VEGETARISK FORUM

INDHOLD: 21. Verdenskongres i Haag . Lakto-vegetabilsk landbrug – Fremtidens landbrug . Det grønne køkken . Dyrkning og behandling af biologiske grønsager . Soyabønneprodukter i Orienten . Papirposer med giftige tilsætninger . Varedeklaration på margarine . Blodet . Boganmeldelse . Koppevaccination koster flere dødsfald end sygdommen . Foreningsnyt



Indisk middag under den 21. internationale verdenskongres i Haag.

5 65. ÅRGANG
DECEMBER 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
Strandvejen 276 B, 2920 Charl.

I redaktionen: Niels Erik Jensen, Ole Hansen, Grethe Schmidt

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

Regnskabskontor og annoncer:
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:
Butik BARTOF v/ H. Kristensen, Ndr. Fasanvej 46, tlf. GO 811.
Helsekost, Blågårdsgade 33, N, tlf. 39 53 11.
Helsekost, Gasværksvej 13, V, tlf. 31 21 74.
Helsekost, Gothersgade 29, K, tlf. 12 21 74.
Makrobiotik og sundhedsvarer.
Natural Food Center, Teglgårdsstræde 12, K, tlf. 12 06 70.
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 15 00 62.
Reformkost, Godthåbsvej 5, GO 4466.
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
Vegeta, St. Kongensgade 36–38.
Vegeta, Vendersgade 6.

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.
Reformkost, Mejlgade 69, 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, Nedergade 9, 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.

21. Verdenskongres i Haag

Ved Grethe Schmidt

blev en stor oplevelse for os, der havde lejlighed til at deltage. Kongressen var præget af stor samhørighed og enthusiasme for samme vigtige sag.

Der var ca. 300 deltagere fra hele verden. Blandt de lande, der var repræsenteret, kan nævnes England, Israel, Sverige, Tyskland, Indien, Schweiz, USA, Frankrig, Portugal, Canada, Sydafrika, Holland, Irland, Østrig og endelig var vi 7 danske deltagere, hvoraf den ene var *Niels Nielsen,* som nu er bosat i Norge. Han var kongressens ældste deltager og har repræsenteret Danmark på samtlige kongresser siden 1912.

Kongressen blev audio-visuelt dækket af både hollandsk og engelsk TV og radio. Der var fra arrangørernes side gjort en stor indsats for, at befolkningen kunne være orienteret om kongressens forløb.

Foredragene, som blev holdt i den store, moderne kongresbygning, blev holdt på hollandsk, tysk, engelsk, fransk, portugisisk og spansk. Ved hver siddeplads var øremikrofoner, hvor man kunne vælge mellem oversættelse til hollandsk, fransk, tysk eller engelsk.

Vi startede hver morgen kl. 9 og var færdige om aftenen kl. 17.30 afbrudt af 1½ times frokostpause. Det var anstrengende, men meget inspirerende og interessante dage.

Ind imellem var der små pauser, som blev udfyldt af middelaldermusik og sange, fremført af dygtige unge fra de forskellige lande.

De fleste af foredragene var præget af vegetarernes etiske holdning, stor medfølelse og kærlighed for alt levende, dyr og mennesker, der lider, og en stor æresfrygt for de kræfter der ligger bag naturen.

Dr. phil. Herbert Stifter: En person må måles efter, hvad der er *inden* i vedkommende, det ydre er selvfølgelig sekundær. Grunden til, at så mange dyr må lide ved jagter, på slagterier, ved fiskeri og under vivisektion og mennesker under krige, skyldes, at menneskene hverken ser eller hører. Derved kan det grusomme bestå. Det er endnu ikke gået op for dem, at enhver *selv* har ansvaret. Tusinder af kødspisere ville for længst have været vegetarer, hvis de selv skulle have dræbt dyrene.

Men en dag vil alle være nødt til at stå over for valget: at være vegetar eller ikke at være. Lad os slutte os til den slægt, som stræber mod det lyse fra det mørke, sluttede doktoren.

Herman Forschepiepe fortsatte: Der vil blive udøvet meget få slette gerninger her på jorden, hvis de slette gerninger ikke udøves i det godes navn. Det grusomme foregår bag tæt lukkede døre, *derfor* fatter folk ikke, det kan være rigtigt. De dyrs antal, som indtil nu har måttet lide for menneskenes skyld, er intet imod det antal, der fremover via handel, forskning og videnskab må lide, hvis ikke vi gør noget for at standse den udvikling. Vi må spørge os selv, om vi vil *acceptere* disse tilstande. Det må være en opgave for os alle at gøre venner og bekendte opmærksomme på dyreforsøgene og samtidig gøre dem opmærksomme på de alternative metoder som f. eks. naturkurmetoderne.

En resolution blev sendt til 17 europæiske lande, hvor der blev spurgt, om de ville tilslutte sig alternative metoder. Spørgsmålet blev besvaret med, at der for parlamentarikerne fandtes vigtigere problemer at løse, ledsaget af et klap på skulderen.

Men selvfølgelig har dyrene samme ret som vi til at leve deres liv ud. Vi må tænke på, hvor vi har fået føden fra. Rent bortset fra, at forbliver vi kødspisere, vil verden

komme til at sulte. Spørgsmålet er også, om vi kan tillade os at tage føden fra vore naboer.

Ovennævnte foredrag blev fulgt af diskussion, hvor bl.a. generalsekretæren B. J. Gunn-King udtalte, at ingen lov i verden kan tvinge os til at lade os vaccinere, vi skal simpelt hen nægte det.

Repræsentanter fra både den engelske vegan-forening og den amerikanske talte veganismens sag. Der var i øvrigt mange repræsentanter fra begge foreninger.

At blive vegan må være det mål, alle vi vegetarer må stræbe imod, hvis vi vil være bekendt at kalde os dyrenes venner. Et lam lider jo lige meget, om det bliver slagtet for at blive spist eller for, at man kan bruge dets pels. Dyret føler som mennesket både smerte og glæde.

Ser vi sandheden i øjnene, er det ikke meget bedre at drikke mælk, end det er at spise kød. Vi tager den mælk, der fra naturens side er tiltænkt kalven, og dræber derefter kalven.

Blandt engelske vegans er der forbavsende få, som har haft symptomer på B-12 vitaminmangel. Siden 1965 har man kunnet få en udmærket plantemælk, som er med til at dække- vitaminbehovet (også B-12). I England fås desuden også fodtøj uden læder, som lever op til modens krav, og som kan ånde. (Selv har jeg af en repræsentant for BEAUTY WITHOUT CRUELTY set elegante tasker, capes og pelse demonstreret, tilvirkningen har ikke kostet noget dyr lidelse. I Hamburg[1]) forhandles frakker tilvirket af klippet lamahår. De er meget varme og har ikke nylonpelsenes uheldige egenskaber som f. eks. evnen til at oparbejde statisk elektricitet.

[1]) Helmut Krebs, 2 Hamburg 20, Hoheluftchaussee 29.

[2]) Adr.: Spedsbjergsminde, Troelsevej 211, 5411 Blommelyst.

Dr. V. L. Ferrándiz fra Barcelonas universitet holdt et foredrag med titlen „Planteføde mod cancer".

Når man spiser kød, spiser man også kød fra syge dyr, som er behandlet med bl. a. hormoner og mediciner. Vil man undgå cancer eller forsøge at kurere den, må man ikke spise animalsk føde. Man skal sørge for at leve i ren luft, tage kolde brusebade, spise sund føde, hvilket betyder rå planteføde dyrket uden kunstgødning og sprøjtegifte, samt opbevaret rigtigt. Og ikke mindst vigtigt skal maven fungere. Råkost stimulerer cellerne, forebygger og helbreder svulster. Vitamin C forebygger cancer.
Ingen kemiske vitaminer behøves, planterne har det hele. Kulsukkerroden blev meget anbefalet (kulsukkerroden bliver bl. a. dyrket af Sofus Andersen[2]), som er bosat på Fyn, og forsender den til interesserede).

