VF

VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Mættede og umættede fedtstoffer i vor føde

•

Hvad er mononatriumglutamat?

•

Tid for stop af glutamat

•

Radisen

•

Strålende helseuge på Klint

•

Jesus sagde: „Spis ikke kød"

•

Foredrag om lymfedrainage

•

Læserne skriver

•

Frugt- og grøntbutik i Skovshoved sælger biologiske produkter

•

Om Minalkasagen

•

Forenings-nyt



Juleroser

5 64. ÅRGANG
NOVEMBER 1970
PRIS: KR. 2,50

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

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

Bladdistribution og kartotek:
Henny Danielsen, Kildeager 25, 2. tv., 2700 Brønshøj

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. 196,00
1/2 side	kr. 104,00
1/4 side	kr. 56,00
Bagsiden	kr. 220,00
Minimum	kr. 5,00
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 Voldan

Næstformand:
Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brh., tlf. Bella 5495, træffes bedst kl. 18–19

Kasserer: Axel E. Hansen

Sekretær: Else B. Nielsen

Medlemskontingent incl. blad, årligt:

Enkelt medlem	kr. 20,00
Ægtepar	kr. 30,00
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 14,00
Pensionistægtepar	kr. 18,00

Bladet udkommer med 5 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.

3400 Hillerød:
„Bakkedal", Vegetar- og kursuscenter, Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62. (Lukket i vinter).

3050 Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65.

5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

2942 Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Hjælmsømagle:
Hjælmsømagle Vegetar- og Råkostkurhjem, tlf. Hjælmsø 77 – Drej (03-641).

5700 Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (09) 21 07 55. (Lukket i vinter).

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.
Helsekost, Blågårdsgade 33, N, tlf. 39 53 11.
Vegeta, St. Kongensgade 36–38.
Natural Food Center, Skt. Peders Stræde 22, K, tlf. 12 06 70.

8000 Århus:
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. (06) 12 15 55.
Århus Reformkost, fru Christensen, Mejlgade 67, tlf. (06) 12 66 18.

6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (055) 2 71 21.

5000 Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. (09) 12 02 42.

4200 Slagelse:
Specialudsalg for vegetabilsk sund kost, Absalonsgade 18, Slagelse, ltf. (03) 52 46 22.

7100 Vejle:
Jydsk Helsekost, Bryrup.
Privat forsendelse: tlf. (05) 75 62 00.
Udsalg: Søndergade 29, Vejle.

Mættede og umættede fedtstoffer i vor føde

Fil. dr. Henning Karström fortsætter her sin artikelserie om mættede og umættede fedtstoffer i vor føde. Indledningsvis redegøres for dannelsen af carcinogene substanser, hvorefter spørgsmålet om margarinen og dets plads i kostplanen belyses og stilles i relation til naturproduktet smør. Sammenfattet fremholdes bl. a., at rigelig anvendelse af margarine ikke kan anbefales, men dette gælder også smør. Ca. 30 g smør pr. dag og person turde man med god samvittighed kunne anvende, forudsat at man daglig anvender mindst ligeså store mængder koldpressede olier, f. eks. solsikke-, soya-, hvedekim-, oliven- og andre planteolier.

I 1915 offentliggjorde to japanske forskere deres berømte undersøgelser over stenkulstjærens evne til at fremkalde hudkræft hos kaniner. Efter denne opsigtsvækkende opdagelse begyndte kemikere i forskellige dele af verden nærmere at undersøge stenkulstjærens kræftfremkaldende egenskaber. Efter møjsommelige forsøg lykkedes det endog nogle engelske og amerikanske forskere i 1933 at isolere en kræftfremkaldende kulbrinte, benzpyren, fra stenkulstjæren. Efterhånden opdagede man, at lignende såkaldte polycykliske kulbrinter med kræftfremkaldende egenskaber opstår, når organisk materiale ophedes til så høj temperatur, at mørke tjærelignende produkter dannes. I 1939 fandt argentineren K. H. Roffo lignende produkter i tobaksrøg, hvilket – ligesom al anden røg – indeholder tjæreagtig mørk olie i dråbeform (tåge). Nu er det blevet bevist, at disse polycykliske kulbrinter (derivater af pyren, antracen o.s.v.) er den primære årsag til den stadigt tiltagende lungekræft hos cigaretrygere.

I 1944 påstod Roffo, at lignende kræftfremkaldende stoffer endog dannes ved ophedning af planteolier. Også andre forskere (Watermann, Veldstra o.a.) har gjort lignende iagttagelser. Det er imidlertid uvist, om de i teknikken tilpassede behandlingsmetoder (f. eks. fjernelsen af duftstofferne ved 180° C af planteolierne) udvikler kræftfremkaldende egenskaber i disse olier.

På den anden side er det sikkert, at når forskellige fødemidler ved *stegning i fedtstoffer* behandles ved så høje temperaturer, at der dannes mørke tjæreagtige produkter (brunbrændte overflader), vil der altid blandt disse produkter også findes polycykliske kulbrinter med kræftfremkaldende egenskaber.

Når man ved stegning anvender smør som stegefedt, er det blevet konstateret, at smørrets kolesterol ved høj stegetemperatur danner såkaldt metylkolantren, som også er et polycyklisk kulbrinte med stærke kræftfremkaldende egenskaber. Dette gælder efter alt at dømme alle animalske fedtstoffer, som indeholder mere eller mindre kolesterol.

Det er således ikke godt at anvende animalske fedtstoffer ved stegning; man bør heller ikke stege ved temperaturer over 200° C.

I 1939 påviste professor E. M. P. Widmark ved Lunds universitet, at der ved ristning af bl. a. kaffe og kød dannes kræftfremkaldende stoffer. Ristningen af kød blev foretaget ved 275° C. Ved højere temperaturer dannes der efter alt at dømme større mængder af disse kræftfremkaldende stoffer.

Da al røg dannet ved høj temperatur indeholder tjæreagtige produkter i form af yderst små dråber, og der indgår polycykliske kulbrinter i disse produkter, er det

ikke sundt regelmæssigt og i større mængde at anvende røgede madvarer. F.eks. forekommer der på Island meget almindeligt mavekræft. Dette beror uden tvivl på, at man der spiser meget røget fisk.

Man har fundet, at efterhånden som biltrafikken er øget i storbyerne, er også bilens udstødningsgas, som indeholder kræftfremkaldende kulbrinter, begyndt at spille en større rolle som årsag til lungekræft i vor tid.

Margarine

I 1867 lod Frankrigs kejser Napoleon III udskrive en prisopgave om fremstilling af et smørlignende billigt fedtstof. Kemikeren Mège-Mouriés vandt prisen og fik 1869 patent på denne fremstillingsmetode. Det nye produkt kaldte han margarine efter det græske ord margaron, som betyder perle. Mège-Mouriés anvendte som råvare animalsk fedt, først og fremmest kreaturfedt, som gennem presning befriedes for de fastere bestanddele og derefter kærnedes med skummetmælk til en tyktflydende emulsion (blanding af to væsker, idet den ene er fint fordelt i den anden, men ikke opløst).

Efter afkøling med vand og æltning med salt og smørfarve fik han et produkt frem, som på det nærmeste havde samme konsistens og smeltepunkt som smør. Allerede 1870 begyndte han at tillempe metoden til praksis. I Holland begyndte man at producere margarine 1871, i Tyskland og USA 1874, i Norge 1876, i Danmark 1883 o.s.v.

