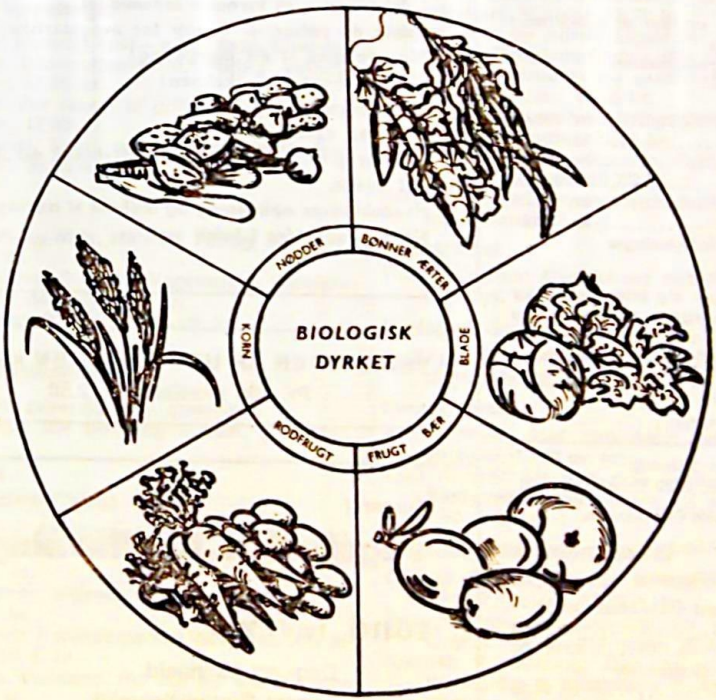
VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Udstillingsplancher fra
Dansk Vegetar- og Råkostforenings
vandreudstilling

VEGETARISK KOST



FREMTIDENS KOST

SPECIALNUMMER 1972

Kr. 4,50

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 Killsgaard

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. 2000 eksemplarer

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning og litteraturhenvisninger.
Verdenssultproblemet kan løses!
+ Hvad er vitalkost?
Hvorfor gå omvejen over animalsk landbrug?
For hver kødspisende dansker kan der brødfødes 5 vegetarer.
Fødekæden.
Forudsætningen for et sundt samfund er et sundt kredsløb.
Vi kvæles i kvælstof.
Protein-Imperialisme.
Vi giver svinene det værdifulde mælkeprotein
+ Hunza-folket.
Protein + B_{12}-vitamin.
Proteinkilder.
Kan planterne dække vort proteinbehov?
Animalsk kontra vegetabilsk protein.
Sojabønnen - et fornemt fødemiddel.
Spiser du pølser + = sejr for »vegetarisk« kød.
Blev du mæt af dit morgenæg?
Kan vi undvære malkekoen?
Vitalkost.
Jeg – en dansker!
Hvorfor give menneskene den dårligste del af føden?
Hel hvede.
Hvedekornets opbygning og indhold af næringsstoffer.
Næringsindholdet i hvidt mel.

LYSBILLEDER AF UDSTILLINGEN kan købes.
Pr. stk. monteret **kr. 2,50**

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.

DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENINGS FORMÅL

er at varetage vegetarernes interesser samt sørge for udbredelse af vegetarismens ideer, herunder sund ernæring og levevis samt råkostens betydning for vor sundhed.

Vi går ind for ren føde, rent vand, ren luft.
For at bevare et sundt legeme anbefaler vi også motion, sol-, luft- og vandbade.

Dansk vegetar- og råkostforening er en ideel helsebevægelse uden binding af kommercielle interesser. Vi kan i vort tidsskrift VEGETARISK FORUM fremføre vore synspunkter uden påvirkning udefra.

Går du ind for helselinien, bør du i egen interesse være medlem af DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING, som uden aflæggelse af noget løfte står åben for dig.

LITTERATURHENVISNINGER

Vegetariske kogebøger

Palle Gringer: *Naturlig kost – giftfri føde.* Stjernebøgernes informationsserie. Forlag Vinten. 164 sider. 17,75 kr.
Hans J. Soer: *Fra råkost til grill.* Forlag Borgen. 218 sider. 17,90 kr.
Nora Thomsen: *Sund mad.* Dansk Bogforlag. 260 sider. 98,00 kr.

Svensk tekst

Nils Kalén: *Vettig föda.* Hälsans Förlag. 96 sider. 8,00 sv. kr.
Gröna matboken: Svenska Vegetariska Föreningen. 102 sider. 10,00 sv. kr.
Vitalare vardag. 80 sider. 8,00 sv. kr.