Dr. G. Latto fra England talte om mennesket, Guds vidunderlige værk, om naturens helbredende kræfter, hvis man havde levet forkert. Vi skal sørge for at være i pagt med de højere kræfter, som moderen er det med sit barn.

Der er i enhver noget godt, og det *må* vi prøve at få til at vokse. Se Gud i enhver, tro på det gode og handel ret. Vær åben, vær et eksempel, vær positiv, send kærlighed, tab *aldrig* modet!

Smil til verden, babyen lærer at le, før den lærer at tale.

I et foredrag om yoga fik vi anvisning på meditation. Det er meget gavnligt at sørge for tankemæssigt at tømme sig selv i hvert fald 2 min. nogle gange dagligt. Man sidder på en stol med lige ryg, slapper af, går fra mange tanker til én tanke og fra én tanke til ingen tanker. Det kan tage nogen tid at praktisere det, men det er uhyre vigtigt at lære sig det i denne forjagede verden, evt. under en dygtig lærers vejledning.

Midt på ugen blev foredragsrækkerne afbrudt af 1½ times fin musikunderholdning under titlen „Dyr og musikken". Tre af Hollands dygtigste kunstnere, *Meta Bourgonjen, Rom Kalma* og *Miep van Luin,* gav os en meget stor musikoplevelse gennem deres dejlige musik og sang. Der var musik af bl. a. Grieg, Haydn, Mahler, Schumann og Bartok.

På kongressens næstsidste dag holdt den hollandske professor W. Sommermeijer foredrag:

– Får folk at vide, at kødet indeholder gift, sætter de forbruget ned (ref. de forgiftede fisk). Det, at dyrene lider, betyder for de fleste intet imod, at de selv bliver forgiftede. Folk foretrækker overbevisende løgne fremfor ubehagelige sandheder.

Derefter talte dr. med. Barbara Latto efter først at have charmeret hele forsamlingen ved sammen med nogle landsmænd at indlede foredraget med at synge „Oh, what a beautiful morning".

Der er en meget vigtig forbindelse mellem føde og helbred, i hvert fald 50 % af alle operationer havde ikke behøvet at være foretaget. Men udviklingen må ikke forceres, vi må gå skridt for skridt.

Vi må styrke os selv og hinanden med de åndelige kræfter. Vi er her ikke for vor egen skyld, men for at hjælpe dyr og mennesker.

Vi må gennemføre nogle minutters daglig stilhed for de dyr, der lider. De bedste ting i livet kommer ud af stilheden.

Bob Baker fra New Zealand talte om økologi. Vi må sørge for at plante træer i samme tempo, som vi fælder dem. Vi må gå fra den animalske leveform til den vegetabilske, fra destruktiv til creativ økonomi, vi har ud fra et verdensøkonomisk synspunkt ikke råd til at fortsætte, som vi gør, det skal ske hurtigt, før det bliver for sent, det drejer sig ikke kun om vore egen generation. Endnu vigtigere, end at mennesket formeres, er måden, vi lever på.

Vicepræsident Shri J. N. Mankar fra Indien talte:

Vi må have respekt for livet i alle dets former, det er vor pligt at sørge for, at dyrene har det godt, ikke at dræbe dem. Kødspisere gør sig skyldige i mord.

Sker der ikke en forandring, kan der ikke ske fremskridt. Vi må være parate til at acceptere nye linier. Vi må efterleve den græske og indiske religions hovedprincipper: Skønhed, godhed og sandhed. Gør man det, kan man ikke dræbe dyr.

Vi må kun spise, hvad der vokser på træer eller i jord, vi kan derfor bl. a. ikke spise æg.

Vi må sørge for at være stærke nok til at stå foran døden.

Vicepræsident P. L. Pick var den fødte fortaler for vegetarismen.

Blandt de sidste foredrag var et med titlen: *Planteføde og verdensernæringen* med instruktive tabeller over næringsforbruget af jordens befolkning af professor Schweigart.

Der var nogle proteinbetragtninger. Dyr fortærer 5–10 gange så mange proteiner som menneskene. Vil man ikke være med til dette frådseri med proteiner, må man holde op med at spise kød, og vi må sørge for at forhøje kvaliteten på vore fødevarer.

Verdensvegetarforeningens præsident, marquis Francisco de St. Innocent fra Spanien, forstod på en elegant og veltalende måde at introducere de forskellige foredragsholdere.

Om lørdagen var der generalforsamling, hvor de forskellige landes formænd fik tildelt tre minutter til at aflægge beretning. Danmarks indlæg var en beretning om vor udstilling „Hvorfor dræbe for at leve", om interessen og hvor billigt, den kunne realiseres.

Man tog med tak imod indbydelsen fra

Sverige til at afholde den 22. verdenskongres der i august 1973.

Der var også et tilbud fra Sydafrika fremført af en meget tiltalende enthusiastisk ung mand, som talte for, at det var vigtigt, at en sådan kongres blev afholdt i et u-land. Men han havde ikke tilstrækkelig dokumentation for, at kongressen kunne gennemføres, da en sådan kongres både koster megen tid og mange penge og dygtige organisatorer.

Man blev desværre ikke enige om en resolution. Der var forskellige forslag, såsom bl. a. at indføre en dyrenes dag på f. eks. den hellige Frans af Assisis fødselsdag. Sverige gennemfører en sådan dag, en god idé ville det også være, om vi her i Danmark kunne gøre det, men som sagt ville det jo få størst virkning, om det blev gennemført på verdensbasis.

I Indien er alle slagterier lukkede den 2. oktober på Ghandis fødselsdag. Forslag om demonstration foran slagterierne blev også fremsat.

Den nuværende præsident, Francisco de St. Innocent, ønskede på grund af alder at fratræde, i stedet blev med stod majoritet dr. Gordon Latto valgt, en finere repræsentant for vegetarismen kan man ikke tænke sig.

De delegerede var en aften inviteret til indisk middag, det var en interessant oplevelse for os vesterlændinge, men næsten uspiseligt på grund af de stærke krydderier.

Nævnes må det også, at enearrangør af det kæmpemæssige arrangement var en hollandsk dame, den hollandske vegetariske forenings sekretær, Mrs. W. M. Eikeboom-Broekman, som under afskedsmiddagen fik overrakt en check til køb af en rejse til et eller andet ønskemål.

I de følgende numre af VEGETARISK FORUM vil følge mere udførlige referater af nogle af de mest interessante foredrag, der er bl. a. et om helbredelse af cancer via rødbeden og et andet om en speciel dyrkningsform helt uden kunstgødning, husdyrgødning og giftstoffer gennemført i Irland gennem to generationer.

Tekst til forsidebilledet:

På billedet ser De et udsnit af deltagerne i den indiske middag i Haag. De ser stående de indiske vegetariske NAMDHARI SIKHS. Fra venstre sidder dr. med. fru Barbara Latto, dernæst den afgåede præsident Marquis Francisco de St. Innocent, for bordenden kongressens hovedarrangør Mrs. W. M. Eikeboom-Broekman, så følger His Holiness SRI SATGURU JAGJIT SINGH JI, dernæst den nyvalgte præsident dr. G. Latto og endelig generalsekretær B. J. Gunn-King.

*

Niels Nielsen, som deltog i rundturen i Holland i tilslutning til verdenskongressen, fortæller:

Vi var 40 deltagere i den hollandske rundtur. I bussen blev vi guided af en medicinsk student på engelsk, tysk og fransk.

Vi spiste middag og sov på seks førsteklasses hoteller og spiste vor frokost på seks andre. Maden var spiselig, salaterne kunne dog godt have undværet både eddike og olie. Portionerne var meget store, man må vist have ment, at vegetarer er grovædere.

