VF VEGETARISK FORUM

INDHOLD: Mættede og umættede fedtstoffer i vor føde . Vegetarer og fanatisme . Hvad er små mængder mononatriumglutamat? . I det grønne køkken . Vegetarisme . Læserne skriver . En dyrepsykolog påviser hukommelse hos køer . Kvalitetsforringelse gennem alt for megen gødning . Fakta om det danske landbrug . Kurser i vegetarisk madlavning . Om ris . Sund kost . Radisen . Store fisk spiser mange små fisk . Fødekædens sidste led . Menu . Boganmeldelser . Foreningsnyt



Dyrene er mine venner – man spiser da ikke sine venner.

1
65. ÅRGANG
JANUAR 1971
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. Dette nummer 5000 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.

1363 København K
Cafeteria Vegeta, Vendersgade 6

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.
Vegeta, Vendersgade 6
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, tlf. (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

Vi slutter hermed Fil. dr. Henning Karstroms artikelserie. De tre tidligere artikler stod i VEGETARISK FORUM i numrene 3, 4 og 5 1970.

Kokosfedt

En af hovedingredienserne ved margarinefremstillingen har været kokosfedt og kokosnøddeolie, d. v. s. det fedtstof som fås fra den tørrede frøhvide (kopra) fra kokospalmens frugt. Ved margarinefremstillingen har man i almindelighed anvendt ca. 40 % kokosfedt, 30 % hærdede plante- og dyrefedtstoffer samt 30 % olieagtige plantefedtstoffer. Da kokosfedtets andel har været anselig, er det rimeligt at se noget nærmere på kvaliteten af dette fedtstof. Kopraen indeholder næsten 70 % fedt. På markedet findes to slags kopra: soltørret lys kopra samt røgbehandlet, mørk kopra. Røgbehandlingen forbedrer produkternes holdbarhed, f. eks. med hensyn til spørgsmålet om insektangreb.

Som tidligere anført i denne artikel, indeholder al røg mørke tjæreagtige produkter i en meget findelt form (tåge). I disse produkter indgår der altid mere eller mindre kræftfremkaldende polycykliske kulbrinter. Da disse ret stormolekylære stoffer er fedtopløselige, kan man med god grund have mistanke om, at også fedtstoffet i den røgede kopra indeholder en del af disse kulbrinter. Undersøgelsen har også vist, at dette er tilfældet. Selv om man indtil nu ikke har fæstet nævneværdig opmærksomhed på dette forhold, er det berettiget i denne sammenhæng at nævne også denne ulempe hos de margariner, som indeholder røgbehandlet kokosfedt.

Smør

Selv om smør er et mættet animalsk fedtstof, som virker forhøjende på blodets kolesterolindhold, bør vi alligevel mindes at det – til forskel fra margarine – er et naturprodukt, som i århundreder er anvendt som menneskeføde. Derfor er det ikke godt for os nordboer helt at afstå fra brugen af smør – alene af den grund, at smør ligesom ost og mælk er en vigtig A- og D-vitaminkilde. Ca. 30 g smør pr. dag og person tør man med god samvittighed anvende, forudsat at man dagligt anvender mindst ligeså store mængder koldpressede planteolier, f. eks. solsikke-, soya-, hvedekim-, oliven- og andre planteolier.

Det er nemlig blevet konstateret, at når man sammen med smør regelmæssigt anvender koldpresset planteolie, så bliver smørrets kolesterolhævende virkning på blodet reduceret i samme grad som fedtblandingen indeholder umættede planteolier.

Ved „Forschungsanstalt für Milchwirtschaft" i Kiel har man observeret, at smør i lighed med andre naturprodukter (f. eks. vegetarisk råkost) – virker bevarende og sanerende på bakteriefloraen i tarmen, hvilket er af stor betydning for menneskets sundhed. En normal og godartet tarmbakterieflora øger nemlig de hvide blodlegemers (leukocyternes) evne til at beskytte organismen mod smitstoffer.

Af det foran nævnte i denne artikelserie er det fremgået, at man til stegning ikke bør anvende hverken smør, flerumættede planteolier, heller ikke halvflydende margarinesorter, men i stedet olivenolie.

Olivenolien atter til hæder

Da olivenolien indeholder ret små mængder af såvel mættede (9–12 %) som fler-

umættede fedtsyrer (4–7 %), men derimod helt op til 80 % oliesyre, har man anset olivenolien for at være en mellemting mellem de mættede og umættede fedtstoffer. Oliesyren er som tidligere nævnt i dette tidsskrift, nr. 3, 1970 s. 3, en fedtsyre med 18 kulstofatomer og kun en dobbeltbinding.

Nu har man imidlertid fundet – først og fremmest på grund af grundige undersøgelser af professor J. E. Segovia de Arana i Madrid – at olivenolien har mange udmærkede egenskaber:

1. Den bedste koldpressede olivenolie („jomfruolien") har i naturtilstanden en behagelig smag.

2. Olivenolien er rig på phytosteroler, som hindrer resorptionen (opsugningen i tarmen) af kolesterol, som findes i andre næringsmidler. På denne måde kommer olivenolien indirekte til at virke sænkende på blodets kolestrolindhold og hindrer således også opståen af åreforkalkning.

3. Man har også fundet, at olivenolien modvirker opståen af blodpropper.

4. Olivenolien resorberes bedre end mange andre fedtstoffer.

5. Olivenolien fremmer leverens funktion og den frembringer en bedre og mere tyndtflydende galde. Dette virker fordelagtigt på tarmperistaltikken og tarmens funktion i almindelighed. Ved tarminfektioner er olivenolien særlig nyttig, idet den fremmer leverens afgiftende funktion og forårsager en velgørende tømning af tarmen. Olivenolien modvirker mavekatar og dannelsen af mavesår. Den har således stor betydning ved forebyggelse af sygdomme.

6. Olivenolien indeholder ret meget vitamin E, som modvirker at olien bliver harsk. Desuden mener man, at vitamin E forhindrer dannelsen af blodpropper og fremmer skjoldbruskkirtlens funktioner og iltoptagelsen i legemets væv. Olivenolien virker beskyttende på råkostens enzymer og på de essentielle fedtsyrer og vitaminerne C, A og K i maden.

Selv om olivenolien indeholder meget mindre linolsyre end mange andre planteolier, f. eks. safflorolien, solsikkeolien, soyaolien o. s. v., så har den på grund af det ovenfor anførte en stor betydning ved at forhindre og bekæmpe de frygtede hjertekarsygdomme. Også olivenoliens øvrige egenskaber gør den til et næringsmiddel af stor betydning for menneskenes sundhed. Men alt dette gælder som sagt den koldpressede, gode „jomfruolie". – I de sydeuropæiske lande, hvor olivenolien anvendes i den daglige kost, er dødeligheden af hjerte- karsygdommene knap 50 % af dødeligheden blandt nordeuropæerne.

Sammenfattende råd

På grundlag af alt det, som er anført i denne artikelserie, kan der fremlægges følgende praktiske råd:

1. Forbruget af alle mættede fedtstoffer, d. v. s. fedtstoffer, som ved stuetemperatur har fast konsistens, bør reduceres stærkt.

2. Ligeledes bør forbruget af sukker og sukkerholdige produkter reduceres stærkt.

3. Forbruget af grøntsager, frugt, kartofler og andre rodfrugter ligesom fuldkornsprodukter bør øges betydeligt.

4. Forbruget af flerumættede fedtsyrer, d. v. s. koldpressede planteolier, bør øges betydeligt. Disse olier blandes i maden før måltiderne. De bør ikke opvarmes til over 100° C.

5. Selvom mælkefedt er et mættet fedtstof, er det ikke godt for os nordboer helt at afstå fra anvendelsen af smør, ost og mælk. Derimod bør anvendelsen af disse næringsmidler mindskes betydeligt.

Forbruget af skummetmælk resp. mælk med lavt fedtindhold bør øges.

6. Da margarine er en kunstig blanding af fedtstoffer, som fremstilles ved raffine-

ring, (d. v. s. behandlet ved høj temperatur (ca. 180° C) og delvist hærdede (hydrerede) dyre- og plantefedtstoffer), og da det har vist sig, at en sådan behandling i mange henseender nedsætter disse fedtstoffers næringsværdi, kan det i det mindste ikke anbefales at anvende rigelige mængder margarine.

7. Kogning af fødemidler er fra et sundhedsmæssigt synspunkt at foretrække fremfor stegning.

8. Ved stegning i fedt er det bedst at undgå så høje temperaturer at mørke, brunbrændte skorper dannes, idet disse indeholder tjæreagtige produkter med kræftfremkaldende egenskaber.

9. Ved stegning bør der ikke anvendes smør eller andre animalske fedtstoffer, som indeholder kolesterol, heller ikke flerumættede planteolier eller margariner med et højt indhold af linolsyre.

