hvordan bliver vi raske?
Lederen af *Kiholms Helsehjem, Hardy Andersson,* som mange vil huske fra Helsestævnet i Klint, hvor han var ordstyrer, vil tale over emnet:
Graver vi vor egen grav med tænderne?
Vi beder vore medlemmer om at gøre en indsats for at få mange venner og bekendte med til denne propagandaaften.
Entré som sædvanlig: medlemmer kr. 2,50, ikke-medlemmer kr.3,50.

GENERALFORSAMLING
afholdes *tirsdag den 28. april 1970 kl. 19,30* i »Vartov«, Farvergade 27 (lille sal, opg. 7 II).

DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning om foreningens virksomhed.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Vedrørende en eksklusion.
5. Valg af formand, bestyrelsesmedlemmer, suppleanter og revisorer.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer til »Dr. Michael Larsen Børnehjemsfond«
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer til »Udvalget for hjem til ældre vegetarer«.
8. Indkomne forslag.
9. Fremtidig virksomhed.
10. Eventuelt.

TAK
I 1970 er der allerede indbetalt mange abonnenter og kontingenter. Bestyrelsen benytter lejligheden til at takke for hurtige indbetalinger, og mange tak til de, der har indsendt gaver.

INDBETALINGER
MEN vi beder Dem venligst fremover specificere de indbetalte beløb. (Se bagsiden af de tilsendte indbetalingskort), det vil lette kasserens arbejde (husk det er ulønnet fritidsarbejde). Benyt også venligst girokontoen 256 56 ved fremtidige indbetalinger til foreningen, det letter også arbejdet (kontanter og checks giver ekstraarbejde).

FLYTNING M. M.
Vi beder Dem venligst ved flytning og andre meddelelser at sende et kort til bestyrelsesmedlem *Henny Danielsen,* Kildeager 25, 2. tv.,2700 Brønshøj. Meddelelser bag på en lille indbetalingstalon bliver let utydelige og vanskelige at granske.

ARTIKLER, ANNONCER
Annoncer og artikler til »Vegetarisk Forum« bedes sendt til redaktøren direkte (se adr. »V. F.« side 2).
Kontingenter og øvrige henvendelser: Se side 2.

NYTÅRSFESTEN Se side 10.

HYGGEAFTEN
Lørdag d. 4. april kl. 20.
Vi hygger os og danser hos *Povl Olesen,*
Næsbyholmvej 18, Brønshøj,
(linie 2 til Fuglsang Allé).
Pris kr. 10,- (inkl. en forfriskning).
Tlimelding nødvendig: Bella 5495.

Regnskab for året 1969

	Indtægt	Udgift
Kontingenter og abonnementer	9.960,24	
Modtagne gaver	1.354,82	
Jens Nielsens legat	300,00	
Annoncer	4.235,13	
Overskud ved sammenkomster og møder	776,57	
Girorenter	5,12	
Afskrivning på beholdning af blade og bøger, 5 pct. af kr. 5.035,-		251,75
Trykning af blade		8.283,37
Husleje, Marievej 11		810,00
Kuverter og brevkort		145,34
Porto		1.879,57
Adressografplader		326,82
Kontingent til International Vegetarunion (3 £)		56,06
Kontorartikler og diverse omkostninger		177,45
Brandforsikring, Marievej 11		67,00
Overskud, der overføres til næste år		4.634,52
	16.631,88	16.631,88

Status pr. 1. januar 1970

			Aktiver	Passiver
Kassebeholdning			478,16	
Girokonto			3.918,25	
Annoncetilgodehavende			3.393,20	
Tilgodehavende merværdiafgift			305,26	
Inventar			1.350,00	
Beholdning af bøger og blade:				
Saldo 1. januar 1969	4.531,50			
÷ salg	645,22			
Afskrivning	251,75	896,97	3.634,53	
kr. 1.000,-, 6 pct. Landhypotekf. for Danmark, kurs 64,75			647,50	
Kapitalkonto:				
Saldo 1. januar 1969:	9.092,38			
Overskud	4.634,52			13.726,90
			13.726,90	13.726,90

Ovnestående regnskab har vi revideret og fundet i overensstemmelse med foreningens bøger og bilag.

sign. **J. Frederiksen**
revisor

sign. **John Svensson**
revisor

Biokemiker
OTTO BALLINs
foredrag om kræft og kybernetik
(spis Dem fri for kræft)
Sælges i bogform, 17 sider, kr. 25,00.
»HELSEKOST«
Gothersgade 29

INSTITUT LENSSINGER
fysioterapi, lymfedrainage meth. dr. Vodder
fodpleje - læge-exam.
særskilt lokale med romaskiner
og træningscykler
Howitzvej 37-39 - Fasan 4859
kun forudbestilling
hverdage mellem kl. 10-12



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 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 lifig, 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 17 ORIENTERINGS-KALENDER

Biotta - coctail

af gulerødder, selleri, tomater og rødbeder

Garanteret fri for biocider

BIOTTA safterne kommer fra de verdenskendte frugt- og grønsagsbrug i Schweiz, der drives helt uden anvendelse af kunstgødning og sprøjtemidler. De ca. 700 avlere står under konstant kontrol af de schweiziske sundhedsmyndigheder.

BIOTTA - den ideelle aperitif - velsmagende og kraftig stimulerende. Mælkesyre-konserveringen er en yderligere fordel.

BIOTTA fås desuden som en række specielle frugt- eller grønsagssafter, der er de ideelle kur- og diætdrikke.



helse kost

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