Vi oplevede mange sider af Holland på denne tur. En imponerende oplevelse var det at se de mægtige diger, der holder havet ude selv ved stormflod.

En anden stor oplevelse var besøget på vegetarernes alderdomshjem i Oosterbeek. Hjemmet rådede over 125 lejligheder med mulighed for fællesspisning og samvær. Byggeriet havde kostet 7 millioner kroner. Beboerne betalte 1600 kr. månedligt for kost og logi. Huset lå i et stort anlæg, var monsterværdigt indrettet, en sygeafdeling var der også sørget for.

På turen besøgte vi også en stor gård, som anvendte bio-dynamiske dyrkningsmetoder, de brugte hverken giftsprøjtning eller

kunstgødning. Det var lederens mening, at man var nødt til at bruge kvæggødning, når man ikke brugte kunstgødning. Dyrkningen af kompostplanter ville kræve alt for store arealer.

Vi fik lejlighed til at smage gårdens æbler og druer og blev overalt fulgt af nysgerrige kreaturer. Vi besø møllen og det store bageri, som forsyner Hollands reformforretninger med brød og kager.

Lederen tvivlede på, om han kunne kalde sig vegetar, til trods for at han levede rent vegetarisk, da han var tvunget til at sende tyrekalve, gamle køer og høns til slagteri.

Som ældste deltager blev jeg udpeget til at tale ved afskedsmiddagen. Jeg fremhævede det tiltalende i at spise sammen med meningsfæller og være fri for ubehagelig og skadelig tobaksrøg.

Alle håber, at svenskerne kan arrangere en lignende tur i tilslutning til kongressen i Sverige 1973.

Lakto-vegetarisk landbrug – Fremtidens landbrug - 2

Af stud. scient. Niels Erik Jensen

II c. Planternes kvælstofforsyning

Af de mineralske plantenæringsstoffer forsvinder de kvælstofholdige forbindelser lettest ud af det organiske kredsløb. Dette skyldes dels udvaskning og dels denitrificerende bakteriers virksomhed. Til gengæld er vi så heldigt stillede, at der også findes bakterier, der er i stand til at binde luftens kvælstof. Det drejer sig først og fremmest om de kvælstofsamlende bakterier i bælgplanternes rødder. På grund af disse bakteriers virksomhed kan en lucerne og kløvermark i løbet af et år binde 150–400 kg kvælstof pr. ha. Denne mængde svarer til 1000–2500 kg kalksalpeter. Det gennemsnitlige forbrug af mineralsk kvælstofgødning var i 1969 540 kg 15,5 % kvælstofgødning (salpeter). Dertil kommer de fritlevende kvælstofsamlende bakterier, som kan binde op til 10–15 kg kvælstof pr. ha. Igennem regnvandet tilføres yderligere op til 6 kg kvælstof pr. ha pr. år.

Disse mængder bør sammenlignes med de mængder kvælstof, der føres bort med afgrøderne. I det nedenstående eksempel er der gået ud fra de høstudbytter, man opnår på et biologisk landbrug med middelgod jord.

	Høstudbytte kg/ha/år	Afgrødens indhold af kg kvælstof
Vårhvede	2.000	40
Kartofler	10.000	32
Gulerødder	10.000	16
Hvidkål	6.000	14

Vi kan også fremstille problemet på en lidt anden måde. Hvis vi ønsker at avle føde til 10 mennesker pr. ha, skal der produceres 250 kg protein pr. ha pr. år for at hvert menneske kan få den anbefalede mængde på 65–70 gram protein pr. dag. Da 250 kg protein indeholder 40 kg kvælstof, vil en lucerne- eller kløvermark i løbet af 1 år kunne binde kvælstof til mellem 4 og 10 års forbrug.

Det skulle således stå klart, at det ikke kan frembyde nogen problemer at skaffe tilstrækkelig kvælstof, selv om vi ikke anvender syntetiske kvælstofgødninger.

I denne forbindelse bør det nævnes, at det er forbundet med meget stort spil at

gøde med syntetiske kvælstofgødninger. I 1969 udnyttede det danske landbrug højst 20 % af den udspredte kvælstofgødning. De resterende 80 % fordampede og udvaskedes af jorden. På grund af udvaskningen af nitrat indeholder grundvandet adskillige steder i Danmark op til 6 gange så meget som den faregrænse sundhedsmyndighederne har fastsat.

Dertil kommer yderligere den forurening kunstgødningsfabrikkerne forårsager.

Endvidere må vi gøre os klart, at der skal bruges meget store energimængder for at binde luftens kvælstof. Når man gøder med syntetiske kvælstofgødninger tærer man således unødvendigt på jordens begrænsede energiforråd og forårsager en unødvendig forurening.

II d. Mineralske gødningsmidler

Endnu en gødningskilde udgør de ensidige mineralske gødningsmidler som fosfor- og kaligødning samt forskellige mikronæringsstoffer. Man må imidlertid gøre sig klart, at jordens ressourcer af disse stoffer er begrænsede. Eksperter har anslået, at de umiddelbare udnyttelige reserver af kali repræsenterer 5000 gange forbruget i 1960 og af fosfor 4000 gange forbruget i 1960. Men væksten af forbruget fører til at reserverne af kali kun slår til i 200 år og af fosfor 100 år.

Derfor er det indlysende, at forbruget af disse stoffer må indskrænkes til det mindst mulige. Det må betragtes som ansvarsløst overfor de følgende generationer at basere fødevareproduktionen på mineralske gødningsmidler, da vi derved berøver de følgende generationer muligheden for at udnytte disse stoffer. Anvendelsen af de ensidige mineralske gødningsmidler bør indskrænkes til kun at blive benyttet som „medicin" for at ophæve evt. mangler i jordbundens mineralsammensætning.

Man må også tage afstand fra at anvende ensidige mineralske gødningsmidler af kvalitetshensyn, idet det er meget svært at gøde med de rette mængder. Man vil i reglen enten overdosere eller underdosere. For at illustrere disse forhold vil jeg referere til „Fruktbar jord = Levende trädgård" af dr. Hans Cibulka:

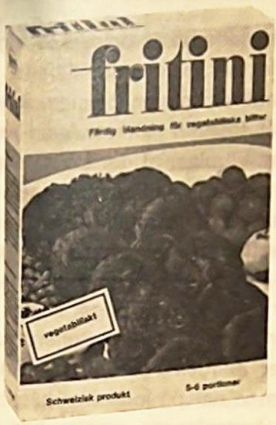
„I Amerika har man gjort store sammenlignende forsøg på dette område. Man har anvendt vandopløselige og vanduopløselige sporelementer. Ved hjælp af disse sporelementer kunne mangelfuld dosering såvel som overdosering af forskellige mineraler konstateres. Planten behøver for god trivsel f. eks. bor eller mangan. Man gav planterne på forskellige parceller gradvis mere af disse sporelementer og øgede mængden til klar overdosis. Forsøget udførtes samtidigt med vanduopløseligt og vandopløselige sporelementer (stenmel). I den forsøgsgruppe, hvor vandopløselige sporelementer anvendtes, opnåedes kun på en eneste parcel godt resultat, antagelig fordi man anvendte den bioligisk rigtige mængde.

I den forsøgsgruppe, hvor vanduopløselige sporelementer (stenmel) anvendtes, var alle parceller lige gode. Planterne optog her kun så meget mineral, som de behøvede.

Planterne selv bør afgøre valget og mængden af mineralbehovet. En af grundfejlene ved kunstgødning er, at store mængder mineraler i vandopløselig form sluses ind i planterne, endog selv om der ingen behov foreligger."

Ved at gøde med ensidige mineralske gødningsmidler vil der let kunne opstå mangel på andre nært beslægtede salte. Et udmærket eksempel på dette er, at planterne i dag indeholder langt mindre natrium i forhold til kalium end for 30 år siden. Dette skyldes, at landmændene gøder meget stærkt med kalium, men næsten ikke med natrium.