10. Som stegefedt er her anbefalet olivenolie.

11. Da fedtstofferne fra vanddyr – i modsætning til fedtstofferne fra landdyr – i almindelighed er fler-umættede, virker også disse sænkende på kolesterolindholdet. Det er således sundere at spise fisk end fedt fra landdyr.

12. *Pølser og andet kødpålæg* indeholder i almindelighed rigelig med mættede fedtstoffer, pølser desuden svinekød og blod. Disse produkter anses derfor for at virke særligt hævende på hyppigheden af hjertekarsygdomme. De nævnte produkter tilsættes desuden altid giftige nitriter samt nitrater for at give dem en smuk rødlig farvenuance, men også for at forhindre udviklingen af en farlig bakterie, som forårsager kødforgiftning. Nitritterne reagerer imidlertid med visse stoffer i kødet, så at der opstår kræftfremkaldende stoffer (nitroso-forbindelser).

Til sidst må der endnu mindes om professor A. I. Virtanens syn på fabriksfremstillede fødemidler samt naturprodukter: „Jo radikalere vi behandler vor mad ligesom råstofferne til fødemidler, som fremstilles af industrien, i desto større fare er menneskene." – Naturprodukter behandlet mindst muligt udgør det sikreste grundlag for sund kost.

Vegetarer og fanatisme

Vist skal vegetarer være fanatiske med, hvad de gennem munden sender ind i det fysiske legeme, men at være fanatisk i sine tanker og i sin bedømmelse af andre mennesker er helt forkert. Vegetarisme er et lille trin på den rette vej; men at man skulle spise sig til „Paradiset", tror jeg ikke på (selv om man jo nok kan spise sig til et jordisk helvede). Nogle mennesker er født på steder, hvor det kun er muligt at skaffe dyrisk føde, hvad skulle disse mennesker gøre, hvis ikke der var andre veje at komme op ad evolutionens stige på? Vore tanker, tror jeg, skal vi være meget mere fanatiske med. Vi skal rense og sortere dem mere end vi, som vegetarer gør med vor føde. I vågen tilstand sender vi ustandselig strømme af tanker – gode som dårlige – ud til vore omgivelser og påvirker dem. Vor karakter dannes også af vore tanker, som tillige bestemmer retningen af vor vej; derfor er det en såre vigtig beslutning at tage, at man ligesom man ganske fanatisk har forfinet sin føde, vil rense – sortere – forfine og passe nøje på hvilke slags tanker, der får lov til at opstå og stråle ud fra ens hjerne. En modsat proces af det, vi foretager med føden. Men ak, hvor er den langt sværere, virkningen sikkert langt større.

L. P.

Hvad er små mængder mononatriumglutamat?

Jeg har med stor interesse læst Svend E. Perssons artikel „Hvad er mononatriumglutamat?". I denne artikel når S. E. Persson frem til den konklusion, at det ikke kan frembyde nogen fare at benytte MNG (Det tredie Krydderi), ud fra den begrundelse, at vi kun tilsætter så små mængder til maden, at det ikke kan forrykke balancen af den naturligt forekommende aminosyre glutaminsyre. Det, som har forbløffet mig ved denne artikel er, at S. E. Persson kan fremkomme med denne konklusion uden at have beregnet, hvor mange procent fødens indhold af glutaminsyre forøges ved tilsætning af „Det tredie Krydderi". Denne beregning vil jeg tillade mig at gøre. I artiklen oplyses, at vi dagligt indtager 10–15 gram glutaminsyre på den mest naturlige måde som protein. Mononatriumglutamat anvendes i føden i mængder fra 0,1–1 %. Dette svarer til et dagligt forbrug på mindre end 2 gram pro persona (forudsat at man spiser under 200 g føde tilsat 1 % MNG). Ud fra disse tal når vi frem til, at fødens indhold af glutaminsyre forøges med 13–20 %. – Men det vil nok være endnu mere relevant at spørge om, med hvor mange procent et fødemiddels glutaminsyreindhold bliver forøget, når det krydres med MNG. Når det gælder dåsemad, er det ret vanskeligt at foretage disse beregninger, da kødefterligningsfabrikanterne er ret karrige med oplysninger om, hvad de tilsætter deres produkter. Men lad os gætte på, at der tilsættes 1 % MNG til et produkt, der indeholder 20 % protein, og dette protein indeholder 20 % glutaminsyre. I dette tilfælde forøges fødens glutaminsyreindhold med 25 %.

Ud fra disse beregninger kan jeg derfor ikke nå frem til den konklusion, at „Det tredie Krydderi" tilsættes i så små mængder, at det ikke skulle kunne forrykke balancen i ugunstig retning. Faren for en forstyrrelse af den naturlige balance bliver endnu større ved at MNGs glutaminsyre ikke er indbygget i protein i modsætning til den naturligt forekommende glutaminsyre.

Den nævnte mistanke til „Det tredie Krydderi" bliver ikke mindre af den sammenligning S. E. Persson drager med „nogle rygter, der for nogen år siden fremkom i England om kræftfremkaldende egenskaber hos jordnødder". I dag er det pågældende kræftfremkaldende stof identificeret til aflatoxin. Det dannes, når jordnødder angribes af skimmelsvamp. I friske jordnødder forekommer det ikke. I følge „Hälsa" indeholder al jordnøddesmør i Danmark aflatoxin, men dog i mindre mængde end den faregrænse sundhedsmyndighederne har sat.

Niels Erik Jensen,
stud. scient.



Hvordan var det nu med dråberne, skulle jeg tage dem før eller efter, jeg er faldet i søvn?

I DET GRØNNE KØKKEN

v. Grethe Schmidt

Før denne side indledes må det lige understreges, at ønsker man maksimal sundhed, er det nødvendigt at leve så *enkelt* men samtidigt så *alsidigt* som muligt. Det vil sige, at føden tilberedes mindst muligt. Drejer det sig om frugt, grønsager og nødder spises de ubehandlede efter at være grundigt rengjorte. For dette blads læsere er det sikkert en selvfølge, at man gør sit yderste for at fremskaffe produkter, der er dyrket på en sund og naturlig måde uden kunstgødning og uden giftstoffer. For at spise alsidigt må man sørge for at få lidt af hvert af årstidens produkter, dog ikke blande dem for meget til eet måltid. Hver dag en stor portion grønt, det kan være salat, grønkål, persille alt efter årstiden og om sommeren et stort tilskud af de vildtvoksende planter f. eks. løvetand og brændenælde. For de der ikke er så heldige at bo ude i naturen, kan det lade sig gøre at samle ind til nogle dage ad gangen, men gå ikke i grøftekanter, hvor planterne er ødelagte af bilernes affaldsprodukter.

Den enkleste og billigste levevis er også den sundeste. Hvor mange husmødre har ikke, for at være gode ved deres mænd, ødelagt maden i køkkenet og derved også været med til at nedbryde mandens og familiens helbred. Men i de fleste tilfælde kan det endnu nås at genoprette den skade, der er gjort, ved fremover at have opmærksomheden henledt på sund levevis, som jo ikke kun er et spørgsmål om at spise. Til sund levevis hører også motion, frisk luft og glade tanker, alt til rådighed ganske gratis. Motion i frisk luft kræver sikkert for mange til at begynde med en overvindelse af den lidt medfødte dovenskab, men holder man ud, udvikler træningen sig til et *behov*, og så er målet nået, og man er på rette vej. Nogle vil sikkert spørge, hvordan opnår jeg glade tanker, når alt nu er så trist og gråt, men også her må De træne Deres sind, og behovet vil opstå for det lyse. Lad ikke mørke og triste tanker slå rod. Tager De på en rejse, bestræber De Dem sikkert på at få mest muligt ud af den, det samme må være tilfældet på den store rejse, som livet er. *Nyd* det, nyd naturen, dens skønhed, dens lyde, dens dufte, nyd musikken og kunsten, grib enhver chance for at nyde, de giver derved deres sjæl og legeme kræfter, fra kilder som måske er vigtigere end føden. I dag ved vi, at årsagen til de fleste sygdomme er psykiske. Find det bedste frem hos Deres medmennesker, fremfor at lade Dem irritere over de lidt mindre gode sider. Vi har alle både gode og dårlige sider, og mon ikke vi alle livet langt gør vort bedste for at opdyrke de gode sider, tænk på det, når De måske et øjeblik lader Dem irritere.