Efterhånden lærte man ved margarinefremstillingen at anvende plantefedtstoffer, f. eks. kokosfedt og soyaolie, desuden jordnødde-, solsikke-, bomuldsfrø-, raps- og mange andre olieagtige plantefedtstoffer, som udvindes fra de nævnte planters frø resp. frugter. Udvindelsen af fedtstofferne sker i princippet således, at man først under stærkt tryk presser så meget olie ud som muligt, hvorefter det tilbageværende, som endnu indeholder 20 % fedtstof, opløses i benzin eller et andet extraktionsmiddel (f. eks. hexan). Det i benzin opløste fedtstof adskilles derefter fra den uopløselige faste restmasse, som efter tørring anvendes som proteinrigt foder til kreaturer. Efter fjernelsen af benzinen ved destillation, blandes det tilbageværende fedt med det gennem presning udvundne og underkastes en grundig renselses- eller raffineringsproces.

Raffinering af fedtstoffer

Raffineringen af de opnåede råolier går ud på at fremstille dem så rene, smags- og lugtfri som muligt. Til dette anvendes radikale kemiske og fysiske processer, f. eks. stærk base, affarvningsmiddel o.s.v. Til sidst blæses der gennem olien overophedet vanddamp ved 170–180° C for at fjerne alle smags- og duftstoffer (deodorisering). Efter lignende radikal behandling af råolierne opnås til sidst en smags- og lugtfri, lys og klar olie, som knapt nok kan anses for et naturprodukt. Hvordan det går med de naturlige råprodukters vitalstoffer under denne raffineringsproces er uudforsket, men på grund af det, som tidligere er anført og som senere vil blive fremført i denne artikelserie, ved man, at særlig ophedningen af en umættet olie endog under anerobe (uden luftens adgang) forhold altid i flere henseender sænker oliens værdi som menneskeføde.

Hærdning eller hydrering

Da margarinen er et smørlignende, ved stuetemperatur fast madfedt, kan man ikke ved margarinefremstillingen anvende olieagtige fedtstoffer. En del af disse må forvandles til fedtstoffer med mere fast konsistens. Dette sker gennem den såkaldte hærdnings- eller hydreringsproces, som opfandtes i begyndelsen af dette århundrede. Denne opfindelse har været af epokegøren-

de betydning for margarineindustrien, idet man herved som råvare ved margarinefremstillingen kunne begynde at anvende umættede planteolier samt hval- og fiskeolier, som også indeholder flerumættede fedtsyrer.

Hærdningen udføres i princippet på følgende måde: I olien, som skal hærdes, blandes finfordelt metal (nikkel), som katalyserer (fremskynder) reaktionen. Derefter presses brint ved høj temperatur og tryk ind i olien. Derved adderes brintatomerne til dobbeltbindingerne i fedtstofmolekylerne, hvorved fedtstoffet bliver fastere i konsistens og mere mættet. Alt efter hvor langt man lader denne hydreringsproces skride frem kan mere eller mindre hærdede fedtstoffer fremstilles med f. eks. smeltepunkter på ca. 30° C, 40°C eller 50° C.

Denne hærdnings- resp. hydreringsproces er særlig skadelig for de umættede olier, linol- og linolsyrer, som bliver til den mættede stearinsyre. Olierne mister således sin vitaminkarakter jo mere de hærdes. De umættede olier formår at sænke blodets kolesterolindhold og dermed mindskes naturligvis deres evne til at modvirke hjerte- og karsygdomme i samme forhold som hærdningsgraden øges. Når hydreringsprocessen skrider så langt frem, at praktisk taget alle dobbeltbindinger i olien forsvinder, opnås såkaldte *mættede fedtstoffer* med højt smeltepunkt. Disse unaturlige fedtstoffers betydning som menneskeføde burde nærmere undersøges.

Som følge af hærdningen synker således de umættede planteoliers sundhedsfremmende egenskaber betydeligt, hvilket naturligvis er at beklage.

Med hærdningen af disse planteolier følger også andre skadelige virkninger. Således har to danske forskere for nyligt fundet, at ved oxydation (behandling med luftens ilt) dannes der i olierne peroxider, og at umættede planteolier ved hydrering får kræftfremkaldende egenskaber. Hvorvidt dette beror på forandringer i de umættede planteoliers molekyler (ved dobbeltbindingerne) eller på den høje temperatur og tryk ved hydreringen er endnu uklart. Men da alle margarinesorter indeholder mer eller mindre hærdede fedtstoffer, er det på sin plads at tage hensyn til denne ulempe ved margarinen.

Hydreringen af fedtstofferne har desuden følgende indvirkninger på de umættede fedtstoffer:

Størsteparten af de naturlige umættede planteolier er af såkaldt cis-konfiguration. Gennem hydreringen forvandles disse cis-fedtsyrer i stor udstrækning til den modsatte eller trans-strukturen, som kun forekommer i meget ringe mængde i visse naturfedtstoffer. Trans-konfigurationen kan således betragtes som en unaturlig struktur hos fedtstofferne.

Da forbruget af margarine er blevet meget almindelig, kommer befolkningen i det mindste i visse lande til årligt at konsumere store mængder af disse transfedtsyrer. Hvorvidt dette er skadeligt for den almindelige sundhedstilstand hos befolkningen er indtil videre uklart. Det er selvfølgelig sikrest kun at holde sig til de produkter, naturen selv byder på.

Som allerede tidligere nævnt påstår visse forskere (bl. a. Roffo 1944) at have fundet, at alene ophedningen af visse planteolier forårsager udvikling af kræftfremkaldende egenskaber. Da margarinens råvarer ved raffineringen (deodoriseringen) ophedes til ca. 180° C, kan man ikke undgå at fæstne sin opmærksomhed på denne omstændighed med henblik på margarinens indvirkning på helbredet.

Officielle forholdsregler

Da de fleste margarinesorter ligesom smør ved stuetemperatur er faste fedtstoffer, viser dette, at de indeholder rigeligt med

mættede fedtsyrer, som forhøjer blodets kolesterolindhold og således bidrager til den stigende frekvens i hjerte-karsygdomme.

Margarineforbruget var f. eks. i Norge i 1942 kun 9,8 kg pr. år og indbygger. Derefter steg den meget hurtigt, så at den i 1960 gik op til 23,7 kg, d. v. s. den højeste i hele verden.

I det tilsvarende tidsrum af ca. 20 år har man i Norge i følge professor N. Eeg-Larsen kunnet påvise en stigning på 10 gange i hjerteinfarkt (tilstopning af hjertearterien, og deraf følgende ødelæggelse af et stykke af hjertets væv) hos mænd i 40–60-års alderen.

Tanken, at dette unaturligt høje margarineforbrug er den væsentligste årsag til dette beklagelige forhold, er meget nærliggende. I følge Eeg-Larsen indeholdt det norske margarine i 1916 ca. 18 % linolsyre, 1931–1935 ca. 10 %, mens linolsyreindholdet 1946–1958 kun var 4 %. Dette bidrog tydeligt til den stærkt tiltagende infarktfrekvens i 20 års perioden 1940–1960.

Disse urovækkende kendsgerninger resulterede i, at den norske regering i 1960 nedsatte en komite, bestående af Norges bedste eksperter, for at finde relationen mellem kosten og hjertekarsygdommene i Norge. I begyndelsen af 1963 fremkom komiteen med sin betænkning, i hvilken det norske folk opfordres til at reducere den totale fedtkonsumtion, således at den ikke dækker mere end 30 % af kaloriebehovet (1961–62 var de tilsvarende tal i Norge 39 %, 40 % i Sverige og 42 % i USA) og at erstatte ca. 10 % af fedtstofferne med polyumættede fedtstoffer, d. v. s. olieagtige plantefedtstoffer.