En anden uheldig side ved kunstgødning



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

er, at den i langt ringere udstrækning end naturgødning er i stand til at bevare og hæve jordens humusindhold. En levende humusrig jord har ikke mindst betydning for at kunne undgå skadedyrs- og sygdomsangreb på planterne. Humusen indtager en væsentlig funktion ved at tjene som reservoir for letopløselige næringssalte. Således er udvaskningen af næringssalte betydelig mindre i en humusrig jord end i en humusfattig jord. Endvidere har humusen en meget stor betydning ved at tjene som vandreservoir. En forøgelse af jordens humusindhold på blot 1 % vil betyde, at den kan tilbageholde 200.000 l mere vintervæde pr. ha., svarende til 20 mm nedbør. Humusen forøger også jordens porøsitet, hvorved planterødderne får lettere ved at ånde.

Vil du afskaffe sulten?

Ud fra det foregående skulle det stå klart, at man ved at indskrænke forbruget af animalske fødemidler til det mindst mulige, vil kunne mætte langt flere mennesker end tilfældet er i dag. Ganske vist kan man ikke sige, at fordi man lever som vegetar, vil der automatisk være en række sultende mennesker, der bliver mætte. Men samtidigt må man gøre sig klart, at en af forudsætningerne for at løse sultproblemet er, at det enkelte menneske lægger sine kostvaner om. Først når dette er sket, er det muligt politisk at arbejde for at overskudsproduktionen af fødemidler kommer de sultende til gode i stedet for den vestlige verdens husdyr, som man i sit profitbegær tillige ofte holder under meget dårlige forhold.

I DET GRØNNE KØKKEN ved *Grethe Schmidt*

Mange har spurgt, hvordan vi hjemme hos os holder jul og, hvad vi spiser.

Egentlig burde det at holde jul ikke volde problemer, man bør ikke være så traditionsbunden, at man glemmer at spørge sig selv, om det man gør er rigtigt. For hvor er det dog en uhyggelig barbarisk måde, de fleste fejrer en religiøs fest, som julen er, på, ved først og fremmest at foretage massemord på uskyldige dyr og dernæst at ødelægge sig selv ved simpelthen uden overdrivelse at foræde sig.

Hvorfor ikke denne jul starte med at lægge langt større vægt på den indre oplevelse? For hvor kan juledagene dog være en hyggelig og „sund" oplevelse. Vi skal i disse fredfyldte dage have det rart med hinanden, slappe af og gå lange ture for at hente kræfter ude i den stille natur.

En dårlig idé ville det jo heller ikke være, om vi i disse dage vendte blikket fra os selv og tænkte på de, der lider nød.

Juleaften bliver altid hjemme hos os indledt med at *hele* familien, også husmoderen, overværer julegudstjenesten.

Inden vi går hjemmefra, er julebordet dækket. I år dækker vi bordet med naturfarvet hessian, pynter det med røde pigeoner og grankogler. Mellem de gamle messingstager med røde lys, skal stå en messingmorter med gran, hvorpå er hængt små hjerter flettede af rødt glanspapir og guldpapir. Røde servietter med samme små papirhjerter som pynt. Tallerkenerne har dækservietter klippet af guldpapir. Mandelgaven til de voksne „Hvorfor dræbe for at leve?" og „Peters jul" til børnene er pakket ind i guldpapir med rødt silkebånd.

Risengrøden er sat i høkasse, for vi skal have gammeldags risengrød kogt af naturris med julehvidtøl til.

Saucen til stegen er lavet og skal kun varmes op, kartoflerne er pillede for lige at blive brunede, når vi kommer tilbage. Stegen står klar til at komme i ovnen. Råkostmaskinen står fremme sammen med rødkål og æbler. Det vil sige, at der højst forestår et kvarters arbejde, før julemiddagen kan stå klar efter vor hjemkomst. Efter middagen nyder vi foran den tændte pejs kaffe eller urtete efter ønske med hjemmebagte brune kager af biomel og noget af det brune sukker erstattet af dadler. Senere på aftenen er der nødder og frugt til Händels *Messias,* som vi har på indspillet bånd.

Alle vore kødspisende gæster har nydt den vegetariske julemiddag. Havde nogle ytret ønske om gåsesteg, var svaret blevet, som det Leo Tolstoi gav sine gæster: Ønsker nogle julegås serveret, serveres den kun i levende live sammen med en slagtekniv.

Og så skal De have opskriften:

Nøddesteg

3 kopmål malede hasselnøddekærner
½ kogt moset selleri
1 kopmål biologisk rasp
3 æg
1 råt revet løg
smagstoffer: havsalt og vegetabilsk terning

Ingredienserne røres sammen. Til sidst vendes de piskede hvider i. Halvdelen af farsen hældes i en smurt form, ovenpå svedsker og æblesnitter. Så resten af farsen. På toppen margarineklatter.

Bages i vandbad ved 200° i 30–45 min.

Små faste kartofler brunes i margarine og farin.

Champignons sauce:

¾ l urtesuppe, hvori en vegetabilsk terning er opløst. Jævnes med en smørbolle.

Fortsættes side 18.

Dyrkning og behandling af biologiske grønsager

Af stud. scient. Niels Erik Jensen

I artiklen „Lakto-vegetarisk landbrug – fremtidens landbrug" er mulighederne for verdens fremtidige fødevareforsyning blevet belyst; men der er ikke kommet nærmere ind på, hvorfra vi i dag kan skaffe os biologisk dyrkede fødevarer, og hvad biologisk dyrkning i det hele taget står for i Danmark.

Dyrkning

Da biologisk dyrkning omfatter flere forskellige metoder, er der på midtersiderne udarbejdet en skematisk oversigt over de metoder, som ca. 2/3 af de danske bio-avlere benytter. Skemaet er udarbejdet på grundlag af en oversigt, som udsendes af en ny gruppe bio-avlere, samt ud fra spørgeskemaer, som V. F. har udsendt til de resterende bio-avlere, hvoraf kun nogle har udfyldt spørgeskemaet. Dog medtager oversigten næsten samtlige avlere, som dyrker udelukkende med organiske gødningsmidler.

For nogle vil oplysningerne om Demeter-avlernes forbrug af mineralske gødningsmidler muligvis virke overraskende, da man almindeligvis sætter lighedstegn mellem kunstgødningsfrit landbrug og biodynamisk landbrug.

I et følgende nummer af V. F. har den biodynamiske konsulent O. Elstrup Rasmussen lovet at give en nærmere redegørelse for, hvilke overvejelser, der ligger bag ved anvendelsen af mineralske gødningsmidler i biodynamisk landbrug.

Ud over oplysningerne i skemaet vil vi i dette nummer af bladet indskrænke os til at nævne, hvad Demeter-reglerne siger om anvendelse af mineralske gødningsmidler og, hvorledes den biodynamiske forening tolker reglerne.

Grundregler for anvendelse af Demeter-mærket i det nordiske lande:

„Mineralske gødningsmidler (kunstgødning) må kun tilføres bedriftsenheden i undtagelsestilfælde (som „medicin") og da kun i samråd med Nordisk forskningsrings tilsynsmand for det respektive land".

Danske regler for anvendelse af Demeter-fælles-mærket:

„For kunstgødningsanvendelse til demeter-afgrøder gælder følgende regler: Kvælstofgødning (salpeter og ammoniak) må ikke anvendes. Superfosfat og thomasslagge samt kalimagnesia må anvendes i minimale mængder, hvor det er formålstjenligt for udbytte og kvalitet, men kun efter samråd med konsulenten, og kun til korn, karofler og frugt, ikke til køkkenurter og jordbær.

