VF VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Dansk Vegetar- og Råkostforenings udstilling „Hvorfor dræbe for at leve?“

•

Protein

•

Sådan fungerer naturens enkle lægekunst

•

Vegetar-bloddonorer søges

•

I det grønne køkken

•

Forbrugerinformation om bio-produkter

•

Biologisk aktivt vaskepulver

•

Ungdomsside

•

Gandhi og kosten

•

Kammerherreinden om jagt

•

Foreningsnyt



Foto: Niels Hansen.

2 65. ÅRGANG
APRIL 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

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.

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, ltf. (03) 52 46 22.

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

Dansk vegetar- og råkostforenings udstilling i Sparekassens lokaler på Strøget – blev en succes!

Udstillingen, som åbnede tirsdag kl. 10 og lukkede søndag kl. 18, havde 3.553 besøgende.

Niels Erik og Erik Jensen havde udarbejdet de forskellige tabeller og selv fotografisk fremstillet de store plancher. Dette arbejde tog mere tid, end man først havde forestillet sig. De sidste 3 nætter før udstillingens åbning var Niels Erik og Erik Jensen ikke i seng, der blev i de tre døgn kun tid til 3 timers søvn søndag formiddag. Man havde været enige om, at til pressemødet skulle alle møde friske og udhvilede, altså tidligt i seng mandag aften. Men dette løfte kunne ikke opfyldes, der blev hamret, indtil den første besøgende indfandt sig.

Udstillingens mange fine tegninger var udført af fotografen fra Grønlands Geologiske Undersøgelser Povel Povelsen og stud. scient. Henning Schroll.

Til stede ved receptionen under åbningen var udover udstillingens arrangører repræsentant for Sparekassen Københavns-Sjælland Allan Henckel, repræsentanter fra Berlingske Tidende, Kristeligt Dagblad, Aarhuus Stiftstidende og Hälso Nytt. Fra fjernsynets „Aktuelt" mødte Dirk Benzon.

Traktementet bestod af friskpresset appelsinsaft, gulerodsstænger, agurkestænger, julesalat, radiser, grøn salat og jordbær. Desuden blev serveret klidkiks med postej pyntet med karse, skåle med solsikkefrø og abrikoser manglede heller ikke. Traktementet så meget indbydende og farvestrålende ud og gjorde også lykke. Ingen savnede den traditionelle vin og kransekage, måske lige bortset fra medarbejderen fra et af provinsbladene, som flere gange ytrede, at hun i hvert fald ville nyde livet, spise bøf, drikke kaffe og bruge P-piller. Hvortil en af de øvrige journalister bemærkede: „Jeg forstår ikke, at en så intelligent pige som du kan sige sådan!"

Efter en grundig gennemgang af udstillingens montrer og plakater udtrykte gæsterne forundring over, at vegetarisk levevis skulle kunne betyde en så væsentlig forbedring af verdenssultproblemet, og at Danmarks økonomiske situation skulle kunne bedres meget. Allan Henckel blev spurgt om, hvad hans mening var om de oplysninger. Han indrømmede, at oplysningerne havde chokeret ham meget, og at Danmark ifølge disse ville blive et meget rigt land, hvis vi alle blev vegetarer!

Dirk Benzon fra Fjernsynet viste sin positive indstilling overfor vor sag ved at fortælle, at han mange gange under sine ture i Bernstorffsparken havde næret det ønske at kunne tage nogle poser med frø fra krydderplanter med og diskret drysse frøene rundt på passende steder. Desværre fik fjernsynets fotografer ikke tid til at besøge udstillingen på åbningsdagen. Da udstillingen skulle med under „Aktuelt", nyttede det ikke at komme en af de følgende dage.

Vi havde et fint samarbejde med „Jordbærkælderen", som hver dag pyntede Sparekassens vindue med friske frugter og grønsager. Over arrangementet var ophængt et stort skilt med teksten: „Hvorfor spise vitaminpiller?" og underteksten „– når De kan få alt, hvad De behøver, fra naturen!"

Udstillingen blev bl. a. besøgt af naboen, bagermesteren fra „Trianon", som gik den grundigt igennem. Han kunne ikke dy sig

for i al venskabelighed at bemærke, at det ikke virkede rigtigt på en så lødig udstilling at have brød udstillet med betegnelsen „soyabrød" og „youghurtbrød". På en udstilling, hvor man netop udbad sig fyldestgørende varedeklarationer. Vi måtte naturligvis give bagermesteren fuldstændig ret og ændrede straks skiltenes tekst. Efter betegnelsen „soyabrød" måtte man forvente, at brødet var bagt udelukkende af soyamel. Dette kunne ikke være tilfældet, et brød bagt udelukkende af soyamel, ville absolut ikke være velsmagende, soyamelet er den mindste del af melet i et såkaldt soyabrød. Altså for fremtiden udbeder vi os fyldestgørende varedeklarationer også på brødet! Vi må vide, hvad det indeholder og i hvilket forhold, det har vi som kvalitetsbevidste forbrugere krav på. Som det er nu, kan man kalde et brød for youghurtbrød uanset, hvilke mængder youghurt det indeholder.

Om lørdagen havde vi besøg af vore svenske venner fra den svenske vegetariske forening.

Vi skylder en tak til HELSEKOST, som havde stillet varer til rådighed til udstillingsmontrene og ligeledes postejer og klidkiks, som med mellemrum blev uddelt som smagsprøver. Ligeledes en tak til JORDBÆRKÆLDEREN og til det firma, som havde stillet lokaler og apparatur til rådighed til fremstillingen af plakater. Og sidst, men ikke mindst en tak til Sparekassen København–Sjælland, som stillede lokaler m. m. til rådighed uden nogen form for censur.

Vi har allerede fået reserveret lokaler til næste år for at kunne følge succes'en op. Vi ved nu, hvor vi skal sætte ind for at gøre udstillingen endnu bedre. Vi skal bl. a. have større overskrifter, hvilket ikke var teknisk muligt denne gang. Vi skal have udstillingen yderligere frisket op med farveplancher og med sort/hvide billeder. Vi havde materialet men ikke tid til at fremstille det. Visse tekster skal forenkles således, at så mange som muligt kan følge vore tanker og derved få lyst til at slutte op om vort arbejde.