Foruden i Norge har man fra officiel side, bl. a. i Holland, Canada, Tyskland og USA, vedtaget lignende forholdsregler. I Canada arbejder man på, at fedtstofferne i almindelighed ikke bør bidrage med mere end 25 % af kalorieindtagelsen. I en fælles rekommendation fra socialstyrelsen i Sverige, medicinalstyrelsen i Finland og sundhedsdirektoratet i Norge udformedes i 1968 følgende forslag: „totalforbruget af fedtstoffer skal reduceres fra de nuværende 40 % til mellem 25–35 % af totalkalorierne". Endvidere anbefaledes: „at anvendelsen af mættet fedt bør mindskes og forbruget af flerumættede fedtstoffer øges".

Vi ser således, at man fra forskellig side i verden er begyndt at advare offentligheden mod anvendelsen af store mængder mættede fedtstoffer og anbefaler en tiltagende anvendelse af umættede fedtstoffer, d. v. s. vegetabilske olier.

Blødt og halvflydende margarine

I de seneste år er margarineindustrien begyndt at fremstille bløde og endog halvflydende margarinesorter, som i modsætning til smør indeholder rigeligt med flerumættede fedtsyrer, nærmest linolsyre, som virker sænkende på blodkolesterolindholdet. Jo mere de forskellige sorter margarine indeholder af disse flerumættede fedtsyrer, desto blødere er de af konsistens. Hvis linolsyreindholdet i en margarine overstiger 30 %, er margarinen så tilpas blød, at det antagelig bør opbevares i køleskab og derefter anvendes nedkølet og pakket i passende dåser, så de ved stuetemperatur ikke kan flyde ud til en formløs masse. Der er endog markedsført margariner med et linolsyreindhold på 50–60 %.

Sådanne bløde og halvflydende margariner med højt indhold af linolsyre forårsager selvfølgelig en mindre stigning i blodets kolesterolindhold end smør og margariner med fast konsistens, men som stegefedt bør de ikke anvendes af følgende grund:

1. Det høje indhold af linolsyre giver – p. g. a. det som tidligere er anført i denne

artikelserie – anledning til dannelse af giftige oxypolymerer.

2. Når margariner med høj linolsyreindhold anvendes som stegefedt, mister de mer eller mindre deres evne til at sænke blodets kolesterolindhold og således at modvirke hjerte-karsygdomme.

Da man i den seneste tid har stræbt efter at øge linolsyreindholdet i alle margariner, kan man heller ikke anbefale disse som stegefedt.

Som tidligere nævnt synes olivenolien med sit lave linolsyreindhold at være det bedste stegefedt.

I denne sammenhæng skal det endnu en gang påpeges, at for at kunne øge linolsyreindholdet i margarine og samtidigt så vidt muligt bibeholde margarinens faste konsistens kan de ovenfor nævnte mættede, hydrerede fedtstoffer komme i anvendelse. Disse mættede fedtstoffers hensigtsmæssighed som menneskeføde er dog ikke nærmere udforsket.

Anvendte tilsætninger

Margarine er et kunstigt produkt fremstillet af raffinerede og delvist hydrerede plante- og dyrefedtstoffer. Som råstoffer anvendes kokosfedt, palmeolie, hvaltran, fiskeolier samt jordnødde-, soya-, bomuldsfrø-, raps- og andre planteolier. Desuden anvendes mange andre stoffer som sukker-, citron-, og vinsyre, bensoater, farve- og aromastoffer, lecitin og andre emulgatorer, d. v. s. overfladeaktive stoffer o. s. v. De forskellige stoffer, som tilsættes margarinen er absolut ikke altid de bedste set fra et sundhedsmæssigt synspunkt. Således forårsagede anvendelsen af en ny emulgator, ME-18, i Holland for ca. 10 år siden, at over 100.000 hollændere blev syge af en mystisk hudsygdom.

(Fortsættes i næste nummer)

Nyhed fra helse kost

Donath Frugtsaft

ET RENT NATURPRODUKT

CEROLA
BLÅBÆR
KVICKELIN
RØD DRUE
SANDDORN

helse kost

Gothersgade 29 - tlf. 12 21 74
Gasværksvej 13 - tlf. 31 21 74
Blågårdsgade 33 - tlf. 39 53 11

NYT FRA helse kost

NATURRENE

ABRIKOSER
DADLER
FIGNER
ROSINER

AF NY HØST

helse kost

Gothersgade 29 - tlf. 12 21 74
Gasværksvej 13 - tlf. 31 21 74
Blågårdsgade 33 - tlf. 39 53 11

Hvad er mononatriumglutamat?

Kendsgerningerne bag den for nylig opståede frygt for „Det tredje krydderi"

I den senere tid har dagspressen bragt nogle alarmerende meddelelser gående ud på, at det i de sidste år stadig mere anvendte „tredje krydderi" skulle være sundhedsfarligt. Også Vegetarisk Forum har taget emnet op, og dette vil antagelig blandt nogle læsere have skabt usikkerhed med hensyn til det forsvarlige i at anvende dette stof i madlavningen.

Karakteristisk for de bragte meddelelser er, at de er sensationsprægede og mere eller mindre bevidst udelader vigtige kendsgerninger i denne sag.

Jeg har liggende foran mig et amerikansk tidsskrift, hvori den fremkomne meddelelse om mononatriumglutamats påståede farlighed kommenteres. Artiklen, der bl. a. redegør for visse forhold vedrørende stoffet mononatriumglutamat, som kun kendes af få lægfolk, er skrevet af dr. med. M. C. Hardinge, der underviser og forsker i vegetarisk ernæringslære ved det lægevidenskabelige fakultet ved Loma Linda University i Californien. Nævnte lægeskole går som måske den eneste i U.S.A. og muligvis i hele verden ind for vegetarisk levevis, og jeg vil derfor gerne delagtiggøre dette blads læsere i dr. Hardings oplysende artikel. Han skriver:

„Mononatriumglutamat (MNG), der er et natriumsalt af glutaminsyre, er gennem mange år blevet anvendt som krydderi i madlavningen. Glutaminsyre er en aminosyre, der findes i relativt store mængder i vor fødes proteiner og ikke er nogen fremmed substans for organismen. Den findes faktisk ofte i større mængder i vor føde end nogen anden aminosyre. Hvedeprotein indeholder omkring 25 % glutaminsyre, kødprotein 15–20 % og sojaprotein 20–25 %. Efter indtagelse af MNG reagerer noget af det med mavesaftens saltsyre under dannelse af glutaminsyre og almindeligt salt (natriumchlorid). Gennem føden får mennesker daglig 50–100 gram protein, der ved fordøjelsen spaltes til glutaminsyre og andre aminosyrer. Disse aminosyrer (inclusive glutaminsyre) anvendes så til opbygning af protein i muskler, blod og andre væv. Noget af glutaminsyren omdannes også til MNG i fordøjelseskanalen, hvorefter dette absorberes i blodet. Således indtager vi daglig uden at vide det 10–15 gram glutaminsyre – mere end vi nogensinde indtager som krydderi i maden – på den mest naturlige måde som protein.

Ifølge en nylig offentliggjort rapport udviklede museunger hjernedefekter, når de fik større mængder MNG sprøjtet ind under huden. Udregnet på basis af legemsvægten ville det svare til, at en voksen person indtog fra 8–64 teskefulde (32–260 gram) MNG på een gang. En hvilken som helst aminosyre eller salt af en aminosyre kan fremkalde en manglende balance og forårsage skader på organismen, når det gives i så store mængder! MNG anvendes imidlertid kun i føden i mængder på fra 0,1–1 %, en mængde, der ikke under normale forhold kan fremkalde ændring i balancen. Det svarer til et gennemsnitligt dagligt forbrug på mindre end en halv teskefuld pro persona.