For ejendomme, som avler demeterprodukter, gælder følgende regler for den del af ejendommen, som ikke benyttes til demeter-avl: Tildelingen af kunstgødningen må ske efter samråd med konsulenten. Ammoniakgødninger må ikke anvendes og må ikke findes på ejendommen. Salpeter må ikke have været anvendt året forud for en demeter-afgrøde, alm. 50 % kaligødning o. l. kaligødninger ikke 2 år forud, og ammoniakgødninger ikke 3 år forud".

Tolkning af Demeter-reglerne:

Efter de foreliggende oplysninger tolkes reglerne på følgende måde:

1. Til menneskelig konsum kan der gives op til ca. 150 kg fosforgødning og 150 kg kaligødning pr. ha pr. år.
2. Til husdyrfoder kan der gives op til 600 kg NPK-gødning eller 150 kg kaligødning og 150 kg fosforgødning pr. ha pr. år.
3. Til grøntgødningsafgrøder kan der gives op til 225 kg fosforgødning, 225 kg kaligødning og 2–400 kg kvælstofgødning pr. ha pr. år.

Sortering

Med hensyn til sortering af grønsagerne gør der sig ligeså store forskelle gældende som

Avlerkode	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
Staldgødning, komposteret	x	x	o	o	x	o	o	x	o	x	x
» ukomposteret	o	o	x	o	o	o	o	o	x	o	x
Planteaffald, komposteret	x	o	x	o	x	o	o	x	o	x	x
» ukomposteret	o	o	o	x	o	o	x	o	o	o	o
Tang, komposteret	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	x
» ukomposteret	o	x	o	x	o	o	x	o	o	o	o
Fosfatgødning, kg/ha	o	o	o	o	G: 200	o	o	M: 50–100 H: 150	o	o	o
Kaligødning, kg/ha	o	o	o	o	G: 200	o	o	M: 50–100 H: 150	o	o	o
Kvælstofgødning, kg/ha	o	o	o	o	G: 150	o	o	o	o	o	o
NPK-gødning, kg/ha	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Bekæmpelse af skadedyr og plantesygdomme med giftstoffer	o	o	o	o	o	x	o	o	o	o	o
Biodynamiske præparater	x	o	x	o	x	o	o	x	x	x	o
Demeter-avler	o	o	o	o	o	o	o	x	x	o	o

x = anvendes
o = anvendes ikke

M = arealer med menneskeføde
H = arealer med husdyrfoder
G = arealer med grøntgødning

Bemærkninger: 02: 100 kg Hoechs
06: Paration 1 gan
15: 50 kg bittersalt

m. h. t. dyrkningen. Der er lige fra avlere, som kun sælger første-klasses varer til avlere, som leverer stort og småt samt ormangrebne imellem hinanden i sikker forvisning om, at det nok skal lykkes at få grønsagerne solgt, da der er mangel på biogrønsager. Da ormangrebne varer er tegn på en dårlig ernæringskvalitet, skulle der ikke være nogen grund til at føre nogen diskussion om, at sådanne varer ikke bør markedsføres. Derimod kan der anlægges forskellige synspunkter på, om der kun skal sælges f. eks. gulerødder af en passende stor størrelse. Der er næppe grund til at antage, at små gulerødder er af en dårligere ernæringskvalitet end store. På den anden side vil den travle husmoder indvende, at hun ikke har tid til at gøre små gulerødder rene. Da medlemmerne af denne forening er enige om, at vi så vidt muligt skal undgå spild af fødevarer i en verden, hvor millioner af mennesker sulter, må avleren sørge for at luge sine gulerødder så godt, at alle gulerødder får maksimale vækstbetingelser og dermed opnår en passende størrelse.

Opbevaring

Hos avleren er opbevaringen som regel i orden, hvilket derimod ikke altid kan siges at være tilfældet i reformbutikkerne, da disse især er beregnet til salg af varer, som kræver en lav fugtighed. Som følge heraf er det et ikke ualmindeligt syn at møde udtørrede grønsager i nogle af disse butikker; men heldigvis bliver det sjældnere. I almindelige gartner-butikker ville man aldrig møde indtørrede produkter – endnu mindre burde det indtræffe, når det drejer sig om virkelige kvalitetsprodukter. En midlertidig løsning på udtørringsproblemet i reformbutikkerne ville være, at man i disse slog en seddel op, hvorpå der stod, hvilke dage der kom friske forsyninger.

09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
o	x	x	x	o	x	x	o	x	o	o
x	o	x	o	x	o	o	x	o	x	x
o	x	x	o	o	x	x	x	x	o	o
o	o	o	o	x	o	o	x	o	o	o
o	o	x	o	o	o	o	x	o	o	o
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
o	o	o	M: 100	o	o	G: 225	o	o	o	o
o	o	o	M: 100	o	o	G: 225	o	o	o	o
o	o	o	o	o	o	G: 2–400	o	o	o	o
o	o	o	H: 200 G: 200	o	o	H: 5–800	o	o	o	o
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
x	x	o	x	x	o	x	o	x	o	x
x	o	o	x	o	o	x	o	x	o	o

100 kg Hoechst/ha til grønsager.
Paration 1 gang årlig ved afblomstring.
50 kg bittersalt/ha til grønsager.

lle
ser

l i
les
is-
om
raf
ud-
er;
in-
rig
fre
om
dig
bu-
en
ler

Kontrolinstans

Af det foregående skulle det således fremgå, at det er hårdt påkrævet at få oprettet en upartisk kontrolinstans, som både kontrollerede avlerens dyrkningsmetode og fører kontrol med kvaliteten af de produkter, som sælges i reformbutikkerne. Men vi må se i øjnene, at det ikke er muligt at få en sådan kontrolinstans stablet på benene før end efterspørgslen og dermed produktionen af bioprodukter bliver endnu større, og før end forbrugerne er villige til at betale de virkelige produktionsomkostninger. Det

Det danske landbrugs gennemsnitlige forbrug af handelsgødning

År	18 % superfosfat Kg/ha/år	50 % kaligødning Kg/ha/år	15,5 % kalksalpeter Kg/ha/år
1950	150	66	143
1955	177	101	184
1960	206	115	256
1965	235	127	410

Bio-avlere

Kode

01 Mads Andersen, Snarup, 5772 Kværndrup. Tlf. (09) 27 11 68. Sælger kartofler.
02 Else Andreasen, Risbyvej 49, Ledøje, 2750 Ballerup. Tlf. (01) 97 33 84. Sælger grønsager.
03 Else Blytækker, Skærup Mark, 7080 Børkop. Tlf. (05) 86 66 61. Sælger grønsager og hvede.
04 Sally Brynjulfsson, „Højskovshus", Eskelund, 6650 Brørup. Sælger grønsager.
05 Svend T. Christensen, Langbjerg, Jedsted, 6771 Gredstedbro. Tlf. (05) 43 11 08. Kun auktionssalg.
06 Ivar Foged, Staus Møllegård, 5993 Landet Tåsinge. Tlf. (09) 54 11 15. Sælger frugt.
07 Harry Kortsen, „Biokol", Kragnæs, 5960 Marstal. Tlf. (09) 53 18 12. Sælger grønsager og korn.
08 Harald Larsen, Vorgod, 7400 Herning. Tlf. (07) 17 51 41. Sælger kartofler, gulerødder og rug.
09 Sven Lebæk, Strandhuse, Ulbølle, 5762 Vester Skjerninge. Tlf. (09) 24 12 56. Sælger korn.
10 Stig Madsen, Snesere Torp, 4732 Snesere. Tlf. (03) 76 43 27. Sælger grønsager.
11 P. Meincke, 4920 Søllested. Tlf. (03) 94 11 45. Sælger grønsager.
12 Ejner Møller, Sønderbygård, 5560 Årup. Tlf. (09) 43 10 71. Sælger hvede til forhandler.
13 Ejner Nielsen, „Biomarken", 5884 Gudme. Tlf. (09) 25 16 27. Sælger grønsager.
14 Karl Olsen, Vegetar og Råkosthjemmet, Hjælmsømagle, 4172 Sneslev. Tlf. (03) 641 forlang 77. Sælger grønsager.
15 Niels Overvad, Skrødstrup, 9550 Mariager. Tlf. (08) 54 21 11 Skrødstrup 26. Sælger grønsager.
16 Anni Riis, Syrenvej 4, 4540 Fårevejle. Tlf. (09) 45 36 27. Sælger gulerødder.
17 Walther Schmidt, Melsmark, 6430 Nordborg. Tlf. 04) 45 10 84. Sælger korn til forhandler.
18 Jens A. Sivesgård, Jelstrup Skovhus, 9480 Løkken. Tlf. (08) 99 21 11 forlang 120. Sælger grønsager, kartofler og korn.
19 Tage Skouboe Jensen, Stokholm, 9500 Hobro. Sælger gulerødder, kartofler og hvede.