Grethe Schmidt

PRESSEN SKREV:

Berlingske Tidende:

Vi frådsere og forurenere

God vegetarudstilling om spørgsmål, vi alle interesserer os for.

I betragtning af den højst begrundede interesse, der i disse år er for forureningen af den verden, vi lever i, burde der være kø ned ad Strøget i disse dage, da Dansk Vegetar- og Råkostforening afholder udstillingen „Hvorfor dræbe for at leve?".

Nu er flertallet af os så gode bøf- og flæskespisere, at vegetarprincippet ikke er lokkende, men udstillingen rummer så overraskende frådse- og forureningsstatistikker, at også bøfæderne har interesse af at se den.

Plakaterne fortæller bl. a.:
– at en høne for at producere eet æg skal spise lige så meget protein, som et menneske kan leve af een dag,
– at der bruges lige så meget protein til at fodre 10 svin som 10 mennesker,
– at kunstgødning efterhånden har udviklet sig til en væsentlig forureningskilde,
– at det bedste i et hvedekorn er sorteret fra, før hveden i melpose bringes hjem i køkkenet o.s.v., o.s.v.

At udstillingen udefra ligner en filial af Jordbærkælderen, skal ikke lokke de forbipasserende til at tro, at her kan de bare få en snak om grønt og frugt. Her er en del af den oplysning, som mange nok føler, de savner, når de hører skræmmende tal om forurening og om uligheden mellem rige lande og fattige lande.

Selv såkaldte eksperter kunne måske finde stof til eftertanke her. Det havde været morsomt, hvis Landbrugets Afsætningsråd

havde været med til åbningen. Men det kan nås endnu. Udstillingen er åben til den 14. februar. *Ditte*

Kristeligt Dagblad:

Sund ernæring

Tankevækkende udstilling i København.

Vi kan ikke tillade os at fodre husdyr med menneskeføde i en verden, hvor millioner sulter, får man at vide på den udstilling, som Dansk Vegetar- og Råkostforening har arrangeret i Sparekassens udstillingslokaler på gågaden i København.

Det kan lade sig gøre at brødføde fem gange så mange mennesker på vegetabilsk føde som på kød, og det er unødvendigt med kød på bordet.

Det lønner sig at spise føden direkte i stedet for at lade den passere gennem dyrene. Det fortælles, at en høne fortærer 570 g korn for at lægge et æg på 63 g, som er lig et menneskes daglige behov af proteiner.

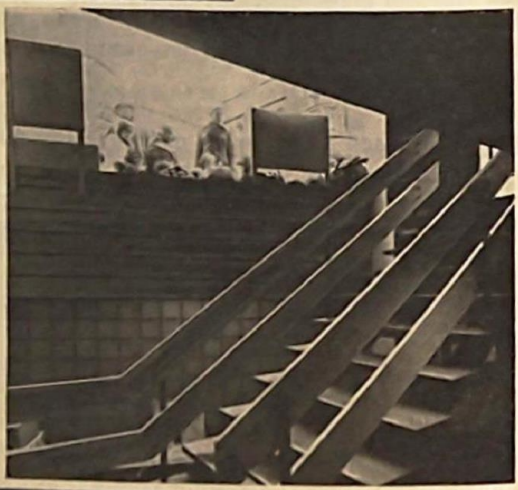
Konsekvenserne er vidtrækkende, kan man læse på de mange plakater. Ikke alene kunne der altså skaffes føde til flere mennesker ved at blive vegetarer, men hospitalsudgifterne ville falde. Den rigtige ernæring er både helbredende og forebyggende. Mens dyrenes foder er nøje afbalanceret efter behov, bekymrer man sig kun lidt om menneskets behov. Derfor må husmødrene i stedet for at købe ind efter familiens ønsker, købe ind efter dens behov.

Udstillingen viser et udsnit af de sunde næringsmidler, der er til rådighed. Her er både plantekød, risflager, naturris, soyaflager, linser, alger og meget, meget andet, som det er interessant at kigge på. De noget triste brune farver får ikke ligefrem tænderne til at løbe i vand. Men gulerødder, julesalat, tørrede frugter som abrikoser, figner m. v. liver op i madbilledet. *Sidsel*



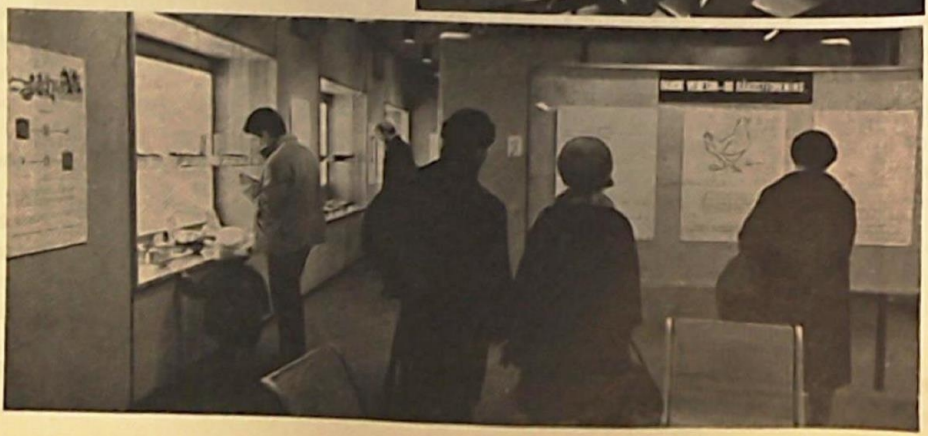
Den farvestrålende servering ved receptionen i forbindelse med åbningen af „Dansk Vegetar- og Råkostforening"s udstilling **„Hvorfor dræbe for at leve?"**





ET KIK IND

PÅ UDSTILLINGEN



Vi vil i dette og de følgende numre gengive nogle af de plancher, der var vist på udstillingen!

PROTEIN

Definition: Protein er højmolekylære stoffer, som er opbygget af ca. 20 *amino-syrer* (kvælstofholdige forbindelser).

Protein indgår i alle levende celler – både planter og dyr.

Der er ingen principiel forskel på opbygningen af protein i planter og dyr.