Endnu en gang skal det gentages: lev så *enkelt* og så *alsidigt* og så *giftfrit* som muligt, lev *naturligt!* Indtag måltiderne i en god atmosfære og tyg maden godt. Syn, lugt og smag har stor indflydelse på fordøjelsesprocessen, tygningen ligeledes. Tygningen er fordøjelsesprocessens første led, her giver man føden en så stor overflade som mulig, således at fordøjelsesvædskerne og enzymerne kan få lov at virke maksimalt. Som tidligere nævnt er føden sundest i utilberedt form, men kan De ikke gennemføre det, så sørg i hvert fald for at indlede hvert måltid med råkost, så opstår ikke den fordøjelsesleukocytose, (forhøjelse af de hvide blodlegemer) som ellers ledsager ethvert måltid. Sørg altid for det store grønne drys. Bland ikke frugtmåltider og grøntmåltider. Bandlys hvidt mel, sukker og kogsalt i Deres køkken. Brug i stedet biologisk dyrket malet hvede med klid og kim, brug honning i stedet for sukker, det er ikke

særligt dyrt, for hvor mange af de naturligt søde frugter ønsker man yderligere at søde? Brug havsalt, som indeholder op til 20 % sporelementer i stedet for kogsalt, som er frarøvet alle disse. Brug kun koldpressede olier og varier dem – majs-, hørfro-, safflor- eller solsikkeolie. Skal der steges eller bages så brug olivenolie, som er den olie der bedst tåler de høje varmegrader. Væn Dem til at undlade brugen af smør og margarine på smørrebrød, pålægget er jo fuldt tilstrækkeligt.

Efter ovenstående retningslinier er der jo egentlig slet ikke behov for en side, der hedder „I det grønne køkken", men da mange har ønsket en sådan, vil vi alligevel indlede den, men hav altid indledningen for øje. De kommende opskrifter vil dels være hverdagskost tænkt for overgangen til den maksimalt sunde kost samt gæstemenuer, hvor det vil være muligt at have gæster, uden at det er nødvendigt at undskylde for, at der ikke er kød, det er ganske unødvendigt at snakke om det. Er maden tilberedt tilstrækkeligt velsmagende og indbydende, vil ingen tænke på, at der ikke serveres kød.

Skulle De undervejs komme i tvivl om spørgsmål af ernæringsmæssig karakter eller spørgsmål med relevans til sund levevis er De velkommen til at skrive til „I det grønne køkken", og vi skal gøre vort bedste for at give Dem svar.

Et sundt måltid

En skål med grønne blade: salat, grønkål brøndkarse eller persille.

En anden skål med groftreven gulerod plus en tredie skål med reven rødbede. Hertil marinade af en del citron og 3 dele koldpresset olie. Marinaden serveres i en kande for sig. Er citron for sur så brug appelsinsaft. Anskaf Dem nogle pæne skåle til salatanretningerne, man kan f. eks. få nogle både billige og pæne spanske lerskåle.

Boller bagt af hel malet biologisk dyrket hvede.

Pålæg: norsk gedeost og rygeost.

Bagte kartofler med skræl.

Evt. fedtstof til kartoflerne: Koldpresset olie.

Boller

Vand ældtes i nymalet hel hvede, indtil konsistensen er således, at den slipper hænderne. Bages ved 180° i ca. 20 min.

Bollerne kan bages til nogle dage ad gangen og evt. anbringes i køleskab eller dybfryser.

Bagte kartofler

Store kartofler skrubbes grundigt rene, sættes på en plade, smøres med lidt olivenolie. Bages ved 200° i ca. 1 time.

Så let og billigt kan det gøres!

ANNONCE

HELSE-OPLYSNING

10 dages tur til Oberbayern

Hvis tilstrækkelig interesse påtænkes tur arrangeret til Oberbayern i juni, juli eller august. Det vil blive i området mellem Garmisch-Partenkirchen og Mittenwald, som er meget velegnet for ture og udflugter. Der vil også blive mulighed for dagture til Italien, Østrig eller Schweiz (med bus).

Dagene tilbringes med ture i bjergene og om aftenen vil der være mulighed for koncerter og dans. En nat tilbringes på Shachen ved Ludwig den II's lille romantiske jagtslot. Man må vandre i ca. 4-5 timer for at nå stedet, men så er man også oppe i den store stilhed og skønhed. Henvendelse: Redaktionen.

ANNONCE

FODTERAPI

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

VEGETARISME

Fristil skrevet til terminsprøve på studenterkursus.
Emne: Fortæl om en moderne bevægelse.

I den senere tid, hvor mennesket er begyndt at interessere sig for sit helbred, er det blevet moderne at være vegetar. For at blive en sådan må man helt forsage kødets glæder i bogstaveligste forstand, hermed selvfølgelig også fisk og fjerkræ. Denne forsagelse behøver ikke udelukkende at være et ønske om at bevare sit legeme sundt, men kan også skyldes næstekærlighed til dyrene, manglende appetit på velkonserverede ådsler, et sekterisk påbud eller bare noget man er blevet opdraget til uden at spørge om grunden.

At en sådan bevægelse må møde megen modstand, er forståeligt, når man tænker på, at mennesket lige siden det sprang ned fra træerne, har fået blod på tanden, blod det ligesom rovdyret ikke mener at kunne leve uden, hvilket i grunden er underligt, da mennesket oprindelig var planteædende lige som aben.

Man finder på mange undskyldninger for at forsvare sin blodtørst: Nægter at tro på, at mennesket kan undvære kød, selvom der lever millioner af vegetarer rundt om i verden, og at det skulle være sundere, anses for at være det rene sludder, selvom det flere gange på moderne laboratorier er blevet bevist, at der i kød er, for menneskets organisme, farlige stoffer, såsom urinsyrer og liggifte, hvilke endnu ikke er konstateret i vegetabilsk føde, der endvidere indeholder alle de stoffer, vi har brug for, i forhold mange flere end kødet.

Man undskylder sig også med, at der ikke ville være grønsager nok til os alle, selvom statistikkerne viser, at et kødædende menneske bruger 7 gange så megen jord som en vegetar.

Men hvad skal man gøre med alle de dyr, der pludselig blev tilovers? – Mon ikke de ville fortsætte det kredsløb, vi med vor civilisation har brudt!

En religiøs undskyldning er, at Gud gennem sin bog Bibelen har givet os alle lov til at spise dyr ved at lade Jesus gøre dette. Men har han nu også spist kød? Bibelen er blevet skrevet om utallige gange, så hvor let ville det ikke have været, dengang da den ikke forelå i så mange udgaver, at indsamle alle Bibeler og lave en ny udgave, der gav de madglade munke lov til, med sindsro, at svælge i kød. Flere fund af bibelske urudgaver viser tydeligt, at sådanne omredigeringer har fundet sted. Oprindelig var Jesus vegetar, men ved et kirkemøde i Nikæa i midten af det 4. århundrede blev man enige om, at det var for besværligt, og lavede derpå fikst om på passagerne, hvor Jesus bebudede os at behandle dyrene på samme måde som vore medmennesker.

Denne næstekærlighed over for dyrene mener mange er misforstået og overspændt, men er det ikke mere misforstået kærlighed at redde en and fra at fryse fast i søens is, for bagefter at sætte sig til et veldækket bord med en andesteg som midtpunkt? En and der måtte af med livet, fordi den tilfældigvis ikke sad fast i isen og så ynkelig ud!

Næstekærlighed er der ikke tid til i vor travle hverdag, hvorimod sundhed, evnen til at yde det yderste, betyder meget. Kun i kraft heraf er vegetarismen blevet en bevægelse for det moderne menneske. For de, der har tid til at tænke dybere, vil vegetarismen aldrig blive en modesag.

Rie Schmidt.

LÆSERNE SKRIVER

En usædvanlig helbredelse

Da jeg for ca. 1 år siden var til undersøgelse på sygehuset, blev jeg gennemlyst og undersøgt i lungerne, og lægen spurgte mig da, hvad jeg havde gjort for at nå til det resultat, for han kunne ikke forstå, at det kunne lade sig gøre, for svulsten var væk.

Sagen er den, at ca. 3/4 år i forvejen havde han gjort alt, hvad han kunne, for at få mig indlagt på sygehuset, da jeg på det tidspunkt var meget langt nede med min helbredstilstand. Efter en lungehindebetændelse et par år forud gik jeg til regelmæssig lungeundersøgelse, og da min blodsænkning var på 84 mente lægerne, at der måtte være noget på færde, og jeg blev undersøgt på kryds og tværs. Det viste sig så, at der i den højre lungespids sad en svulst på størrelse med en valnød, og jeg fik besked om at komme igen om ca. 3 uger, og da viste det sig, at svulsten havde fået størrelse af en appelsin. Tilstanden var ikke bedre og lægen opfordrede mig meget kraftigt til at lade mig indlægge, og ellers tale med min egen læge, som også tilrådede indlæggelse; begge gjorde det klart for mig, at en udsættelse, som jeg gerne ville have, ville medføre, at det så var for sent, der var ingen tid at spilde.

Jeg havde en anelse om, at det måtte være en kræftsvulst, selv om ingen havde sagt, at det var det, der blev kun talt om en tumor, og det kan være mange ting. Nu var jeg imidlertid klar over, at såfremt det var kræft, kunne det ikke nytte at lade sig operere, da jeg endnu aldrig havde hørt eller læst om ét tilfælde, hvor en lungekræftoperation havde ført til andet, end at patienten var død kort tid efter.