ville være ønskeligt, at bio-avlerne kunne opretholde en indtægt svarende til en ufaglært arbejders. Da dette så langt fra er tilfældet, er det forståeligt, at nogle enkelte bio-avlere er faldet for fristelsen til at sende nogle produkter af utilfredsstillende kvalitet på markedet; men ikke nogen undskyldning.

Soyabønneprodukter i Orienten

Af dr. fil. Henning Karstrøm

Menneskene i Orienten har i århundreder hovedsageligt fået deres proteinstoffer gennem sojabønner og forarbejdede produkter af sojabønner.

Ubehandlede sojabønner accepteres ikke som fødemiddel, fordi bønnerne ikke bliver tilstrækkelig bløde ved kogning, de fordøjes dårligt, og de har desuden en ubehagelig „bønnesmag". Af disse grunde har man i Kina, Japan, Indonesien og de fleste andre steder i de østasiatiske lande i århundreders løb på empirisk vis udviklet forskellige forgæringsmetoder, hvorved sojabønnerne forvandles til velsmagende og letfordøjelige fødemidler. I det følgende redegøres for de sojabønneprodukter, der er de mest anvendte i Østasien.

TEMPEH

I de østasiatiske lande spiser millioner af mennesker dagligt et sojaprodukt af dette navn, – TEMPEH tilberedes i forskellige dele af Østasien på mange forskellige måder, men i princippet sker fremstillingen på følgende måde:

Efter at sojabønnerne er rengjorte, lægges de i blød ved 25° C i 8 timer. Derefter fjernes skaller og spirer enten med håndkraft eller i specielle trug ved trampning. – Iblødlægningsvandet borthældes, hvilket medfører et betydeligt tab af vandopløselige stoffer. Iblødsætningsvandet må imidlertid fjernes, fordi det indeholder nogle ukendte stoffer, som forårsager fejlgæring. Herefter koges bønnerne, udbredes på bambusfade til afkøling og delvis tørring. Podningen af TEMPEH sker med materiale fra en tidligere gæring, hvorved skimmelsvampen RHIZOPUS tilføres. De podede sojabønner opdeles i små portioner, som indbindes i f. eks. bananblade. Gæringen skal ske i ét døgn ved stuetemperatur. Holdbarheden af TEMPEH er dårlig, hvorfor man bl. a. i Indonesien hver dag fremstiller dagsbehovet i hjemmet.

Den gærede TEMPEHmasse skæres i strimler, som koges i olie, saltes og spises direkte, eller også skæres de i små terninger, som anvendes til suppe. Smag og konsistens for TEMPEH er af høj kvalitet. Som råvare er sojabønner billige, og gæringstiden ved tilberedningen af TEMPEH er kort. Man har heller ikke kunnet konstatere nogen dannelse af skimmelgifte (mykotoxiner) ved TEMPEHgæringen. Man har konstateret, at ved denne gæring spaltes proteinstofferne i stor udstrækning til aminosyrer. Desuden bliver koncentrationen af aminosyrerne lysin og metionin mindre. Ca. en tredjedel af fedtet hydrolyseres. Blandt andet dannes ret meget linolsyre. Man har endvidere konstateret, at indholdet af vitaminerne riboflavin, niacin og B_{12} øges, medens tiamin formindskes.

SHOYO- eller SOYAsauce (tamari)

I Japan fremstilles årligt 1 mil. m^3 på ca. 5000 fabrikker af denne sauce, forbruget bliver således 11 liter/år pr. indbygger. SHOYU anvendes mest som smagstilsætning til andre fødemidler. Eksempelvis i Japan anvendes meget almindeligt rå fisk skåret i små stykker og dyppet i SHOYU. SHOYU fremstilles af en blanding af sojabønner og hvede, i princippet på følgende måde:

Sojabønnerne rengøres og lægges i blød ved stuetemperatur i maximalt 15 timer og steriliseres i autoklave (en form for trykkoger) i en time. På samme tid rengøres, ristes og knuses hvedekornene. Man blander derefter ca. 55 % sojabønner og 45 % hvede. Blandingen podes med sporer af to skim-

melsvampearter (Aspergillus oryzae og A. soyae) evt. tilsættes lidt kogsaltopløsning (NaCl). Gæringen sker i små beholdere ved 30–35° C i 3–4 døgn (temperaturen må ikke stige over 40°C). Herefter overføres massen til store gæringskar, mere saltopløsning tilsættes, og eftergæringen bør tage 3–12 mdr. afhængig af gæringstemperaturen. Gennem massen bobles trykluft. Under gæringen sker en mælkesyregæring og en gæring med gærsvampe. Når eftergæringen er afsluttet, skilles væsken fra massen. Den således fremkomne opløsning er selve sojasaucen, som evt. tilsættes konserveringsmiddel, før den hældes på flasker og pasteuriseres.

Kvælstofsammensætningen i SHOYU fordeler sig på 40–50 % frie aminosyrer, 10–15 % ammoniak og 40–50 % polypeptider (delvis spaltede proteiner), medens mindre end 1 % udgøres af udspaltede proteinstoffer. Af de 17 aminosyrer, som kan påvises i SHOYU, er glutaminsyrer den dominerende.

MISO

Næst efter SHOYU er MISO det gæringsprodukt, der fremstilles i størst mængde i Japan. MISO har været fremstillet i mindst 1000 år i Japan og anvendes hovedsageligt til suppe, men også til smagstilsætning af kød-, fisk- og grønsagsretter. Det daglige forbrug af MISO i Japan er omkring 30 g per person per dag. Fremstillingen sker både industrielt og i hjemmet. MISO fremstilles gennem to gæringsprocesser. Den første proces opbygger nødvendige enzymer. Det således fremstillede stof kaldes KOJI og anvendes til at starte forskellige gæringsprocesser, f. eks. MISO, SAKI og SHOYU. KOJI fremstilles almindeligvis af polerede ris, som rengøres og lægges i blød i 8 timer, hvorefter det koges i en time. Efter afkøling, som ofte sker på store fade, podes risene med sporer af Aspergillussvampen, som kaldes „TANE KOJI".

TANE KOJI er tørrede Aspergillussporer og sælges i små cellofanposer. 1 g TANE KOJI indeholder omkring 250 millioner aktive sporer. Efter podningen med TANE KOJI skal risenes fugtighed og temperatur kontrolleres. Gæringen foregår i 2 døgn ved 40° C. Det deraf fremkomne produkt kaldes KOJI, som høstes inden svampen får tid til at danne sporer. Samtidig med at KOJI fremstilles, bliver den anden råvare, sojabønnerne, behandlet på følgende måde:

Bønnerne rengøres, iblødlægges i 8 timer og behandles 1 time i autoklaven. Efter afkøling blandes sojabønnerne, KOJI og noget salt, hvorefter blandingen podes fra en forudgående MISOgæring, eller også med en renkultur af en gærsvamp (Saccharomyces rouxii). Mængden af sojabønner, KOJI og salt beror på den type MISO, man ønsker at fremstille. Gæringen sker i store beholdere i en uge ved 28°C, derefter sker modningen af MISO ved ca. 35° C i op til flere år. Før salg males MISO til en pasta, pakkes i trætønder eller i plastemballage. MISO's holdbarhed er relativ god.

