VF VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Skal vi betale med penge eller helbred?

•

I det grønne køkken

•

Proteinpræparater er unødvendige – og meget dyre

•

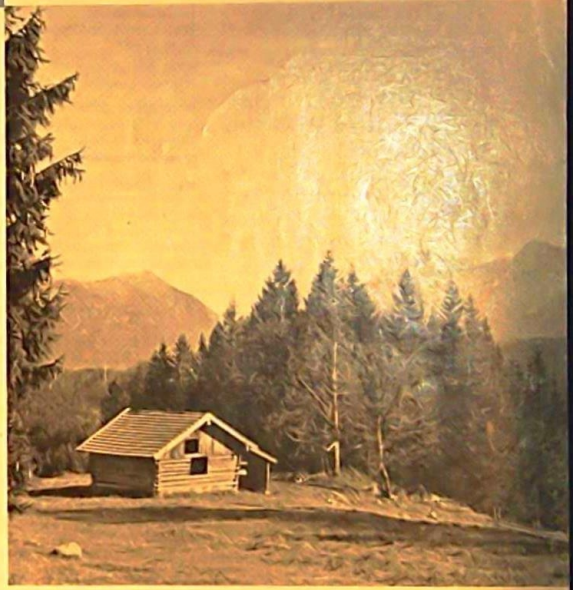
Lakto-vegetabilsk landbrug – Fremtidens landbrug

•

»Køkkenhaven« – Århus' eneste vegetariske restaurant

•

Foreningsnyt



Helseferie i Elmau Foto: Anne-Marie Schmidt

4 65. ÅRGANG
OKTOBER 1971
PRIS: KR. 2,50

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktør:
Anne-Marie Schmidt
Abel Cathrines Gade 24, 1654 V.
I redaktionen: Niels Erik Jensen, Ole Hansen, Grethe Schmidt

Bladdistribution og kartotek:
Dansk Vegetar- og Råkostforening, Marievej 11, 2900 Hellerup

Regnskabskontor:
Kasserer Erik Thordahl Jensen, Jahnsensvej 29, 2820 Gentofte
Postgiro nr. 2 56 56
Tlf.: Axel Hansen, 12 21 74

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: Grethe Schmidt
Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund

Næstformand: Niels Erik Jensen

Kasserer: Erik T. Jensen

Sekretær: Ole Hansen

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 Øst:
Helsepensionatet „Bakkedal", vegetarisk ferie- og kursuscenter (også camping), Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62.

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).

8000 Århus C.
„Køkkenhaven", Borgporten 23 (indgang gennem porten). Åben 16.30–22:00 – Tlf. (06) 12 90 70

Helsekostforretninger

København:
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 15 00 62.
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
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, Teglgårdsstræde 12, K, tlf. 12 06 70.
Butik BARTOF v/ H. Kristensen, Ndr. Fasanvej 46, tlf. GO 811.
Makrobiotik og sundhedsvarer.

6200 Aabenraa:
Sundheds- og Helsecentret, Ramsherred 13–15, tlf. (046) 2 27 27.

9000 Ålborg:
Makro-Biotikken, Nørregade 12, tlf. (08) 13 13 18.

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

4300 Holbæk:
Den makrobiotiske butik, Markedsgade 3, tlf. (03) 43 24 77.

6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (05) 52 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.

Skal vi betale med penge eller helbred?

Forbrugerne må vide, hvad de får, når de bruger ekstra tid og penge til at købe „biologisk". Vi må være taknemlige for de avlere, der er villige til at udtale sig ærligt om, hvad de tilfører jord og produkter af kunstgødning og giftstoffer.

Af følgende artikel fremgår, at forbrugeren selv må være med til at støtte avleren i ren dyrkning ved at acceptere evt. mindre smukke produkter (dog ikke ormangrebne eller svagt udviklede, hvilket jo ikke er udtryk for sunde planter) og højere priser mod at få *ernæringsmæssigt fuldværdige produkter.* *red.*

Staus Møllegård frugtplantage er en 16 tdr. land stor frugtplantage beliggende på Tåsinge, hvor man søger at indskrænke forbruget af giftstoffer til det mindst mulige, og når det er nødvendigt at sprøjte, anvender man kun de lettest nedbrydelige giftstoffer. Frugtplantagen er blevet drevet efter disse principper igennem ca. 40 år. Frugtplantagen ejedes indtil for nogle år siden af Hans Foged, men er nu overtaget af sønnen Ivar Foged.

Hvad sprøjter du frugttræerne med?

Lige før træerne springer ud sprøjtes med kobberkalk. Det er et svampeforebyggende middel mod skurv og andre svampesygdomme. Lige før blomsterne springer ud eller ved afblomstringen sprøjtes med parathion. Derefter sprøjter jeg ikke. Efter denne behandling har jeg ingen problem med skurv på æbler, men derimod med skadedyr. I 1970 havde vi særdeles mange ormstukne æbler. Pærerne har vi ofte vrovl med angående skurv.

Mange frugtavlere sprøjter al ukrudt væk. Jeg skal derimod køre og fræse 3 til 4 gange om året, mens de andre nøjes med en enkelt sprøjtning.

Er det derfor, du averterer med usprøjtet frugt, men ikke med giftfri frugt? Er frugterne da giftige?

Det kan jeg ikke give dig noget svar på. Jeg har ikke ladet dem analysere på noget laboratorium. Men jeg regner med, at de er giftfrie. I denne forbindelse er der som regel en ting man glemmer at tænke på. Det er, at avleren er udsat for langt større fare for forgiftning end kunderne.

Vil det være muligt helt at undgå at sprøjte?

Det kommer an på, hvilke sorter det drejer sig om. De gamle, sure sorter som Pederstrup og Møllers Venus m. fl. klarer sig meget fint. Ligeledes Bramly. Derimod er det meget svært at dyrke Cox-orange uden sprøjtning. I det hele taget ser det ud til, at jo mere forædlet en æblesort er, desto lettere bliver de angrebet af skadedyr og svampesygdomme. Hvis vi vil have disse stærkt forædlede sorter, må vi finde os i, at man sprøjter en del. Ellers må vi nøjes med de gamle, sure æblesorter.

Det er egentlig forbrugerne, der kommer til at bestemme, hvor meget gift og kunstgødning der anvendes. Det kommer an på, hvilken pris kunderne vil give, og hvilken kvalitet kunderne ønsker. Med andre ord er det et spørgsmål om kunderne vil betale med deres helbred eller deres pengepung. De fleste vil jo i dag have varerne så billigt som muligt.

Hvor store sprøjteudgifter har du?

På de 16 tdr. land, vi sprøjtede, havde vi en udgift på ca. 2000 kr. i 1970, d. v. s. 125 kr. pr. tdr. land. Dette lyder måske af meget.

men i forhold til hvad mine kolleger anvender, er det lidt. I andre frugtplantager anvender man mindst kemikalier for 500 kr. pr. tdr. land, nogle steder er man oppe på 1000 kr. Inden for frugtavlen er jeg sikker på, at der bliver sprøjtet meget mere, end det overhovedet kan betale sig.

Hvem sælger du frugten til?

Ca. en trediedel til kunder, ca. en trediedel til reformforretningerne, og ca. en trediedel til auktionen.

Hvor mange mennesker er der om at passe frugtplantagen?