Bøger om vegetarisme

Kirstine Nolfi: *Levende føde.* (Udsolgt).
Are Waerland: *Mit ernæringssystem.* (Udsolgt).

Svensk tekst

(Alle fra Hälsans Förlag)

Olof Thorborg: *Fasteboken.* 80 sider. 9,50 sv. kr.
Are Waerland: *Den stora livsharmonin.* 128 sider. 19,25 d. kr.
Are Waerland: *Hälsans handbok.* 160 sider. 17,55 d. kr.
Are Waerland: *I sjukdomarnas häxkittel.* 356 sider. 42,50 d. kr.
Ebba og Are Waerland: *Hur bör jag äta.* 40 sider. 8,00 d. kr.
Ebba og Are Waerland: *Nyckeln till hälsa.* 64 sider. 9,60 d. kr.
Ebba Waerland: *Naturläkekostens bok.* 192 sider. 24,25 d. kr.
Ebba Waerland: *Hälsokost til vardag och fest.* 64 sider. 8,00 d. kr.

Ernæringslære (Ikke specielt om vegetarisme)

Kirsten Brenoe: *Børneernæring.* Gyldendals Oktavbøger. 98 sider. 18,75 kr.
Folmer Dam og Agnes Elgstrøm: *Vore levnedsmidler.* Svegårds Forlag. 526 sider. 128,80 kr.
Rich Ege: *Fødevare- og ernæringstabeller.* Nyt Nordisk Forlag. 11,05 kr.
Rich Ege: *Kortfattet ernæringslære.* Nyt Nordisk Forlag. 148 sider. 21,25 kr.
Tore Widhe: *Rigtig ernæring.* Gyldendals Oktavbøger. 142 sider. 21,75 kr.
Eskil Wikberg: *Ernæringslære.* Berlingske Forlag. 346 sider. 48,75 kr.

Svensk tekst

Harald Östrőm: *Människans nutrition.* 282 sider. 66,80 sv. kr.

Biologisk dyrkning

O. Bagge Olsen: *Derfor angreb de.* DSR Forlagsboghandel. 200 sider. 24,75 kr.

Svensk tekst

Kjell Arman: *Jord och bröd.* Hälsans Förlag. 96 sider. 10,35 sv. kr.
Kjell Arman: *Äta och odla utan gifter.* Svensk Biodynamisk Föreningen. 34 sider. 7,50 d. kr.

Verdens fødevareproblemer

Oddvar Aresvik: *Farvel til sulten.* Aschehaug, Oslo. 170 sider. 17,50 n. kr.
Georg Borgström: *Grænser for vor tilværelse.* Grafisk Forlag. 257 sider. 26,45 kr.
Norman E. Borlaug: *Den gröna revolutionen.* Wahlström & Widström's Forlag, Stockholm. 73 sider. Ca. 10,00 sv. kr.
Hans Palmstierna: *Plyndring – sult – forgiftning.* Det Danske Forlag. 132 sider. 7,85 kr.
Andreas Skartveit: *Mat nok i vor tid?* Det Norske Samlaget. 96 sider. 10,00 n. kr.
Ewert Åberg: *Världssvälten kan hejdas.* Prisma, Stockholm. 103 sider. Ca. 12,50 sv. kr.

VERDENSSULTPROBLEMET KAN LØSES!

Den primære grund til at være vegetar er ønsket om at undgå unødvendig vold på vore medskabninger, dyrene. I dag er der kommet et nyt aspekt til den etiske side af sagen, og det er verdenssultproblemet.

Ønsker man at løse det, kommer man ikke uden om vegetarismen, idet den vegetariske levemåde giver den bedste udnyttelse af vor jord.

Hovedformålet med denne vandreudstilling er at belyse vegetarismens vigtige stilling ved løsning af verdens sultproblemer.

HVAD ER VITALKOST?

Den laktovegetabilske kost, som også kaldes vitalkost, er biologisk dyrket, d.v.s. at der hverken er brugt kunstgødning eller giftstoffer under dyrkningen. Den er tilberedt så enkelt og naturligt som muligt uden skadelige tilsætninger såsom sukker, kogsalt, eddike, sennep o. l., uden skadelig industriel bearbejdning såsom blegning, raffinering, tilsætning af farve- og smagsstoffer.

