VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Behøver mennesket kød i sin kost?

•

Københavnsbegyndermesteren i letvægt 1971 er vegetar!

•

Plantenæring og verdensernæringen

•

Alternativ til vore giftige fødemidler

•

I det grønne køkken

•

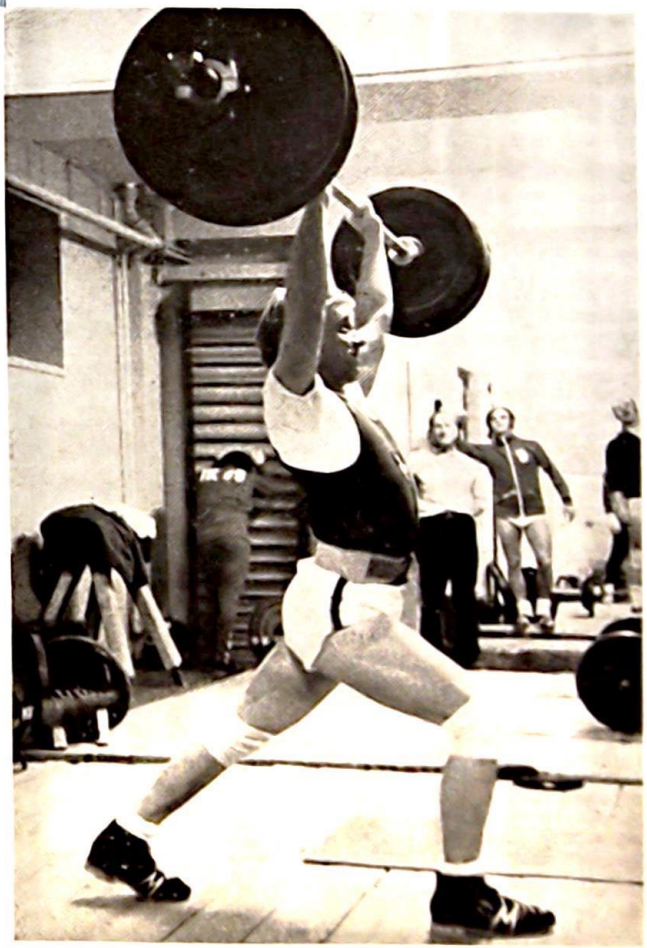
Mennesket i naturen

•

Om gødningsproblemet i biodynamisk drift

•

Foreningsnyt



Københavnsbegyndermesteren i letvægt 1971 er vegetar!

1 66. ÅRGANG
FEBRUAR 1972
PRIS: KR. 2,50

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktører:
Grethe Schmidt
Niels Erik Jensen

Artikler indleveres til:
Niels Erik Jensen
Jahnsensvej 29
2820 Gentofte

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: Edith Kiilsgaard

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: Dette nr. 3200 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, Reformkost, 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.
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.

6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (05) 52 71 21.

5500 Middelfart:
Middelfart Materialhandel, Algade 37, tlf. (09) 41 01 16.

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.

Behøver mennesket kød i sin kost?

af dr. med. M. G. Hardinge

I det amerikanske tidsskrift McCall's magazine kunne man for et par år siden i en fast spalte med titlen „Børnelægens almanak" læse en udtalelse, der stærkt betvivlede tilstrækkeligheden af en vegetarisk kost. Forfatteren, dr. med. Lendon H. Smith, der også er kendt som „Børnenes doktor" i amerikansk TV, skrev:

„Jeg tror, mennesket bør spise kød, fordi det er altædende. Græsædende dyr har et enzym, der nedbryder cellulosevæggen i de fibre, de æder, således at de kan få de proteiner, mineraler og vitaminer, der findes i dem. Eftersom vi mennesker ikke har dette enzym, er vi nødt til at spise kød. Jeg er overbevist om, at vegetarerne sætter deres helbred på spil. Deres væv behøver animalsk protein, som er mere komplet end det, der findes i nødder og grønsager. Desuden indeholder kød ret meget jern."

Dette lyder autoritativt og overbevisende. Men er det korrekt og sandt? Den første påstand: Jeg tror, mennesket bør spise kød, fordi det er altædende," beviser intet; den udtrykker kun en personlig mening. De næste to sætninger er ukorrekte og vildledende: „Græsædende dyr har et enzym . . . Eftersom vi mennesker ikke har dette enzym, er vi nødt til at spise kød." Denne påstand er ikke blot videnskabelig ukorrekt, men også i modstrid med vore daglige iagttagelser. Bønner, der har et stort indhold af cellulose, har altid været „de fattiges kød". Arbejderen og hans familie har åbenbart altid været i stand til at „få de proteiner, mineraler og vitaminer, der findes i dem".

Den virkelige kendsgerning er, at hverken mennesker eller dyr har noget enzym, der kan fordøje cellulose uden forudgående medvirken af bakterier. Mennesker kan fordøje nogle af fibrene i spæde planter efter påvirkning af bakterier i fordøjelseskanalen. Hos planteædende dyr nedbrydes grovere plantefibre ved bakteriel påvirkning i vommen og andre dele af fordøjelseskanalen og forberedes derved til den endelige enzymatiske fordøjelse; men de mere træagtige bestanddele kan selv disse dyr kun delvis udnytte.

Cellulose er et kulhydrat af mere sammensat natur end stivelse og sukker. Det kan være blødt eller sejt, beroende på dets plads og funktion i planten. Det er ukorrekt at sige, at mennesker ikke kan få næringsstofferne i planteføde på grund af cellulosen. Vi fordøjer de fordøjelige bestanddele af vor føde, og resten spiller en vigtig rolle for tarmens hygiejne. Celluloseresterne opsuger og binder væske og forøger således mængden af tarmindhold. Dette stimulerer peristaltikken, hindrer ophobning af materiale i tarmen og holder afføringen blød og let at udtømme.

En passende mængde ufordøjelige fibre i føden kan både hindre og kurere forstoppelse. En kost, der mangler dette, f. eks. bestående af kød, pillede kartofler, franskbrød og stærkt sødede ting, er en almindelig årsag til atonisk forstoppelse, fordi føden passerer langsomt gennem fordøjelseskanalen og mangler det vandbindende fyldstof. Afføringen bliver derfor meget fast og vanskelig at udtømme. Denne slags forstoppelse er sjælden hos de mennesker, der hovedsagelig lever af planteføde, hvor cellulosen (som f. eks. kornets klid) ikke er fjernet.

At mennesker ikke „er nødt til at spise kød", fordi planteføde indeholder cellulose, er særdeles klart for enhver, der blot har en smule kendskab til ernæringsforholdene i andre dele af verden. Det er lande og blandt

befolkninger, hvis kost hovedsagelig består af planteføde, og hvor kødspisning praktisk talt ikke forekommer, at frugtbarheden er høj og befolkningseksplosionen mest truende. Eftersom en kost så rig på cellulose og så fattig på kød kan opretholde livet og imødekomme kravene i forbindelse med hyppige svangerskaber og diegivning, på hvilket grundlag kan man da hævde, at vi behøver kød med vort store udvalg af vegetabilske fødevarer?

Den næste påstand i dr. Smiths artikel afslører endnu en mangel på kendskab til den nyeste ernæringforskning. „Jeg er overbevist om, at vegetarer sætter deres helbred på spil. Deres væv behøver animalsk protein, der er mere komplet end det, der findes i nødder og grønsager."

Lidt om proteiner

Proteiner er opbygget af aminosyrer, hvoraf otte er livsnødvendige og derfor bør findes i tilstrækkelige mængder i vor kost. Et protein er komplet, når det har et så stort udvalg af essentielle (livsnødvendige) aminosyrer, at det, når det gives som eneste protein i kosten, fuldt ud imødekommer legemets behov for protein. Dette sker selvfølgelig aldrig undtagen i ernæringsforsøg under kontrollerede laboratorieforhold. En hvilken som helst almindelig diæt indeholder mange slags proteiner af forskellig sammensætning.

Proteiner kan ikke optages i organismen som sådanne, men nedbrydes ved fordøjelsesprocessen til de aminosyrer, de er opbygget af. Det er så disse aminosyrer, der føres over i blodet for at blive anvendt til opbygning af legemets egne proteiner. Om man får tilstrækkeligt med protein afhænger ikke af hvert enkelt proteins komplethed m. h. t. essentielle aminosyrer, men på sammensætningen af den blanding af aminosyrer, der fremkommer ved nedbrydningen af alle proteiner i et måltid.

Forfatteren af „Børnelægens almanak" synes ikke at være klar over, at proteinerne i al føde i hele verden har sin oprindelse i små „fødevarefabrikker" i planternes blade og andre grønne dele. Planterne danner som første produkt glukose. Aminosyrerne, hvoraf de mange forskellige proteiner i frø, stængler, rødder og blade dannes, dannes selv af glukose, ved at kvælstof og undertiden andre grundstoffer indbygges i molekylet.

Hverken mennesker eller dyr kan selv danne de essentielle aminosyrer. Disse kan kun dannes i planter. Således er planteføden den oprindelige kilde til alle essentielle aminosyrer. (Ikke-essentielle aminosyrer kan i menneskers og dyrs organisme omdannes til hinanden. Ligeledes kan essentielle aminosyrer omdannes til ikke-essentielle aminosyrer, men aldrig ikke-essentielle til essentielle. Ovs. anm.)

Selvfølgelig kan et menneske spise kødet af et dyr og derigennem få både de essentielle og de ikke-essentielle aminosyrer, som dyret fik gennem sin føde. Men selv om proteinet på vejen til menneskets bord har passeret flere dyrs legemer, begynder „fødekæden" uanset dens længde altid i planters stængler og blade. Man ser da let, at alle essentielle aminosyrer i et hvilket som helst komplet protein stammer fra planter.