Arbejdet ude klarer jeg faktisk selv. Min far hjælper endnu lidt med beskæring. Min kone og mor hjælper mig med sortering og lignende. Selvfølgelig har vi hjælp i plukkesæsonen (i år 6 kvinder). Plukkesæsonen falder fra først i august til sidst i oktober. Men det værste pres kommer først i september.

Hvor stor er frugtplantagen?

Med de nye frugttræer er der 16 tdr. land, hvoraf frugttræerne på de 10 tdr. land er mellem 28–40 år gamle. På de resterende 6 tdr. land er frugttræerne 2–6 år gamle.

Hvad anvender du som gødning?

Til de gamle frugttræer anvendes der ikke nogen gødning af nogen art – hverken kunstgødning eller staldgødning. Under de gamle frugttræer er der dels græs og dels renholdt jord. Derimod er alle de nyplantede frugttræer gødet. Før de blev plantet fik de 400 til 500 kg svovlsur kali pr. tdr. land. De to første år efter at de var plantet fik de 5 tdr. land tilsammen 250–300 kg Hoechst og nitrophoska pr. år. Efter de to første år har de ikke været gødet.

Er det nødvendigt at anvende denne kunstgødning for at få træerne i gang?

Det kan jeg ikke med sikkerhed sige dig. Men da man skal forrente det, man har forpligtiget sig til, og priserne helst skal holdes nede, er man nødt til at opnå en hurtigere tilvækst og dermed hurtigere bæring. Man må også huske på, at der skal være balance mellem tilvækst og bæring. Især i denne tørre sommer (1970) kan det tydeligt ses, at de fik for lidt næring. Nogle træer voksede næsten ikke. Det er anderledes med ældre træer. Dem vil man helst ikke have for høje. Derfor beskæres de hårdere og skaber derved normalt selv god genvækst.

Kan det ikke tænkes, at de nyplantede frugttræer bliver skadet ved at gøde med kunstgødning? Dr. Berhard Breda har først i halvtredserne lavet nogle gødningsforsøg. Dér viste det sig, at de planter, der fik kunstgødning, udviklede langt mindre rod i forhold til toppen end de ugødede og naturgødede. Når planterne har så let adgang til gødning, udvikler de ikke så stort et rodnet. Hvad mener du om dette?

Det er ganske givet rigitgt. Hvis man er sulten, strækker man da gerne armen længere ud for at få føde. Her drejer det sig om et kredsløb på den måde, at det er bladene, som sørger for energi til rødderne, og rødderne der sørger for næring til bladene. Er der nu for lidt næring i jorden, skal rødderne bruge deres energi til at strække sig længere ud end normalt. Det går ud over væksten af grene, blade og æbler.

Men nu kommer det sjove. Så godt som alle vælger kassen med de største æbler. Hvorfor gør man egentlig det, når man samtidig vil, at man skal avle små æbler (underforstået ingen gødning). Dermed er det konstateret, at det er køber såvel som avler, der bærer skylden for den gødning, som i disse år spredes ud. Pæne, store æbler koster mest og kræver mindre tid. Små æbler det modsatte. Hvem skal betale?

Hvorfor anvender du ikke kunstgødning til de gamle træer?

Det er fordi de ikke har så stort et behov for det. Man kan avle nogenlunde uden at anvende dette ved tilbageskæring af træet, som jeg var inde på. Jeg anvender heller

ikke kunstgødning, fordi kunderne er imod det.

Hvorfor køber du ikke naturgødning hos dine naboer?

Fordi det kræver store investeringer i maskiner, eller man skal leje til det, og det bliver heller ikke billigt.

Hvad slags jord er det?

Sandmuld med lerunderlag.

Hvor meget bærer frugttræerne?

I de gamle frugttræer, hvor vi ikke gøder, avler vi ca. 40–50 tons på 10 tdr. land. Det svinger fra år til år. Desuden sælges 15–20 tons affaldsæbler (ormstukne og skurvede æbler) til æblemost. Af pærer kan der ikke laves most. Derfor burde de egentlig være dyrere end de er. Da det mest er gamle frugttræer, vi har, vil man aldrig kunne få dem til at bære så godt som nye. Frugten vil heller ikke være så holdbar, når de kommer fra gamle træer.

Til sammenligning kan jeg nævne, at min nabo høstede næsten 50 tons på 3 tdr. land. Det er gul delicius, som er ret rigtbærende. Når det kan lade sig gøre, er det i høj grad et spørgsmål om balance mellem de forskellige gødninger. Det kan man ikke opnå, når man ikke tilfører træerne noget.

Jeg kan nævne, at nogen frugtavlere får en kasse æbler pr. træ allerede efter at træerne er 3 til 4 år gamle. Derimod gav de unge træer hos mig kun en kasse for hver tredie eller fjerde træ. De er vel og mærke 5 år gamle.

Kan det betale sig at dyrke på den måde?

Jeg skal have en omsætning på 70–80.000 kr. (incl. agerbrug og moms) om året for at få det til at løbe rundt. Hvis min kone ikke havde arbejde, skulle jeg op på 90–100.000 kroner.

Hvad dyrker du ud over frugt?

Jeg har 15 tdr. land ud over frugtplantagen. I nogle år dyrkede jeg hvede. Jeg havde 3 sædskifter. Vi kan begynde med byg, som fik 450 kg NPK gødning pr. tdr. land. Næste år dyrkede jeg ærter, enten foderærter eller kogeærter (gule ærter), som ingen gødning fik. Næste år efter ærterne således hvede, der heller ingen gødning fik. Hveden gav i gennemsnit 20 fold. Noget af dette hvede har vi solgt til private, men meget gik til reformforretninger. Resten blev solgt til foderforretninger. Med dette sædskifte har vi kørt igennem 9 år. De sidste 2 år har vi dyrket lucerne på 7½ tdr. land. Det anvendes til tørrede piller til foderbrug. Ud over godt med kalk og kali kræver lucerne ikke gødning. I de resterende 8 tdr. land har vi haft byg.

Vi har ikke anvendt ukrudtsmidler, – hverken i frugtplantagen eller på selve agerjorden.

Hvorfor er du ikke biodynamiker, når du anvender mindre kunstgødning end nogle Demeteravlere?

Er de andre så biodynamikere? Da min far tidligere begyndte, måtte han intet anvende. Derfor spørger jeg: „Hvor sættes grænsen?" Det ser efterhånden ud til, at den kan trækkes ud og ind ligesom en harmonika.

Set ud i fremtiden tror jeg ikke helt på menneskets eksistens som vegetar uden kemisk gødning. Nogle foreslår, at man skal have husdyrhold for gødningens skyld. Men man kan vel ikke holde dem som kæledyr? Spises skal de jo ikke.

I fremtiden ligger der muligvis en chance i alle de affaldsstoffer, som i dag sendes ud i vandet (også af vi vegetarer). Vores egen gødning skal vel også tilbage til jorden, for at kredsløbet kan sluttes.

nej

I DET GRØNNE KØKKEN ved *Grethe Schmidt*

Helseferie

En gruppe vegetarer besøgte i juli måned Schloss ELMAU i Oberbayern. Dette skal De høre lidt om, fordi det er en form for ferie, vi alle ville have meget godt af at holde mindst 14 dage hvert år. Vi har her mulighed for at hente både fysisk og psykisk sundhed via naturen med dens stilhed, rene luft, dens lyde og dens dufte og via stedets indendørs aktiviteter såsom lødige koncerter og dans i en stil, som vi desværre ikke mere kender den her.