Beslutningen skulle tages og jeg bestemte mig til at prøve en faste- og saftkur, som jeg havde læst om i en bog af den tyske læge Anita Bachhaus: „Heilen ohne Pillen und Spritzen". Jeg begyndte så på fastekuren, hvor jeg kun drak urtesaft, især af rødbeder og løg, hvilke har en udmærket blodrensende virkning.

Da jeg imidlertid ville prøve flere ting for at opnå helbredelse, opsøgte jeg en kendt diætetiker i Odense, og han gav mig en udmærket kostplan foruden forskellige slags teer, som skulle indtages på forskellige tider af dagen, og anvisninger på omslag på lungerne med urtevand. Forklaringen på en bedre vejrtrækning fik jeg også, da megen sygdom i lungerne kunne undgås, om man brugte hele sin lunge i stedet for kun en trediedel.

Efter 19 dages faste- og saftkur begyndte jeg på denne kur samtidig med, at jeg fortsatte med råsaftdrikning. Efter fasten mente jeg, at nu måtte svulsten være væk, og jeg tog på sygehuset til undersøgelse; men det viste sig, at blodsænkning og svulst var uforandret, og jeg blev igen kraftigt opfordret til at lade mig indlægge, men jeg var tilfreds med, at svulsten ikke var blevet større, da den ellers var hurtigtvoksende, og jeg gik i gang med diætetikerens kur. Jeg fik at vide, at det kunne lade sig gøre at stille diagnose og tildels også forbedre sygdomsbilledet efter „de la Warrmetoden", så jeg sendte en blodprøve til én af venner opgivet adresse og fik kort tid efter tilsendt en diagnose, som faktisk stemte med, hvad jeg troede. Det var en bekræftelse på, at det var et carcinom i højre lunge.

Desværre betragtes kræft af de fleste mennesker som en dødelig sygdom, og det er tildels rigtigt, idet lægerne ikke råder over midler, der kan helbrede denne meget udbredte sygdom; men naturen har sin egen måde og sine egne midler til at helbrede med, det gælder bare om at finde

disse og bruge dem rigtigt. Diætetikeren sagde til mig ved første konsultation: „Jeg kan ikke helbrede Dem, men jeg kan hjælpe Dem til at bruge de midler, naturen har givet os og så skal De nok blive helbredt".

Da jeg 3/4 år senere var på sygehuset igen til undersøgelse, var det, at lægen ikke kunne forstå, hvorledes jeg var kommet til det resultat, men da jeg var klar over, at en nærmere forklaring ikke ville blive forstået, sagde jeg blot, at det var et kostspørgsmål og så undlade alt, hvad der hedder salt og sukker i kosten. *Det hvide sukker, som nok er en af de værste ting i vor kost, kan ikke frarådes nok, fordi det er så skadeligt, idet det forhindrer vor egen organisme i at omdanne den stivelse, der findes i korn, gemyser og frugt ved hjælp af spyt og tarmsaften til natursukker. Faren ved salt ligger i, at det langsomt nedbryder legemets modstandskraft, forstyrrer hjertevirksomheden og skader cellevævet i nyrerne og kirtlerne, ligesom det er skyld i reumatisme, gigt og forkølelsessygdomme.*

Kort tid efter sidste undersøgelse på sygehuset, skulle jeg på vinterferie og havde bestemt mig for et Waerlandkurhjem i *Schwartzwald*. Jeg vidste på det tidspunkt så godt som intet om Waerlandkost ud over, at det var vegetarisk og det var nok for mig. Men vel ankommen til *„Haus Friedborn"* over Säckingen ved middagstid en lørdag, blev vi præsenteret for Waerlandkost, og det var efter vor mening helt fantastisk; alle mulige gemyser fik vi med kvark, koldpresset majsolie og kogte kartofler og dertil kærnemælk at drikke. Aftensmåltidet bestod af kogt grød, det kunne være kruska, boghvede, ris eller molino og dertil en eller anden frugtkompot og mælk, derefter fuldkornsbrød og knækbrød med ost af forskellig slags. Morgenmåltidet bestod af langmælk med kartoffelvælling, hørfrø, hvedeklid, hvidekim og dertil frisk frugt, f. eks. æbler og appelsiner. Imellem måltiderne serveredes der formiddag og eftermiddag urtete.

Vor begejstring for denne kostform var stor og er efter denne tid også blevet vor hverdagskost. En anden fordel ved Waerlandkosten ud over smagen er, at den har en meget gavnlig indflydelse på organismen, og jeg tør roligt sige, at min endelige helbredelse og stærkt forbedrede vitalitet udelukkende skyldes kosten. Som et lille kuriosum vil jeg nævne, at både min kones og mit eget syn er blevet forbedret betydeligt efter overgangen til Waerlandkost, så meget, at min kone har måttet skifte brillestyrke fra + 3,5 til + 2,5 og jeg selv bruger kun briller ved arbejde eller læsning.

Waerlandkost er ren lakto-vegetabilsk altså uden æg. Da æg er ret almindelig kost for mange vegetarer, vil jeg fremkomme med nogle oplysninger om æg, som nok kan give noget at tænke på. *Æg er bl. a. skyld i åreforkalkning på grund af det store indhold af kolesterol, desuden indeholder et bare få dage gammelt æg mellem 1850–2200 forrådnelsesbakterier pr. gram og kan være skyld i tarmforstoppelse,* i det hele taget har ægget kødets dårlige egenskaber.

Senere fik jeg af en sygeplejerske at vide, at mit røntgenbillede efter sidste undersøgelse viste en rand, hvor svulsten havde siddet. Jeg er overbevist om, at den i dag er fuldstændig væk; men efter den tyske læge dr. med. Johs. Kuhls opfattelse har man ikke sygdommen helt ude af kroppen før efter 4–5 år.

Dette skulle måske have været en anvisning på, hvorledes man bliver rask efter at være angrebet af en efter manges mening håbløs sygdom, men en anvisning kan ikke gives, for det der helbreder den ene, slår måske den anden ihjel. Dog for den som søger at blive helbredt, vil der altid være en udvej og det, som nok egentlig er det vigtigste, er den rette åndelige indstilling. For den, som tror på at Forsynet vil hjælpe,

vil der også være en hjælp, når man beder om det. Gennem alle de kærlige mennesker, man kender, vil der vise sig en udvej, og så ved man med sig selv, når man får den rette hjælp. Jeg har fået så megen hjælp fra mange forskellige sider, at det er mig umuligt at nævne og takke alle, kun håber jeg på, at kunne få lov til at hjælpe andre og vil gerne slutte denne lille beretning med Are Waerlands spørgsmål og svar på „Hvad er livet?"

En eneste stor sammenhæng ... en eneste stor levende helhed.

Hvad er meningen med menneskets liv på jorden? – At fatte og forstå denne store levende helhed og at indordne sig som en bevidst medvirkende og medskabende del.

Hvad er lykke? – at leve så nær fuldkommen harmoni med denne helhed.

Hvad er synd? – at ødelægge denne helhed.

Hvad er sandhed? – Resultatet af helheden.

Det største og vidunderligste af alt i livet er derfor: „At være et helt menneske".

Leo Walbech.

*

NYT FRA ODENSE

Odense kan naturligvis også være med, men hvad med Aalborg og Aarhus?

Da vi læste om Slagelse i septembernummeret, syntes vi da absolut, vi måtte give et lille pip fra os.

Reformkostforeningen for Fyn har eksisteret siden 1949 og har da også gennem årene samlet medlemmer, med venner og bekendte, ved afholdelse af foredrag, kurser, demonstrationer m. v.

Den 30. maj i år havde vi en fornøjelig udflugt med „De hvide Busser" til Ronæs præstegård, hvor vi havde lejlighed til at bese Birgit Valvannes smukke udstilling af indisk kunst samt de skønne malerier, hun har malet. Fra Ronæs gik turen til Stavrby Bondehave, hvor Ragni Kristensen serverede dejlig vegetarisk mad for os. Om aftenen holdt konsulent for Foreningen for biodynamisk jordbrug, herr Elstrup Rasmussen, foredrag.

I Odense, hvor vore sammenkomster normalt finder sted i et af restaurant „Sct. Knud"s hyggelige lokaler, har vi bl. a. haft besøg af Ragni og Jens Kristensen, Stavrby Bondehave, og vi har haft besøg af Grethe og Arne Lykkeboe, der fortalte om deres arbejde med radioni og „absent healing"; det samlede ikke så få interesserede tilhørere.

Den 30. oktober havde vi besøg af aut. fysioterapeut Lis Andersen, Vordingborg, der holdt et foredrag om „Hjælp til selvhjælp".