Der er kun forskel på planters og dyrs kvælstofforsyning.

Planter kan opbygge protein af uorganiske salte.

Dyr kan kun opbygge protein af aminosyrer, som skal tilføres gennem føden – i sidste instans fra planter.

Til dannelse af protein er alle 20 aminosyrer lige vigtige. De 12 kan vi selv danne, mens de 8 må tilføres, nemlig de *livsnødvendige* aminosyrer.

De forskellige plantearter har forskellig sammensætning af de livsnødvendige aminosyrer.

Ved at lade flere plantearter indgå *i samme måltid* forhøjes den ernæringsmæssige værdi af proteinet – aminosyrerne komplementerer hinanden.

Proteinbehovet vokser ikke med legemligt arbejde, men er kun afhængig af legemsvægten.

Minimumsbehov: 20–30 gram protein/dag.

Anbefalede mængder: 35–70 gram protein/dag (70 gram protein = 12 % af totalkalorierne).

På en alsidig vegetarisk kost vil proteinet forekomme i optimale mængder!

Danmark frådser med protein

Importeret protein: 380.000.000 kg.

Eksporteret protein: 145.000.000 kg.

Altså:

Danmark importerede 2,6 gange så meget protein som det eksporterede,
eller

¼ af proteinet i husdyrfoderet er importeret.

De danske husdyr forbruger 5 kg planteprotein til produktion af 1 kg protein.

En stor del af det importerede protein stammer fra U-landene, mens det eksporterede protein især sælges til de rige lande.

Kan vi tillade os dette i en verden, hvor en trediedel af menneskene sulter???

(Værdierne er beregnede på grundlag af Danmarks Statistik og gælder for 1969.)

PROTEINKILDER

Fødemiddel	Gennemsnitligt proteinindhold udtrykt i % af det totale kalorieindhold	Værdi
Bælgplanter, frø	30	Særdeles gode proteinkilder.
Blade	27	Særdeles højt proteinindhold, men værdien som proteinkilde formindskes i nogen grad af det høje vandindhold.
Rod- og stængelknolde	16	Højt proteinindhold, men værdien som proteinkilde formindskes i nogen grad af det høje vandindhold.
Korn	14	Gode proteinkilder.
Nødder	8	Akceptable til dårlige proteinkilder. På grund af det lave vandindhold har nødder kun tilsyneladende et højt proteinindhold. NB: Kokosnød er en af vore dårligste proteinkilder.
Frugter og bær	7	Akceptable til dårlige proteinkilder. Æbler har et særdeles lavt proteinindhold.

Vegetabilske fødemidler kontra **Animalske fødemidler**

Menneskets proteinbehov kan dækkes mindst een gang.

Menneskets proteinbehov kan dækkes flere gange.

Sådan fungerer naturens egen, enkle lægekunst

I det svenske ugeblad SE (nr. 8/1971) retter en af bladets journalister, Lars Torehull, en skarp kritik mod lægestanden med spørgsmålet: Hvorfor lyver lægerne om helsekosten?

Journalisten taler ikke som de blinde om farverne, han har selv følt leddegigtens ublide fangarme langsomt lamme sin bevægelsesfrihed, og har måned efter måned søgt medicinsk hjælp uden at opnå det ønskede resultat. Som sidste udvej kontaktede han helsehjemmet „Brandal" lidt syd for Södertälje i Sverige. Her er den danske – nu 74-årige – sygeplejerske, fru Alma Nissen, reddende engel for masser af gigtplagede mennesker. Og hvordan bærer hun sig ad? Ikke med kvalksalveri, som mange læger mener, men blot med naturens egen, enkle lægekunst. Da fru Nissen som 50-årig selv var et gigtvrag, der næppe kunne røre en finger eller tage fast føde til sig, fordi reumatismen også havde angrebet hendes kæber, mindedes hun, hvordan hendes mor havde kogt kartofler itu i vaskegryderne for at tage kalkaflejringerne bort, og samme princip ville hun nu forsøge på sine egne led for at rense dem for de aflejringer, der forårsagede smerterne og stivheden. Fru Nissen drak i 40 dage sit kartoffelafkog uden anden næring. Allerede efter den første uge mærkedes forbedringer, og efter 40 dage var hun helt rask.

Siden har Alma Nissen viet sit liv til at hjælpe andre mennesker – ikke alene gigtbesværede, men de færreste sygdomme kan modstå den udrensning af kroppen, som fås på Brandal. Først nogle uger med kartoffelafkoget samt lavement, tarmskylninger, massage, vekselbade – alt efter behov – og siden en lacto-vegetabilsk føde med hovedvægten på råkost.

Journalisten traf under sin behandlingstid mindst 200 helsehjemsgæster, og samtlige var blevet bedre og mange helt raske. Han fortæller i sin artikel bl. a. om sin egen mor, der var invalideret i to år af leddegigt. Hun måtte bæres ind i sin seng ved ankomsten til hjemmet, og efter to måneder satte hun rekord på testcyklen og kunne komme hjem med sin genvundne førlighed, som hun forlængst havde opgivet.

Og videre berettes der om gæster, der kom i rullestole uden magt over deres kroppe, og efter ti dages faste, promenerede de i skoven.

En dame, der efter 30 års smerter var blevet vind og skæv, fortalte glædestrålende, at hun efter ni dages behandling uden hjælp kunne krybe op i badekarret – en luksus hun ikke havde kunnet tillade sig de sidste 15 år.

Og journalisten har promeneret i skoven og spillet tennis med en midaldrende mand, der få år tidligere dårligt kunne stå på sine værkende fødder og endnu mindre holde på en ketcher. Syv dages faste og siden vegetarkost havde været hans redning.

En anden mand havde trodset lægens advarsel om kvaksalverhjem, og var ved venners hjælp kommet afsted, da han selv var ude af stand til at klare sig. På den 5. fastedag gik han tre kilometer.

Men ikke alle slipper så let. En patient blev – trods gentagne fasteperioder under 3 måneders kur – ikke væsentligt bedre, men så pludselig løsnede smerterne, og hun kunne for første gang i syv år gå op og ned ad en trappe.