Der har også været rapporter om personer, der har fået den såkaldte kinesiske restaurantsyge (kvalme og hedefornemmelser i huden over ansigt, hals og skuldre) efter indtagelse af Won Ton suppe, der indeholder meget MNG. Andre forskere fandt, at nogle mennesker får disse symp-

tomer, når de indtager en teskefuld MNG på tom mave; der kendes imidlertid ingen beretninger om en sådan virkning efter indtagelse af færdiglavede retter indeholdende MNG, som de føres i handelen. For nylig fik 26 forsøgspersoner i vort laboratorium vegetarisk dåsemad indeholdende MNG 3 gange om dagen i 5 uger uden nogen af disse virkninger. En lignende tilstand med kvalme vil iøvrigt kunne fremkaldes ved indtagelse af almindeligt bordsalt eller for meget D-vitamin på tom mave. Men denne virkning er da sandelig ingen grund til at fjerne salt og D-vitamin fra kosten. Kun når natriumindtagelse må begrænses ved f. eks. højt blodtryk, må man naturligvis også begrænse indtagelsen af MNG. Og det skal tilføjes, at MNG pr. vægtenhed kun indeholder 1/3 så meget natrium som alm. bordsalt.

De nylig offentliggjorte studier på dyr bør ikke fremkalde nogen alarm, da de ikke er anvendelige på de situationer, hvori mennesker indtager MNG. Som B. L. Oser, medlem af Det nationale videnskabelige akademis Komité til beskyttelse af levnedsmidler fornylig sagde: „De fleste mennesker producerer mere MNG ved normal fordøjelse af proteiner, end de nogensinde får tilført i færdiglavet dåsemad."

Der kan være politik bag udbredelsen af sensationelle, men dårligt underbyggede nyheder som denne. Vegetabilske middagsretter vinder stadig større udbredelse på bekostning af de traditionelle kødretter, og landbrugets organisationer føler sig bl. a. her i landet truet heraf (desværre sikkert uden grund). Det tredje krydderi er netop en af hemmelighederne ved tilberedelse af kunstkød og andre vegetabilske køderstatninger, idet det bidrager væsentligt til disse retters forbløffende smag.

Forøvrigt er der en vis lighed mellem denne nyhed og nogle rygter, der for nogle år siden fremkom i England om kræftfremkaldende egenskaber hos jordnødder. Et dansk landbrugstidsskrift (bemærk venligst dette) havde bragt meddelelsen fra et lignende engelsk tidsskrift. Baggrunden var sikkert, at jordnøddeolie som bekendt anvendes i både margarine og andre fødevarer, der dengang især i England med dette lands nære handelsforbindelser med oversøiske lande var blevet alvorlige konkurrenter til visse landbrugsprodukter. Man har vist ikke hørt mere til den historie siden, hvilket kunne tyde på, at den ikke havde ret meget på sig.

Jeg blev bekendt med nævnte meddelelse, da jeg dengang i egenskab af kontaktmand mellem Den sanitære Fødevarefabrik og dens kunder fik en forespørgsel fra en kunde angående vor reaktion på denne alarmerende nyhed. Et par af Skodsborgs produkter er som bekendt fremstillet på basis af jordnødder. Jeg husker, at jeg beroligede kunden med, at priserne på disse produkter i sig selv var en hindrende faktor, hvis der var noget om snakken, hvad jeg selvfølgelig ikke mente, der var.

Skønt jeg ikke længere er tilknyttet Den sanitære Fødevarefabrik, har jeg her uopfordret prøvet at bidrage til aflivningen af nævnte mistanke til Det tredje krydderi.

Svend E. Persson.

Redaktionen af *Vegetarisk Forum* gør opmærksom på, at den ikke deler Svend E. Perssons opfattelse af glutamats ufarlighed. Vi anser glutamat for at være et ligeså raffineret produkt som hvidt sukker, der, til trods for at det er et rent planteprodukt, alligevel er skadeligt. Redaktionen af Vegetarisk Forum går kun ind for en ernæring bestående af fuldværdige planteprodukter, ikke ind for anvendelse af isolerede plantestoffer med tvivlsomme fysiologiske virkninger.

Da Svend E. Persson gør sig til talsmand for nogenlunde de samme synspunkter, som

(sluttes side 10, 1. spalte nederst)

Tid for stop af glutamat

Af Björn O. Gillberg

I efteråret 1969 krævedes der fra flere sider, at anvendelse af glutamat (et smagsstof, som bl. a. tilsættes børnemad) skulle stoppes, da amerikanske undersøgelser havde vist, at aber og rotter, som injiceredes med glutamat, dræbtes af hjerneskader.

Fra „Folkhälsan" udformedes imidlertid en bulletin, hvor man påpegede, at „glutamat forekommer normalt i vore levnedsmidler". Man sagde videre: „Den mængde glutamat, som tilføres barnet gennem dåsemad til børn udgør mindre end 1/10 af den mængde glutamat, som findes i børnemadens æggehvidestoffer".

Disse udtalelser er dog fejlagtige og vildledende. Glutamat forekommer ikke i ren form i vore levnedsmidler, men bundet i protein. Dette naturlige proteinglutamat har fra et biologisk synspunkt helt andre egenskaber end glutamat.

Angående de amerikanske undersøgelser mente „Folkhälsan" i sin bulletin, at de ikke var pålidelige, da glutamat injiceret i forsøgsdyr kan føre til andre effekter end det glutamat, som indgår i kosten. Man krævede derfor undersøgelser over glutamat i kosten.

Sådanne undersøgelser var dog udført af den amerikanske forsker J. Olney på dette tidspunkt, og resultatet var almindelig kendt i forskerkredse, selv om det ikke var publiceret.

Olney fandt, at mus som tilførtes glutamat i føden, i doser som svarede til, hvad et spædbarn får i sig via børnemad, dræbtes af uheldbredelige hjerneskader. Kendte „Folkhälsan" ikke disse undersøgelser eller var det bare et forsøg på at føre konsumenten bag lyset angående den „naturlige forekomst af glutamat i føden?

I USA er tre større børnemadsfabrikanter frivilligt ophørt med at sætte glutamat til børnemaden. Her hjemme (Sverige) meddelte Folkhälsan i samråd med Findus og Semper, at glutamat er et naturligt og ufarligt produkt. I et TV-interview sagde laboranten F. Berglund ved „Folkhälsan", at man endog anser tilsætning af glutamat til maden tilrådeligt for at forhøje intelligensen hos børn." *„Hälsa"*

(Fortsat fra s. 9)

den svenske „Folkhälsan", vil vi tillade os at bringe den svenske arvelighedsforsker Björn O. Gillbergs kommentar til „Folkhälsans" synspunkter (Kilde: Hälsan nr. 4, 1970).

Studiekreds over sund vegetarisk levevis

Formålet med studiekredsen er at behandle, hvad biologisk korrekt levevis indebærer. Vi vil orientere om problemer i forbindelse med vegetarisk levevis. Som udgangspunkt benyttes nogle af Waerlands skrifter. Desuden gennemgås de normer, naturvidenskaben sætter for de forskellige næringsstoffer, og om de kan tilfredsstilles på vegetarisk levevis. Endvidere kommer vi ind på fødevareforureningen og industriens devitalisering af fødevarerne. Til slut behandles de grundlæggende principper bag „biologisk" landbrug.

Fastlæggelse af mødetidspunkt og sted vil ske efter nærmere aftale.