Både hos dyr og planter har nogle proteiner et højere indhold af essentielle aminosyrer end andre. Hvis ét protein har for lidt, har et andet protein i det samme måltid højst sandsynlig rigeligt af samme essentielle aminosyre (underforstået, at måltidet er alsidigt sammensat. – Overs. anm.). Således supplerer de forskellige proteiner i et måltid hinanden på grund af deres forskellige sammensætning. Nu, hvor man har bedre kendskab til dette forhold end tidligere, er der ikke længere nogen gyldig grund til at skræmme folk til at spise kød af frygt for utilstrækkelig proteinernæring. Føl-

gende citater fra højt anerkendte ernæringsforskere bekræfter dette:

Vegetabilske proteiner blev tidligere klassificeret som anden klasses proteiner og betragtet som ringere end såkaldte første klasses proteiner af animalsk oprindelse; men denne opdeling er man nu generelt gået bort fra. Det er sandt, at nogle planteproteiner er af relativ lav værdi som proteinkilde under opvækst; men mange ernæringsforsøg har vist, at proteiner fra en passende blandet plantekost ikke er ringere til at befordre væksten hos børn end mælk og andre animalske proteinkilder. – Lederartikel i Lancet (London) 2:956,1959.

Fra et ernæringsmæssigt synspunkt bør der ikke skelnes mellem animalske og vegetabilske proteiner. Man ved i dag, at den relative koncentration af aminosyrer, især de essentielle, er den vigtigste faktor i bestemmelsen af et proteins biologiske værdi. ... Når man kombinerer forskellige proteiner på hensigtsmæssig vis, kan man ikke ernæringsmæssigt påvise nogen forskel mellem vegabilske og animalske proteiner. Det er aminosyrerne og ikke proteinerne, der bør betragtes som de ernæringsmæssige enheder. – R. Bressani i Proc. of the Sixth Internat. Congr. of Nutrition, 1964, p. 182.

Den sædvanlige kombination of „baked beans" (stuvede, brune bønner) og groft brød udgør en hovedret, der måler sig med kød som kilde til ernæringsmæssigt gode proteiner og vitaminer af B-gruppen (dog ikke B_{12}). – H. C. Sherman, Columbia University, 1962 Chemistry of Food and Nutrition, pp 72, 73.

Meget, meget lidt tyder på proteinmangel hos voksne noget sted, indbefattet de områder, hvor kosten næsten udelukkende er af vegetabilsk oprindelse. – D. M. Hegsted, Harvard University School of Public Health, Federation Proc. 18:6, 1959.

Rigtig tilberedt vegetabilsk føde indeholder tilstrækkeligt med protein for enhver aldersgruppe, små børn indbefattet. Efter lang tids forskning som leder af Guatamalas og Panamas ernæringsinstitut i forbindelse med udvikling af vegetabilsk proteinrig føde for børn siger dr. Nevin S. Scrimshaw, der nu er professor i ernæringslære ved Massachusetts teknologiske Institut:

Der findes heldigvis ikke inden for ernæringen noget fastsat krav om de relativt dyre proteinkilder – mælk, æg og kød. Grønsager og olieholdige frø er acceptable alternativer – – – En tredjedel passende tilberedt olieholdige frø blandet med to tredjedele af en eller anden kornsort giver en blanding med en proteinkvalitet og -mængde tilstrækkelig for alle menneskers behov, selv små børn. – Adress to the Annual Meeting of the American Freedom from Hunger Foundation, Wash. D.C. Oct. 18, 1965.

Forfatteren til Nutrition and Physical Fitness (1955 ed.) fremkommer med denne vurdering i en sammenligning af animalske proteiner:

De proteiner, der forekommer i størst mængde i mælk, er casein og lactalbumin. Sammen danner de en blanding af proteiner, der er så rig på essentielle aminosyrer, som kræves til opbygning af væv, at den er mere virkningsfuld som vækstfremmende næringsmiddel end nogen anden kombination af proteiner undtagen de, der findes i æg. Mælkeproteiner supplerer de ukomplette proteiner i kornsorterne bedre end nogen andre proteiner i føden. – p. 322.

Sir Stanley Davidson, i mange år professor i klinisk medicin ved Edinburghs universitet, og R. Passmore, hans medforfatter til bogen Nutrition and Dietetics (Ernæring og Diætik), siger: „I den animalske gruppe har proteinerne i mælk og æg den højeste biologiske værdi, dernæst kommer proteinerne i visse organer ... og i tredje række pro-

teinerne i kød og fisk..." side 81 i 1963 udgaven.

I Amerika bruger vegetarerne almindeligvis mælk og æg som supplement til deres plantekost. I en forelæsning om ernæring afholdt til minde om fysiologen Atwater i året 1968 sagde Dr. Artturi I. Virtanen (nobelprisen i kemi 1945), direktør for Biokemisk forskningsinstitut i Helsinki: „Lactovegetarere kan let få alle nødvendige næringsstoffer fra frugt, grønsager, kartofler, kornprodukter og mælk med lille fedtindhold." – Federation Proc. 27(6):1374. 1968.

Resultater af en undersøgelse

En undersøgelse af 112 vegetarere og 88 ikke-vegetarere, omfattende voksne mænd, gravide og ikke-gravide voksne kvinder og teen-agere af begge køn, er foretaget af undertegnede i samarbejde med dr. F. J. Stare, Harward University School of Public Health. Ved denne undersøgelse fandtes ingen betydende forskel mellem de vegetariske og ikke-vegetariske grupper m. h. t. ernæringstilstand, helbredstilstand og laboratoriefund. Intet tydede på, at den lacto-vegetabilske diæt ikke på alle måder opfyldte alle gruppers behov indbefattet de gravide mødre og de voksende teen-agere. (J. Clin. Nutr. 2:73, 1954.)

En senere analyse af aminosyreindholdet i det indtagne protein ved dette studium viste, at alle grupper indbefattet de rene vegetarer nåede op på og overskred det dobbelte af minimumskravet for essentielle aminosyrer. (J.Am.Dietet.A. 48:25,1966.)

Dr. Knut Kirkeby konkluderer, idet han beretter om de fund, der blev resultatet af en fælles undersøgelse foretaget af Yale universitetet i USA og forskningslaboratorier i Oslo over proteinindtagelse og blodlipider hos 116 vegetarere:

Hverken den diætetiske undersøgelse eller serumproteinundersøgelserne viser, at vegetarerne lider af utilstrækkelig proteinforsyning. – Acta Med. Scandinav. Suppl. 443 til vol. 179, Oslo. 1966.

Proteinindtagelsen i dr. Kirkebys rapport var ikke blot tilstrækkelig, men de vegetariske forsøgspersoner havde i alle aldersgrupper et lavere blodkolesterolindhold end de forsøgspersoner, der levede på almindelig norsk kost.

Dr. S. A. Riaz fra Glasgow Royal Infirmery skriver, idet han kommenterer visse indiske folkeslags bemærkelsesværdige udvikling og helbredstilstand:

De stærke, skinnende tænder, den robuste fysik og langt sjældnere forekomst af myocardial infarct hos disse landlige befolkninger er grundigt fastslået.

Endnu mere interessante er de folk, der lever i 8.000 til 12.000 fods højde dybt inde i dalene i Kahgan, Gilgith, Hunza og andre bjergegne i det nordvestlige Pakistan. Efter indtagelse af den simplest mulige kost bestående af hvede, majs kartofler, løg og frugt går og løber de op og ned ad ujævne bjergstier og tilbagelægger daglig op til 50 miles (80 km). De har levet på denne måde i måske mange tusinde år... Deres bemærkelsesværdige fysiske kondition, manglende overvægtighed, cariesfrie tænder og høje levealder nævnes altid. – The Lancet 285:43, 1963.

I en beskrivelse af årsagerne til arteriosclerose hos mennesker slutter arbejdere ved Vascular Research Laboratory, Brooklyn's Maimonides Hospital med følgende bemærkning:

Undersøgelse af det moderne menneskes tandstruktur viser, at det besidder alle træk hos et fuldstændig planteædende dyr. Medens mennesket oprindelig er skabt til at leve af vegetarisk føde, har det på unaturlig måde ændret sine kostvaner (he has perverted his dietary habits), så det har accepteret kødædende dyrs føde. Det påstås, at mennesket ikke kan fordøje kødædernes føde på samme måde som de kødædende

dyr. Heri kan årsagen ligge til den hyppige forekomst af arteriosclerose hos mennesker. – W. S. Collin and R. B. Dobbin, Suppl. 2 to Circulation, vols 31 and 32.

De, der ikke ligefrem nægter at lade sig overbevise om, at mennesker ikke behøver at spise kød, behøver ikke at lede længe efter beviser ikke blot for den vegetariske kosts tilstrækkelighed, men også for dens overlegenhed, når det gælder den menneskelige families velbefindende.

oversat af *S. E. Persson*)

Københavnsbegyndermesteren i letvægt 1971 er vegetar!

Ved Grethe Schmidt

„Vægttræning er den sportsgren, hvorved man bedst bygger sin krop op. Man opnår en bedre holdning, stærkere og mere harmoniseret muskulatur, et bedret kredsløb, hjerte- og lungefunktionen bedres, og man opnår en bedre beherskelse af kroppens muskler. Mavemusklerne styrkes i særlig grad, og stærke mavemuskler er forudsætningen for en god ryg!" udtaler *Henning Kjær-Hansen,* som har erhvervet titlen Københavnsmester i letvægt 1971. Foruden at have privatelever i klarinet og saxofon underviser Henning Kjær-Hansen, som statsprøvet musikpædagog med afgangseksamen fra Musikkonservatoriet, på en musikskole i Allerød. Han spiller desuden i NESA's orkester og kommer derved på mange rejser både indenfor landets grænser og udenfor. For at fuldende billedet må også lige fortælles, at han nogle af ugens dage møder kl. 6 morgen inde på Hovedbanegården for at gå i gang med sit arbejde som sanitør i jernbanevognene. Dette arbejde slutter kl. 14,30.