Og der var mennesker mellem alle disse patienter, der efter hjemkomsten fik tilbagefald, da de følte sig så raske, at de igen gled ind i de gamle spisevaner, der jo netop havde forårsaget sygdommen, hvorfor samme følger opstod. En kort fastetid genoprettede i de fleste tilfælde hurtigt helbredet igen.

I Sverige halter omkring 300.000 mennesker med reumatikerbesvær – næsten hver 25. indbygger i landet. De fleste har ingen anelse om den redning, der ligger i denne biologiske fastevegetariske metode. Og eksperterne indenfor lægevidenskaben nægter at interessere sig for denne løsning, idet de påstår, at den ikke er holdbar. Og dette til trods for, at der i Sverige findes videnskabelige undersøgelser, der kan stadfæste, at denne helbredsmetode er rigtig – men det går jo stik imod den linie, de dygtigste reumatologer arbejder på, og kommer derfor ikke frem.

Men også her er der heldigvis undtagelser. Journalist Torekull har talt med flere af Sveriges „linie-grøn-læger". Den ene, dr. Jern Hamberg, forhenværende overlæge ved sygehuset i Bollnäs, driver nu et privat topudrustet sygehjem. Men beskæmmende nok måtte han bede journalisten ikke at reklamere med de gode resultater, da der var to års venteliste for kurophold på dette hjem, og det er meget deprimerende at måtte afslå trængende patienter, der kunne hjælpes – udelukkende grundet pladsmangel.

Dr. Hamberg gør gældende, at ikke alle – men næsten alle reumatikere bliver raske eller bedre ved denne fastemetode samt overgang til lacto-vegetabilsk kost. Og *ingen* er blevet værre af at forsøge.

På det store Karolinska Sjukhuset i Stockholm har en af Sveriges mest fremstående professorer, Böje Olhagen, gjort forsøg med smågrise og tilført dem overskud af æggehvidestoffer. Grisene har derved fået et sygdomsbillede, der svarer til menneskenes reumatisme. Ved borttagen af proteinoverskuddet blev dyrene raske igen, og syge igen ved nye forsøg o.s.v. At drage en parallel – som dyr så mennesker – ligger åbenbart alt for snublende nær til, at videnskaben kan se den.

Også den øverste indenfor Sveriges rigsforening mod reumatisme, Einar Engellau, er blevet spurgt om sit syn på omhandlede behandlingsmetode, og han svarede journalisten, at han personligt tror, at diæten spiller en rolle men, at han som lægmand ikke kan gå imod lægerne, når disse påstår, at helsekost er værdiløs i denne forbindelse.

Reumatismen er Sveriges største folkesygdom. Når man betænker, hvad den koster af lidelse og af penge (snart 1 milliard sv.kr. årligt), må man håbe på, at også videnskaben snarest indser betydningen af vor kostsammensætning. Det er fremover helt enkelt et spørgsmål om at overleve eller uddø.

(Oversat og forkortet af *E. Lindström*)

Vegetar bloddonorer søges

Gentofte Amtssygehus opfordrer vegetar bloddonorer, som lever et sundt liv uden rygning og uden hash o. l. til at meddel sygehuset, at de er vegetarer, således at de kan blive noteret til blodbanken.

Af samme grund vil sygehuset også være interesseret i at vide, når patienterne er vegetarer.

Det er meget glædeligt for os vegetare at erfare, at Gentofte Amtssygehus vil gøre en sådan indsats.

I DET GRØNNE KØKKEN ved *Grethe Schmidt*

Cæsar (marsvinet) gnasker veltilfreds på sin gulerod, Olsen (hunden) er midt i sin frokost: en skive grahamsbrød med hytteret, karse og tangmel garneret med en gulerod skåret i tykke skiver, og Sophie (barnebarnet, 14 måneder) ser afslappet og veltilfreds ud efter sin frokost bestående af fintrevne gulerødder og selleri med lidt koldpresset solsikkeolie.

Foran mig står et glas appelsinsaft presset af de dejlige Struwelpeterappelsiner, som kommer fra Sicilien, hvor de bliver dyrket på Ætnas sydskråning. Måske er de allerede ved at være forbi, når dette bliver læst. Men husk dem når de igen vender tilbage her til landet, før jul som clementiner og efter jul som appelsiner. De er dyrket uden gift, og skrællen er ikke præpareret. Spis dem hver dag, så længe De kan få dem. Konserver dem til senere brug ved at nedfryse saften.

En frisk drik: 1 glas Ramlöse vand med terninger af frossen Struwelpetersaft. På kanten af glasset en halv skive appelsin. Det ser festligt og indbydende ud med de næsten røde terninger i det klare vand.

Ønsker De et friskt og dejligt krydderi til resten af sæsonen, skræller De skrællerne tyndt og lader dem tørre langsomt, hvorefter de knuses og kommes i glas med tætsluttende låg.

Da jeg var barn, smed min mor aldrig appelsinskællerne bort, hun kom dem i en dertil indrettet stor kande for senere at forfriske sin hud med appelsinvandet – naturens skintonic.

Mange spørger: „Hvad skal vi spise til morgenmad?" Dertil er at sige, at morgenmadens sammensætning er afhængig af de øvrige måltider. Man må afbalancere sit morgenmåltid efter de øvrige måltiders sammensætning. Skal man straks efter morgenmaden i gang med arbejdet eller påbegynde en anstrengende transport, vil det være anbefalelsesværdigt at starte dagen med et lettere måltid. Al fordøjelse kræver arbejde af organismen, jo tungere et måltid er, desto trættere vil man føle sig, og det er jo ikke den rette tilstand at være i, når man står foran dagens arbejde. Start med et glas råkostsaft eller et glas frugtsaft (friskpresset) eller en gulerod eller et æble. Trænger De til mere så tag et glas urtete med en klidkiks med banan eller hytteret. De kan også begynde med Müssli eller et surmælksprodukt såsom A-38, youghurt eller tykmælk. Lav selv en blanding til at drysse over, det er både sundere og billigere end den færdigblandede. De kan lade blandingen bestå af: Valset hvede, hvedekim, hvedeklid, hirseflager, Ädeljäst, Aktiv-Kalk, tørrede frugter (rosiner, figner, dadler, abrikoser), nøddekærner eller mandler. Bland til en uges forbrug nogle af nævnte ingredienser, der skal altid være nødder eller mandler i. Så kan familien selv drysse på, hvad de ønsker.