Skriftlig henvendelse til:
Stud. med. Kurt Dahl,
Højdedraget 30, 2500 Valby
eller
Stud scient. Niels Erik Jensen,
Jahnsensvej 29, 2820 Gentofte

Sommerlejr på Mindstrup gamle skole

Unge vegetarer afholdt ligesom i påsken i dagene 2.–8. august en lejr i Mindstrup gamle skole med deltagere også fra Sverige.

Lederne af lejren var, som i påsken, skolens ejer Hans Christensen (Hasse), stud. scient. Niels Erik Jensen og stud. scient. Erik Jensen. Niels Erik Jensen holdt foredrag om proteiner og fedtstoffer i vegetabilske fødevarer, og han gennemgik mange planter.

Erik Jensen fortalte om forurening af naturen og fødevarer, og Hans Christensen om Rudolf Steiner og Antroposofien.

Om eftermiddagen foretog vi ture, hvor vi samlede planter og svampe (en af deltagerne var en dygtig svampekender). På turene fandt vi mange læge- og giftplanter.

En dag var vi på tur til Vitskøl klosterhave, hvor vi så og hørte om læge- og giftplanter og krydderurter.

På så kort tid kunne vi ikke få behandlet de omfattende emner til bunds, men vi fik impulser, som gav os mulighed for at arbejde videre med emnerne enten hjemme eller på en senere lejr.

Niels Erik Jensen havde lavet en omfattende liste over læge- og giftplanter, og vi fik anvist betydelig litteratur. En af deltagerne henviste til Axel Hansens bøger „Helbredelse".

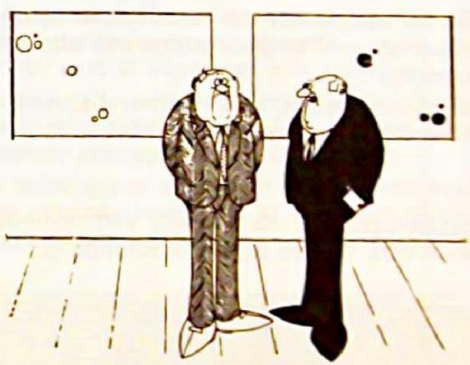
Vi fik ligeledes at vide, at vi enten selv kunne finde lægeplanter ude i den frie natur eller købe dem på apoteker eller hos drogerier og, at lægeplanter indeholder helbredende stoffer, men også kan indeholde giftstoffer.

Erik Jensen, der havde besøgt Kenya, viste os en aften lysbilleder af dyr og planter fra Kenya. En anden aften så vi, hvorledes man laver kromatografiske prøver af forskellige plantestoffer (en kvalitetsprøve).

Et par aftener viste Hasse os stjernebilleder, planeterne Jupiter og Saturn samt stjernetåger.

Inge sørgede for den velsmagende og gode vegetariske mad, der var lavet af biodynamisk dyrkede grøntsager fra egen have. Det var hyggeligt at være i Mindstrup gamle skole, og det var belærende og interessant at deltage i lejren.

Hans Larsen,
Hjørring.



„Det forbløffende er, at begge billeder er af samme kunstner".

FODTERAPI

efter Ewnice D. Inghams metode.
Kun 5 min. fra Ordrup station.
Tlf. OR 3320 (bedst kl. 17–19).

STRÅLENDE HELS

Endnu engang har vegetarer fra hele Norden været samlet til en helseuge på Klint. Vi blev hver morgen vækket af den fløjtespillende pige Julie Halberg, og efter et herligt bad i de friske salte bølger følte vi os vældig friske.





Erik Jönsson i sin snedigt konstruerede yogastol.





Der blev sørget godt for de helt unges underholdning. Når ugens fine vejr en enkelt gang blev ombyttet med regn, flyttedes øvelserne indendørs. Her viser en af vore dygtige ledere, hvordan man kan male med vandfarver.





Landbrugskonsulent P. Thaysen (nærmest) talte om de biodynamiske forsøgsdyrkninger, som en dansk millionær har givet penge til. Et større kædeforetagende af levnedsmiddelvarehuse har vist stor interesse for at ville sælge sådanne produkter.

Ved en debat blev det fastslået, at alkoholproblemet, narkotika og selv ungdomsoprørene ofte skyldes „forkert ernæring".

Feriebyens leder, Erik Gerner Larsson, talte om „Vegetarismen i et globalt perspektiv".

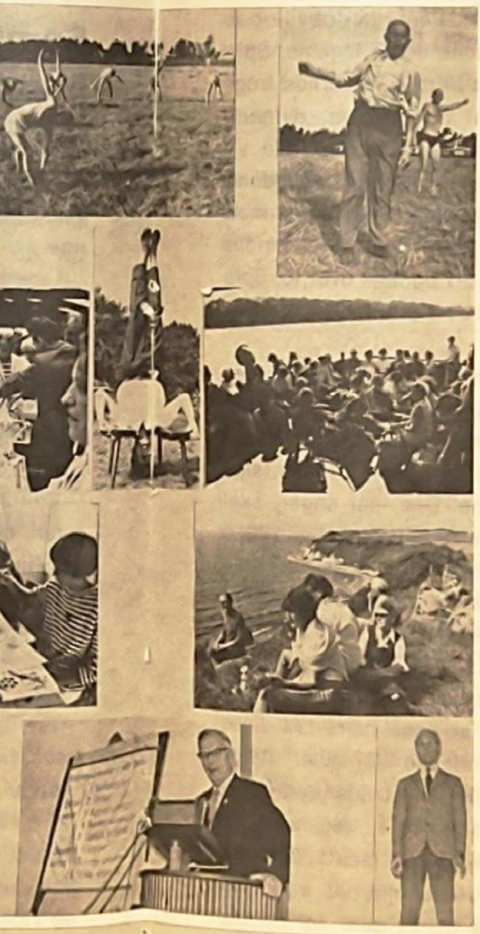




Vandreturene til Klintebjerg ved solnedgang var dejlige, såvel som Harrys ture ved solopgang.



IELSEUGE PÅ KLINT



Gymnastikken blev ledet af Rie Rasmussen og Harry Andersson. Nærmest i kredsen ser vi den spændstige Harry. Lejrens senior, Hejslet på 89 år (deraf 50 år som vegetar), var også med. Bag ved ham ser vi „Vegetar-Nielsen" på 80 år, som har levet vegetarisk i 65 år og stadigvæk hører til tenniseliten!

Dagturen til Nexelø, som var en stor oplevelse, var dels en bustur, dels en sejltur i det skønneste vejr. De omkring tredive fastboende øboer har egen kirke og skole, men var lykkelige, til trods for de ikke har elektricitet, biler og TV.

Udover sol og bad bød øen Nexelø på skønne sten og sandbanker. De mere botanisk interesserede fik her deres lyst stillet med hensyn til mange sjældne planter.

Hovedforelæseren gennem hele ugen var fil. dr. Henning Karström, som på en meget fin måde delagtiggjorde os i interessante fakta indenfor ernæringslæren – også med hensyn til faldgruber som vi vegetarer kan risikere.

Med stærk indlevelse talte helseforkæmperen Arvid Hallström om vegetarismens etiske side. Fru Vøldan tiltrak stor interesse indenfor sine specielle erfaringer.

En fællesnordisk helseuge er slut, men vi blev alle enige om i fremtiden at udbrede kendskab til det, som forener os, nemlig vegetarismen.