Hvorfor blev du vegetar?

Hjemme har jeg altid fået at vide, at det var sundt at spise grønsager og usundt at spise wienerbrød. Jeg har aldrig været kræsen og har været i stand til at indstille mig på enhver levevis. Efter selv at have fået husholdning har jeg følt aversion ved at gå til slagteren for at købe kød, men har i stedet købt kødet færdigtilberedt. Bunden var altså lagt, da en kammerat på kollegiet efter at have været i Amerika for at studere fløjte kom hjem og fortalte, at nu var han begyndt at spise råkost. Vi læste forskellig litteratur om vegetarisk ernæring, bl. a. Arnold Ehret: Slimfri Diæt.

En vis usikkerhed overfor vegetarismen fik jeg dog, da jeg under et musikstævne mødte en kammerat, som var vegetar. Han så både usund ud og var altfor tynd, hvilket han selv var klar over. Han gik senere tilbage til kødspisning. Hans kostsammensætning har været forkert, og han dyrkede f. eks. ikke idræt.

Jeg holdt helt op med at spise kød hjemme, efter at jeg den 2. maj 1970 med Københavns Postorkester ombord på „Finlandia" på vej mod Finland fik serveret et rigt udvalg af råkostsalater. Spiste dog lidt kød ude, men nøjedes så vidt muligt med f. eks. kun at spise salaten fra de grillstegte kyllinger. Men det skete oftere og oftere, at jeg blev dårlig, når jeg havde fået kød ude. Sidste gang jeg spiste kød var under et ophold i Paris, hvor jeg som vægtløfter skulle møde Paris Universitetsklub for vægtløftere. Vi var i „Hallerne" og fik den legendariske løgsuppe og blev dødssyge. „Nu skal det være slut!" bestemte jeg.

Du går på forskellige kurser?

Ja, jeg går til kursus i vegetarisk madlavning for at opnå større viden om den vegetariske levevis, for at få nye ideer og for at træffe andre vegetarer. Desuden har jeg deltaget i et forureningskursus. Det er uhyggeligt at tænke på, at bor man på Amager og ønsker at dyrke giftfri produkter, kan man ikke gardere sig mod flyvemaskinernes affaldsprodukter, som opsuges af planterne. Som cyklist må man hver dag indånde bilernes affaldsprodukter. Vandets forurening er også et sørgeligt kapitel. Går 100 mennesker ind i et rent og udluftet lokale, kan det samme lokale en time efter være uigennemtrængeligt af røg. Hvor der er mennesker, er der forurening.

Vi menesker lever en naturstridig levevis i alle retninger. Kører f. eks. i bil og dyrker kondi på en motionscykel i dagligstuen.

Den naturligste levevis må være at sørge for at kroppen bliver brugt og at man spiser maden, som den kommer op af jorden. Industrimad behøver ingen tygning, men råkost kræver i hvert fald 30 gange tygning. Men i vort forjagede samfund er der ikke tid til det. Karriereracet sker på bekostning af ens sundhed.

Synes du, der er ulemper forbundet med vegetarisk levevis?

Det generede mig i begyndelsen, at jeg via min nye levevis var udsat for opmærksomhed, når jeg spiste ude, og når jeg spiste på mit arbejde. Jeg går helst stille med det, spørger nogle, får de svar, men ellers taler jeg ikke om det. Og sørger i hvert fald for aldrig at rynke på næsen ad andres levevis.

Det kan være lidt mere besværligt, fordi vort samfund er baseret på kødernæring, var kød ikke på forhånd forarbejdet ville det tage lige så lang tid at tilberede kød som grønsager.

Hvad angår problemerne når man er ude, finder jeg, at det mere er de andre, der gør det til et problem end en selv. Er jeg inviteret ud til middag, informerer jeg forinden værtinden og siger, at jeg spiser ikke kød eller fisk, men alt muligt andet.

Hvad består dine daglige måltider af?

Om morgenen spiser jeg frugt, evt. appelsin eller banan, dernæst Müssli, som har stået i blød natten over. Til frokost spiser jeg råkost, som jeg har medbragt i en plasticdåse med låg og dertil fuldkornsbrød. Om aftenen spiser jeg for det meste også råkost med brød og evt. lidt senere frugt.

Mine privatelever får inden undervisningen serveret et råkost- eller vegetarmåltid.

Under en kollegiefest sørgede jeg for madlavningen, som vakte begejstring, jeg havde bl. a. lavet soyabønne/linse frikadeller.

Juleaften lavede jeg selv linsesteg i mine forældres hjem. 2. juledag havde jeg inviteret familien til spisning. Efter min arbejdsdag i jernbanevognene var jeg hjemme kl. 15 for at tilberede maden, som skulle være klar kl. 19. Jeg serverede hjemmebagt grahamsbrød, forskellige råkostsalater, soyabønnefrikadeller, kold kartoffelsalat, postej pyntet med oliven og persille, linsesteg og hytteret med forskellige frugter og revne mandler. Drikkevarerne bestod af druesaft og appelsinsaft.

Nytårsaften havde jeg selv min salat med i en plasticskål.

Som hvidløgsspiser har man nu og da mødt modstand også fra rygerne, hvilket jo kan undre.

Henning Kjær-Hansens nye levevis, som han mener har gjort ham mere rolig og afspændt, fået ham til ikke at stile mod samfundsgoderne og prestige, startede som et forsøg, som endte med helt at overbevise ham.

PS.: Klubben, som Henning Kjær-Hansen 3–4 gange ugentlig træner i, er atletikklubben „Gotha", Bavnehøjhallen, Enghavevej.

Plantenæring og verdensernæringen

Foredrag holdt på d. 21. internationale vegetarkongres i Haag

Af dipl. ing. J. Fleischanderl

E.A.O.'s generaldirektør dr. A. H. Boerma har i „State of Food and Agriculture" skrevet:

„Det synes uundgåeligt, at prisen på de dyriske næringsmidler meget hurtigt vil stige, hvorved de bliver endnu mere uopnåelige for den fattigste befolkning, som meget stærkt behøver ekstra proteiner. Hvis proteinforsyningen skal forbedres, vil det blive nødvendigt, at tage ethvert skridt til, at forhøje produktionen og forbruget af gode planteprodukter, som er proteinrige."

Dette stemmer overens med, hvad dr. Frank Wokes i sin artikel „Proteiner" i majhæftet 1968 af „Plant foods for human nutrition" har skrevet. Prognoser for 1975 viser, at halvdelen af proteinudbyttet vil komme fra kornstoffer. Sammenligner man med proteinkonsumeringen fra 1960 vil det give en tilvækst på 31 mill. ton planteproteiner og 12 mill. ton animalske proteiner. Den årlige menneskelige proteinkonsumering vil da komme op på 78 mill. ton planteprotein og 34 mill. dyrisk protein, hvilket giver et forhold fra planteprotein til dyrisk protein på 2,3:1. Som den konstituerede direktør for F.A.O. dr. Norman Wright fastslog, er verdenskvægavlen næsten dobbelt så stor som jordens befolkning og forårsager derved alle vanskelighederne, fordi husdyrene fortærer 5–10 gange så mange næringsmidler som menneskene. Professor Dudley Stamp påpeger, at kun halvdelen af den samlede kornproduktion bliver fortæret direkte af mennesker, samt at en stor del af roeavlen og grøntavlen, som nu bliver brugt til foder for kvægene, kunne være brugt til menneskeføde.

Dyrene er dårlige udnyttere af føden. Derved opstår der vældige tab. Således stiller dr. Frank Wokes spørgsmålet: „Skal vi have vor næring direkte fra planteriget eller via dyreriget i form af mælk, æg, fisk og kød?"

Professor Arnold Finck fra Kiels Universitets Institut for planteernæring og jordbundslære skriver bl. a. i ERNÄHRUNGS-UMSCHAU 2/1970:

Udgangspunktet for overvejelserne med hensyn til næringsforsyningen er det enkelte menneskes næringsbehov hvad angår kalorier og de ca. 50 essentielle næringsstoffer.

Proteinbalancen er afhængig af aminosyresammensætningen også kaldet aminogram. Her viser kornproteinerne suppleret med mælkeproteiner eller bladgrøntproteiner sig som særlig værdifulde. Også kartoffelproteinerne er fuldværdige, medens bælgfrugternes proteiner, bortset fra soyabønnens er ufuldstændige. Der findes dog folkestammer som f. eks. dem fra Mt. Hagen i Nyguinea, som holder sig sunde og har stor ydeevne på utrolig få proteiner. Dr. Ralph Bircher betegnede dem engang som „omvandrende leguminoser", fordi de i deres tarmflora har Bakterium clostridium, som er i stand til at binde luftens kvælstof og at syntetisere protein. Denne folkestamme ved Mt. Hagenbjergene ernærer sig hovedsagelig af batat. År ud og år ind spiser de 70–90 % af disse batat-knolde med et tilskud af majs, bananer, frugtbrød, meloner, græskar, sukkerrør, bambusspirer og -marv samt bladgrønsager, men hverken kød, fisk, æg, mejeriprodukter eller korn.