Mener De, at dagens første måltid skal være mere solidt, og har De tid, kan De lave kruska, boghvedegrød, hvedegrød m. m. Herpå kommer De rå æblestykker og rosiner samt eventuelt A-38 eller skummetmælk.

Müssli

1 strøget spiseskefuld havregryn sættes i blød i 12 timer i 3 spiseskefulde koldt vand.

Heri kommes 1 sf citronsaft, 1 sf mælk, evt. lidt mere vand alt efter den sort æbler, man anvender. 200 g æbler rives ned i blandingen kort før serveringen. Røres forsigtigt om. Til slut strøs 1 sf revne hasselnødder eller mandler over retten.

I stedet for havegryn kan bruges andre

kornsorter, f. eks. valset hvede eller hirse. Klogt vil det være at variere.

Æblerne skal være søde og velsmagende.

Kruska

4 sf kruska (fås i Reformforretningerne, består af lige dele hvede, rug, havre og byg) koges sammen med 1 sf hvedeklid og 2 sf rosiner i ca. 2 kp vand i 5–10 min. Stilles i høkasse mindst 2 timer. Kan allerede tilberedes før sengetid. I mangel af høkasse, som man iøvrigt let selv kan fremstille (en kasse foret med træuld og aviser), kan man pakke den varme gryde tæt ind i avispapir, derpå et uldent tæppe og så ind under dynen i sengen.

Spædbarnskost

Jeg har et spædbarn på 7 måneder, som jeg gerne fortsat vil give vegetarisk kost. Da jeg ved, De selv har børn og børnebørn, vil jeg gerne vide lidt om, hvad jeg skal give min lille pige, så jeg er sikker på, at hun får de stoffer, hun behøver. For øjeblikket får hun mælk og frugt samt forskellig grønsagsmos, men jeg er ikke sikker på, hun får proteiner nok og vil derfor gerne vide, hvad man kan give et spædbarn. *R. F.*

Det bedste, man kan give et spædbarn, er modermælk, ingen burde påtage sig det store ansvar, det er at få børn, uden at være sikker på at kunne tage sig tid til at amme sit barn i hvert fald i et halvt år. Det er så uendelig vigtigt at kunne give sit barn den rigtige start. Ønsker man efter diegivningens ophør ikke at give sit barn komælk, som fra naturens side er sammensat til en kalv, kan man i stedet give barnet et afkog af hvede. Man koger en hvedesuppe, som sies, heri hælder man lidt frugtsaft (rå) til eet måltid og lidt rå grønsagssaft til et andet måltid. Så går man langsomt over til eet måltid af mosede, *modne* bananer med fintmalede hasselnødder eller mandler og et tredie måltid bestående af fintrevne grønsager varierende efter årstiden altid med grønt og lidt tangmel. De kan bytte om på måltiderne og evt. komme fintrevne grønsager på hvedesuppen, lade frugtmåltidet skifte med forskellige af årstidens frugter og så som tredie måltid tage det rene grønsagsmåltid. Varier som det nu passer bedst for *Deres* barn. Det er meget vigtigt, at De sørger for kun at give Deres barn biologisk dyrkede produkter, det kan lade sig gøre, det er blot et spørgsmål om at organisere sine indkøb. I udlandet er sket flere dødsfald blandt spædbørn, som fik kunstgødede gulerødder. I grønsagerne kan evt. kommes lidt koldpresset olie. Hvedegrøden kan senere suppleres med hirse, rug o.s.v. Et fint tilskud er også mandelmælk, som i sin sammensætning minder meget om modermælken, men den er jo desværre dyr for os danskere.

Deres barn vil på ovennævnte kost få sit ernæringsmæssige behov dækket, vil blive sund, vital, glad og modstandsdygtig overfor sygdomme. Det vil ikke blive en fed baby, som man altfor ofte oplever. Hverken mine nu voksne døtre eller barnebarnet har fået smagstilsætning til deres råkost. Sophie elsker sin mad, fægter med arme og ben, når hun ser sin revne rødbede med finthakket persille, den revne gulerod eller hvedegrøden med revet æble og åbner munden på vid gab mellem hver mundfuld. Det er en fryd at se. Der er ikke noget, der hedder spisevægring, når baby bliver fodret med naturens egne produkter. Hvor er det synd, som man oftest ser, at menneskets forkerte spisevaner allerede startes fra babystadiet og derved menneskest dårlige konstitution. Vi er født med et sundt instinkt, og det bør der værnes om.

PS.: Vil De ikke helt undlade mælken, kan De til et af måltiderne servere youghurt eller komme skummetmælkspulver i grøden.

G. S.

Svangerskabskost

Jeg er gravid i 7. måned og spiser råkost og frisk frugt. Men for et par dage siden læste jeg, at det var meget vigtigt at indtage levertran eller D-vitamin piller, da barnet ellers kunne blive misdannet af rachitis. Jeg blev jo frygtelig nervøs, for dette vitamin findes jo ikke i grønt eller frugt, men kun i animalsk føde eller dannes i huden via solskin, og jeg har jo ikke fået nogen af delene. Det endte med, at jeg købte nogle piller for at være på den sikre side, men jeg blev fortalt på apoteket, hvor farligt det kan være at få for mange D-vitaminer, da det kunne indvirke på knoglerne (for mig at forstå) på samme måde, som når man fik for få af dem. Jeg tænkte derfor, at det måske kunne skade barnet lige så meget, at jeg spiste dem. Jeg vil derfor blive meget glad, hvis De vil vejlede mig i dette spørgsmål og måske fortælle, hvis der er andre stoffer, De anser for vigtige at indtage under svangerskabet. *Mette*

Det er rigtigt, at man kan få for mange D-vitaminer. Hvis De lever på en alsidig biologisk råkost med meget grønt, nødder og med et tilskud fra havet i form af tang og alger og desuden griber enhver chance for at lade solen bestråle huden (det kan lade sig gøre allerede fra januar, man kan sidde foran et åbentstående vindue eller do. dør godt klædt på eller finde en lun plet ude), behøver De ikke at frygte at komme i underskud ernæringsmæssigt set. Sørg samtidig for megen frisk luft, åbne vinduer om natten, hvor vi har den mindst forurenede luft, ture ude i naturen. Tænk på åndedrættet og sørg for at have så glade tanker som muligt, så skal De nok få et dejligt barn, som De kan ernære, som ovenfor anvist.