Vi håber efterhånden at få nogle af de unge mennesker mere interesseret i den vegetariske levemåde. Desværre mangler vi faktisk for øjeblikket en kapacitet, der er i stand til at gå i spidsen for en demonstration med vegetarisk madlavning. Kan vi her i bladet efterlyse en sådan, der kunne tænke sig at komme til Odense og være os behjælpelig med dette?

Vort brændende ønske er at få startet en ordentlig helsekostforretning her i byen, ikke alene med soyaprodukter og deslige, men også med biodynamiske grønsager. Man må dog sige, at flere af „Strøget"s forretninger også efterhånden er godt med ved salg af soyaprodukter fra Skodsborg, naturris m. m. I det store varehus „Føtex" er det nu også muligt at købe disse produkter.

Fortsættes side 18

Lykken har det som koks, den er et biprodukt. Man får den, når man sigter på at frembringe noget andet.

Aldous Huxley.

En dyrepsykolog påviser hukommelse hos køer

Hvad de så i slagtehuset, havde de ikke glemt to år efter

Jeg er færdig med den opfattelse, at dyr er dumme, udtalte en Chicago-dyrepsykolog Patfield. For to år siden købte han på et slagtehus i Chicago to levende køer. I forvejen havde han truffet den aftale, at dyrene skulle „se på" slagtningen af 150 køer. Endvidere havde han sørget for, at fem i slagtehuset arbejdende slagtere gentagne gange var blevet konfronteret med dyrene, medens de udførte deres håndværk. De blev derpå læsset på en transportvogn og bragt til en af Patfield lejet græsgang med stald. Medens den ene ko blev ladt alene, blev den anden efter at være forsynet med to store øremærker anbragt i en fold sammen med andre køer.

Nu indbød dyrepsykologen de fem slagtere til et besøg. De kørte i bil til græsgangen, hvor den ene ko befandt sig. Den havde gjort sig det bekvemt i det høje græs. Kun tolv sekunder efter at mændene var steget ud af vognen studsede koen. Så blev den vild, ødelagde stalden og styrtede ind i pigtrådstegnet, der omgav græsgangen. Der blev den liggende ilde medtaget fnysende og stønnende af angst, da mændene nærmede sig. Den anden ko, der var mærket, og som befandt sig i en fold sammen med andre køer, brød som den eneste ko ud af folden, da de fem mænd, som den huskede, kom nærmere. Den styrtede afsted i panisk skræk, 24 timer efter sendte man folk ud for at lede efter dyret. Man fandt det først femtedagen efter – 190 kilometer borte i en fremmed fold med køer. Den havde tabt 55 kg i vægt.

„Vegetarisches Universum"

Kvalitetsforringelse gennem alt for megen gødning

Ganske vist har man i planteproduktionen nået mange gange maximaludbytte gennem mineralgødninger, især med stort kvælstofindhold, dog bliver disse solgt med tydeligt kvalitetstab, endog med fare for den menneskelige sundhed. Den hyppigt anvendte kvælstofgødning bevirker ved siden af formindskelse af smag og holdbarhed f. eks. for kartofler, grønsager og frugts vedkommende en forringelse af vigtige nærings-, virke- og mineralstoffer, så vel som forhøjelse af visse kvalitetsfejl og skadelige stoffer som nitrater. Som graverende eksempel bekendtgjorde prof. W. Schuphan, direktør for forbundsanstalten for kvalitetsforskning i Gisenheim efter mangeårige forsøg, at den alt for høje kvælstoffortynding frembragte en større modtagelighed for sygdoms- og skadedyrsangreb på nytteplanter. Dette forhøjer udgiften til kemiske plantebeskyttelsesmidler og dermed faren for højere toxitisk indhold i plantenæringsmidlerne.

Desuden fylder vi landbrugsjorden med giftstoffer, som om nogle år ikke mere vil virke dræbende på insekterne og snyltedyrene, fordi de er blevet immune. Det vil ikke være muligt at forøge giftstyrken, for så dør vi også af maden! I forvejen er giftmængden for stor.

Fakta om det danske landbrug

Af Niels Erik Jensen.

I 1969 slagtedes der 11 millioner svin, 1 million køer og kalve samt 54 millioner høns og kyllinger.

I 1969 producerede det danske landbrug tilstrækkeligt protein til at give 11 millioner mennesker 60 gram animalsk protein pr. dag (gennemsnitsdanskerens forbrug inden tilberedning i køkkenet.)

For at producere 1 animalsk kalorie krævedes der 8 oprindelige vegetabilske kalorier (87 % tab).

For at producere 1 g animalsk protein krævedes der 5 gram vegetabilsk protein (80 % tab).

I 1969 importerede det danske landbrug 2,6 gange så meget protein til opfodring af husdyr som det eksporterede af animalsk protein.

I 1969 anvendte landmændene halvdelen af mælkeproteinet til husdyrfoder d.v.s., at vi anvendte ligeså meget mælkeprotein til husdyrfoder som danskernes samlede forbrug af animalsk protein (kød, æg og mælkeprodukter).

I 1969 eksporterede vi kun 3 gange så meget mælkeprotein, som vi importerede i form af skummetmælkspulver.

I 1969 udnyttede det danske landbrug kun 15-20 % af den tilførte kvælstofgødning, resten (260 millioner kg rent kvælstof) fordampede og udvaskedes af jorden. Derved forurenede det vore vandløb og først og fremmest vort grundvand (adskillige steder i Danmark er indholdet af nitrat 6 gange så høj som den af sundhedsmyndighederne fastsatte faregrænse).

Hvilke konsekvenser vil vegetarismen få for landbruget?

I stedet for en nettoimport af fødevarer ville det danske landbrug kunne eksportere fødevarer. Det ville endog være muligt for os at eksportere fødevarer uden at anvende kvalitetsforringende kunstgødning og giftstoffer. Alene takket være forvitringen af jordens mineraler frigøres der i Danmark tilstrækkeligt med plantenæringsstoffer til at brødføde mellem 15–25 millioner vegetarer. Ved at føre byernes organiske affald tilbage til landbruget igen vil vi yderligere kunne forøge jordens frugtbarhed.

Hvorfor ikke anvende kunstgødning?

Fordi kunstgødede planter er af ringere ernæringskvalitet end organisk gødede.

Fordi kunstgødning forstyrrer jordens mineralbalance og dermed ændrer planternes indhold af mineralske næringssalte.

Fordi planternes modstandsdygtighed mod sygdomme og skadedyr forringes, og man bliver derfor nødt til at sprøjte med giftstoffer.

Fordi man ved anvendelse af kunstgødning begår rovdrift på agerjordens indhold af mikronæringsstoffer.

Fordi vor klodes resourcer af mineralske gødningsmidler er begrænsede. Vi kan derfor kun tillade os at anvende kunstgødning som en slags „medicin", d.v.s. for at oprette en harmonisk balance af de forskellige plantenæringsstoffer.

Hvorfor ikke sprøjte med giftstoffer indenfor landbruget?

Fordi giftstofferne forurener vore fødemidler.

Fordi sprøjtning med giftstoffer udrydder både venner og fjender og forstyrrer dermed den naturlige balance i naturen.

Fordi sprøjtning med giftstoffer må betragtes som unødvendig dyremishandling.

Fordi fremstilling af giftstoffer bygger på smertevoldende dyreforsøg.

Vidste DE,

- at man ved fremstilling af hvidt mel fjerner 3/4 af kornets vitaminer og mineraler?
- at hvidt mel som proteinkilde er forringet med ca. 1/3 i forhold til fuldkornsmel?

Til gengæld er der tilsat nogle enkelte kunstige vitaminer og mineraler samt en række uvedkommende kemikalier.

ANNONCE

Kurser i

Vegetarisk madlavning

og SUND LEVEVIS

afholdes på dag- og aftenhold
FOF-København-Frederiksberg
FOF-Gentofte

Er De interesseret i at få meddelelse, når holdene begynder, bedes De sende navn, adresse samt evt. telefonnummer til: Grethe Schmidt, Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund.

Hvorfor dræbe for at leve?

– Når vegetarisk kost opfylder alle ernæringsmæssige krav og tilmed smager dejligt!

Er De dyreven?

Den gennemsnitlige danske kødspiser er årligt skyld i drabet af 1/2 svin, 1/10 ko samt ca. 4 høns og kyllinger.

Skal vi overleve, så må vegetarkost blive fremtidens ernæring!

Thorkil Kristensen.

Hvorfor være vegetar?

Fordi vi ikke kan tillade os at fodre husdyr med menneskeføde i en verden, hvor millioner af mennesker sulter.

Fordi man kun behøver at producere 1/5 af den mængde planter, som kræves for at brødføde en gennemsnitsdansker.

Fordi avl af husdyr altid vil være forbundet med dyremishandling – i det mindste i forbindelse med slagtningen.

Fordi kød er unødvendigt for at leve sundt – måske endog skadeligt.