REFERENTEN



Foto: David Koff

Jesus sagde: »SPIS IKKE KØD«

Der er mange forskellige grunde til, at mennesket bliver vegetar, vejene dertil kan tit være mærkelige og meget snoede. Min vej gik gennem flere års studier af filosofi. Det gik pludselig op for mig, hvor forfærdeligt det var at dræbe og spise dyr. Jeg tror, det er rigtigt, som Stefan Voldan skrev, at „så længe der er slagterhuse, vil der også være slagmarker".

Når man læser Jesus Fredsevangelium (befinder sig i Vatikanbiblioteket, omtales i Paul Goos' Bog „Det guddommelige i nyt lys") er man ikke i tvivl om, hvad der er rigtigt. Jesus taler til en flok meget syge mennesker og igennem flere dage giver han dem råd og siger bl. a.: „Du må ikke ihjelslå, thi livet er givet til alle af Gud, og de slagtede dyrs kød vil i Jeres legeme blive Jeres egen grav. Den, som dræber, dræber sig selv, og den, som spiser kødet af ihjelslået dyr, spiser dødens legeme, thi i Jeres blod bliver hver dråbe af dyrenes blod til gift, hans ånde bliver til stank, hans kød til bylder, hans knogler til kalk, hans indvolde fyldes med forrådnelse, hans øjne får skæl, og ørene får voksagtigt udflod." Adlyd Guds ord: „Se, jeg har givet Jer hver plante, der bærer frø og hvert træ, der bærer frugt til føde for Jer, også mælken skal være føde for Jer, ligesom jeg har givet den grønne plante til dem, som giver mælken, men kødet og blodet, som frembringer mælken, må I ikke spise." Én af de syge sagde: „Ja, men Moses forbød kun kødet fra urene dyr." Og Jesus svarede: „Jeres forfædre kunne ikke holde de hårde bud, så af medlidenhed gav Moses dem „krykker" at støtte sig til og i stedet for de 10 bud, gav han folket 10×10 bud. I skal spise levende føde, for af liv kommer liv, og af død kommer død, Jeres legeme får, hvad Jeres føde er – Jeres ånd får, hvad Jeres tanker er. Spis ikke noget som ild, frost eller vand har ødelagt, thi det vil også brænde, fryse og rådne Jeres legeme. Spis derfor altid af Guds bord, – træernes frugter – markens korn og græsser, dyrenes mælk og biernes honning, denne føde vil give Jer styrke – ungdom og ingen sygdom. Bland ikke alting sammen, vær tilfreds med to eller tre slags føde. Spis ikke mindre end en mina (436,6 gr) og ikke over to. Spis når solen står højest, og når den er gået ned".

De syge bad om hjælp mod alle deres plager, og Jesus sagde: „Fast og bed inderligt, mens I søger den levende Guds kraft til at helbrede Jer. Mens I faster, skal I undgå menneskene. Den, der søger, skal finde. Søg den friske luft og indånd den dybt – lad vandets engel omfavne Jer, men også rense Jer indvendigt, lad sollyset omfavne Jer. Ånd længe og dybt, så sollysets engel kan bringes ind i Jer. Luftens, vandets og sollysets engle er brødre og blev givet Jer. Men for at tjene ham, lad disse tre brødreengle omfavne Jer hver dag." Jesus talte meget om den uvidenhed (mørke), de lever i, og siger bl. a.: Jeg har endnu mange ting at sige Jer, men I kan ikke tåle dem endnu, Jeres øjne er vante til mørke, og det fulde lys vil gøre Jer blinde. Der er endnu ingen iblandt Jer, der tilfulde kan forstå alt, hvad jeg siger, derfor skal I først lære at forstå Moder Jords love, før I kan lære min fars love at kende. De, som udlægger skrifterne for Jer, taler til Jer i døde mænds sprog gennem deres syge og dødelige legemer, dem kan I forstå, thi alle mennesker er syge. Den, der tror på og holder Moder Jords love, skal senere forstå den himmelske Faders kærlighed og love." Jesus sagde også, at når de ikke havde overholdt Moder Jords love, men havde

sviret, syndet og horet i syvår, måtte de faste, bade, sole sig og bede i syv dage. De, hvis fødders knogler var ødelagte og forvredne, blev henvist til jordens engel, for derfra var knoglerne taget og ville igen vende tilbage. De skulle sænke deres fødder ned i livets dynd ved vandkanten, hvor solen havde opvarmet det.

– Den sidste dag Jesus var hos dem, sagde han til dem: „Gå nu og synd aldrig mere. Spis langsomt som var det en bøn. Hold den syvende dag hellig og fast, så ingen føde forstyrrer Jer. Våg ikke om natten, sov ikke om dagen, find ikke glæde ved nogen drik eller røg, bedriv ikke hor ved nat eller dag, for så bliver I lig et træ, hvis saft løber ud af stammen, det vil udtørre Jer før tiden." Derefter lærte de Fadervor og Jesus ønskede: „Fred være med Eder", og forlod dem.

Har man spekuleret over, hvorfor man skulle være vegetar, er man slet ikke mere i tvivl, synes jeg, når man har læst Jesus udtalelser, der er ingen anden vej.

Lizzi Primdahl.

Foredrag om lymfedrainage

I Vegetarisk forening holdt hr. og fru Lenssinger den 29. 9. 70 et foredrag om lymfedrainage. Ordet drainage er fransk – på dansk kalder vi det at dræne.

Først gav hr. Lenssinger en redegørelse for sin opfattelse af lymfens funktion i legemet. Senere beskrev han princippet i lymfedrainage. Derefter besvarede fru Lenssinger spørgsmål og fortalte om de praktiske resultater, som de har opnået ved lymfedrainage.

Lymfen løber i lymfekar og samles rundt omkring i legemet i lymfekirtler. Selve lymfekarrene er usynlige. I halsen forgrener de sig i 8–10 lymfekæder. Det er disse kæder, som bliver påvirket gennem massage.

Stagnation af lymfestrømmen er den dybere årsag til utallige lidelser. Ødemer og poser under øjnene er typiske lymfestagnationer. Ved træthed, kulde, overanstrengelse og krampeagtige tilstande bliver lymfestrømmen stærkt hindret. Derved opstår bl. a. en usund hudfarve. For at forbedre dette er lymfedrainage et udmærket middel. Ved drainagebehandlingen behandler man meget nænsomt og med kredsende bevægelser vævet og lymfekirtlerne. Drainagen udføres fra oven og nedefter i retning mod halsens kirtelkæder, men således, at man med en særlig teknik med kredsende bevægelser samtidig løfter ansigtshuden let opefter.

Drainagen kan afhjælpe et mangelfuldt kredsløb af tør hud, degeneration af underhudsvævet samt arvæv. Endvidere har massagebehandlingen vist gode virkninger ved nerve- og vævsspændinger, migræne, kathar i bihuler og slimhinder.

Kliniken er beliggende på Howitzvej 35–37, Frederiksberg (over for politistationen). Howitzvej går fra „Tre Falke", tlf.nr. som anført i annoncen.

Stort møbl. værelse

m/ adgang til køkken og bad + naturalier
Pr. md. kr. 350,00.

Vegetarisk Kollektiv „BIOKOL", Kragnæs
5960 Marstal. Tlf. (09) 63 18 12.

LÆSERNE SKRIVER

I september-nummeret af VEGETARISK FORUM skriver L. Primdahl om at være vegetar på udenlandsrejse og nævner, at maden i flyet var slem, set fra en vegetars synspunkt. Redaktionen føjer til, at man ved rejser med SAS i forvejen kan meddele, at man er vegetar, og der bliver så draget omsorg for den rette kost.