Med hensyn til levertran advares der nu fra flere sider mod det, da der i leveren ophobes diverse giftstoffer som f. eks. D.D.T. Leveren er jo et afgiftningsorgan. Naturen har sørget så godt for os, at vi ikke behøver at tage livet af et dyr for at få vort vitaminbehov dækket.

Vi ønsker Dem al mulig lykke med den lille nye medborger, der snart skal se dagens lys. *G. S.*

Lider et spædbarn af blodmangel, behøver det blot 1 teskef.–1 spsk. finthakket persille daglig, det vil da på ca. 14 dage være kommet op på den normale blodprocent.

Forbruger-information om bio-produkter

For mange forbrugere kan det være svært at finde ud af „Hvor får jeg hvad og hvornår".

Ligeledes er der ofte uklarhed om de nærmere forhold, hvorunder bio-produkterne dyrkes.

For at afhjælpe denne mangel er en gruppe avlere på et møde i Odense den 21. marts blevet enige om på forsøgsbasis at etablere en informationstjeneste, hvorfra interesserede kan rekvirere en fælles vareliste med en kort, skematisk beskrivelse af de enkelte avleres dyrkningsform.

Udsendelsen påregnes foreløbig at finde sted 6 gange årligt.

(I øvrigt henvises til omstående annonce.)

Stop for Glutamat

i svensk helsekosthandel

Ved en konference den 14. februar 1971 i Stockholm besluttede de svenske reformbutikkers landsforbund at rette en henstilling til fabrikanterne om at borttage mononatriumglutamat (det tredie krydderi) fra levnedsmidlerne.

REGNSKAB FOR ÅRET 1970

Indtægter

Kontingenter og abonnementer		12.100,00
Modtagne gaver		1.179,00
Jens Nielsens legat		400,00
Annonceindtægter		4.949,17
Entreindtægter ved møder og sammenkomster		2.922,00
Salg af blade		1.279,91
Renter af giro og obligationer		71,55
		22.901,63

Udgifter

Trykning af blade	13.104,15	
Husleje, Marievej 11	810,00	
Brandforsikring	67,00	
Porto	2.086,80	
Møder, sammenkomster og generalforsamling	4.031,00	
Annoncer vedr. møder	444,27	
Adresseografplader, kontorartikler og diverse omkostninger	630,09	
Afskrivning på beholdning af blade og bøger, 5 % af 5.035,00	251,75	21.425,06
NETTOOVERSKUD		1.476,57

Formue 1. januar 1971

Kassebeholdning		3,96
Girokonto		6.546,03
Annoncetilgodehavende		2.504,20
Tilgodehavende merværdiafgift		769,00
Inventar		1.350,00
kr. 1.000,– 6 % Landhypotekfor. for Danmark, 64¾		647,50
Beholdning af bøger:		
Saldo 1. januar 1970	3.634,53	
÷Afskrivning	251.75	3.382,78
		15.203,47

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

København i marts 1971.

sign. **J. Frederiksen**
revisor

sign. **John Svensson**
revisor

„Finlands Naturhälsoförbund" arrangerer „Nordisk Sommerlejr 1971"

den 25.–31. juli på KISAKESKUS idrætsinstitut.

Lejren vil komme til at ligge ved den smukke sø KULLA i uberørt natur. Foruden mulighed for idræt, svømning og konditionstræning vil der blive afholdt forelæsninger. Af underholdning vil der blive dans, „trasmaskerad" m. m.

Lejrafgift for hele perioden inkl. helpension pr. person i dobbeltværelser sv.kr. 230. Billigere muligheder findes, således betaler teltejere sv.kr. 125 inkl. kost.

Tilmelding snarest og senest 10. juni 1971 v. indbetaling af sv.kr. 40 på finsk postgirokonto nr. 92 044, DEGERMYRVÄGEN 16–18, HELSINGFORS 32.

Evt. nærmere oplysninger ved skriftlig henvendelse til redaktionen.

Vaskepulver med betegnelsen »Biologisk aktiv« kan give livsvarige ekzemer

Trypsin som årsag til ophævelse af normale cellers vækstthæmning

En kort behandling med meget små mængder af proteolytiske (proteinopløsende) enzymer har vist sig at forhindre den kontakthæmning af cellevæksten i vævskulturer, som man ellers normalt ser.

Den forandring, man derigennem opnår, minder i sit fremtoningspræg om den omdannelse fra normale til ondartede celler, som man ellers ser udløst af virus eller kemiske stoffer.

Man har tidligere fundet en forandring af molekyleopbygningen i den normale celles overflade, som minder meget om strukturen i ondartede celler – netop fremkaldt af trypsin.

Med andre ord – når normale cellers overflade bliver udsat for korte proteolytiske behandlinger, fremkommer de samme antigener, som man finder i de fleste overflademembraner i celler omdannet under påvirkning af virus.

Ved tilførsel af små mængder trypsin til en sund bindevævskultur fra mus ophæves hos de fleste celler den normale kontakthæmning, og de deler sig videre og videre og danner lag på lag over hinanden af malign, eller i al fald fra det normale afvigende celler.

Det viser sig, at trypsin, som er blevet denatureret ved behandling med diisopropylfluorofosfat, ovomukoid eller varme, ikke giver anledning til denne effekt, som altså er knyttet til den proteolytiske virkning, og altså ikke bare skyldes en absorbtion af enzymet til celleoverfladen.

Efter at det proteolytiske enzym har udøvet sin virkning et kort øjeblik, indtræffer der nogle dage senere i det mindste en celledeling.

Virkningen er forsåvidt uspecifik, som trypsin kan erstattes af ficin eller pronase.

Nøjagtigt hvordan denne hindring af kontakthæmningen, som de æggehvidespaltende enzymer giver anledning til, foregår, er endnu ukendt.

Man fremsætter fire mulige forklaringer:

1) Der kan være tale om, at de enkelte celler løsnes noget dels fra underlaget og dels fra deres naboceller gennem den proteolytiske aktivitet, hvilket under visse omstændigheder skulle give hver enkelt celle en forøget bevægelighed, som fremmer celledelingen.