Menneskelig dårskab

Den indiske filosof Gandhi, der var fortaler for „Ahisma" (respekt for alt levende), og som lærte inderne det forkastelige i at spise dyr, blev i februar 1969 hyldet på BØRSEN i København af 500 københavnere med statsministeren i spidsen. Deltagerne samledes om souperbordet med lækre rejer og halvrå bøf. Disse delikatesser blev nydt til afholdsmanden Gandhis ære sammen med forfriskende vine. *„Brugsbladet".*

SYNES DE,

vore ideer er rigtige, og ønsker De at støtte vort arbejde, opfordres De til at melde Dem ind i „Dansk Vegetar- og Råkostforening" eller tegne Dem som abonnent på bladet.

Jeg indmelder mig som medlem af „Dansk Vegetar- og Råkostforening"

- ☐ Kr. 20 (incl. Veg. Forum) f. enkelt medlem
- ☐ Kr. 30 (incl. Veg. Forum) f. ægtepar
- ☐ Jeg ønsker at abonnere på Vegetarisk Forum kr. 15.

Sendes til:

Dansk Vegetar- og Råkostforening
Kildeager 25, 2. tv., 2700 Brønshøj

Om ris

Naturris har hele deres næringsværdi i behold. På rismøllerne har man kun fjernet avnerne. Kornet er stadig omgivet af en flerlaget hinde, *sølvhinden*, hvortil det protein-, vitamin-, og mineralrige aleuronlag hører. Endvidere er den næringsrige kim i behold.

Upoleret ris: Her fjernes foruden avnerne også sølvhinden og kimen af selve riskornet. Derved mister risen en stor del af sin næringsværdi.

Poleret ris: er underkastet samme behandling som upoleret ris; men behandlingen afsluttes med en polering af risene v. h. a. talkum. Derved fjernes de sidste rester af sølvhinden og kimen. For at risene kan få en smuk glans poleres de yderligere med olie. Ved denne behandling har risen mistet en væsentlig del af sine vitaminer og mineraler.

Der eksisterer to sorter ris: hårde ris med et højt proteinindhold og bløde ris med et lavt proteinindhold.

Sund kost

indeholder foruden de næringsstoffer, som kræves for at kroppen skal fungere normalt, også en rigdom af smagsstoffer. Fremmede smagstilsætninger såsom sukker, kogsalt, eddike, sennep etc. indgår derimod ikke i denne kost. Heller ikke skadelige stimulanser som f. eks. alkohol, tobak og kaffe eller konditorvarer, slik, læske- og coladrikke. Da kosten normalt skal være således sammensat, at hele næringsbehovet er tilpas dækket, indgår der heller ikke vitaminpræparater, proteinpiller, slankemidler eller lignende i helsekosten. Visse industrielle forarbejdningsprocesser, såsom „forfining", blegning, raffinering, tilsætning af farve-, smags- eller andre fremmede stoffer tager vi direkte afstand fra.

Læserne skriver

Fortsat fra side 12

Kød skader den åndelige udvikling

Biskop Viking skriver i sin bog „Om meditation" bl. a., at man ikke kan tillade sig nogen virkelig dybtgående meditation, før man har sluttet pagt med livet og mindst et år levet uden drab, d.v.s. at der i denne periode ikke indgår noget liv i ens organisme, som har tilhørt andre. Det er en betingelse, og den har intet som helst med diæt at gøre. Det er en ufravigelig betingelse, hvis man vil ind i de dybere meditationer og også vil kunne tåle dem. Otto Viking fortæller os også, hvad der sker, hvis man ryger, drikker eller bruger bedøvende midler. Hele hans lille bog er skrevet for mennesker, der ønsker at arbejde sig åndeligt op og væk fra dyremenneskelivet. *L. P.*



En tur til Østafrika!

Hvordan klarer man sig som vegetar i fremmede lande?

Jeg vil mene langt bedre end i Danmark, hvilket følgende lille indlæg gerne skulle berette.

I sommer var jeg på studierejse i Kenya og Tanzania sammen med 50 andre biologistuderende. Turen var således tilrettelagt, at vi for at få så megen tid som muligt skulle spise på restaurant så ofte, det kunne lade sig gøre. Men da denne tur ville undgå de mest besøgte områder, var vi ofte henvist til at holde os selv med kost.

På de finere restauranter i de store byer Nairobi, Mombasa, Arusha og Moshi kunne vi få europæisk mad. Bad jeg om vegetarisk mad, varede det kun et øjeblik, inden der foran mig stod de skønneste grønsagsretter. Maden smagte ualmindeligt godt, og man blev meget overrasket over bagefter at se, at regningen kun lød på det halve af, hvad de andre måtte betale. Det var sjældent beløb større end fem kroner exclusiv drikkevarer.

På de mindre restauranter, hvor de indfødte spiste, kunne man kun få de indfødtes yndlingsret, ris og curry, enten med kød eller sammenkogte grønsager. De indfødte spiste denne ret ofte og gerne. De dyppede en lille klump ris med fingrene ned i kød- eller grønsagssovsen og spiste således uden redskaber. Vi fik dog altid automatisk både kniv og gaffel udleveret. Denne ret kostede ca. halvanden krone og smagte særdeles godt. Stederne var måske skumle og ikke altid lige hyggelige, men havde de bedste muligheder for at komme i kontakt med lokalbefolkningen.

Ofte var vi henvist til vore campingpladser i nationalparker langt fra byer og måtte holde os selv med kost. Indkøbene blev gjort i større eller mindre byer på vej til rastepladsen. Det var altid let at finde velegnet kost, idet der i hver by var en markedsplads med stort udbud af både velkendte og fremmedartede grønsager og frugter.

Varerne var ofte placerede på en sæk direkte på jorden og mange gange kunstfærdigt stablet. Vi kunne købe kartofler, gulerødder, tomater, bønner, ærter, porrer, salat (hvilket vi helst skulle undgå for ikke at få infektionssygdomme, idet vore maver ikke kan tåle de bakterier, der ofte sidder på salaten), bananer, alle slags kål, agurker og løg. Men sjovest var det at prøve frugter som papaya, mango, aubergine, avocatos, flere forskellige banansorter, selvmodne citrusfrugter, unge kokusnødder helt fyldt med mælk, og hvor kødet er næsten blødt som smør. En enkelt frugt, kakiblommen, smagte dog ikke så godt. Det gjorde den stivelsesrige kassava eller manihot heller ikke, de koges, inden de kan spises, idet den giftige blåsyre går til grunde ved opvarmning. Det er fra denne plante, man får sagomel.

Selv om der vokser taro vildt flere steder ved kysten, nåede jeg dog ikke at smage denne. Der kunne altid købes friske frugter og grønsager, idet man kan dyrke hele året rundt, priserne er små. På et lille marked i Usambarabjergene købte jeg f. eks. tredive røde, selvmodne og særdeles velsmagende bananer for et beløb svarende til en dansk krone!

Jeg havde en vellykket tur og uden de obligatoriske mavetilfælde. Måske skyldes det citrusfrugter, som netop indeholder små mængder antibiotica, der dræber den fremmede tarmflora, der automatisk kommer ved kostforandringer. *Erik Jensen.*

Store fisk spiser mange små fisk

Den torsk, du sætter på middagsbordet, har i sit liv ædt mange sild. Hver sild har sat masser af ålelarver til livs, som hver har levet af et utal af vandlopper, som har fortæret enorme mængder af planteplankton. Det er eksempel på en fødekæde.

Alle dyr og mennesker er afhængige af deres fødekæde – og vi må passe på, at de ikke bliver ødelagt af blandt andet PCB, Kviksølv og DDT.

Det er stærke miljøgifte. De nedbrydes meget langsomt eller slet ikke i naturen.

De optages i bitte små mængder i fødekædernes første led og udskilles næsten ikke.

1 kg torsk har ophobet miljøgifte fra 10 tons planteplankton.

Du spiser ca. 1 kg mad hver dag. Næsten 400 kg om året, altså meget mere end du selv vejer. På samme måde optager andre organismer i deres liv føde i en mængde, der er mange gange deres egen vægt. Miljøgiftene følger med; det er derfor, de kan findes i store koncentrationer i fødekædernes sidste led.

Havørnen er sidste led i en fødekæde. – Den er ved at uddø på grund af miljøgifte.

Du er også sidste led i en fødekæde.

Fødekædens sidste led

De tankeløse indgreb i kredsløbet vil måske snart forgifte vores mad, med meget andet og måske farligere end de stoffer, som vi i dag sætter til vores fødevarer. Alt det, der får maden til at holde sig længere, se „bedre" ud, smage „bedre" og få en „bedre" konsistens.

De fleste stoffer er syntetiske og fremmede for vores legeme. Men da vi får dem i ganske små portioner, mærker vi dem ikke foreløbig. Vi må bare håbe på, at de ikke ophobes i os.

Tænk lidt på fødekæder og på de mærkværdige ting vi sætter til vores føde, næste gang du får dig en rød pølse.