Ralph Bircher skriver udførligt i sin artikel „Die Reserven der menschlischen Anlage" om de unge atleter fra Mt. Hagenfestivalen,

hvis gennemsnitlige dagsration bestod af 19 g protein, 4 g fedtstoffer og 424 g kulhydrater med en kalorieværdi på 1808 kalorier.

Næringen bliver daglig indtaget i 2 måltider, hvoraf 1/3 bliver fortæret om morgenen og de resterende 2/3 om aftenen med et lille måltid i løbet af dagen. Den voksne del af befolkningen spiser daglig ca. 1,5 kg batat, som består af 70 % vand, 1,7 % protein, 0,4 % fedt, 26,3 % kulhydrat, 1 % mineraler hvoraf 32 mg calcium, 47 mg fosfor, 243 mg kalium. De er rige på A-vitaminer og indeholder tilstrækkeligt med C-vitamin (21 mg), og deres smag er behagelig sødlig. Deres ulempe er, at de dårligt tåler lagring. Deres ringe proteinindhold på kun 1,5 % og ligeledes ringe proteinkvalitet på grund af mangel på lysin og methionin ser tilsyneladende ikke godt ud. Alligevel har befolkningen i århundreder levet deraf. Alt dette giver ernæringsvidenskaben nye gåder at løse og kuldkaster vore proteinbehovteorier. Endog de svangre kvinder, der ernærer sig på samme måde, føder sunde børn og ammer disse i næsten 2 år. Heller ikke den opvoksende ungdom viser tegn på proteinmangelsymptomer.

Mt. Hagenbjergenes beboeres eksempel viser, at mennesket ikke kun lever af kalorier og hovednæringsstofferne protein, fedtstoffer og kulhydrater, men at ernæringen i vid udstrækning er afhængig af assimilationen af de tilførte næringsstoffer. Bircher-Benner betragtede transformeret sollysenergi som det egentligt nærende. Den indiske metafysik taler om prana, solens livskraft. Den indiske yogi kan gennem åndedrætsøvelser konsumere pranaen direkte.

Kalorielæren af i dag er distanceret, selvom man stadig bruger kalorieindholdet som målestok. Allerede ved at stille proteinerne som værdimåler overfor de i kaloriemæssig henseende lige så værdifulde kulhydrater giver en betydelig biologisk forskel. Gennemsnitsmennesket behøver en vis minimumsmængde af proteiner, der af FAO for udviklingslandene er sat til 35 g pr. dag, medens de civiliserede lande bruger langt flere proteiner. Man tager som norm 1 g pr. kg legemsvægt, altså for den voksne ca. 60-70 g protein. Børn behøver noget mere, ca. 1,5 g pr. kg legemsvægt. Hvert gram protein forbruger til sin omsætning ca. 24 kalorier, virker altså kaloriesænkende, hvorfor slankediæter sammensættes med mange proteiner. Af cellekærne-proteiner, nucleinsyrer, bliver i purinstofskiftet omdannet til urinsyre, hvis den ikke nedbrydes og bliver udskilt med urinen. På den måde forårsager proteinoverernæringen urinsur diathese. Gigt- og reumatiske sygdomme kan derved opstå. Kaffe, te og kakao indeholder også disse purinstoffer, derfor kan overdreven kaffedrikning også føre til gigtknuder.

Mælkeproteinerne danner ikke nucleinsyre eller purinstoffer, da de ingen celler indeholder, og er derfor indenfor de animalske levnedsmidler sundest, forudsat, at det pågældende menneske producerer tilstrækkeligt lactase, som bruges til at omdanne mælkesukkeret til mælkesyre, ligesom de forskellige mælkesyrebakterier gør. Dette er blandt flere voksne ikke mere tilfældet, hvorfor de ikke tåler mælk. Spædbarnet disponerer over lactaseenzymer. Den mælkesure gæring i surkål, soyamælk og mælkesyrnede grønsager holder tarmfloraen sund, modvirker forrådnelse og er derfor vigtig for vegetaren, fordi mælkesyrebakterierne også producerer B 12 vitamin. Kombinationen planteproteiner med lidt mælk giver en optimal proteintilførsel, dette gør også kornprotein sammen med bladgrøntprotein."

Oversat af *Grethe Schmidt.*

Alternativ til vore giftige fødemidler

Den 19. november afholdt Dansk Vegetar- og Råkostforening et møde med hortonom Ole Bagge Olsen som taler. Foredragsholderen har gennem en menneskealder arbejdet med problematikken omkring bekæmpelse af sygdomme og skadedyr i planteavlen og med at vise nye veje til frembringelse af „selvsunde" planter.

Antagelig på grund af kulden var der kun mødt ca. 50 op for at høre O. Bagge Olsens overordentlig interessante foredrag. For de, der var forhindret i at deltage, vil vi i det følgende gengive nogle enkelte afsnit i talen.

Skadedyrene er vore venner

Det, vi kalder sygdomme og skadedyr, er begreber, med hvilken vi mennesker har valgt at betegne visse livsformer, som skader vores interesser. Derimod skal man ræsonnere sådan, at sygdomme og skadedyr er gavnlige, fordi de er naturens ordenspoliti, som fjerner de planter, som af menneskene er blevet tvunget til at vokse i et forkert miljø.

Jo bedre et miljø vi kan skabe omkring vores dyrkede planter, desto bedre trives de, og desto lettere kan de bortvise angreb. Når planter angribes af skadedyr og sygdomme, må plantedyrkeren stille spørgsmålet: Hvilken fejl har jeg begået, siden mine planter ikke er i stand til at afvise dette eller hint angreb?

Fejlene kan ofte findes, hvis man kritisk analyserer det miljø, som planterne udvikler sig i, og især den næring, som vi giver dem; thi den hører i høj grad med til vækstmiljøet.

Ofte gøder vi planterne med mineraler, som ikke er rigtigt sammensatte. Dette kan medføre, at planterne får visse „stofskiftesygdomme". De strækker sig mere og svulmer mere, og umiddelbart vil vi mene, at de ser vældig sunde ud. Men vævet bliver blødt og lidet holdbart. Det går ud over tørstofindholdet, kvalitet og aroma. Derved kommer plantedyrkeren i konflikt med naturens ordenspoliti. Så er det at han tvinges ind på et skråplan, der har med miljøforurening at gøre.

Calciums betydning for planters og menneskers sundhed

Med hensyn til svampesygdomme nævnte O. Bagge Olsen, at kalcium har særlig stor betydning. Når kalcium forekommer i tilstrækkelig store mængder, vil der dannes store mængder kalciumpektinat i cellevæggen, hvorved cellevæggen opnår en sådan fasthed, at det ikke bliver muligt for svampesporer at gennembryde cellevæggen. Derved bliver planterne uimodtagelige for svampesygdomme.

Er der for lidt kalcium, svulmer cellerne, og planten får en stofskiftesygdom. Planterne bliver overvægtige, hvilket er ligeså farligt for planterne som for menneskene.

Vi kan ikke sige, at de danske agerjorde lider af kalciummangel; men kalcium forekommer i en tungtopløselig forbindelse som kalciumkarbonat, hvilket bevirker, at planterne ikke kan optage tilstrækkeligt kalcium. Vi må derfor tilføre kalcium i en form, som kan optages af planterne. Gibs, som er 10 gange mere opløseligt end kalciumkarbonat, er ganske udmærket til dette formål. Endnu bedre er koralalger fra Bretagnes kyster. Foruden kalk indeholder disse alger en række værdifulde mikronæringsstoffer. Desværre kan disse koralalger ikke købes i Danmark endnu.

Indirekte kan der opstå kalciummangel ved at gøde med store mængder kalium. Dette sker i stor udstrækning i frugtplan-

tager. Jo mere kalium man tilfører frugtplantagerne, desto større udbytte får man, og desto flottere ser æblerne ud. Efter høst angribes æblerne imidlertid af priksyge (Gloiosporium), som nu er frugtavlernes fjende nummer 1.

Da kalcium er et af de mineralske næringsstoffer, som mennesket har særlig store problemer med at få tilstrækkeligt af, er det indlysende, at det er af stor værdi, at planterne har et så højt indhold af kalcium som muligt. Det er bl. a. af denne grund, at det ved lov er påbudt at sætte kalcium til havregryn og mel.

Forgiftning med nitrat

Indenfor gartneri og landbrug er det meget almindeligt, at man gøder med meget store mængder nitrat (salpeter). Når vi er inde i en periode med meget solskin, sker der normalt ikke noget ved det. Men hvis vi kommer ind i en periode, hvor der er meget med skyet vejr, vil der kunne ophobes store mængder nitrat i planterne. Derved får de dyr og mennesker, som spiser planterne, tilført så store mængder nitrat, at de kan komme til at lide af åndenød. Dette skyldes, at nitraten på grund af bakteriers virksomhed omdannes til det mange gange mere giftige nitrit, som forvandler hæmoglobin til methæmoglobin. Derved mister blodet evnen til at transportere ilt.

Denne ophobning af nitrat i planterne i skyet vejr forklares på følgende måde:

Der er en bestemt balance mellem kulstof og kvælstof (kvælstof indgår i nitrat) i planterne. Planterne optager kun kulstof (som kultveilte), når solen skinner. Når der er en periode med skyet vejr, er planterne ikke i stand til at optage så meget kulstof, mens de bliver ved med at optage kvælstof i samme omfang fra jorden. Da der kræves kulstof for at kvælstoffet kan indbygges i protein, vil der ophobes nitrat i planterne.

Af samme grund vil stærkt kvælstofgødede planter om morgenen indeholde meget nitrat, mens de hen på eftermiddagen på en solrig dag indeholder meget lidt nitrat. Ved f. eks. at høste stærkt kvælstofgødede planter på det rigtige tidspunkt, dvs. om eftermiddagen, vil man således kunne reducere faren for at føden indeholder farlige mængder nitrat.