2) Eller der kan være tale om, at den forandring af celleoverfladen, som proteasen giver anledning til, hindrer den frie udveksling af normale informationer, som danner grundlaget for kontakthæmningen.

3) En tredie mulighed er, at en forbigående forandring af celleoverfladen kan udløse en forøget optagelse af næringsstoffer eller vækstfaktorer, som så stimulerer cellevæksten.

4) Endelig kan der være tale om, at forandringerne fremkommer som følge af, at proteasen udløser en række sekundære enzymatiske processer i cellernes overflade, som så ender med de i indledningen omtalte iagttagne virkninger.

»Umschau« 1970 (hæfte 25)
Oversættelse: Niels Hansen

Ungdomslejr på kollektivet »Biokol«

fra den 31. juli til den 7. august 1971

Formålet med lejren er at give unge, der er interesserede i sund vegetarisk levevis, mulighed for at mødes og samtidig udvide deres kendskab til kulturplanternes og de vilde planters betydning for menneskene.

Under lejren vil følgende emner blive behandlet:

Vegetarismens betydning for afhjælpning af sulten i verden.

Er vegetarismen i overensstemmelse med naturvidenskabens syn på ernæringen?

Råkost kontra kogt føde. Fuldværdige fødevarer kontra devitaliserede og raffinerede fødevarer. Industrikost.

Menneskets forhold til dyrene.

Vegetariske kollektiver.

„Biologisk" landbrug.

Nærmere oplysninger kan fås ved henvendelse til

Niels Erik Jensen
Jahnsensvej 29, 2820 Gentofte

Gandhi og kosten

Gandhis mening om kosten kommer tydeligt frem i en samtale, som Yogananda fortæller om i sin selvbiografi.

Gandhi siger:

„Da jeg forlanger absolut afholdenhed for mine disciple, prøver jeg altid at finde den bedste kost for cølibatet. Man må beherske ganen, før man kan beherske kønsdriften. Halvfaste eller uafbalanceret diæt er ikke svaret. Efter at have overvundet det indre begær efter mad, må disciplen vedblive med at følge en rationel vegetarisk kostplan med alle de nødvendige vitaminer, mineraler og kalorier. Ved hjælp af indre og ydre visdom med hensyn til spisning omdannes sexualenergien til vital energi for hele legemet."

Yogananda fortalte om Avocadoen som en glimrende køderstatning. Gandhi sørgede da for at få nogle planter tilsendt, så de kunne gro ved hans center. Æg spiste Gandhi aldrig selv, men tillod gerne disciplene at spise dem, hvis de var ubefrugtede.

Den dag, samtalen fandt sted, spiste Gandhi til frokost rå grønsager, kogte bønner og ugæret fuldkornshvedebrød samt appelsin. Foruden fik han en stor bunke bitre neemblade, som er et anerkendt blodrensende middel. Ved en anden frokost, under Yoganandas besøg, blev serveret brune ris med grønsager og kardemommefrø. Morgenmaden bestod af fuldkornshvedebrød med sirup og mælk.

Lizzi Primdahl

Mazdaznans lære fortæller, at en kvinde skal fortsætte med sin menstruation, og manden sin sæddannelse hele deres liv. Der berettes om flere tilfælde, hvor kvinder og mænd, der har levet efter Mazdaznanlærens sundhedsregler, har haft et kønsliv op til både 90 og 100 år.

Kammerherreinden om jagt

Kammerherreinde Lillie Hegermann-Lindencrone, den amerikansk fødte, danske diplomatfrue, har skrevet to memoirebøger: „Fra det andet Kejserdømmes Fald og Communens Dage" og „Diplomatliv paa Solsiden". Hun er født 1844. I Paris indgik hun ægteskab med Charles Mouton, og de hørte til den snævrere kreds omkring det franske kejserhof. Hun har fortalt træk derom i sin første bog. Som enke indgik hun i 1875 ægteskab med gesandten Johan Hegermann-Lindencrone. Hun døde i 1928. En søn i andet ægteskab blev chef for Det kongelige Teater.

I november 1866 var hun og hendes mand af kejser Napoleon den Tredje indbudt til at tilbringe otte dage på slottet i Compiègne. I et brev til sin tante i Amerika fortæller hun om sit første bekendtskab med parforcejagten. En stakkels hjort var sprunget i vandet for at redde livet. Hunde i vildeste ophidselse gøede som rasende og svømmede ud efter den.

„Gud ske lov kunne vi dog ikke se det altsammen, da vor vogn holdt bag hele den forsamlede mængde. Med min kærlighed til alle dyr blødte mit hjerte for det stakkels dyr, og jeg håbede oprigtigt, at den kunne undslippe sine grusomme forfølgere. Jeg kunne ikke se nogen fornøjelse eller glæde ved at overvære dette pinlige skuespil og var glad, da timen var kommen til at vende ryggen til det hele og køre tilbage til slottet."

Efter jagten var der te hos kejserinde Eugenie. Der blev ikke talt om andet end eftermiddagens begivenheder. „Jeg lod, som om jeg havde set det altsammen, lige til enden. Prinsesse Ghika, der strålede af glæde, fik overrakt hjortefoden, idet hun var med, da hjorten blev fældet."

Et par år efter er ægteparret igen indbudt af kejseren til at tilbringe nogle dage på slottet, og igen er en dag helliget parforcejagten. I et brev, også til tanten, skriver hun: „Vi så et dejligt dyr springe forbi os, fuld af liv og styrke, med mægtige horn (de sagde, det var en ti-ender). Alle i vognen rejste sig i begejstring og så efter den. Hvor jeg ønskede, den ville undslippe og fortsætte sit fri og lykkelige liv i skoven. Jeg hader denne jagt; jeg hader at skrive om den; jeg hader at være tilstede ved den. Det er mig altsammen en pine og smerte. Hvor kan nogen finde glæde i så grusom en sport? At dræbe en levende skabning, at tage et dyrs liv, som ikke har gjort en fortræd, synes mig frygteligt. Men jeg vil ikke tale mere om den ting. Det bringer mig i dårligt humør og gør mig led ved mine medmennesker."