Schloss Elmau, som blev grundlagt af dr. Johs. Müller, ligger i en meget smuk dal, omkranset af Wetterstein-bjergene. Kun slottets gæster har adgang til området, som ligger midt inde i bjergene langt fra offentlig vej. Elmau er noget ganske specielt med en helt vidunderlig natur, hvor der er utallige muligheder for både længere og korte vandreture. På selve stedet findes swimmingpool med dejligt kildevand opvarmet til 21°. Der er tennisbaner, rideheste og om vinteren et fint skiterræn.

Maden er meget fin, der er et stort diætkøkken, hvorfra man bl. a. kan få en alsidig og veltillavet vegetarisk kost.

Husets atmosfære er noget helt særligt, gæsterne betjenes af „helferinner", som er unge piger hentet fra hele verden. De aftjener her, klædt i Bayerns smukke nationaldrag „dirndl", deres huslige værnepligt, inden de drager videre ud i livet fra skolen til erhvervslivet eller universitetet. De bliver af både indehaverne og gæsterne behandlet som døtre af huset. – Søndag morgen går pigerne fra dør til dør og vækker gæsterne med flerstemmig sang og fløjtespil.

Hver aften er der en eller anden form for fælles underholdning. To gange ugentlig er der „tanzabend". Det er dans, som kræver en god konstitution, der danses valse, mazurka og quadrille til Otto Ludwigs dejlige musik. – Een aften er der foredrag, det kan være et foredrag holdt af en tysk professor om Rilke, eller det kan være et foredrag om transcendental meditation. Resten af aftenerne er helliget koncerter udført af de fineste verdenskunstnere.

Een aften spillede den amerikanske pianist John Perry, Beethoven, Schubert og Keats, en anden aften var helliget kammermusik, hvor aftenens højdepunkt var „Forelkvintetten". – Blandt gæsterne er der næsten altid kendte kunstnere, som glæder gæsterne med deres kunst. I den periode, vi besøgte Elmau, var blandt gæsterne den kendte dirigent Gerhard Lenssen, det var en oplevelse at overvære hans fremstilling af Bertold Brechts „Die Dreigroschenoper".

Udenpå vor dør blev hver dag hængt en husmeddelelse med vejrberetning, aftenens program m.m. Disse meddelelser blev altid indledt med nogle aforismer, de kunne være af Sophokles, Goethe eller Johannes Müller. En af dem var af Heinrich v. Stein og lød:

Glæde er den lidenskab, gennem hvilken du bliver bedre. Hvis du stjæler eller ødelægger din egen og andres glæde, synder du.

Et af vore vandremål var en tur til kong Ludwig den II's lille fantasislot bygget i maurisk stil, beliggende på en af bjergtoppene. For at nå dette mål måtte vi vandre 5 timer opad og for at nå hjem igen 3 timer nedad. På besøgets første dag meddelte 3 af deltagerne, at de ikke mente, de kunne klare denne tur, to på grund af dårlige ben og en på grund af dårligt hjerte* og do. blodomløb. Men ens for alle var, at de havde

* Hjertepatienter må først rådføre sig med læge.

vældig lyst. – Vi startede med ture på et par timer og trænede os langsomt op. Den første dag gik vi til den smukke „Ferchensee", et nogenlunde fladt terræn. Vi drak af det rene vand, der sprang fra kilderne, vi passerede på vor vej. Vi tog Kneipp fodbade i den rene, klare Ferchenbæk med det iskolde vand.

Næste dag trænede vi i et rigtigt opadgående terræn, vi vandrede op ad bjerget for efter en times vandren at nå „Elmauer Alm", som ligger meget smukt imellem bjergtoppene. At det den dag øsregnede, tog ikke det gode humør fra nogen.

Efter tilstrækkelig megen træning forestod den store dag, hvor vi skulle begive os ud på den lange og anstrengende tur til „Schachen". Ingen meldte fra.

Vi mødtes i spisesalen til morgenmad kl. 6.30. Kl. 7 påbegyndte vi turen friske og veloplagte. Der var undervejs ingen mulighed for at falde ind nogen steder, vi kunne dog raste på en idyllisk plet ved den smukke "Wetterstein Alm" for at sætte vor medbragte frugt til livs. – Efterhånden som det gik mere og mere opad, kunne man jo nok kigge lidt længselsfuldt mod målet, som endnu syntes meget fjernt. – Da vi var 15 min. fra målet, blev vi budt velkommen af bjældeklang fra de smukke bjergkøer, som leverede mælk til alpehytten, som lå ved siden af slottet. Man kunne ikke lade være med at stille sig selv det spørgsmål, om bjældeklangen var lige så smuk for køerne som for os...

Dejligt var det at have nået målet, det eneste ønske, vi nu havde, var at sidde ned. Efter at have spist beså vi slottet. Her oplevede vi 1001 nats eventyr. Denne udefra beset tilsyneladende beskedne bygning havde et helt fantastisk indre. Hovedrummet var en lille sal med farvestrålende mosaikvinduer ud mod bjergene. Langs væggene var sofaer betrukne med stof vævet af guld- og silketråde. I midten var placeret et smukt springvand, omkranset af rogelseskar på høje standere. I loftet hang mangearmede lysestager med levende lys. Det var ikke vanskeligt at fornemme den atmosfære, der havde været, dengang Ludwig den II her nød livet med sine venner. Alle klædt i Orientens farverige dragter. – Efter denne oplevelse beså vi alpehaven, der findes kun tre lignende i hele verden.

Da vi igen måtte påbegynde nedstigningen, lovede sønnen af alpehyttens indehaver at jodle for os, når vi nåede den første dal. – Ud over bjergene lød hans jodlen, som blev besvaret af en af deltagerne. – Vi var trætte, da vi endelig nåede tilbage til Elmau, alle havde klaret strabadserne uden klynk, deltagernes alder lå mellem 48 og 68, alle vegetarer undtagen holdets eneste mand. Da måtte kødspiseren også beundrende ud-

JØRGEN MUNKEBO & ERIK PALLE OLESEN

HVAD ER DET NU MED DE NATURLÆGER?

Lægeforeningen og Sundhedsstyrelsen kan ikke lide naturlæger. Folketinget har alligevel stillet sig meget positivt til et socialdemokratisk forslag om, at naturlægernes arbejde skal frem i lyset, så de positive resultater kan nyttiggøres for alle. Bogen giver baggrunden for denne enestående situation.

Kr. 9,75

Chr. Erichsens Forlag

bryde: „Det må jeg s... sige!" For en fuldstændigheds skyld må lige tilføjes, at næste aften var alle på dansegulvet. At bjergvandren er godt for kredsløb og ben med åreknuder beviste en deltager fra et tidligere hold. Hun havde i mange år måttet bruge støttestrømper, men efter tre ugers ophold i Elmau med vandren i bjergene fra morgen til aften har vedkommende ikke mere behøvet at bruge støttestrømper, og det er nu fem år siden! For astmapatienter er luften meget helsebringende.