Den er farvet med Crocein Orange (det er forresten forbudt i Tyskland, Sverige og Frankrig). Og den har fået en portion polyphosphat for at holde på vandet.

Og nitrit for at holde sig bedre.
Med ketchup? Den kan være farvet rød, fordi der er masser af æblemos med benzoesyre i. Spørg pølsemanden, om han ved hvorfor.

Menu

Morgenmad komplét

Franskbrød med benzoylperoxid og bromat – Smør med pesticidrester, antibiotikarester – Æg med kviksølv og lindan – Marmelade med farve, benzoesyre, aromastoffer (min. 50 % sukker) – Smøreost med emulgeringsmidler og perborat.

Frokost

Rugbrød med propionsyre – Margarine med farve, antioxidanter og konserveringsmidler – Marineret sild med hexamethylentetramin – Spegepølse med nitrit – Gulerødder med petroleumssmag, endrin og aldrin – Salt med anticaking midler – Sodavand med roer, farve og aromastoffer – Mayonnaisesalat med farve, bakterier, emulgatorer, antioxidanter, aromastoffer og emballagerester.

Dinér

Hamburgerryg med polyphosphat, nitrit, antibiotika- og pesticidrester – Dåsekartofler med sulfit – Vin med svovldioxid – Appelsin med diphenyl eller orthophenylphenol.

TV hygge

Bisquits med blegemidler, farve og aromastoffer – The med farvestof.

Informationsgruppen „Noah".

Boganmeldelser

R. J. Fohlmann: **Hvad er kiropraktik?**
Forlaget Aros, kr. 22,75.

En praktiserende kiropraktor giver her en saglig orientering om, hvad man forstår ved kiropraktik, d. v. s. den videnskab og behandlingsmetode, der omfatter rygsøjlens statiske og funktionelle forhold.

Da der kun foreligger en meget sparsom litteratur på dansk om dette emne, er det forfatterens tanke, at bogen vil kunne tjene flere formål. Den kan dels benyttes som introduktion for studenter, der påtænker at studere kiropraktik, dels være en vejleder for patienter, der søger kiropraktorhjælp, og endelig være oplysende for de mennesker, der er interesseret i sundheds- og sygdomsforhold i al almindelighed.

Bogen er udsendt som en optakt til 50 års jubilæet for oprettelsen af den første kiropraktor-klinik i Danmark, og det er desuden 75 år siden, den første kiropraktiske behandling blev foretaget i USA af canadieren D. D. Palmer, hvorved en patient blev helbredt for en hørenedsættelse.

Efter at have givet et kort rids af lægevidenskabens historie fra de ældste tider til vore dage, skildrer R. J. Fohlmann kiropraktikkens udvikling fra den første spæde begyndelse til i dag, hvor denne behandlingsmetode praktiseres i store dele af verden. Herunder nødsages han til også at omtale den modstand, som kiropraktikken gennem alle årene har været udsat for – især fra lægernes side – i kampen for at opnå anerkendelse.

Bogens vigtigste afsnit er en indgående skildring af rygsøjlen og dens normale funktioner. Da en undersøgelse – foretaget af Socialforskningsinstituttet – har godtgjort, at 10 pct. af samtlige fysisk handicappede mellem 15 og 61 år har dårlig ryg, er det af største vigtighed at nå frem til de mest effektive behandlingsmetoder på dette område, der af kiropraktorer betragtes som centralt ved bekæmpelse af en række lidelser.

En Gallup-undersøgelse i fjor viste, at 81 pct. af de adspurgte mener, at kiropraktorer bør have officiel anerkendelse og autorisation ligesom læger og tandlæger. Og 81 pct. fandt det også rimeligt, at samtlige danske sygekasser yder tilskud til kiropraktor-behandling, hvilket endnu ikke er tilfældet. Dette understreger bedre end mange ord, at der er folkelig dækning bag kiropraktorens arbejde.

Men hvad man end mener om kiropraktik, vil Fohlmanns bog have interesse, simpelthen fordi den så nøgternt giver orientering om et emne, som hidtil kun har været sparsomt opdyrket. Bogen er forsynet med en lang række fotos og tegninger, der bidrager til at anskueliggøre det fundamentale ved kiropraktorbehandlingen

Undertegnede har gennem egne, families og bekendtes erfaringer kun det bedste at sige om kiropraktikken. Samfundet kan via kiropraktikken spares for mange penge og mennesker for mange lidelser. *G. S.*

★

Må vi dræbe for at leve? Af Edgar Kupfer-Koberwits. Borgens Forlag. 1970, 69 s.

Bogen behandler etiske overvejelser om vort forhold til dyrene og indleder med betragtningen, at så længe man piner og dræber dyr, så længe vil man pine og dræbe mennesker, og så længe vil der også være krige, thi det at dræbe øves og læres i det små både følelsesmæssigt og rent praktisk.

Der påpeges, hvordan vi sover i alle vore vaner, og hvor vigtigt det er, at vi holder os vågne og i det små forsøger at være mere forstående, hjælpsomme og bedre, så det senere kan lykkes også i store ting. Forfatteren forklarer, hvorfor han ikke spiser kød. „Jeg spiser ikke kød, fordi jeg ikke vil ernære mig af andre skabningers lidel-

ser og død, for jeg har selv lidt så meget, at jeg kan føle andres lidelser. Vi må hæve os over de dyriske vaner, at dræbe de svagere, og blive mennesker."

Der gives en beskrivelse af fiskenes store lidelser, inden de er tilberedte til menneskeføde – ligesom køernes usle liv beskrives fra fødsel i de trange båse til slagtehuset.

Endelig behandles de øvrige dyrs nedværdigende og ofte lidet påskønnede liv f. eks. svinets, hestens, hundens o. s. v.

Når dyret bli'r som en søster og broder
medskabning på jorden: vor fælles moder
vil verden lidt bedre og lysere blive
og himlen vil sin velsignelse give.

Kurt Dahl. stud. med.

Hvordan er det med Lima-varerne og soyabønner?

På næsten al emballage fra Lima står der, at varerne er produceret fra frø til færdigt produkt uden berøring med kemikalier. Holder disse forsikringer i følge de skarpe krav, svenske helseforretninger stiller? Vi bad om at få påstandene bekræftet, og generalagenten for Reform-Products, Västerås, gav spørgsmålene videre til producenten i Belgien.

Ifølge det svar, som foretagendets nuværende chef, direktør Paul Geavart gav, avles frø, boghvede og ris, foretagendet pakker, dels på egne biologisk-organiske gårde, d.v.s. avlet naturligt med kompost som gødning og uden kemikalier, og dels på gårde, som gennem mange år har dyrket biologisk på foretagendets regning. Lima garanterer, at disse varer er helt frie for biocid-rester. Dette understøttes af 1) fire kontrolbesøg, som repræsentanter for foretagendet kommer på hos landmændene hvert år, 2) jordprøver fra disse gårde taget hvert år, samt 3) prøver fra høsten hos avlerne selv og 4) stikprøver fra de købte varer. – Al viderebehandling af disse varer gøres af Lima-foretagendet. Tørringen sker langsomt, og man maler alt i egen stenkværn.

Limas flager af f. eks. ris, boghvede og byg fremstilles kun ved hjælp af damp, og de specielle Lima-kiks, som er helt ukrydrede, fremstilles alene af fugtede gryn og bages derefter til kager i vaffeljernslignende former.

Boghvede og de forskellige kornsorter avles i Belgien og Frankrig for Limas regning, mens ris dyrkes af en udvalgt gruppe landmænd i Podalen, Italien.

Eftersom intet andet ris med 100% garanti kommer fra kontrollerede gårde, der avler biologisk, indtager Lima-ris en særstilling på markedet.

Når det gælder soyabønner kan Lima-foretagendet derimod ikke give den garanti fra frø til færdig produkt, som kunne ønskes.

Tidligere kom Limas soyabønnemel ganske vist fra egne biologiske gårde, og kontrollen var perfekt. Efterhånden som salget af foretagendets produkter er øget, går så godt som hele foretagendets egne produkter til fremstilling af Tamari og lignende soyaprodukter. Soyamel fra Lima kommer derfor fra sædvanlige avlere. Foretagendet kan derfor kun garantere kemikaliefrihed efter høsten.

Alene dette er dog en stor fremgang. „Hälsa" har i det sidste halve år gjort forsøg på at få klar besked om, hvorledes de soyabønner avles, som indgår i så mange produkter. Men det viser sig, at dyrkningsmåden gennemgående ikke indgår i kvalitetsprogrammet. De fleste af soyabønnerne kommer fra Amerika, og en af vore medarbejdere har dér søgt omfattende kontakter med producenter. Men end ikke adventisternes Loma-Lima-fabrikker anvender biologisk dyrkede soyabønner til sine mange køderstatningsvarer. *„Hälsa".*

FORENINGS-NYT

Dansk Vegetar- og Råkostforening

ønsker alle sine medlemmer godt nytår!