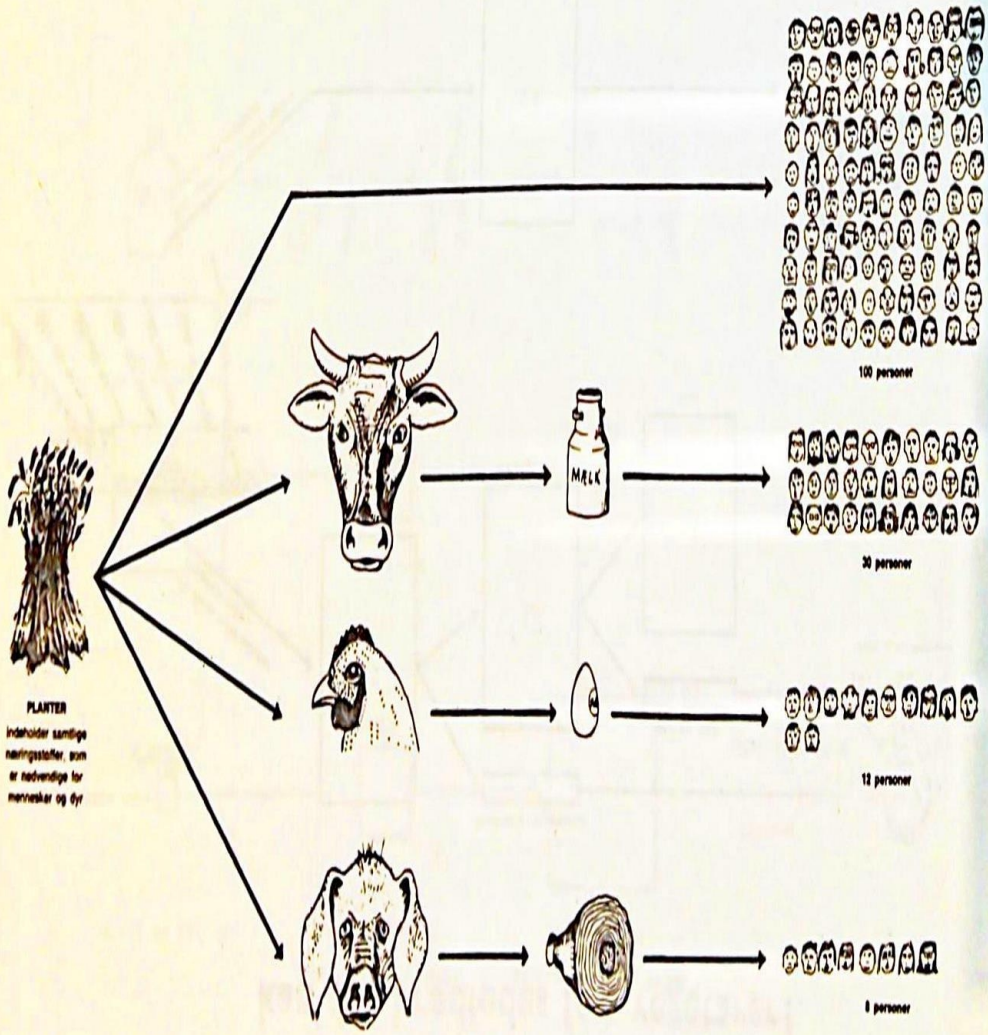
Vitalkosten kan inddeles i følgende hovedgrupper:

Grønsager
Frugt og bær
Nødder
Bælgfrugter
Kornprodukter
Mejeriprodukter
Urteteer

Vitalkosten indeholder – rigtigt sammensat – alle de for organismen nødvendige næringsstoffer. Da den tillige indeholder en rigdom af smagsstoffer, behøves der ingen form for kunstige smagstilsætninger.

Vitalkosten indeholder ikke skadelige stimulanser som narkotika, alkohol, tobak, kaffe og te. Der indgår heller ikke konditorvarer, slik, læske- og coladrikke.
Da næringsbehovet dækkes ved vitalkosten, behøves heller ikke vitamin- eller proteinpræparater.

Hvorfor gå omvejen over animalsk landbrug?