Jeg synes, det er rigtigst at gøre opmærksom på, at det samme kan lade sig gøre ved rejser med Tjæreborg. Man ringer blot til Sterling Airways, Flyvekøkkenet, tlf. 51 41 55, og fremfører sine ønsker. Vi har prøvet det flere gange, vor familie og vore venner, ligeledes med held!

Med venlig hilsen
Grethe Brinkhard

Tak for oplysningen, red.

*

Småfuglenes skæbne

I V.F. nr. 4 fortælles om fuglefangsten i Belgien. Jeg kan fortælle, at i Italien står det lige så slemt til – næsten værre.

I Italien har fuglefængerne haft gode kår. Grusomheden mod småfuglene var lovlig. Megen harme, både i Italien og i udlandet, rejste sig dog mod barbariet. Dr. Axel Munthe på Capri gik i sin tid i brechen for sagen. Et forbud indførtes omsider, men det blev ikke overholdt, og da det var upopulært, blev det ophævet. Beslutningen blev i stilhed gennemført af den italienske regering, uden at nyheden kom frem i radio og TV. Beslutningen er en international skandale i naturfredningsåret 1970.

Jeg henviser i min artikel i *Dyrevennen* nr. 3 1970 til den svenske naturfredningsmand Lars Holmberg, som siger, at det fra privat side oplyses, at det ansvarlige regeringsmedlem, landbrugsminister Giacomo Sedati, selv skal være en lidenskabelig småfuglefænger.

For folkeernæringen i Italien har fuglefængeriet ingen som helst betydning. Det må hovedsagelig være for fornøjelsens skyld, det udøves. En forrykt og makaber fornøjelse. Følgende regnestykke er foretaget af Lars Holmberg. En løvsanger vejer i gennemsnit 9 gram, en gærdesanger 11–13 gram, en nattergal omkring 25 gram. Hvis man regner med, at „slagtevægten" med hensyn til det spiselige kød af en småfugl kan gå op til en trediedel af bruttovægten, får man altså 3 gram kød af en løvsanger. Af en million løvsangere bliver det da 3000 kilogram kød. At fange, plukke og tilberede en million løvsangere må kræve så megen energi, at balancekontoen slutter med et tab i kalorieregnskabet.

Naturfredningsforeninger i forskellige lande har drøftet turistboykot af Italien, indtil landet er ophørt med det afskyelige barbari mod værgeløse fugle.

„Foreningen til dyrenes beskyttelse i Danmark" har, ifølge medlemsbladet *Dyrevennen*, foretaget henvendelser til de belgiske og de italienske myndigheder for at søge den utiltalende nedslagtning af de trækfugle, bl. a. fra Skandinavien, som passerer over de pågældende lande, standset eller i hvert fald begrænset.

P. I. Nissen Joker

*

Jeg kan simpelthen ikke undvære den vegetariske kost. Peter, som kørte i rullestol hos frk. Olsen på Bjerre Strand, har det meget bedre med hoften nu. Det er en hoftesygdom, som lægerne kun kurerer ved sengeleje og stræk i benene afbrudt af rullestol. Efter første hospitalsophold sagde overlægen, at vi skulle komme til undersøgelse een gang om året, indtil Peter blev 18 år. Men sidste gang fik vi den glædelige meddelelse, at der nu måtte gå tre år. Jeg havde også nær sagt: „– der kan De alligevel se, at den vegetariske kost har hjulpet!" Men jeg turde ikke – DUMT!

Under det andet hospitalsophold var jeg nemlig ved at snakke råkost med overlægen, men det blev han så gal over, at han var ved at true med at smide mig ud.

Men tiden kommer vel også for vegetarismen – vi kan kun være glade for, at vi har opdaget det, så må de andre jo selv om det.

Else Bojsen
Alssundsvej 54
6400 Sønderborg

*

SANATORIUM SONNENECK

Efter ankomsten til sanatoriet bliver man undersøgt af lægen, der desuden daglig har opsyn med alle „patienterne" (faste-patienter). Man bliver hver dag vejet af sygeplejersken og får tarmudskylninger. For mit vedkommende ordinerede lægen massage og bade i det omfang, han fandt det nødvendigt. I fasteugen fik jeg hver morgen en kop urtete med lidt honning.

Om middagen urtesuppe med salt i plus urte-te. Om aftenen et glas frugtsaft.

Det, jeg tålte bedst, var så afgjort urtesuppen. Jeg tror, jeg ville have befundet mig meget bedre under fasten, hvis jeg havde måttet erstatte urte-teen og frugtsaften med urtesuppe, men det var jeg ikke klar over dengang og turde vel egentlig heller ikke sige det til lægen.

Sanatoriet og omgivelserne var dejlige og kan meget anbefales; blot er det for koldt i januar til en faste (hvor priserne er billigere). Alle kur-hoteller i Badenweiler – og der er mange – vågner først op i begyndelsen af marts, så da skal klimaet nok være godt. Der er, så vidt jeg ved, kun et vegetarisk kursted mere i Badenweiler.

Badenweiler ligger helt nede i det sydvestlige hjørne af Tyskland, hvor Tyskland mødes med Schweiz og Frankrig. *E. B.*

Frugt- og grøntbutik i Skovshoved sælger biologiske produkter

I Skovshoved lå en lille grøntbutik „Mini". Indehaveren var meget initiativrig og venlig. Denne lille butik er nu blevet udvidet til det 4-dobbelte. Hvad var mere nærliggende end at opfordre indehaveren til at bruge al den dejlige ekstraplads til biologiske produkter. Fruen fangede straks ideen og svarede, at hun var indstillet på at bruge så megen plads som muligt til de biologiske produkter. Hun behøvede blot lidt hjælp til at finde frem til de rette avlere. Hun fortalte nu mange interesserede kunder om sine planer. De ytrede alle ønske om at hjælpe og støtte initiativet. Denne butik vil blive til glæde for langt flere end skovserne, mange gentoftebeboere vil være glade for nu at kunne købe deres biologiske produkter i kommunen. Det er også tanken, at forretningen vil føre forskellige reformvarer.

Vi lader denne ide gå videre til andre, som har en initiativrig og rigtigt indstillet grønthandler. Jo flere butikker der går ind for tanken, desto flere mennesker går det op for, at der er noget, der hedder giftfri føde, desto større bliver behovet for de giftfri produkter. Vor jord kan derved langsomt blive befriet for de ødelæggende giftstoffer, og vi har så måske endnu mulighed for at aflevere en jord til vore efterkommere, som vi kan være bekendt. Men det haster! *g. s.*

Om MINALKA-sagen

Af Lis Andersen

Hvor har jeg tit glædet mig over, at vi forbrugere har et blad som TÆNK; men den sidste artikel i majnummeret, nemlig om kosttilskuddet MINALKA, fik rigtignok hjertet til at synke i livet på mig! Det skal forhåbentlig ikke være linjen fremover?

Opfinderen, dr. Spur, angribes for at „tjene på" sin opfindelse, idet man alene af den grund finder det berettiget at bringe hans kliniske undersøgelser i miskredit, fordi man „ikke finder dem dækkende".

Det skal jeg siden vende tilbage til. Foreløbig vil jeg lige pointere, at så vidt jeg ved, findes der næppe noget her til lands, der tjenes mere på end medicin. De fleste finder, at Minalka, som *ikke* er medicin i egentlig forstand, er overordentlig billigt, idet tre måneders forbrug kun koster 19 kroner således, at selv folkepensionister kan få råd til at prove det. På hvilket apotek får man så billigt et præparat, som endog i mange tilfælde viser sig i høj grad helbredende?

Hvorfor i alverden skulle det mistænkeliggøre et kosttilskud eller noget som helst andet, at der tjenes rimeligt på det? Hvem har råd til (og praktiserer) at arbejde *gratis*

med den slags? Hvad er det dog for en tankeløs påstand?