„Derfor angreb de"

For de, der skulle have interesse i at læse mere om, hvorledes man frembringer planter uden giftstoffer, kan det varmt anbefales at læse en bog skrevet af O. Bagge Olsen med titlen „Derfor angreb de". Indtrykket af bogen er, at forfatteren søger efter sandheden uden forudfattede meninger. Oplysningerne i bogen hviler på en biologisk og økologisk tænkemåde. Det fremgår tydeligt, at O. Bagge Olsen har stræbt efter at argumentere for en livsvenligere dyrkningsform på grundlag af kendsgerninger, som er accepteret af alle parter.

Bogen fås hos D.S.R. Forlag-Boghandel, Bülowsvej 13, 1870 Kbh. V, tlf. (01) 21 96 27.

Hyggeligt samvær

Efter foredraget var der hyggeligt samvær over en kop te med smagsprøver fra forskellige firmaer, som sælger sundhedsvarer. Adskillige deltagere fortsatte med at drøfte problemer vedrørende biologisk dyrkning med foredragsholderen, mens andre benyttede lejligheden til at lære andre vegetarer at kende. *nej.*

FODTERAPI

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

I DET GRØNNE KØKKEN

ved *Grethe Schmidt*

Der kan blandt vegetarer være stærkt divergerende meninger både, hvad angår den etiske side og, hvad angår den sundhedsmæssige side. Dette kan ikke undre, da man jo kan være vegetar enten af sundhedsmæssige eller af etiske grunde, to vidt forskellige motiver. Og man kan balancere midt imellem. Vegetarerne er delt op i to grupper lacto-vegetarerne og veganerne. Ud fra disse to grupper kan så igen udskilles en speciel gruppe nemlig råkostspiserne. Lakto-vegetarerne lever af vegetabilske produkter med et tilskud af mejeriprodukter, veganerne har taget skridtet fuldt ud og lever kun af vegetabilske produkter, det kan være af etiske grunde, af sundhedsmæssige eller af begge grunde. Det er blevet indvendt, at det var vanskeligt at praktisere en levevis baseret udelukkende på grønsager, frugter, nødder, bælgfrugter og korn. Denne indvending må imødegås, det er blot et spørgsmål om at tage endelig stilling og så at omorganisere sin hidtidige levevis. Spørgsmålet, om man er sikker på at få alle de essentielle aminosyrer, og om man får tilstrækkeligt med vitamin B-12, kan besvares med et „ja", forudsat man sørger for en rigtig sammensat kostplan. Rent bortset fra den sundhedsmæssige side og den etiske side, som jeg senere vil komme nærmere ind på, mener jeg personligt at, hvad vi evt. ernæringsmæssigt vinder via mejeriprodukterne igen bliver tabt ved den industrielle bearbejdning, de er udsat for, lige fra opdrættet af dyrene til den videre behandling af deres produkter. Vi ved jo alle, at penicillinet og hormonstofferne dyrene er blevet behandlet med, samt benmelet fra de selvdøde kreaturer, de er blevet fodret med, går over i henholdsvis æggene, mælken og kødet.

Men det skal indrømmes, at det i starten kan volde ekstra besvær og hovedbrud at fratage sin hidtidige levevis alle mejeriprodukter, måske især når man er ude. Så må omeletten, ægge/tomat- og ostemadderne slettes ud af de få muligheder, der var.

Nu er det ikke min opgave i en vegetarisk forening at udelukke læserne fra opskrifter med mejeriprodukter, men jeg mener, det må have interesse for læserne at kende de forskellige aspekter indenfor disse to levemåder.

De kunne jo forsøge at leve som veganer i en uge.

Til morgenmad ville der være flere muligheder:

gulerodssaft eller anden grønsagssaft

appelsinsaft eller anden frugtsaft

hvede-, hirse-, boghvedegrød eller anden grød med hakkede æbler og rosiner og evt. plantemælk.

Spiret korn alene eller med rosiner. (Spiser De spiret korn, lige idet spiren er brudt frem, vil De også ad den vej få B-12*) vitaminer. Venter De, til spiren er blevet længere, er næringsindholdet ændret. En amerikansk læge ANN WIGMORE går varmt ind for hvedegræs. Man lader hvedekornet spire, til det er ca. 15 cm langt og presser så saften af det, da det ellers vil være ufordøjeligt for menneskemaver. Hun har helbredt flere cancertilfælde med hvedegræs).

Urtete med hjemmebagte boller, hvor De i opskriften erstatter mælk med vand og margarine med olie. Men beslutter De Dem for dette morgenmåltid, må De ikke und-

*) B-12 vitamin fås også via mælkesyregærede produkter og via tangplanter, på hvis overflade der via visse bakterier dannes B-12 vitamin.

lade at starte med en gulerod eller en frugt eller saften deraf.

Dagens to næste måltider må så afbalanceres efter morgenmåltidet. Så vidt jeg på indeværende tidspunkt kan skønne (vi ved jo idag ikke tilstrækkeligt rent videnskabeligt om ernæringen, man må derfor tildels drage sine konklusioner ad empirisk vej og ved at tænke i naturlige og enkle baner), skal vi sikkert sørge for at 2/3 af dagens måltider består af grønsager, allerbedst i rå tilstand, og resten af frugt, nødder, bælgfrugter og kornprodukter, måske med hovedvægten lagt på frugt og nødder. Nogle praktiserer med held en levevis baseret udelukkende på grønsager, frugter og nødder i råtilstand. Om man vil tage bælgfrugterne og kornet med og i så fald, hvor meget må blive et individuelt spørgsmål. Disse produkter kræver i flere tilfælde en særlig behandling, som tidligere er blevet behandlet her i bladet som f. eks. for soyabønnens vedkommende, og jeg vil senere komme ind på det for kornets vedkommende.

Vi må erkende, at vi er forskelligt indrettede, det *kan* derfor være risikabelt slavisk at følge ernæringsforskeres forskrifter fra fjernere egne. Hvad der er godt for befolkningen der, behøver ikke at være godt for os bosat på disse himmelstrøg. Blodtypernes fordeling varierer f. eks. i forskellige landes befolkning. For Danmarks vedkommende er der indenfor blodtypesystemet A-B-O en overvægt af A-typen. O-typerne producerer mere mavesyre end A- og B-typerne, hvilket naturligvis må tages i betragtning, når disse mennesker sammensætter deres kostplan.

En god leveregel:

Spis kun når De er sulten og kun i afslappet stemning.

Kurser i

Vegetarisk madlavning

og

sund levevis

Dag- og aftenhold.

Lærer: Grethe Schmidt.

Arrangør: Folkeligt Oplysnings Forbund.
Henv.: Grethe Schmidt, Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund.

Nytårsfesten

som blev afholdt i restaurant KARNAPPENS hyggelige lokaler, havde samlet ca. 90 af vore medlemmer der i blandt fra både Jylland og Sverige. Bordene var dækkede i smukke farver med levende lys. Vi skylder restauratør Schou tak, fordi han havde mod til at gå igang med den opgave, som det for en restauratør er, at tilberede en vegetarisk middag. Vi fik en meget velsmagende nøddesteg med tilbehør og en dejlig druedessert. Under middagen spillede orkesterleder EIVIND BRECK, som erstattede ASGER MØLLER-GARP, som var blevet syg af en smertende ryg. ASGER MØLLER-GARP havde sørget for, at orkesterlederen kom, hvilket alle vi deltagere var meget taknemmelige for. Vi nød EIVIND BRECKS dejlige musik, hans charme og gode humør. Et af vore mangeårige medlemmer ASTRID VESTENSKOV havde i sidste øjeblik indvilliget i at synge til stor glæde for os alle. ASTRID VESTENSKOV var lige hjemkommet fra turné med Kay Abrahamsen med „Smilets land". Visesangeren HELMUTH ERIK JENDAL, kaldet „Smut" gjorde stor lykke med sit repertoire, han har netop afsluttet en optagelse til en udsendelse til Grønland. Han er kendt fra både TV og radio. Endelig spil-

lede et af vore nye medlemmer HENNING KJÆR-HANSEN Kuhlau, Chopin og Schubert. Han fik meget stort bifald og kvitterede derfor med et ekstranummer.

Næsten alle deltagerne var på gulvet, da vi i den store sal i kælderen stillede op til undervisning i „Lanciers" ledet af danselærerinde KIRSTEN THOMSEN. De fleste fulgte pænt med, men det lykkedes sikkert ikke at lære alle deltagerne at danse fejlfrit „Lanciers" på så kort tid. Ovenpå anstrengelserne med at lære denne gamle, smukke dans ledede KIRSTEN THOMSEN nogle lette familiedanse under stor morskab. Det var dejligt at konstatere, at vegetarerne kan lide at more sig, det inspirerede til snart igen at arrangere noget lignende. EIVIND BRECK glædede os med sin musik indtil klokken 12.30. Rart var det at erfare, at han også selv havde været glad for aftenen og for vor vegetariske middag. EIVIND BRECK spillede i de sidste sommersæsoner til dans på BELLEVUE STRANDHOTEL. Han er lige hjemkommet fra turné i Grønland sammen med sin hustru SYS GREGERS.

referenten.