Proteinindholdet i MISO varierer mellem 9–20 % – proteinstofferne er altså overvejende spaltede til frie aminosyrer, af hvilke man har påvist 17 forskellige. Indholdet af glutaminsyrer er højt, medens cysteinindholdet er lavt. Indholdet af organiske syrer varierer mellem 0,6 og 1,5 %, det er overvejende mælkesyre. Vitaminindholdet i MISO er ret lavt, hvorfor tilsætning af vit. A- og B-gruppens vitaminer ofte forekommer.

SUFU eller „Chinese Cheese (Kinesisk ost)

SUFU er et gæringsprodukt, som i Orienten fremstilles af sojabønner på følgende måde: Bønnerne rengøres og lægges i blød i 8 timer, hvorefter de males, – „mælken" pres-

ses ud og koges med overskud af vand. – Den såkaldte ost udfældes med kalciumsulfat ($CaSO_4$) og presses til kager i specielle forme. Dette ugærede produkt sælges som TOFU, som skæres i strimler og terninger, der spises direkte. – Før fremstillingen af SUFU skæres TOFU efter yderligere presning i små terninger, disse sprayes med en 2% kogesaltopløsning tilsat citronsyrer. Terningerne ophedes i ovnen til 100° C i 10–15 min. – Efter afkølning podes terningerne med passende skimmelsvampe. Gæringen bør vare 3–7 døgn ved 20°C – derefter overføres terningerne til en opløsning indeholdende 12% kogesalt og evt. 10% ethylalkohol. Denne opløsning skal stå og mugne 1–2 måneder, hvorefter man kan tilsætte krydderier som anis og peber inden det hældes på flasker, steriliseres og sælges som SUFU.

TEMPEH, SHOYU (Soyasauce), MISO, TOFU og SUFU er de vigtigste i de østasiatiske lande anvendte produkter, i hvilke sojabønnerne anvendes som råstof.

(Oversat af Ole Hansen)

Papirposer med giftige tilsætninger

I Sverige har Statens Institut for Folkhälsen undersøgt en række levnedsmidler for indhold af PCB (polyklorbifenyl), en giftig kloreret kulbrinte i familie med DDT. Det påvirker leveren og giver svulstagtige symptomer. PCB anvendes som isoleringsmateriale i elektriske anlæg, i karbonpapir og som blødgørere i plast og farver. Til trods for at man ikke spreder PCB bevidst i naturen, sådan som det er tilfældet med insektbekæmpelsesmidler, finder vi det alligevel i mennesker og dyr alle steder på jorden. Ål i Østersøen har et meget højt indhold af stoffet.

I de undersøgelser, Folkhälsan foretog, viste der sig det overraskende, at „Dr. Ritters barne-müsli" havde et forholdsvist højt indhold af PCB. Det var ikke alene overraskende, fordi man fandt det i et vegetabilsk fødemiddel, som ellers ikke plejer at indeholde PCB, men også fordi det blev opdaget i varer fra helsekosthandelen. Ved en nærmere undersøgelse fandt man ud af, at PCB'et kom fra trykfarven på de papirposer, som varen var pakket ind i. Der var sket det uheldige, at PCB'et var trukket igennem papirposen over i müslien.

Folkhälsen har undersøgt Dr. Ritters øvrige varer uden at finde noget PCB. Barnemüslien er nu indsamlet og brændt. I øvrigt kan det nævnes, at Ritters, som fremstiller müslien, altid gør kontrol på sit eget laboratorium, og det gælder fra nu af også pakkematerialet.

nej

Varedeklaration på margarine

Den første oktober trådte der en ny margarinelov i kraft, efter hvilken det nu bliver påbudt at deklarere indholdet af fler-umættede fedtsyrer og arten og mængden af de tilsatte vitaminer. Tidligere var det ifølge loven ikke tilladt at sætte anden deklaration på end, at margarinen var vitaminiseret samt oplyse, om det drejede sig om en plantemargarine. Denne forbrugerfjendtlige lov blev i sin tid indført for at beskytte den danske smørproduktion.

Ud over den påbudte deklaration vil margarine-industrien nu frivilligt deklarere det minimale fedtindhold, det maksimale vandindhold, arten og mængden af de anvendte fedtstoffer (vegetabilske/animalske), skummetmælk, emulgatorer, farve- og aromastof.

– – –

NB: En vigtig bestanddel af *bagerimargarine* er svinefedt og sildeolie.

Blodet

Af stud. med. Ole Hansen

I blodet sker den livsvigtige transport af stoffer til og fra organismens celler. Det er stoffer som: ilt, kuldioxid, næringsstoffer, affaldsstoffer, hormoner, antistoffer med mere. I blodet findes legemets forsvar mod infektion som hvide blodlegemer, der bekæmper bakterier ved at optage dem i sig og ved at danne antistoffer imod bakterierne og deres giftstoffer.

Blodet består af celler, der er opslemmet i en klar proteinholdig væske, der kaldes plasma. Blodmængden er ca. 5 liter hos voksne.

Cellerne i blodet er: de røde blodlegemer, de hvide blodlegemer og blodplader. Cellernes andel af blodet er lidt under halvdelen, ved udtørring af legemet stiger cellernes andel af blodet.

De røde blodlegemer er runde skiveformede celler uden cellekerne, størrelsen af diameteren i den skiveformede celle er 0,008 mm og tykkelsen ca. 0,002 mm. Det er altså meget små partikler, men det er også nødvendigt, da de små kar, kapillærerne, ikke har en større diameter end de røde blodlegemer. De røde blodlegemer findes i et antal af 5.000.000.000 pr. ml.

De røde blodlegemer får deres røde farve fra et jernholdigt proteinstof, som findes i stor koncentration i de røde blodlegemer. Proteinstoffet kaldes hæmoglobin. Når blodet passerer lungerne, optages ilt, og kuldioxid afgives, ilten binder sig til hæmoglobinet i de røde blodlegemer og transporteres rundt i organismen til vævsområder, hvor ilten afgives.

Desuden kan hæmoglobin forbinde sig med kulilte, CO, som er en farveløs luftart uden lugt eller smag, og som dannes ved ufuldstændig forbrænding. I bilers udstødningsgas findes altid noget CO. Kulilten bindes til samme sted i hæmoglobinet som ilten, men 300 gange hurtigere og lettere. Derved drives al ilten ud af hæmoglobinet og blodets iltbindingsevne går tabt. Kulilte er således en overordentlig farlig gift for organismen.

De røde blodlegemer dannes hos voksne i knoglemarven. Hos nyfødte dannes de overvejende i leveren og milten. Levetiden for de røde blodlegemer er i gennemsnit 120 dage, det vil sige, at vi daglig skal producere ca. 200.000.000.000 nye røde blodlegemer. På baggrund af dette store tal kan vi forstå, at det er vigtigt, at vi holder vores organisme sund, så den er i stand til at danne disse livsnødvendige celler i tilstrækkelig antal.

Blodmangel er et hyppigt fænomen. Der er mange årsager til blodmanglen. De hyppigste er mangel på grundstoffet jern og vitamin B_{12}. Jernmangel findes især hos kvinder, da de i forbindelse med menstruationen mister lidt blod hver måned. Jernet indgår i dannelsen af hæmoglobinmolekylet. Når de røde blodlegemer går til grunde, bindes jernet til et nyt rødt blodlegeme. Kun en lille del går tabt med afføringen. Hvis man spiser mange grønsager, får man let sit jernbehov dækket, da jern findes i alle vegetabilier.

Raakost-Kurstedet
HUMLEGAARDEN
Humlebæk

søger i løbet af vinteren en dame med interesse for råkost, der kan forestå den daglige ledelse af kurstedet. Der ydes bolig og kost samt fast løn efter nærmere aftale.