Hele denne ferie var viet både vor fysiske og psykiske sundhed. Dette års ferie overbeviste mig om, at det er en nødvendighed med sådan en ferie hvert år, når man til daglig må leve i uren luft med støj og larm og ofte med stillesiddende arbejde. Vi må sætte ind, hvor vi kan for at overleve i denne menneskefjendtlige tid. At leve nøjsomt til daglig, hvilket kun er sundt, for at kunne få penge til en sådan helseferie, er een af mulighederne.

Hermed nogle Elmau-opskrifter:

Gulerødder med fyldte tomater

Smørdampede gulerødder skåret i pommes frites-facon arrangeres på midten af et fad, drysses med hakket persille.

Garneres med tomater fyldt med champignonpostej (på toppen grove mandelsnitter) bagt ved 220° i ca. 10 min.

Evt. en let brun urtesauce til.

En stor skål grøn salat dryppet med citronsaft og olie.

Champignonspostej

2 dl finthakkede champignons mørnes i ½ dl olie, 2 dl mælk samt 50 g gær kommes i. Opvarmes til kogepunktet. Tages af ilden, havsalt og basilikum kommes i. Jævnes med halvt hvedekim og hvedeklid, til sidst røres 1 æg i. Hældes i smurt form, bages i vandbad ca. 30–40 min. ca. 200°.

Kartoffelfad med løg

6 store, rå kartofler samt 2 stk. løg snittes på agurkehøvlen. Lægges i smurt, ildfast fad. Ovenpå strøs dild. Olivenolie hældes over. Bages ved 180° i ca. 60 min.

Salat: Tynde agurkeskiver, tomatskiver og ræddikeskiver placeres på et salatblad. Pyntes med løgringe og hakket persille. Olie/citronmarinade.

Ris med kantareller

Naturris koges 20 min. under låg, sluk for blusset, løft først låget efter 20 min. – 1 kop ris til 2 kopper vand.

Midt på et ovalt fad hældes risene, på den ene side arrangeres kantareller ristede i olivenolie, på den anden side grøn salat med citron og hvidløg.

Tomatsauce til.

Hertil serveres henkogte ferskener fyldt med kvark rørt op med flødeskum. Pyntes med et fransk kirsebær.

Ostebudding med champignonssauce

1 grahamsbrød rives til krummer, som udblødes i 4 dl mælk. 4 æggeblommer, 2 poser parmesanost, lidt havsalt røres i. Til sidst blandes de stiftpiskede hvider forsigtigt i. Bages i et smurt, ildfast fad i ca. 50 minutter ved 180°.

Champignonssauce:

½ kg champignons rengøres, skæres i skiver. Mørnes ved svagt blus i olivenolie. 1 dl piskefløde plus 2–3 dl vand hældes i. Smages til med havsalt og citronsaft. Jævnes.

Salat: Strimlet grøn salat, skivede tomater overhældt med marinade af koldpresset majsolie smagt til med citronsaft.

Proteinpræparater er unødvendige – og meget dyre

I sidste nummer af tidsskriftet Näringsforskning (nr. 1/71) har forskeren Lillemor Abrahamsson og professor i ernæringslære Leif Hambræus skrevet en, også i pressen, bemærkelsesværdig artikel kaldet „Næringskvaksalveri med proteinpræparater".

I „Näringsforskning"s artikel konstateres indledningsvis, at „næringskvaksalveriet hidtil ikke har været noget stort problem i Sverige i forhold til andre lande, først og fremmest USA. I de seneste år synes dette imidlertid at have bredt sig i Sverige, tildels sammen med udviklingen af helsekosthandelen". Der må tilføjes, at salget af proteinpræparaterne udover disse specialforhandlere også er nået ud til sport-, sygeplejer-, levnedsmiddel- og andre forretninger, imedens postforetagendet „Positiv fritid" nu i bunkevis udsender breve til det svenske folk, hvori de tilbyder proteintabeller „for muskelopbygning".

Ved den undersøgelse som „Näringsforskning" udgav, havde man fra nogle helsekostforretninger indkøbt syv forskellige proteinprodukter, som alle indeholdt vegetabilsk æggehvide som hovedbestanddel, dog i reglen sojaprotein. De vigtigste oplysninger fra denne undersøgelse er opført i tabelform, så vi selv på basis af de opgivne ting kan udregne de oftest anvendelige pristillæg proteinpræparaterne repræsenterer i sammenligning med sojabønnemel.

Blandt de slutninger som kan drages af undersøgelsen, fremgår det, at jo mere sojabønnerne bearbejdes, jo ringere bliver den „biologiske protein værdi" N.P.V.

Bemærkelsesværdigt fremkom der resultater der viste, at to af proteinprodukterne havde en pris pr. gram protein, som lå i samme klasse som oksekødsbøf, samtidig med at to holdt et prisniveau af mælkekarakter!

Med vegetabilsk æggehvide menes god og billig æggehvide!

De vegetabilske æggehvideprodukters fortjeneste er, at de i reglen er billige. Deres ofte relativt lave biologiske værdi kan kompenseres, hvis man blander flere forskellige produkter, så de i aminosyrehenseende supplerer hinanden. Som resultat fremkommer da en prisbillig blanding, hvis næringsværdi kan ligestilles med den animalske æggehvides. I denne sammenhæng indtager sojaprotein en særstilling, da det er et af de billigste vegetabilske æggehvideprodukter med forholdsvis stor biologisk næringsværdi.

Den økonomiske fordel med vegetabilsk æggehvide er dog for flertallet af de produkter, som indgår i undersøgelsen, gået tabt. Særlig tydeligt fremgår det af produkt nr. 3, som angives at bestå af $^2/_3$ sojaprotein og $^1/_3$ skummetmælkspulver. Prisen er 5,4 øre/g (svenske) protein. Hvis prisen i stedet beregnes for en anden blanding, hvor disse komponenter indkøbes hver for sig, bliver prisen blot halvdelen eller 2,9 øre (svenske).

Reklametekster og proteinbehov

Helsekostaffæren fremfører en undersøgelse der påpeger, at „vegetabilske proteinpræparater udgør værdifulde ernæringstilskud, særlig for personer med hårdt arbejde og særlig specielt for idrætsfolk". „Topp protein 60" siges således at være "et proteinsupplement af højeste værdi for trænede idrætsfolk". „Sesama-Protein" (som har en meget dårlig biologisk næringsværdi) støtter med udtrykket: „Få kraft og vitalenergi".

Undersøgte produkter, sammensætning og proteinpriser

PRODUKT	SAMMENSÆTNING	pris/ 100 g s. kr.	pris/[1]) g protein øre	+ % dyrere end sojamel
1. Protein føde Supplement (Weider)	kasein, sojamel	10.66	11,2	700
2. Topp protein (René-fabrikken)	soja-, mælk- og cerealie-æggehvide, lecitin, dextrose	5.74	11,7	735
3. VM-Protein Stark (VM-products)	2/3 sojaprotein 1/3 mælkeprotein	4.35	7,0	400
4. Promine-sojaprotein (Dieta)	sojaprotein, mineraler	2.32	2,5[2])	78
5. Soyolk (Sanfarm)	sojabønnemel	0.63	1,4[3])	–
6. Creme des 6 cereales (LIMA)	ris, hvede, havre, sesam, soja	1.62	14,7	950
7. Sesama-Protein 87 % (Sanfarm)	ikke angivet	10.67	15,5[2])	1.010
Blanding af: 2/3 sojaprotein 1/3 mælkeprotein		2.04	2,7	93
Tørmælk		1.05	2,6[3])	83
Mælk 3 % fedt		0.11	3,3	136
Skummetmælk		0.09	2,6	86
Ost		1.20	4,0	186
Æg		0.62	5,6	300
Bøf		3.–	15,0	970
Kylling (dybfr.)		2.74	15,0	970
Torsk (dybfr.)		0.74	4,6	228
Havregryn		0.23	2,1	50
Ris		0.28	3,7	164
Hvedemel		0.16	1,8	29

[1]) Produkterne 1 til og med 7 er egne analyser, de øvrige er taget fra forskellige kilder.
[2]) Produktet havde desuden bemærkelsesværdig lav biologisk værdi.
[3]) Produktet havde desuden bemærkelsesværdig høj biologisk værdi.