Død af vegetarisk kost

(Death after Vegan Diet)

Dr. D. Haler's nyligt beskrevne opfattelse af, at vegetarisk kost er en „potentiel dræber", lider af mangel på væsentlige kliniske data. At hævde, at det er en „grov mangelfuld kost", viser ukendskab til tilgængelig viden om vegetarisk kost. Offentliggjorte værker har vist, at vegetarkost ikke synes at mangle nogen næringsstoffer bortset fra B_{12}-vitaminet. For at afhjælpe dette, spiser de fleste vegetarer føde, der er beriget med B_{12}-vitamin, eller de tager det i tabletform. Imidlertid er mangel på særlige næringsstoffer ikke noget usædvanligt træk ved kosten hos altædende. Således kan blot nævnes tilsætningen af A-og D-vitaminer til barnemad og berigelsen af mel med diverse vitaminer og mineraler.

Helt bortset fra hans betragtninger over vegetarkost synes det mærkeligt, at en retsmedicinsk patalog, som må se mange tilfælde af gamle mennesker, der dør af bronchopneumonia (samtidig betændelse i bronchier og lungevævet) efter ubevægelighed oven på et lårbensbrud („fractured femur"), skulle føle sig (motiveret) berettiget til at anklage vegetarisk kost. At støde på dødsfald fra et sådant tilfælde, skønt det er mindre almindeligt efter brugen af antibiotika, er stadig ikke nogen ualmindelig oplevelse for retsmedicinere. Yderligere kan man vel hævde, at eftersom mange flere altædende dør under disse omstændigheder, så er vegetarkost snarere beskyttende end skadelig.

Vi kunne godt tænke os at spørge dr. Haler om på hvilket grundlag, han bygger sine beviser for, at dette er det tredie dødsfald i den senere tid, som skyldes vegetarisk kost. Man ved, at et stort antal ældre af økonomiske og andre grunde lever af hovedsageligt „the og boller" og, at en sådan kost kan føre til alvorlige mangelsygdomme. Det er klart, at man ikke kan henføre denne gruppe til vegetarerne.

Kingston and Long Grove
Group Hospitals,
Department of Pathology,
Kingston upon Thames, Surrey.

F. R. Ellis, M. E. A. Powell, Ali N. Kurtha.

Kommentar

Ovenstående er et „læserbrev" fra tre læger til redaktøren af det anerkendte engelsksprogede lægetidsskrift „The Lancet". Heraf fremgår, hvor let sagligheden kan gå sig en tur som i det omtalte tilfælde med dr. Haler, når man først har set sig ond på en bestemt sag (i dette tilfælde vegetarismen).

Allan Ramby

Mennesket i naturen — Uddrag af radioforedrag

Sygeligheden hos svinene, som medfører, at de får medikamenter, skyldes de vilkår de lever under. På den rangstige i følge intelligens, som mennesket allernådigst har tildelt vore intetanende medskabninger, står svineslægten højt. Et svin er et intelligent og følsomt væsen, og vi behandler det i det moderne industrialiserede landbrug som en ting. I den hellige rationaliserings navn reduceres moderne svins livsindhold til blot ædning og søvn. Endda holder man dem af hensyn til det dyrebare bacon på slankekur. Søvn kan de næppe få nok af, i hvert fald ikke roligt søvn i de store stalde, hvor der ofte stråler kunstigt lys, hvor flere hundrede væsener går sammen afsondret i båse ganske vist, men dog indenfor hinandens hørevidde nat og dag. Således lever de i idel forstyrrelse på standardiseret kost givet i dåser og helt blottet for de ingredienser, som de ude i naturen selv ville søge f. eks. mineralsalte af visse planter, som de finder i skoven og indtager i kvanta vi ikke kender, så lidt som vi kender de forskellige planter, der øjebliksvis vækker deres appetit. Vi fratager dem også den sunde motion, som opsøgningen af føde giver dem. Følgen er ganske klar, – vantrivsel. For svinenes vedkommende har man dog negligeret, hvad man så småt har fundet ud af for køerne, nemlig at personlig kontakt, ja endog musik øger mælkeydelsen. Husmandens julegris i gamle dage blev kløet bag øret og man passiarede med den, og den fejlede sjældent noget. Svineopdræt i fabriksmæssig stil udelukker denne intimitet. Der er ikke mandskab til det, hvis opdrættet skal betale sig, og naturen protesterer altså imod disse vilkår. Dens svar vil gå direkte ud over profitten, og det vil ikke være til nogen nytte, at dyrlægen for en sikkerheds skyld kommer hver eneste dag. Der vil hver dag være noget kolik, udefinerbare svækkende melankolier. Og hvad skal krydsning hjælpe på det. Hvor kan man tro, at den vil skaffe større modstandskraft, dersom påvirkningerne forbliver uændret. Hvis et onde skal kureres, må man gå til dets rod, ikke nøjes med at fjerne dets symptomer. Det er desværre, det man gør, og ingen nok så vred protest fra landbrugets side imod en mistanke om, at det ikke er sig sit ansvar bevidst, hjælper overfor denne kendsgerning. Rationalisering i opdrættet har visse grænser. Ud over dem bliver vilkårene naturstridigt. Dette er naturens memento. Det er ansvarsbevidst at holde sig det efterretteligt. Og landbruget gennem historien har netop gjort fremskridt ved at indse det. Skarp konkurrence skulle netop sætte fart i initiativet, og ikke lamme det.

Industriskrællede kartofler farlige

For at få industriskrællede kartofler til at holde sig, tilsættes bisulfit. Den bisulfitbehandlede kartoffel er beregnet til at holde sig i 13 dage, men allerede efter tre dages lagring er så godt som alt C-vitamin og vitamin-B_1 (tiamin) ødelagt.

Arvelighedsforskeren Björn O. Gillberg siger følgende:

– Vi ved, at den mængde bisulfit, som vores legeme tilføres igennem industriskrællede kartofler, ikke giver ophav til nogen forgiftning. Hvad vi derimod ikke ved,

er hvilken virkninger – hvis stoffet tilføres i lave doser i lang tid – kan have på arvemassen. Cellerne i mavens og tarmens væv kan tænkes at mutere under indvirkning af bisulfiten og derved give ophav til mavekræft.

Dr. Robert Shapiro, professor i kemi ved New York Universitetet, har i seriøse forsøg vist, at bisulfit kan forvandle nukleinsyrebasen cytosin til uracil. Bisulfit forstyrrer altså arvemassen.

Frank Mukai ved New York Medical School har klart vist, at bisulfit fremkalder mutationer hos bakterier og virus.

Der er blevet hævdet, at bisulfit ved kogning forvandles til uskadeligt sulfat. KF's levnedsmiddellaboratorium i Sverige har for nyligt prøvekogt kartofler. Man fandt, at kun 50 % af bisulfiten omdannes til sulfat.

Det må således konkluderes, at det er uforsvarligt at sætte unødvendige kemikalier til et så almindeligt næringsmiddel som kartoffel.

Hälsa.

Mest DDT i animalier

Flere undersøgelser bekræfter, at DDT-forekomsterne i frugt og grønsager er forholdsvis ubetydelige, medens kød, fisk og æg indeholder mest. Dr. fil. Gösta von Rosen har således i et bilag til Näringsforskning årgang -71 redegjort for 292 prøver foretaget på forskellige levnedsmidler fra AB Felix, fabrikeret i årene 1969–70.

De animalske levnedsmidler viste sig ved undersøgelsen at indeholde betydeligt mere DDT end de vegetabilske.

Af kødprøverne indeholdt 56 % DDT inden for tolerancegrænsen (højst 0,9 ppm), medens 44 % gik fri (under 0,01 ppm).

Med fisk var det dårligere stillet, idet 20 % af prøverne overskred den tilladte værdi, og 80 % lå inden for tolerancegrænserne. Her gik altså ingen fri.

Fedtstoffer inklusiv mælk fremviste ingen overskridelse, men 88 % havde tolerabelt DDT-indhold, og 12 % gik helt fri.

Grønsagerne var betydeligt mindre sundhedsfarligere, idet 70 % gik fri, medens de resterende 30 % lå inden for tolerancegrænserne.

For frugt og bærs vedkommende gik 88 % ganske vist fri, men 6 % overskred tolerancegrænsen, og 6 % lå inden for tolerancegrænserne.

Prøverne fra æg fremviste de værste DDT-værdier, idet 50 % overskred den tilladte værdi, og 50 % lå inden for tolerancegrænserne. Ingen gik fri.

Stort set fremgår det, at fedtstoffri grønsager indeholder intet eller kun ubetydelige mængder DDT, medens de fedtstofholdige animalier, der oplagrer DDT, som følge heraf kan oplagre relativt store giftmængder.

Også undersøgelser i England, Amerika og Canada klarlægger, at den animalske sektor (kød, fisk, mælkefedt og æg) gennemgående indeholder mere DDT og andre klorerede kulbrinter end vegetabilier.

Skræl frugt og grønsager, hvis De ikke køber garanteret giftfri. Eller skyl dem i det mindste! Særlig når det gælder importeret frugt, hvor kontrollen i realiteten er utilstrækkelig.

Kogning, dampning og sterilisering har vist sig at være meget effektive metoder til fjernelse af klorerede kulbrinter. Særlig på importeret, tørret frugt som svedsker, abrikoser m. m. – hvilke heller ikke indeholder letfordærvelige C-vitaminer – er der sikrest først at skylle, derefter koge kraftigt uden låg samt atter skylle og slutkoge, hvis man ikke køber de tyrkiske, sprøjtefri, tørrede frugter, som fås i helsebutikkerne. *dk*

Om gødningsproblemet i biodynamisk drift

Af konsulent
O. Elstrup Rasmussen,
Stavrby, Middelfart

Vegetarisk Forum's redaktion har bedt mig skrive noget principielt om biodynamisk dyrkning og særlig besvare tre spørgsmål. Dette gør jeg med så meget des større glæde som jeg tror, at der på denne måde bliver mulighed for at rette nogle ikke ualmindelige misforståelser om metoden, særlig angående gødskningen.