P. I. Nissen Joker.

HELSE-OPLYSNING

Tur til Schloss ELMAU i Oberbayern

12–14 dages tur påtænkes arrangeret til Schloss ELMAU i Oberbayern i juli måned. Stedet ligger i en dal mellem Karwendelbjergene, det er utilgængeligt for almindelige turister. Området er meget velegnet for ture og udflugter. Der vil også blive mulighed for dagture til Italien, Østrig eller Schweiz.

Man kan bade i en nærliggende sø eller i slottets swimming pool med rent kildevand. Der er tennisbaner og mulighed for ridning.

Dagene tilbringes med ture i bjergene, og om aftenen er der mulighed for koncerter og dans. Vegetarisk mad kan serveres.

En nat tilbringes evt. på Shacken ved Ludwig d. 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 med den reneste luft.

Pris: fra ca. kr. 900,–.

Henvendelse: REDAKTIONEN.

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 ved henvendelse til Blågårdsgade 33

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

FORENINGS-NYT

„Dansk Vegetar- og Råkostforening"

indkalder til *GENERALFORSAMLING* i „Vartov", Farvergade 27 (lille sal, opg. 7 II) – onsdag den 28. april 1971 – kl. 20.00 prc.

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Forelæggelse af regnskab – til godkendelse.
4. Valg af formand og øvrige bestyrelsesmedlemmer.
5. „Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond".
6. Indkomne forslag.
7. Fremtidig virksomhed.
8. Eventuelt.

Husk at medbringe medlemskvittering for 1971.

Eventuelle forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage inden generalforsamlingen.

Bestyrelsen.

„Dansk Vegetar- og Råkostforening"

siger tak til de, som allerede har benyttet sig af de udsendte girokort, men endnu savnes mange indbetalinger for såvel abonnement som kontingent for 1971 (og desværre også enkelte for 1970).

Det må indskærpes, at der ifølge foreningens vedtægter kun er adgang til generalforsamlingen i april for de medlemmer, som kan fremvise kvittering for medlemskontingent 1971.

Også tak til de mange, som velvilligt har indbetalt pengegaver. Det er kun i kraft af sådanne gaver, at foreningen kan fortsætte med de lave kontingenter og kan udsende friabonnementer til syge og gamle vegetarer m. fl.

Husk giro nr. 256 56 – se beløbsstørrelsen „V.F." side 2.

Bestyrelsen.

HUSK AT MELDE FLYTNING

Frimærker modtages gerne til ekstraudgifter forbundet med adresseændring.

MERE MEDHJÆLP SØGES!

Det lille opråb i „V.F." nr. 1 gav kun een velvillig hjælp, men det er ikke nok, vi håber, flere vil melde sig til arbejde for fælles sag, det er navnlig, når der skal udsendes blade m. m.

Venligst skriftlig henvendelse til: Henny Danielsen, Kildeager 25, 2. tv., 2700 Brønshøj.

ANNONCE

Staurby Bondehave, Middelfart

Åben debat i »Naturlægegruppen«

Gruppen består af *læger, lægestuderende* og *andre intereserede,* som er interesserede i oplysninger af enhver art om *uortodokse metoder i sygdomsforebyggelse og -bekæmpelse*

Vi venter mindst 10 medlemmer af gruppen og håber på stort fremmøde fra *alle* sider.

Lørdag den 24. april kl. 16 og søndag den 25. april kl. 11 og kl. 15.

ANNONCE

»V. H. F.«

Det bekendtgøres herved, at „V.H.F."s regnskabsår er fra 1/6 til 31/5, bl. a. for ikke at forveksles med „Dansk Vegetar- og Råkostforening"s regnskabsår, som er kalenderåret.

„Vegetarernes Helse Forbund"s adresse er Postboks 1557, 2700 Brønshøj, og gironr. 17 17 01.

m. v. h. „V.H.F."s bestyrelse.

-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

ANNONCE

Under navn af

Stavrby Bondehaves Helsebibliotek

påbegynder vi til foråret et bogudlån, som er tilgængeligt for alle interesserede. Biblioteket er fremkommet ved nogle gode boggaver, der omfatter litteratur om sundhed og ernæring, særlig vedrørende de forskellige vegetariske retninger. Hvis flere vil sende os bøger af denne art, nye eller ældre, modtager vi med glæde tilbud herom. Udlånene bliver gratis, kun skal forsendelser og katalog betales.

Jens og Ragni Kristensen
Stavrby Bondehave, 5500 Middelfart

„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.

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

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

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

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.

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

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.

Udnyt: Mund til mund metoden

Spørg Deres nabo

FORURENINGEN i kroppen

skrider frem, fordi der mangler visse mineraler i den daglige kost.

Få balancen i orden ved brug af kosttilskudet:

M I N A L K A

Sundhedsstyrelsen erklærer, at det er harmløst og uskadeligt, men siger samtidigt, at det bør forbydes, da det absolut ikke virker overfor nogetsomhelst. Det blideste, utallige brugere erklærer er: Det er jo det rene nonsens.

Skriv til Deres folketingsmand og spørg: Er det meningen, at sundhedsstyrelsen må sabotere politikernes samstemmende løfte om, at flest muligt skal have det så godt som muligt.

Skal ambitioner, tilsyneladende uvidenhed, måske lidt økonomiske betragtninger stå i vejen for, at hundredtusinder, alene i Danmark, må få sandheden at vide, at hjælpen er fremme.

Spørg i Helsekostforretningen

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., 2770 Kastrup.

ANNONCE

FODTERAPI

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

ANNONCE

GRØNSAGER
FRUGT
KORN

Fælles vareliste fra ny gruppe af bio-avlere tilsendes mod svarporto. Henvendelse til informationstjenesten ved

J. Blytækker, Skærup Mark, 7080 Børkop

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. Gønget & Co., 2770 Kastrup.



SE SIDE 19 ORIENTERINGS-KALENDER



NYHED **fritini**

»fritini« er velsmagende vegetabilske bøffer
»fritini« er lynhurtigt tilberedt
»fritini« pakken er nok til 5–6 portioner
»fritini« fås i alle vore forretninger

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

helse kost

FRANK JØRGENSEN BOGTRYK OFFSET