Og „VM Protein" siger: „hold fysikken fin med VM Protein", imedens en del kendte svenske idrætsfolk fungerer som trækplaster i reklamen.

Men professor P. O. Åstrand ved GCI hævder, at det allerede for 100 år siden vidstes, og ofte senere er blevet bekræftet, at æggehvideforbruget ikke øges ved arbejde under forudsætning af, at kalorietilførelsen er normal. Han mener, at det er fuldkommen unødvendigt med disse dyre præparater, og tilføjer „at idrætsfolkenes vitaminspisning er en relativ dyr måde at vitaminisere urinen på".

„En nærmere undersøgelse gør det klart, at et extra tilskud af protein, med de i vort land sædvanlige kostvaner er helt overflødigt, også for hårdt arbejdende og idrætsfolk". I undersøgelsen siges det også, at proteinnormen på 1 g protein/kg kropsvægt, har en bred sikkerhedsmargen og at overskuddet ofte forbruges som brændstof på samme måde som fedt og kulhydrater.

Slutresultatet af den af Abrahamsson-

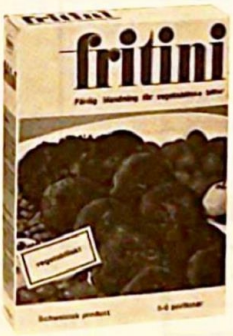
Hambræus udførte undersøgelse giver en del stof til eftertanke: „Den af helsekostforretningerne og i sportsjournalistikken (som tidligere nævnt) udgivne reklame for proteinpræparater som gode kostsupplementer for fysisk aktive personer, vidner om uvidenhed angående legemets ernæringsbehov. Vor nuværende globale ernæringssituation, med et enormt proteinbrist i U-landene og overflod af protein med stor ernæringsværdi i I-landene, fremkommer i en sådan reklame som virkelig stødende."

Helsekostforretningerne må gå foran!

Som vi indledningsvis nævnte, lanceres proteinhysteriet af mange forskellige firmaer. Til deres forsvar må man dog sige, at de må være helt uvidende om selv de rent elementære kundskaber angående ernæringslære.

Hvis nu ikke de proteinpræparater, som er mangedoblet dyrere end nødvendigt, omgående fjernes, så burde vel ukyndige folk, som fortsat udgiver proteinpræparater, oplyses om, at f. eks. det sædvanlige sojamel, som helsekostforretningerne altid fører, blot bevirker, at prisen bliver en tiendedel af, hvad de dyre præparater koster. Lad helsekostforhandlerne være foregangsmænd ved først at afskaffe de ting, som giver vor fælles helsestræben så dårligt et rygte! Nu er det vigtigste at anbefale enhver kunde en fuldværdig helsekost, som både enkelt, naturligt og billigt giver den nødvendige næring – inklusive protein.

fra „Hälso Nytt"



fritini

er tilberedt af:
fuldkornsmel fra rug og hvede
sojaprotein
havre
hirse
kartoffelskiver
ærtemel
ristede brødterninger
salt og krydderier

fritini

indeholder:
10 % protein
ca. 1 % fedtstof
ca. 30 % kulhydrater
og ca. 175 kalorier
pr. 100 g færdig produkt

Udførlig brugsanvisning med opskrifter

POSTORDRER EKSPEDERES OVER HELE LANDET

fritini

erstatter kødfars, idet den er tilberedt af 100 % vegetabilske produkter

SPEGO A/S

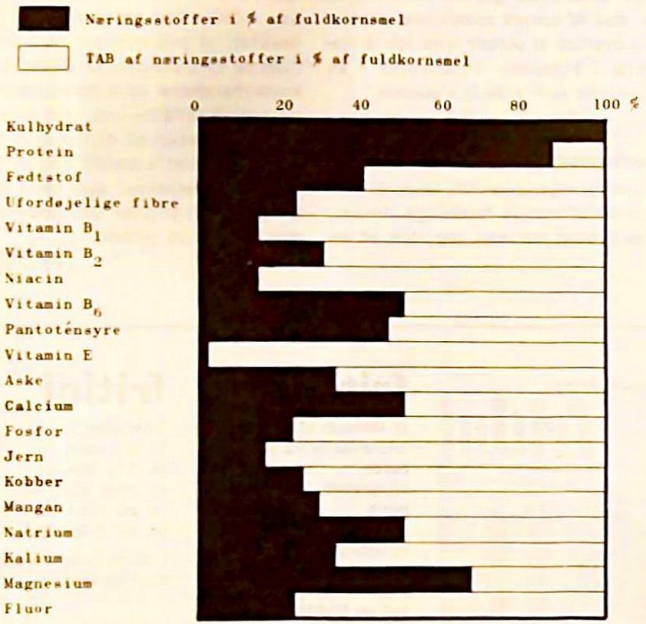
helse kost

BLÅGÅRDSGADE 33 - tlf. (01) 39 53 11
GASVÆRKSVEJ 13 - tlf. (01) 31 21 74
GOTHERSGADE 29 - tlf. (01) 12 21 74

Vi gengiver her 3 plancher fra Dansk vegetar- og råkostforenings udstilling »Hvorfor dræbe for at leve?«

Næringsindholdet i HVIDT MEL

(HVEDE)



100 gram hvedemel skal være beriget med:

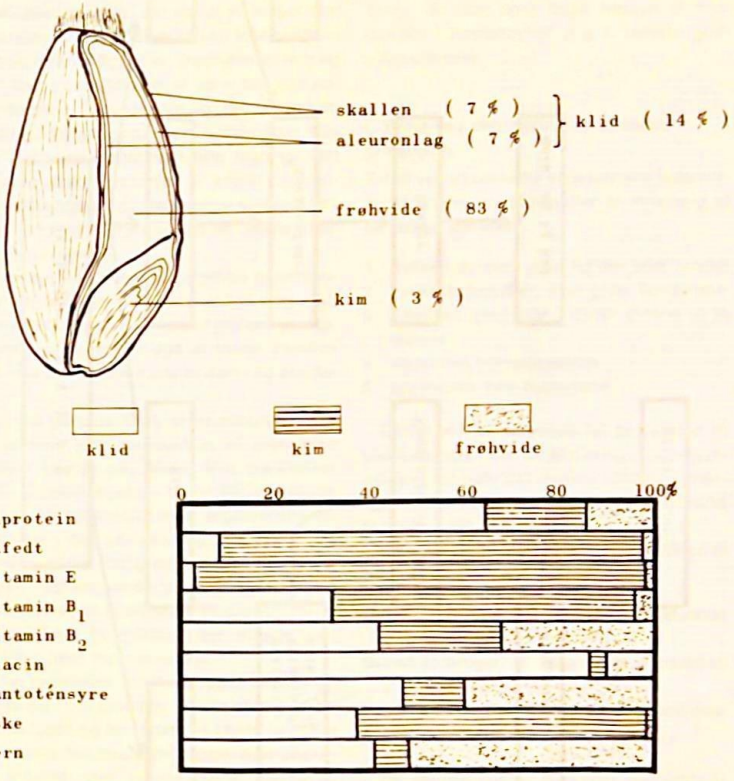
500 mg Kalk ($CaCO_3$)
500 mg B_1-vitamin
500 mg B_2-vitamin
3 mg Jern

(På tavlen er kun de naturligt forekommende vitaminer medtaget.)