Bestyrelsen siger på foreningens vegne mange tak til dem, der i 1970 har indsendt gaver.

Udstilling om vegetarisme

„Dansk Vegetar- og Råkostforening" afholder i dagene 9.–15. februar kl. 10–18 (lørdag og søndag incl.) informativ udstilling i Sparekassens udstillingslokaler på STRØGET (over for Helligåndskirken). Adgangen er gratis. Tag Deres venner og bekendte med!

BEMÆRK VENLIGST!

Med dette blad er der vedlagt indbetalingskort, som vi beder Dem benytte snarest muligt, og vi anmoder Dem indtrængende om på bagsiden af talonen at notere, hvad beløbet skal dække. *Bestyrelsen.*

NYTÅRSFESTEN

Det har desværre været nødvendigt at sløjfe denne, da „Berejstes Hus" har skiftet ejer, og den nuværende ejer ikke kan påtage sig at servere vegetarisk mad. De øvrige tilbud, vi har fået, har været så høje, at det ikke ville være muligt at holde prisen indenfor 25 kr.

ANNONCE

AFSLAPNING

og hvile finder De let i **RELAX-stolen,** og en god arbejdsstilling finder De i **SEDEO-vippestolen** (kontorstol).
Skriv efter brochurer også over **HELSE-ribben, HELSE-rullen** og **motionspladen ROTOSAN.**
Olesen, Box 1557 . 2700 Brønshøj.

»International vegetarisk forening«s 21. verdenskongres

bliver afholdt i Holland fra den 6.–11. september 1971 i Nederlands Congresgebouw, DEN HAAG, Churchillplein 10. Kongresdagene vil blive fulgt af en uges sightseeing og excursioner. Prisen for deltagelse i selve kongresdagene er £ 7 (ca. 140 kr.), dertil kommer betaling for ophold, udflugter og rejse.

Som priseksempler for hoteller kan nævnes:

1. klasses hotel,
enkelt værelse u. bad ..... ca. kr. 70,00
Turistklasse,
enkelt værelse u. bad ..... ca. kr. 45,00
Ungdomsherberge ..... ca. kr. 25,00

Camping er også mulig i Wassenaar (nær DEN HAAG).

Angående hotel bedes henvendelse rettet til:

Afdeling Congreszaken Nederlands
Congresgebouw, DEN HAAG, Holland.

Kongressens vært:

De Nederlandse Vegetariersbond

Henvendelse:

Mrs. W. M. Bikeboom-Broekman
President Kenneydlaan 146 11
Amsterdam-Zuid, Holland.

Medhjælp søges!

Til foreningsarbejde søges en medhjælp, som frivilligt og ulønnet nogle timer engang imellem vil hjælpe undertegnede bl. a. med at holde orden i foreningskartoteket, korrespondancen og udsendelse af „Vegetarisk Forum".

Venligst skriftlig henvendelse til Henny Danielsen, Kildeager 225, 2., 2700 Brønshøj.

Fisk med kræftsvulster

Londonbladet „Daily Mirror" døbte det irske hav mellem England og Irland „Dødens grav" efter, at man der sidste år havde fisket 175.000 døde havfugle, og fiskerne havde bekendtgjort, at fangsten af døde fisk med sælsomme vabler, ødelagte øjne og kræftsvulster i dette område var blevet øget.

Kemiske undersøgelser og lokal inspektion opgav, at det ukontrollerede afløb af industrielt affaldsvand var årsagen. Også de fiskerester, som blev taget ud af maven på havfugle og sæler såvel som vævet fra de døde dyr indeholdt store mængder PCB, en kemisk forbindelse, som bliver anvendt ved fremstillingen af plastikmaterialer, farve og kosmetik.

„Vi ved nu, at havfugle og fisk kan oplagre PCB i deres organisme", bekendtgjorde den industrielle leder af den engelske regerings havbiologiske forsøgsanstalt, J. Presst.

„Vi slutter deraf, at mennesker, der spiser sådanne fisk eller fugle med tiden også vil have denne gift i sig."



Liv og glade dage
Veloplagte
Sang i badet
Frisk
til sagen
Glimt i øjet

POLLITABS

Bedstefar har det herligt. – Det har Søren også. Ja, hele familien leger godt. De daglige Pollitabs giver velvære og godt humør.
Pollitabs er fremstillet af Pollenekstrakt fra den verdenskendte svenske fabrik Cernelle. Det er et naturprodukt uden bivirkninger.
Cernelle Pollen leveres nu i over 50 lande.
Fås på apoteket og hos materialisten.



Melisana A/S · Tlf. (01) 694055

Ha' det godt - spis Helsekost!

DIREKTE
FRA SCHWEIZ

BIO STRATH

NATURENS
BIOLOGISKE
KRAFTKILDE!

BIO-STRATH — en urteekstrakt, der indeholder alle de værdifulde stoffer, som betinger vort velbefindende — vitaminer og mineraler, som moderne kost sjældent indeholder i tilstrækkelig mængde.

POSTORDRER EKSPEDERES
OVER HELE LANDET

HELSEKOST
er først og fremmest god og sund vegetabilsk kost.

HELSEKOST
er f. eks. biodyrkede (kemikaliefrie) grønsager, fuldkornsbrød og biodyrket fuldkornsmel.

HELSEKOST
er mikro-makrospecialiteter, vegetabilsk konserves, specialmargarine og madolier med umættede fedtsyrer.

HELSEKOST
er usprøjtede tørrede frugter, gode og naturrene frugt- og grønsagssafter.
Dertil kommer sundt kosttilskud som f. eks. Aktiv kapsler, Femiton, Pollitabs og Biostrath.

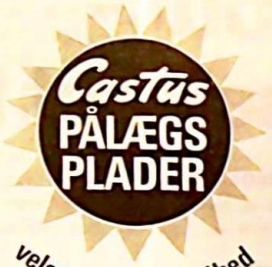
I vore specialforretninger for **HELSEKOST** får De saglig information om hver vare af et kyndigt og interesseret personale.

SPEGO A/S

helse kost

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

-en rigdom af
næringsværdier



velsmagende sundhed

ROSIN, ABRIKOS,
SVESKE, FIGEN,
DADEL, HYBEN,
bl. FRUGT, KOKOS,

-bevar smilet & sundheden
-spis frugt -spis Castus

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 mellem kl. 9–15, undtagen lørdag).

Sundhedsvarer af enhver art:

Skodsborg- og Lima-varer,
Biotta safter, Fini-Müsli,
Drei Paulys sundhedskiks,
Weleda eliksirer og kosmetik.
Dr. Kousas hvede-diæt, urteteer,
Dr. Ritters ædelgær,
TVP sojakød o. s. v.

Ny vareliste under udarbejdelse.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12
2100 København Ø
Telefon Øbro 24

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

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

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.

Hvis du er interesseret

i at få udførligere oplysninger, er du velkommen til at deltage i studiekredsarbejde i København eller blive medlem af interessekredsen „Hertha".

Skriftlig henvendelse til

Niels Erik Jensen,
Jahnsensvej 29, 2820 Gentofte

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 lecithintilførsel, 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.

HIRSEFLOCKLI „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 hvidløgsånde 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., 2770 Kastrup.

Meddelelse.

Pr. 1. november 1970 er det 50 år gamle firma *Honning-Depotet*, Nørre Søgade 39, København K, overtaget af vort hovedselskab **PHARBISAN I/S**, der er eneimportør af Api-pollen produkterne fra Tyskland og de kendte Martlet produkter fra Merrydown Ltd., England (Honegar og Æblecider eddike).

Endvidere lagerføres diverse honningtyper med hertil hørende specialprodukter.

PHARBISAN I/S

Sdr. Fasanvej 49
2000 København F
Telefon FAsan 4545

Hvidløg uden smag og lugt!



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

MORGENDAGENS MAD I DAG
WORTHINGTON FOODS I DANMARK

De berømte sojaprotein fødevarer, som Worthington Foods har pioneret, fremstilles på licens af DeSaf (Den sanitære fødevarefabrik) i Bjæverskov efter **originale opskrifter.**

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfsmag	X	X
— med kalvekødsmag	X	X
— med kyllingsmag	X	X
— med skinkesmag	X	X
— med røget smag	X	

SOJA-WIENERS
SANISOY
KARRYSOY
SOJA-SYLTE
SOJA-GULLASCH
QUICK RET

Se efter mærket -et Skodsborg produkt **DeSaf, 4632 Bjæverskov . Tlf. (03) 67 00 19**

Dersom De ikke finder disse varer hos Deres leverandør, så er De velkommen til at skrive eller ringe til os.

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. Genget & Co., 2770 Kastrup.



SE SIDE 21 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

FRANK JØRGENSEN BOGTRYK OFFSET