Skriftlig henvendelse med oplysninger om tidligere beskæftigelse og lønkrav udbedes til styrelsens formand

landsretssagfører S. A. Andreasen,
Reventlowsgade 12 - 1651 København V.

DET GRØNNE KØKKEN (fortsat fra side 10)

½ kg skivede champignons koges med i 10 minutter. Smages til med havsalt.

Rå rødkålsalat

Rødkål snittes på agurkehøvlen, et par æbler rives på den fine tromle. Smages til med citron, koldpresset olie og evt. en smule honning.

Og så vil redaktionen og den øvrige bestyrelse gerne ønske vore medlemmer og abonnenter en rigtig god jul og et lykkeligt nytår med fremgang i det arbejde, vi alle er samlede om.

Konsulent O. Elstrup Rasmussen har på BIODYNAMISK FORLAG udsendt 3 udmærkede pjecer med titlerne „Hjemmefremstilling af surkål", „Hjemmekonservering af urtesafter m. m." og „Hjemmebagning af fuldkornsbrød". Den kan fås ved direkte henvendelse til konsulent O. Elstrup Rasmussen, Stavrby, 5500 Middelfart.

Boganmeldelse

Jørgen Munkebo og Palle Olesen:
Hvad er det nu med de naturlæger?
Chr. Erichsens forlag.

Mindst 4–500 naturlæger – lægfolk, der tager syge i kur – har gennem de senere år praktiseret professionelt her i landet. Tilsammen er deres virksomhed af betydelig størrelsesorden.

Lægestanden har hidtil officielt stemplet disse ikke-lægers sygdomsbehandling som kvaksalveri og svindel.

Alligevel har det gang på gang været hævdet fra mange sider – herunder uofficiel lægeside – at folk ikke bliver bedraget mere hos lægernes ikke-autoriserede kolleger end så mange andre steder; at folk faktisk i stort tal finder væsentlig lindring eller helbredelse for deres sygdomme, samt at disse sygdomme ofte er såkaldte kroniske sygdomme, d. v. s. nogle af de mange sygdomme, som autoriserede læger normalt ikke kan gøre noget særligt ved.

I forbindelse med det stadigt voksende ønske i befolkningen og folketinget om en dybtgående revision af sundhedsvæsenets og lægevæsenets forhold er også lægestandens holdning til naturlægerne taget op til kritisk diskussion.

Denne bog samler en del af de vigtigste debatindlæg, som plæderer for en ny holdning.

Koppevaccination koster flere dødsfald end sygdommen

I England har man besluttet at standse den obligatoriske koppevaccination hos børn, da der i løbet af de sidste 20 år døde 100 børn som følge af vaccinationen, medens der i den samme periode kun er konstateret 131 tilfælde af kopper med 47 dødsfald, som følge af at de pågældende personer er blevet smittet med kopper ved besøg i u-lande. Kopper i den epidemiske form findes i dag kun i fem lande, og om et par år regner WHO med helt at have udryddet sygdommen. Alligevel mener man herhjemme, at der ikke er baggrund for at stoppe den obligatoriske koppevaccination.

A.-M. S.

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).

FORENINGS-NYT

Gratis medlemskab

Skaf mindst 4 medlemmer og få et års gratis medlemskab. Hvis du skaffer over 4 medlemmer belønnes med yderligere en bogpræmie.

Hjertelig tak til alle, der har sendt gaver i årets løb.

Betaling for året 1972

Ønsker De at undgå afbrydelse i leveringen af VEGETARISK FORUM, bedes De venligst sende betaling for året 1972 på vedlagte girokort.

Var det ikke en idé at give et abonnement på VEGETARISK FORUM som julegave?

Dansk vegetar- og råkostforenings nytårsfest 1972

Lørdag den 15. januar kl. 18–1 afholder vi nytårsfest i restaurant KARNAPPEN's restaurationslokale, Niels Hemmingsensgade.

Vi håber på at se så mange af vore medlemmer som muligt til denne fest.

Vi starter med middag, som vil bestå af nøddesteg, champignonssauce, brunede kartofler og rå rødkålsalat samt druer i agaragar med creme fraiche. Under middagen vil pianisten Asger Møller-Garp underholde skiftevis med visesangeren Lasse, som vil hygge med Bellmann-viser m.m. til eget luthakkompagnement.

Efter middagen vil et af vore nye medlemmer Henning Kjær-Hansen spille et par stykker klassisk musik.

Og så vil resten af aftenen blive helliget dansen. De, der ikke danser, kan hygge sig sammen med Asger Møller-Garps musik i baggrunden. Hans repertoire spænder vidt, lige fra jazz, moderne og til klassisk. Så der vil blive lejlighed til at få specielle musikønsker opfyldt.

Men vi skal så vidt muligt alle deltage i dansen. Dans er som bekendt meget sundt for både sjæl og legeme. Derfor har den kendte danselærerinde fra Klampenborg Kirsten Thomsen lovet at komme og lære gamle og unge at danse „lanciers", som nu er blevet moderne igen.

Ind imellem dansen kan man købe kaffe og urtete med hjemmebagt kage og forskellige drikkevarer.

Vi vil forsøge at skabe en rigtig hyggelig og festlig aften, det mål håber vi alle deltagerne vil slutte op om.

Prisen bliver for middag, musik og underholdning kr. 34,– ekskl. drikkevarer.

Tilmelding bedes foretaget ved at sende beløbet til kassereren senest den 5. januar.

Udstilling

I Sparekassens lokaler på Strøget

Vimmelskaftet 35, afholdes fra 1.–6. februar 1972, begge dage incl., kl. 10–18, lørdag–søndag 10–16.

Reformkostforeningen for Fyn

Fredag den 4. februar kl. 19.30 afholdes møde på Kragsbjerggården, Kragsbjergvej 121, Odense, hvor Henry Ytting vil tale for os over emnet: „Mennesket på vej fra den animalske livsform og livsanskuelse til det store lykkerige."

-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).

Biodynamisk jordbrug til salg

Da vi har overtaget mit hjem andetsteds, er vor ejendom i Ll. Rørbæk til salg. Der er ældre bygninger og 18 tdr. land god mark og eng ved Simested å i Himmerland. Vi driver den rent bio-dynamisk på 10. år.

Tage Schouboe Jensen,
Stokholm, 9500 Hobro.

Værelse + naturalier

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

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

2½ værelses moderne villa-lejlighed,

skønt og centralt beliggende i Holte, en virkelig ønskelejlighed med ideelle forhold for ældre roligt ægtepar, som har tid og lyst til at afvikle huslejen delvis med timebetalt arbejde i hus og have. Håndværker eller gartner foretrækkes. Ledigt til foråret.
Billet mrk. V.F. 2211.

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

„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

REFORMKOST

Godthåbsvej 5 – 2000 København F

Tlf. 01 36 – 4466

Varer sendes overalt

Lørdag lukket

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

biodynamisk dyrkede varer

REFORMKOST

Mejlgade 69 – 8000 Århus C

Tlf. (06) 12 66 18

Varer sendes overalt

Lørdag lukket

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 lecithintilførsel, mere end vor daglige kost normalt giver. Fås også som tyggetabletter.

FAEXAL GÆRTABLETTER
Indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens øvrige virksomme stoffer, såsom aminosyrer, mineralsalte, enzymer m. m. Fremstillet af ren tørret ølgær. Faexal tabletter bør findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også mod uren hud.

MISTELOLIEKAPSLER „PHARMA"
er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel, som er en plante med stort indhold af cholinester, og som anvendes ved træthedsfornemmelser som følge af legemlig og åndelig overanstrengelse og mod „tankeflugt". Det er et værdifuldt kosttilskud for ældre. 1–3 stk. daglig.

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.

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

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



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