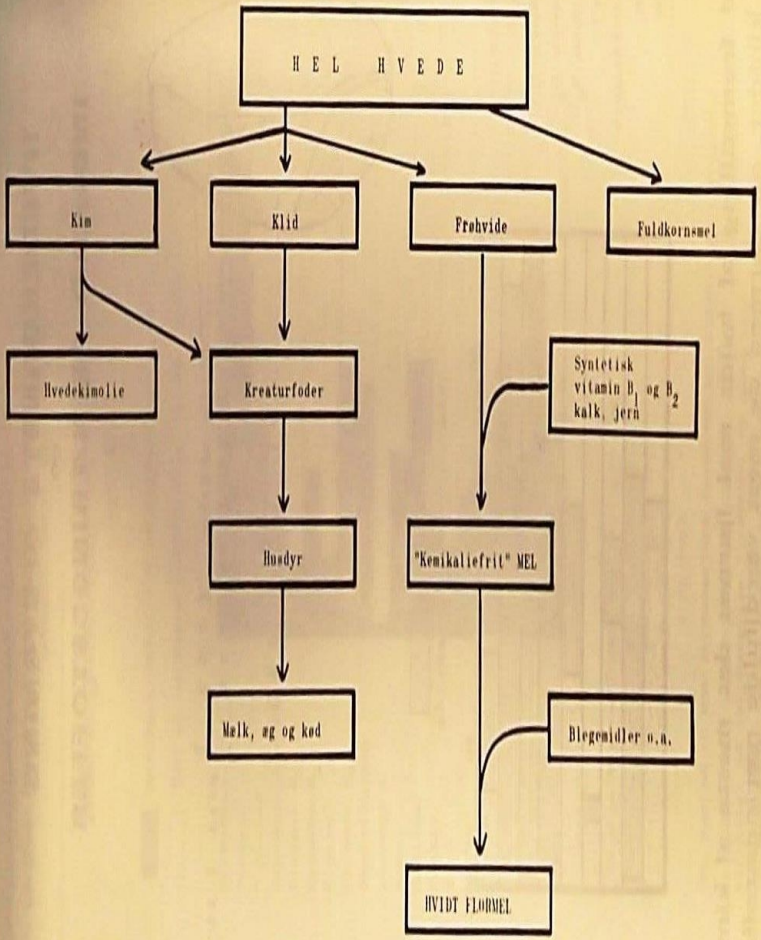
Vi fjerner det meste af de naturlige vitaminer og mineraler og tilsætter et par kunstige vitaminer og mineraler.

DETTE KALDES VITAMINISERET MEL!!

HVEDEKORNETS OPBYGNING
OG
INDHOLD AF NÆRINGSSTOFFER



Ved fremstilling af hvidt mel fjernes det meste af kimen og kliddet, og dermed de mest værdifulde næringsstoffer!


HEL HVEDE
Kim
Klid
Frøhvide
Fuldkornsmel
Hvedekimolie
Kreaturfoder
Syntetisk vitamin B_1 og B_2 kalk, jern
Husdyr
"Kemikaliefrit" MEL
Mælk, æg og kød
Blegemidler o.a.
HVIDT FLORMEL

Lakto-vegetarisk landbrug – Fremtidens landbrug

Af stud. scient. Niels Erik Jensen

I de seneste år har der været en meget stor interesse for, hvorledes vi kan løse verdens fødevareforsyning. De fremkomne forslag har især gået i retning af, at vi bør øge anvendelsen af kunstgødning og giftstoffer. Denne fremgangsmåde kan imidlertid kun frembyde en meget kortvarig løsning, idet jordens råstofressourcer er yderst begrænsede. Endvidere vil anvendelse af uvedkommende kemikalier frembyde en række uheldige bivirkninger.

For også at levne de følgende generationer overlevelsesmuligheder må vi sørge for, at der hersker et *kredsløb* af jordens plantenæringsstoffer og undgå at bruge kemikalier, der kan skade jordens dyre- og planteliv.

Vi må gøre os klart, at jo mindre en del af jordens planteproduktion et menneske lægger beslag på, desto flere mennesker giver vi livsbetingelser. Vi må derfor erstatte animalske fødemidler med vegetabilske fødemidler i den udstrækning jordbunden og klimaet giver mulighed herfor. For Danmarks vedkommende vil vi kunne udnytte størstedelen af agerjorden til produktion af vegetabilske fødemidler, der direkte kan udnyttes som menneskeføde.

I et vegetarisk landbrug løber man imidlertid ind i det problem, at tilførslerne af organisk gødning indskrænkes i forhold til det animalske landbrug. Hvis man ikke ønsker at erstatte den formindskede gødningsmængde med mineralske gødningsmidler, må man forvente en udbyttenedgang.

I denne artikel vil jeg søge at give en bedømmelse af, hvor stor den reelle gevinst ved at gå over til vegetarisk landbrug vil blive, når man også tager hensyn til nedgangen i høstudbyttet p. g. a. mindre gødningstilførsler.

I. Tabet ved den animalske fødevareproduktion

Tabet ved at omsætte vegetabilske fødemidler til animalske fødemidler er afhængig af en række faktorer:

1. hvilken dyreart, man holder som husdyr
2. hvilke fødemidler, man giver husdyrene
3. i hvilken grad man tillader dyrene at få motion
4. staldenes varmeisolation
5. sygdomme hos husdyrene.

Derfor må de følgende tal tages med et vist forbehold, idet de kun udtrykker et gennemsnit for hele det danske landbrug. Værdierne er beregnet på grundlag af Danmarks Statistik 1969.

De danske husdyr forbruger 8 kalorier til produktion af 1 fødekalorie.

Kvæget forbruger 4,2 kalorier til produktion af 1 fødekalorie.

Svinet forbruger 12 kalorier til produktion af 1 fødekalorie.

Fjerkræ forbruger 19 kalorier til produktion af 1 fødekalorie.

De danske husdyr forbruger gennemsnitlig 5 kg vegetabilsk protein for at producere 1 kg animalsk protein.

På grundlag af disse tal kan vi opstille følgende muligheder for udnyttelse af en bestemt mængde vegetabilske fødemidler:

	Planter		1000 mennesker/år
Planter 1000.000.000 kalorier	Ko..... mælk, kød		240 –
	Svin ..... kød		83 –
	Fjerkræ ..... kød, æg		53 –
	Ko.....mælk	Svin.....kød	20 –

Vi ser, at koen så afgjort er det husdyr, som det bedst kan betale sig at holde. Den udnytter ikke alene føden bedre, men den kan også udnytte fødemidler som græs og halm, der ikke kan udnyttes direkte til menneskeføde. Vi vil således kunne forbedre verdens fødevareforsyning betydeligt ved at holde op med at avle fjerkræ og svin, men kun nøjes med koen.