1. spørgsmål: Hvilke minimums-betingelser stilles der i praksis, for at en avler kan få tildelt Demeter-mærket?

Svar: 2–3 års god gennemførelse af biodynamisk drift og en underskrevet erklæring om at ville overholde Demeter-reglerne.

2. spørgsmål: Hvilke kontrolforanstaltninger foretager Den biodynamiske Forening for at kontrollere, at Demeter-reglerne overholdes?

Svar: Ingen egentlig „kontrol" i den sædvanlige forstand af dette ord. Det biodynamiske er ikke blot på det faglige område et udtryk for en ny tid. Også på det forretningsmæssige område søger vi at bygge noget nyt op. I biodynamisk avl og varedistribuering søger vi at bygge på tilliden mellem mennesker. Vi er blevet skuffet et par gange, og en forhandler med Demeter-autorisation er stillfærdigt blevet vist udenfor. Utilsigtede overtrædelser af reglerne *kan* forekomme – det er menneskeligt at fejle – og bliver da påtalt. Men ellers har vi forlængst opdaget, at når produktion og vareomsætning er baseret på at imødekomme *konsumenternes* behov, som det er tilfældet med det biodynamiske – af profithensyn til sandelig ingen beskæftige sig dermed! –, da vil fejl være sjældne og misbrug praktisk taget udelukket. Og kunderne vil erfaringsmæssigt ikke være længe om at opdage, hvis noget er galt, og de skal da nok sige til. (Se Husholdningsrådets Pjece 4 „Kvalitetsmærkninger, Ankenævn og?" vedr. ankemuligheder over Demeter-kvaliteten).

Dette vil ikke sige, at vi ikke har indseende med avlen og forhandlingen. Såvidt muligt er avlerne altid blevet besøgt mindst een gang årligt, mere som vejledning end som kontrol, og for at styrke samarbejdet om at føre den biodynamiske sag frem efter rene og idealistiske linier. Og når en Demeter-forretning betaler 100 kr. om året i kontingent, og et besøg koster mere end 100 kr. alene i rejseomkostninger, vil man jo også nok kunne indse umuligheden af en omfattende kontrol med mange besøg.

Med *avlerne* er jeg som foreningens konsulent i kontakt så ofte som det menes påkrævet til afgørelse af faglige spørgsmål.

3. spørgsmål: Af en artikel i Vegetarisk Forum fremgår det, at Demeter-avlerne kun benytter mineralske gødningsstoffer for at regulere jordens indhold af mineralske næringsstoffer på en sådan måde, at næringsstofferne forekommer i de rigtige mængder og i et harmonisk afstemt forhold.

Hvad betragter Den biodynamiske Forening som den ideale sammensætning af jordens plantenæringsstoffer?

Hvilke analysemetoder benytter Den biodynamiske Forening til at undersøge, hvilke plantenæringsstoffer jorden indeholder og dermed mangler?

Svar: Den ideale sammensætning af jordens plantenæringstoffer er den, der giver en sund planteavl. Planternes sundhed er i de enkelte tilfælde indikator for den rigtige næringstilførsel. Mangler eller overdosering af det ene eller det andet plantenæringsstof giver sig til kende ved forskellige abnormiteter i planternes udseende, farve og hele

udvikling. Sundheden hos husdyrene er også en meget pålidelig målestok for den rigtige mineralbalance i jorden. Egentlige jordbundsanalyser anvender vi sjældent og bruger dem kun som små fingerpeg. Det gængse jordbrug bygger derimod avlen på sådanne analyser, fordi dets formål ikke er at avle sunde planter men blot at presse avlen op til den størst mulige størrelse ved at give så meget kunstgødning som det kan *betale* sig, – og hertil er jordbundsanalyser et godt beregningsgrundlag.

★

Man har været så venlig at sende mig et fortryk af dette blads nr. 5, hvorved jeg får lejlighed til med det samme at komme nærmere ind på gødningsproblemet i biodynamisk drift, som berøres af Niels Erik Jensen i hans artikel „Dyrkning og behandling af biologiske grønsager". Heri forekommer følgende passus: „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".

Hertil er at sige, at det biodynamiske ideal af et jordbrug, således som det blev fremført i 1924 af metodens ophavsmand, dr. Rudolf Steiner, er en bedrift, som er selvforsynende både med foder til dyrene og med dyrisk gødning til jorden. Dette kunne dengang og på de naturligt givtige sydtyske jorder, hvor metoden havde sit udspring, gennemføres med en moderat stor husdyrbestand. Da metoden noget senere kom til Danmark, var dette også muligt på de bedste jorder, men ikke på de lettere jordtyper og, selv på den bedste jord, kun under forudsætningen af, at der af hensyn til den fornødne gødningstilførsel holdtes så mange husdyr, at hele gårdens areal blev benyttet til dyrkning af foder til dyrene, dvs. at der ikke blev mulighed for at avle planteføde til menneskeligt konsum. Besluttede en biodynamisk landmand sig alligevel hertil, f. eks. ved at sælge korn til brødbagning, var det nødvendigt for hvert kilo brødkorn som solgtes, at købe et kilo foderkorn eller kraftfoder til opretholdelse af husdyrbestanden.

Den, der ikke selv har med landbrug at gøre, kan næppe forestille sig, hvor stærkt gødningsproblemet i de biodynamiske brug yderligere er tilspidset ved den kendsgerning, at gennemsnitsavlen på Danmarks jord er *mere end fordoblet* pr. arealenhed – og gødningsbehovet derved ganske overordentligt steget – i det halve århundrede, som er forløbet siden metodens fremkomst. Et landbrug der idag ville nøjes med den avl, som var god nok for 50 år siden, ville hurtigt gå økonomisk rabundus. Når så samtidig kravet fremkommer om, at mest muligt af arealet må anvendes til dyrkning af planteføde og mindst muligt til dyrefoder til produktion af kød – et krav som sikkert enhver vegetar kan samstemme i –, forstår man sikkert, at det i vor tid helt enkelt er umuligt at gennemføre et landbrug, som er selvforsynende med gødning *og* har en stor avl af planteføde til menneskeligt konsum. Og i et gartneri, der jo ikke selv har dyr, har det altid været umuligt. Et gartneri, biodynamisk eller ikke, er afhængig af gødningstilførsel udefra – i form af naturgødning eller kunstgødning.

★

Husdyrenes gødning er naturligvis den bedste. Den er alsidig, indeholder alle de organiske og mineralske bestanddele som jorden og planterne har brug for. Herved løser den *automatisk* kvalitetsproblemet, og hvor et jordbrug kan købe sådan gødning ind til en overkommelig pris, er der et udmærket grundlag for biodynamisk drift. Næsten alle biodynamiske gartnerier samt enkelte landbrug her i landet drives udelukkende på grundlag af indkøbt staldgødning. Af ind-

lysende grunde kan dog ikke alle anvende sig af denne metode. Hvis man køber naboens mødding for at kunne gennemføre biodynamisk drift, hvor skal naboen så få gødning fra, hvis også han vil drive jorden biodynamisk?

Andre organiske gødninger, såsom hornmel, blodmel, fjermel osv. fås i endnu mindre mængde og er tilmed temmelig dyre. De egner sig bedst til småhavebruget og til finere gartnerikulturer. At genudnytte alt organisk affald, hvis noget sådant kunne muliggøres, er heller ikke tilstrækkeligt. Den tilførte mængde plantenæringsstoffer til jorden udnyttes af planterne kun med en lille brøkdel (dette gælder for al gødning), og avlen ville derfor, selv ved teoretisk 100 % genudnyttelse af alt affald, blive alt for ringe. Dertil kommer at den største mængde affald er de menneskelige udtømmelser, som er ualmindelig uegnede til avl af menneskelige fødemidler. Det er „brugt" substans; mennesket *har* uddraget vitalværdierne heraf, og fødevarer som vokser op heri er ernæringsmæssigt stærkt underlødige.

★

Biodynamisk dyrkning er ikke en én gang for alle fastlagt praksis. Grundprincipperne er ens til alle tider og steder, men den praktiske udformning må indrette sig efter de til enhver tid givne forhold. Steiner gik ubetinget imod den mineralske kvælstofgødning men godkendte og tilrådede brugen af svovl, kalium og magnesium, hvor det var påkrævet. Hertil har vi under nordiske forhold set den store betydning af også at tilføre fosfor. Svovl og fosfor tilfører vi som superfosfat, og kalium og magnesium enten som kalimagnesia eller som alm. kaligødning plus bittersalt. Kvælstof må ubetinget kun tilføres i organiske forbindelser, der kan belive jorden, dvs. som husdyrgødning, grøngødning og bælgplanteavl eller udefra kommende tilførsel som f. eks. tang. De øvrige stoffer kan i fornødent omfang tilføres i mineralsk form, og de er påkrævede næringsmidler for planterne, hvis en god ernæringskvalitet skal opnås deri. Hvis jorden mangler f. eks. fosfor, da bliver køerne, som skal leve af foder fra en sådan jord, sygelige og ufrugtbare. Hvis man udfra teoretiske forestillinger om kunstgødningens skadelighed ville undlade at tilføre en sådan jord fosfor, ville produkterne derfra også blive stærkt underlødige menneskelige fødemidler. *Vor føde skal være mineralrig,* og det opnås bl. a. ved en fornuftig afbalancering af jordens mineralindhold gennem tilførsel af mineralske næringssalte. Vi er derimod stærkt imod den gængse brug af kunstgødning, der blot går ud på at bruge en overrigelig mængde af de mineraler, som blot forøger udbyttet men fordærver ernæringskvaliteten.