For nu at vende tilbage til de kliniske undersøgelser: Hvor meget forlanger man af den art, når resultater i tusindvis taler for sig selv? Mange skeptiske syge har prøvet det som „en sidste udvej" og har haft overraskende udbytte af det. Andre har det ikke hjulpet – vel ofte fordi det er et *mere specifikt* mineraltilskud, de har behov for – men de er i alt fald ikke blevet ruineret!

Det er nogle blevet, der bliver ved at købe den gængse medicin, som visse instanser tjener overordentlig godt på!

Når civilingeniør Berthelsen, der distribuerer pillerne gennem købmænd og materialister, for nylig fik en sag på halsen, skyldes det jo heller *ikke,* at man anså pillerne for værdiløse. Tværtimod! *Det var apotekerne, der ville have lov til at føre dem,* fordi de var blevet klar over, at de gik glip af en god fortjeneste! Det betyder nu slet ikke, at de ville sælge pillerne til samme pris og aldeles heller ikke, at de ville sælge dem billigere!

Det aller mærkeligste ved hele sagen var dog, at civilingeniør Berthelsen, før han begyndte at sælge Minalka, *havde sikret sig Sundhedsstyrelsens tilladelse,* og at apotekerne *alligevel* kunne lægge sag an imod ham, udelukkende med henblik på at erhverve sig ekstra profit. At apotekerne tilmed vandt, så at Berthelsen blev idømt en bøde, fatter jeg ikke. Men det forekommer mig at være tilstrækkeligt bevis for, at der er noget ved både apotekervæsen og retsvæsen, som er rivegalt.

Og lige meget hvor mange, der bevidner, at Minalka har hjulpet dem med lidelser, intet andet har haft virkning på, får man det samme svar: *Det er ikke det, sagen drejer sig om!*

Hvad er det da?

Det synes tydeligt nok; *men hvor længe skal vi finde os i disse tilstande?*

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

FORENINGS-NYT

Møde med gratis adgang

finder sted *mandag den 30. november kl. 19.30* i Vartovs store sal, Farvergade 27.

Aftenens emne er: „Utraditionelle helbredelsesmetoder".

Der bliver flere talere samt demonstration af forskellige sundhedsrekvisitter.

Mødets leder bliver afspændingspædagog *Rie Rasmussen.*

Tag venner og bekendte med!

HUSK

ved evt. flytning at anmelde det i god tid til Henny Danielsen, Kildeager 25, 2. tv., 2700 Brønshøj.

Nytårsfest

afholdes lørdag d. 30/1 71 eller søndag d. 31/1 71; nøjagtig tidspunkt og sted bekendtgøres i „Vegetarisk Forum"s januarnummer.

Hyggeaften

„Vegetarernes Helse Forbund" indbyder medlemmer og andre vegetarvenner til hyggeaften *lørdag d. 5/12 70 kl. 20.00,* Næsbyholmvej 18, 2700 Brønshøj. Der bliver anledning til forfriskninger (selvbetjening).

Mød op med godt humør – og tilmeld Dem i god tid, pr. brevkort eller pr. telf. BE 5495.

Vegetarernes Helse Forbund

Medlemstallet øges stadig, og bestyrelsen siger hermed tak til dem, der allerede har tilmeldt sig „V. H. F.", og ligeledes hjertelig tak til de mange, der har indbetalt gaver.

Bestyrelsen opfordrer alle til at deltage i arbejdet – send bl. a. adresse på venner og bekendte, som De mener at have interesse for sagen – bl. a. oprettelse af HELSE-CENTRE for vegetarer i alle aldre – samt oprettelse af patientvennegrupper.

„V. H. F."s adresse Postbox 1557
2700 Brønshøj.

Og husk „V. H. F."s J. A. K.-bankkonto er nr. 3476 – 30 eller Postgirokonto nr. 17 17 01

Dansk Mazdaznan Samvirke

Mandag den 9. november kl. 20
Lørdag den 21. november kl. 20
Mandag den 14. december kl. 20
afholdes møde med øvelser i
Unitarernes Hus
Dag Hammarskjölds Allé 30, krypten
København Ø.

Endvidere vil der blive afholdt to møder i Vartov, Farvergade 27, hvor fru Elisabeth Ecker-Lauer fra „Neuzeitliche Diät- und Lebensschule", Bringhausen, holder foredrag med tolk:

Torsdag den 19. november kl. 20
Emne: „Moderne vegetarisk Ernæring"

Fredag den 20. november kl. 20
Emne: „Betydningen af åndedrætsøvelser og det bevidste åndedræt".

Entre 3 kr. – Alle er velkomne.

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGAR
(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
Tlf. 89 52 02
(Adventisternes kostskole)
Efterskole – 3-årig realafdeling
Forberedelsesklasse
Moderne faglokaler – Vegetarisk kost
Skriv efter katalog
J. Schantz Christensen
skolebestyrer

I SILKEBORG
kan De nu købe helsekostvarer i
MIKRO MAKRO
Sanatorievej 12

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).

Biokemiker
OTTO BALLINs
foredrag om kræft og kybernetik
(spis Dem fri for kræft)
sælges i bogform, 17 sider, kr. 25,–
„HELSEKOST"
Gothersgade 29

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

INSTITUT LENSSINGER

LYMFEDRAINAGE
(meth. Vodder)
FODBEHANDLING/FODPLEJE
Læge-exam.
Howitzvej 35, 2000 København F
Giro 16 80 47
Hverdage mellem 9–15. Fasan 4859
(Bestil venligst tid)

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

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

„Vegetar- og Råkosthjemmet"

modtager gæster, også fastboende og rekonvalescenter. Billige priser – biologisk kost.

N. og K. Olsen

Hjælmsømagle – 4172 Sneslev
Tlf. Hjælmsø 77 – Drej 03-641 forlang 77
NB! Svarer ikke fra fredag solnedgang til lørdag solnedgang.

ÆGTE BIHONNING

Blomsterhonning
og lynghonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

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

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik

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

Forlang prospekt
Tlf. (01) 80 32 00

VI BOR I KOLDING

og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt
og grøntsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olier m. m.

SUND KOST

GRÅBRØDREGADE 9
Tlf. (055) 2 71 21 – Kolding

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

JYDSK HELSEKOST

8654 Bryrup – Telf. (05) 75 62 00

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 grøntsager af egen avl. Opvarmet swimmingpool. Enkelte fastboende gæster kan modtages. Brochure tilsendes.

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. BERTHELSEN**

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.

HIRSEFLØCKLI „ZWICKY"

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

HVEDEKIMOLIEKAPSLER „PHARMA"

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

HVIDLØGOLIEKAPSLER „PHARMA"

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

MALTEKSTRAKT „EDME"

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

PO-HO OLIE

den originale fra Sanitäts-Werk siden 1882, i hvide flasker à 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 basisk og tåler flere års lagring. Det indeholder ikke kolesterol. Anvendes som tilsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

VIBETA

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

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

Bi̇ernes 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! Ekstra 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 – Tlf. 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 liflig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

Kartoner à 400 g med dansk brugsanvisning.
Økonomiposer à 1 kg med god rabat.

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

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



E SIDE 19

ORIENTERINGS-KALENDER



Helsekost gør det nemmere for Dem

De kan nu vælge mellem 3 butikker

Gothersgade 29 - tlf. 12 21 74
Gasværksvej 13 - tlf. 31 21 74
Blågårdsgade 33 - tlf. 39 53 11

og det er morsomt at gå på indkøb hos

helse kost