Den dårligst mulige måde at udnytte vegetabilske fødemidler på, er at lade koen producere mælk til opfodring af svin. Herved kommer man op på 98 % tab. Det må derfor siges at være *skandaløst*, at vi i Danmark anvender ca. halvdelen af mælken til opfodring af husdyr, især svin. Sagt med andre ord indeholder denne mængde mælk lige så meget protein, som danskernes samlede forbrug af animalsk protein.

Det er ligeledes bemærkelsesværdigt, at det er forbundet med meget stort tab at producere æg og fjerkrækød. Når man tager hensyn til den føde hønen skal have for at vokse op, medgår der til produktion af et æg næsten lige så stor fødemængde, som et menneskes daglige indtagelse af føde (til produktion af et æg på 63 g (100 kalorier) medgår 1900 kalorier).

Til at opfodre et baconsvin medgår ca. samme fødemængde, som et menneske kan leve af på et år. Dette betyder, at i stedet for at Danmark årligt producerer ca. 12 millioner baconsvin, som giver føde til ca. 1 million mennesker, kunne vi have brødfødt ca. 12 millioner mennesker.

Den kritiske læser vil antagelig indvende, at produktion af vegetabilsk føde til mennesker og dyr ikke er direkte sammenlignelige, idet mennesket ikke kan udnytte alle de fødemidler (f. eks. græs og halm), som dyrene kan udnytte. Dette er selvfølgelig rigtigt. Men under danske klimatiske forhold vil denne indvending ikke kunne få nogen praktisk betydning. I stedet for græs kan man udmærket avle grønsager og korn med undtagelse af meget sandede egne. Men under andre forhold vil man selvfølgelig kunne stå i en sådan situation, at der kun kan gro græs. Her er det indlysende, at man nødvendigvis må holde græsædende husdyr for at kunne udnytte arealerne. Men ugunstige klimatiske forhold i udlandet kan ikke forsvare størstedelen af den animalske produktion i Danmark.

Vi har nu fået klarhed over, at tabet ved den animalske fødemiddelproduktion er overordentlig stort. Men dette giver i sig selv ikke noget indtryk af, hvor mange vegetarer der kan brødfødes af den planteproduktion, en gennemsnitsdansker lægger beslag på. Hvor meget dette tab kommer til at betyde, vil afhænge af den mængde animalske fødemidler et menneske fortærer. En gennemsnitsdanskers kost består kaloriemæssigt set af 45 % animalske produkter og 55 % vegetabilske produkter. Ud fra dette kan man beregne, at *for hver dansker kan der brødfødes 5 vegetarer.*

Det danske landbrug anses ofte for at være et af de effektiveste i verden. Desværre har effektiviteten kun givet sig udtryk i, at Danmark må indføre 2,6 gange så me-

get protein til husdyrfoder, som det eksporterer af animalsk protein (25 % af proteinet i husdyrfoderet er importeret, bl. a. fra U-landene).

Med hensyn til kalorier indfører Danmark netop lige så mange kalorier i form af husdyrfoder, som det eksporterer af animalske produkter.

Vi må altså konkludere, at landbrugslandet Danmark reelt tærer på verdens fødevareressourcer.

II. Gødningskilder i et vegetarisk landbrug

Af det foregående afsnit fremgik det, at det ikke er forsvarligt at basere et landbrug på animalsk fødemiddelproduktion medmindre husdyrene udnytter fødemidler, der ellers ikke har været muligt at udnytte. Samtidigt med at vi indskrænker antallet af husdyr, vil vi også få mindre staldgødning til rådighed, hvilket vil medføre en nedgang i høstudbyttet, såfremt staldgødningen ikke erstattes med andre gødningsmidler.

I det vegetariske landbrug vil der være følgende plantenæringsstoffer til rådighed:

1. Mineraler stammende fra forvitringen af jordens mineraler
2. Byernes organiske affald
3. Stenmel
4. Alger
5. Mineralske gødningsmidler (kunstgødning).

II a. Forvitringen af jordens mineraler

I jordens mineraler findes alle de næringsstoffer planterne har brug for med undtagelse af kvælstofholdige salte og kuldioxid. Ved forvitringen af mineralerne bliver næringsstofferne frigjort. I landbruget må man derfor søge at fremme forvitringen så meget som muligt. Dette gøres ved at holde jorden dækket med planter eller organisk affald. Det har vist sig, at forvitringen er særlig kraftig i de områder, hvor planternes rodhår står i kontakt med mineralerne, idet rodhårene udskiller forskellige syrer, som opløser mineralerne og dermed frigør plantenæringsstofferne. Det organiske affald fremmer ligeledes indirekte forvitringen ved at give næring til jordens mikroorganismer og regnorme. Ligesom planternes rodhår udskiller mikroorganismerne også syrer, der virker forvitrende. Regnormene fremmer forvitringen ved at knuse mineralkornene mod hinanden i deres muskelmave, og befrier derved mineralkornene for forvitringsprodukter som f. eks. kiselsyre.

I denne forbindelse kan det nævnes, at man indenfor den organisk-biologiske dyrkningsmetode i udstrakt grad fremmer forvitringen rent mekanisk ved at fremstille *stenmel*.

Et udtryk for, hvor store mængder plantenæringsstoffer, der frigøres takket være forvitringen, får man ved gennem en årrække at fjerne afgrøderne uden at tilføre nogen form for gødning som kompensation for de tabte plantenæringsstoffer. Alt efter jordbundens beskaffenhed har man fundet, at der kan avles mellem 3,5–8 millioner kalorier pr. ha pr. år.

Da et menneske forbruger ca. 1 million kalorier pr. år, vil vi med de knap 3 millioner ha landbrugsjord, vi har i Danmark, kunne forvente at *brødføde 10–20 millioner mennesker (vegetarer) selv om vi ikke anvendte nogen form for gødning* – hverken kunstgødning eller naturgødning.

Hermed ønsker jeg ikke at gøre mig til talsmand for, at man ikke skal anvende gødningsmidler af nogen art. Vi vil næppe kunne forvente en særlig høj kvalitet af produkter, der er avlet uden gødning. Denne fremgangsmåde vil heller ikke kunne give et rimeligt udbytte i forhold til arbejdsindsatsen. Men disse forsøg viser i det mindste, at agerjorden rummer betydelige ressourcer af plantenæringsstoffer.

II b. Byernes organiske affald bør indgå i det organiske kredsløb!

En endnu ikke udnyttet kilde af plantenæringsstoffer udgør byernes organiske affald. Vi bør ikke alene føre byernes organiske affald tilbage til landbruget igen p. g. a. at det forårsager en kraftig forurening af naturen, når det føres ud i vore vandløb, søer og have; men også fordi vi må anse det for at være en umoralsk handling at smide et udmærket gødningsmiddel bort. Det er selvfølgelig kun hensigtsmæssigt at anvende dette affald, hvis det ikke forurenes af industrielt affald, som kan indeholde utallige former for giftstoffer.