Demeter-betegnelsen står som Foreningen for biodynamisk Jordbrug's garanti for, at den biodynamiske avl af de udbudte produkter er gennemført kompromisløst. Organisk gødning må tilføres i en sådan mængde, at gødningens mineralindhold fuldt ud dækker planternes behov, eller også, hvis gødningsmængden er utilstrækkelig hertil, må der suppleres med mineralske salte. I vore Demeter-regler er dette kommet knap så klart til udtryk, som vi kunne ønske det, og derfor står disse regler foran en revision. Men det drejer sig mere om formuleringen end om en egentlig ændring af reglerne. Vi har fra ældre tid, da der stort set var staldgødning nok til gennemførelse af biodynamisk drift, og mineralgødningerne derfor var af underordnet betydning, været tilbøjelige til i vor omtale af metoden kun at anerkende disse som en nødhjælp i særlige tilfælde, og dette har medvirket til udbredelsen af den alt for forenklede påstand om, at kunstgødningen som sådan er skadelig. Men det er kun den urigtige og den overdrevne brug som er skadelig, ja farlig, me-

dens en reguleret brug af de rigtige mineralgødninger kan være en absolut påkrævet kvalitetsforanstaltning. Og dette vil vi gerne have tydeligere frem i vore Demeter-regler, således som vi stadig søger at fremhæve det i vort tidsskrift og i den biodynamiske faglitteratur.

Hovedreglen for anvendelse af mineralgødninger er, at alt hvad der skal sælges som biodynamisk avlet – og Demeter – ikke må få mineralsk kvælstofgødning, men skal have de øvrige mineralske salte tilført i fornøden mængde til opretholdelse af kvaliteten. Til afgrøder, der ikke skal sælges som biodynamiske, f. eks. foderafgrøder of grøngødning, må anvendes gødninger som ikke skader jorden og de følgende salgsafgrøder. Dvs., at af mineralske kvælstofgødninger kan moderate mængder salpeter godtages men ikke ammoniakgødninger. Dette er et kompromis med idealerne, men kun overfor køerne, ikke kunderne, – ja kompromis'et indgås netop med køerne, for at de menneskelige fødemidler kan prioriteres med den bedste kvalitetsgødning.

Avl selv soyabønner

Det er en glædelig nyhed, at det nu er blevet muligt at avle soyabønner i Danmark. Desværre kan man endnu ikke købe soyabønnefrø fra frøfirmaerne i Danmark. Derimod kan de købes i Sverige, hvilket Erik Jönsson har benyttet sig af. Han har antagelig som den første i Danmark avlet soyabønner på Bakkedal.

De soyabønner, man køber i helsekostbutikker, er ikke egnet til at så i Danmark, da de først blomstrer på et så sent tidspunkt, at de ikke kan nå at udvikle modne frø. Dette hænger sammen med, at de indførte soyabønner er såkaldte kortdagsplanter, som kun blomstrer, når daglængden er under en vis størrelse, som regel 12–13 timer. Den soyabønnesort, Fiskerby V, som føres i Sverige, begynder derimod allerede at blomstre i midten af juli måned. Den visner og taber bladene i løbet af september, hvor den også er høstmoden. Hele planten rykkes da op og hænges til tørring.

Denne soyabønne er meget let at avle, da den overhovedet ikke angribes af skadedyr og plantesygdomme. Den er derfor meget velegnet til biologisk dyrkning. Desværre er de soyabønner, som sælges i helsekostbutikker ikke biologisk dyrket. Men dette kan der forhåbentlig inden for en kort årrække rådes bod på.

Endvidere har denne sort en meget mild og nøddeagtig smag. Ved at tilså 1 ha med ca. 80 kg soyabønner opnår man som regel et høstudbytte på 1200–1300 kg.

Det er svenskeren Svend E. Holmberg, for hvem det nu efter 13 års intensivt forædlingsarbejde er lykkedes at få den for vor klimazone fremmedartede plante til at udvikle sig. Den pågældende sort stammer oprindeligt fra det nordlige Japan, hvor man gennem århundreder har dyrket den i et relativt køligt klima, der minder om Nordens.

I Malmø fører følgende butikker soyabønnefrø:

Södra Förstadsgatan 96.

Gustav Adolfs Torg 8.

I øvrigt er soyabønnen, Fiskerby V, anført i frøfirmaet Weibulls havekatalog.

nej

Det går mest ud over kannibaler

Gennemsnitsamerikaneren indeholder nu så meget DDT i kroppen, at den, hvis han var et dyr, der skulle til slagteren, ikke ville blive godkendt til menneskelig føde.

DDT-forekomsterne er højest i de animalske fedtstoffer og næsthøjest i kød; rodfrugter og grønsager samt mælk indeholder mindst. – En kannibal må vel stadig kunne finde en vegetar acceptabel! rie.

Ha' det godt - spis Helsekost!

Nyt fra

helse kost

Fra 1.—15. februar vil

CITY-HELSEKOST
Gothersgade 29 - København K

demonstrere

ZYLISS
RÅKOSTMASKINE

for Dem



HELSEKOST
er først og fremmest god og sund vegetabilsk kost.

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

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

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

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

POSTORDRER
ekspederes over hele landet ved henvendelse til Blågårdsgade 33.

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

Udstilling i SPAREKASSEN's udstillingslokaler

på Strøget (overfor NEYE). Titlen på udstillingen er „Vegetarisk kost – fremtidens kost". Åben 1.–6. februar kl. 10–18, lørdag og søndag kl. 10–16. Tirsdag lukket kl. 10–11.30 grundet pressemøde.

Vi håber at se så mange af vore medlemmer som muligt. I tilslutning til udstillingen vil restaurant ILLUM servere Waerland Platte. I „Jordbærkælderen" kan fås forskellige råsafter og i hotel ROYAL's snack bar serveres Råkostplatte.

Foreningsmøde

torsdag den 23. marts kl. 20 i Vartorvs lille sal, hvor firmaet BIOTTA vil vise film og uddele smagsprøver.

Udstillingsplancherne

Hefte med kopier i VF-format af udstillingsplancherne kan rekvireres for kr. 4,50 + porto kr. 0,50.

Dias kan købes til undervisningsbrug.

Proteinmangel unødvendig

Det er trist, at millioner af mennesker må lide af proteinmangel, når verdens soyabønneproduktion (36,4 millioner tons i 1969) kan dække en halv milliard menneskers behov for protein (70 gram protein pr. dag). Alligevel anvendes det meste af soyabønneproduktionen til husdyrfoder.



SPAREKASSEN
sks
København-Sjælland

Mere end 250 afdelinger i København og på Sjælland

NYE HØJFJELDSSOLE (værdi ca. 350 kr.) Abonnenter af dette blad tilbydes, så længe lager haves, fabriksnye højfjeldssole til kr. 145 (ved evt. aftagelse af større partier ydes kvantumsrabat), ved henvendelse til **Gades kontor, Rosenørns Allé 18, 2., 1970 København V,** mellem kl. 12 og 16. Tlf. 35 59 36 (ikke lørdag). Gerne efterkrav.

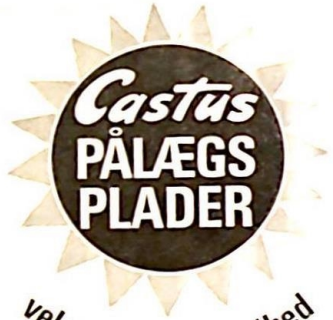
KONGEMØLLEN

Gl. Kongevej 141 - 1850 København V
Tlf. (01) 31 69 41.

Vi fører biologiske grønsager, brød bagt af biodynamisk mel, alle melsorter, Skodsborg-produkter, alle Lima-varer, urteteer, Weleda kosmetiske præparater og rene naturelliksirer, samt utallige ting i sundhedsfødevarer.

Varerne sendes over hele landet.

-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).

»DERFOR ANGREB DE«

Bogen om dyrkning af selvsunde planter af hortonom O. Bagge Olsen koster frit tilsendt kr. 24,75. Den er på 200 sider og kan rekvireres gennem Deres boghandler eller direkte fra

DSR-Forlag-Boghandel,
Den kgl. Veterinær- og Landbohøjskole,
Bülowsvej 13, 1870 København V.
(telf. (01) 21 96 27)

Værelse + naturalier

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

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

REFORMKOST

Butik BARTOF

v/ H. Kristensen
Ndr. Fasanvej 46 - 2000 København F.
telf. GO 811

Makrobiotik og sundhedsvarer

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

STAVRØY BONDEHAVE
5500 Middelfart

Center for den nye tid

Åbent hus. Vandrehjem. Campingplads. Bio-dyn. have. Vegetarisk køkken. Week-end og ugekurser om fysisk og åndelig helse. **Helsebibliotek** (katalog tilsendes mod 3 kr. i frimærker).

Skriv efter program. *Hjælp dig selv.*

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

Biologisk dyrkede vintergrønsager

sælges og sendes over hele landet.

Ove Solvang
Lammefjordsvej 7
4520 Svinninge
Telf. (03) 46 51 47

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. (05) 52 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

Sporg 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.

Sporg 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. 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 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 oliер.

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 oliеindhold 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.

E SIDE 23

ORIENTERINGS-KALENDER



DEMETER-KORN
Hele korn - knækket eller valset - mel
4-korns kruska (waerlandstype)

DEMETER-BRØD
4-kornsbrød, Grahamsbrød og -tvebakker,
Youghurtbrød, Soyabrød, Frugtbrød

DEMETER-FRUGT og GRØNSAGER
efter årstiden.

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

helse kost

AUTORISERET DEMETER-FORHANDLER

FRANK JØRGENSEN BOGTRYK OFFSET