Ved således at slutte det organiske kredsløb, må det være rimeligt at antage, at vi kan avle mindst lige så meget som omkring århundredeskiftet, hvor man praktisk taget kun gødede med staldgødning. På dette tidspunkt avlede man i gennemsnit for hele Danmark ca. 8 millioner kalorier pr. ha pr. år. Ud fra dette kan man beregne, at vi *ved at lade byernes organiske affald vende tilbage til landbruget, kan forvente at brødføde mindst 25 millioner mennesker (vegetarer).*

Til sammenligning kan det nævnes, at Danmark i dag kun formår at producere animalske fødemidler til ca .13 millioner mennesker (forudsat at 45 % af kosten udgøres af animalske produkter = gennemsnitsdanskerens forbrug) og vegetabilske fødemidler til ca. 5 millioner mennesker (forudsat at 55 % af kostens kalorier udgøres af vegetabilske produkter = gennemsnitsdanskerens forbrug). Dette er til trods for at Danmark (i 1969) indførte 850.000 tons kunstgødning og 380.000 tons protein til husdyrfoder.

De danske husdyr fortærede i 1969 en kaloriemængde, der svarede til godt 60 millioner menneskers kalorieforbrug.

Vi vil yderligere kunne forøge høstudbytterne ved at udnytte tangen langs vore kyster, idet tang udgør et særdeles udmærket gødningsmiddel – ikke mindst på grund af dets store indhold af mikronæringsstoffer.

(Fortsættes i næste nummer).

»Køkkenhaven« – Århus' eneste vegetariske restaurant

Vegetar-restauranten, der ligger i Borgporten, kan være svær at finde. Den ligger på 1. sal over Bykroen, og markeres kun ved et par farvefotos i et udhængsskab ved opgangen.

Restaurationen har ligget her i 40 år. Selv har jeg haft den i halvandet år, fortæller Tove Bech, der som tiden går får flere og flere gæster. Selv har hun været vegetar i to år, udelukkende af sundhedsmæssige grunde.

I Danmark, hvor vi kan få grønsager hele året, er det jo muligt at leve uden kød, siger Tove Bech. – Jeg sværmer heller ikke for de kødefterligninger, man kan få. Det er langt morsommere at finde på nye, spændende retter uden. Der er muligheder nok. Kød behøves ikke. Hvem siger, at råkosten skal ligne den mad – kød, sovs og kartofler – danskerne normalt spiser. Der kan også laves traditionelle retter uden kød, hvis man vil det. Gratiner og omeletter f.eks. Dagens middag med to retter hos Tove Bech koster 8,75 og mikro-mad fås fra fire kroner og opefter.

Til maden kan der serveres grønsagssaft,

(Fortsættes nederst næste side)

FORENINGS-NYT

Vandreudstillingen

Dansk Vegetar- og Råkostforenings vandreudstilling vistes på Odense Centralbibliotek fra d. 4.–10. oktober.

I løbet af sommeren har vandreudstillingen været vist i Stavrby Bondehave ved Middelfart, Biokol på Ærø og på den vegetariske restaurant „Køkkenhaven" i Århus. Den lokale befolkning har vist stor interesse for udstillingen. Ligeledes er udstillingen blevet positivt omtalt i de lokale blade. Det kan fremhæves, at Middelfart Venstreblad havde en halv side om vegetarismens betydning for afhjælpning af sulten i verden.

Alternativ til vore giftige fødemidler

Miljøets betydning for planternes sundhed!

Vidste De, at „sygdom" og „skadedyr" er naturens ordenspoliti? Mineralernes betydning for planternes sundhed og dermed Deres sundhed!

Disse og andre problemer belyses af hortonom O. Bagge Olsen på et møde i Vartovs Store Sal (Farvergade 27) den 19. november kl. 20.00.

Efter mødet vil der blive udstilling af sundhedsvarer og salg af litteratur om sund levevis.

---

hvis man vil blive i stilen, men også mere almindelige drikkevarer føres. – Folk, der normalt drikker gulerodssaft, spørger ofte, om jeg kommer sukker i, fortæller Tove Bech. – Det gør jeg ikke, men biodynamisk dyrkede gulerødder er langt sødere og kraftigere i smagen end de kunstgødede. I vegetarrestauranten søger man så vidt muligt kun at bruge biodynamisk dyrkede grønsager. Uddrag fra „Demokraten".

Odense Reformkostforening

åbnede sæsonen torsdag den 30.9.71 kl. 19.30 hos Høltzer, Vissenbjergvej 33, Odense, hvor fru Esther Andersen startede sin serie om vinterens gennemgående emne: „Sæt maden rigtigt sammen" og stud. scient. Niels Erik Jensen holdt foredrag om følgende emner: „Kan vegetarismen løse verdens fødevareforsyning?" „Proteinproblemer" og „Ødelæggelse af fødevarerne gennem industriel behandling".

Næste møde afholdes tirsdag den 26/10 på Kragbjerggården, Odense, Kommunens Vandrehjem, Kragbjergvej 121, Odense.

Interesserede i vinterens program kan henvende sig til:

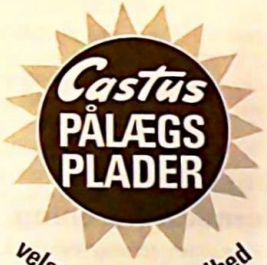
Ruth Thoressen, Schachsgade 36, Odense. Tlf. (09) 11 48 00
eller
Dion Grevelund, Døcherslundvej 2 A, Odense. Tlf. (09) 13 53 09.

Sidste frist for indlevering af annoncer og artikler d. 31. oktober.

FODTERAPI

efter Eunice D. Inghams metode.
Udd.: Schule f. Reflexzonen der Füsse.
ERNÆRINGSVEJLEDNING
Kun 5 min. fra Ordrup station.
Tlf. OR 3320 (bedst kl. 17–19).

-en rigdom af næringsværdier



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.

Forlang vor nye prisliste.

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

Værelse + naturalier

samt adgang til køkken og bad pr. måned kr. 350,–.

Vegetarisk Kollektiv „Biokol", Kragnæs,
5960 Marstal,
Tlf. 09–53 18 12

Stort værelse

Køkken, bad, egen indgang.
Ved skov og sø tilleje.

Mogens Pedersen
Tlf. (03) 20 71 99

„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 over for 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. Hirsefløckli 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 økonomiåser 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 oliehold 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.

BIOLOGISKE GRØNSAGER

Fælles vareliste fra ny gruppe af bioavlere. Fortegnelse over litteratur om biologisk dyrkning af haver og småbrug. Henvendelse til informationstjenesten ved

D. Blytækker
Skærup Mark
7080 Børkop

REFORMKOSTVARER

og sundhedsvarer af enhver art: bl. a. Skodsborg- og Limavarer, Dr. Kousa's hvededrik, urteteer, Bio Strath m. m. Sendes overalt.

Ludwig von Münchow
Helsekost og Sundhedscenter
6200 Åbenrå
Tlf. (046) 2 27 27

Hvidløg uden smag og lugt!

LIVOL Hvidløgs-Bær
FORSTÆRKET MED ALLICIN
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



BIO-STRATH

– naturens biologiske kraftkilde –

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

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

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

helse kost

FRANK JØRGENSEN BOGTRYK OFFSET