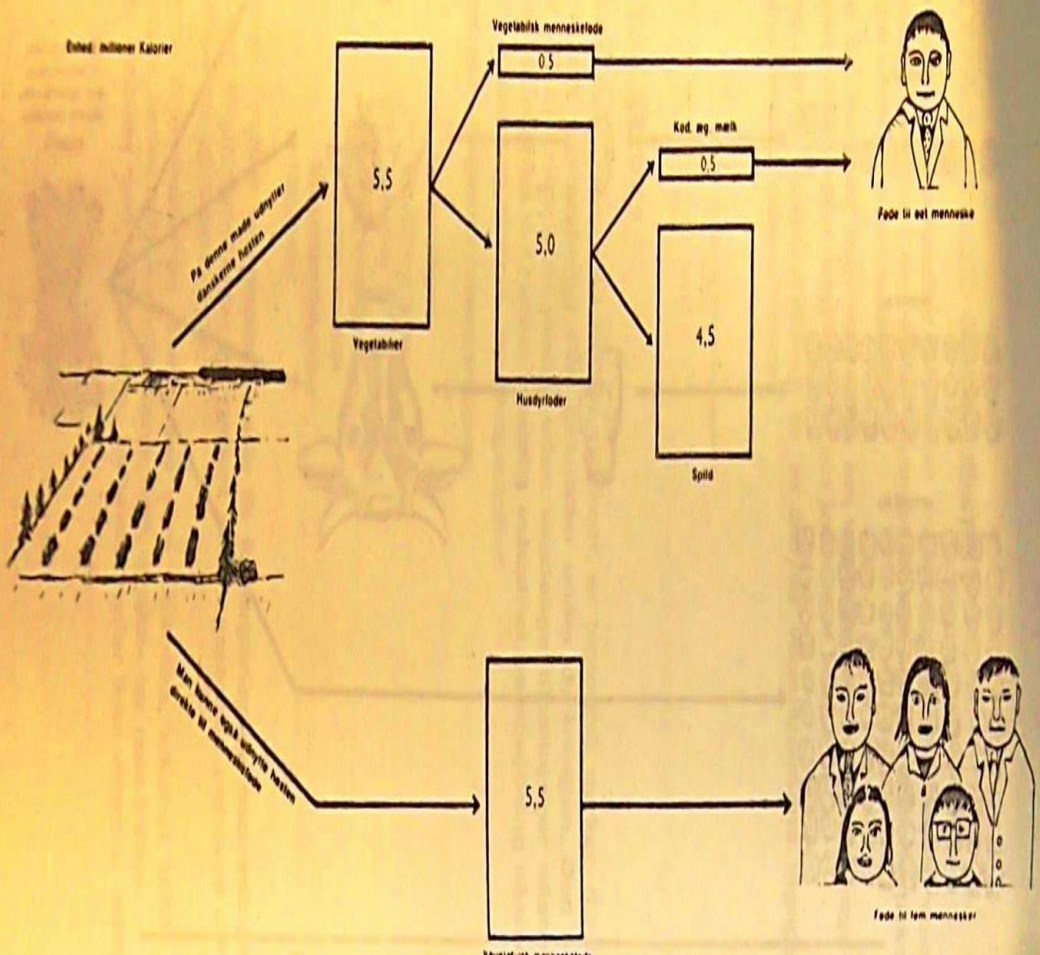
PLANTER
indeholder samtlige næringsstoffer, som er nødvendige for mennesker og dyr

Er det forsvarligt,

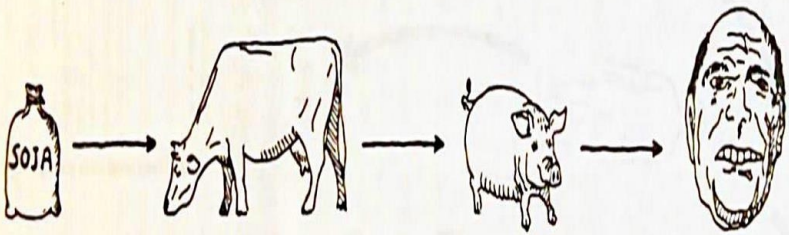
at Danmark bruger over 95 % af høsten til husdyrfoder?

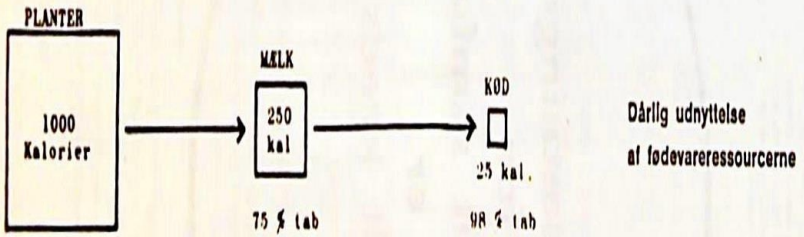
For hver kødspisende dansker

kan der brødfødes fem vegetarer!

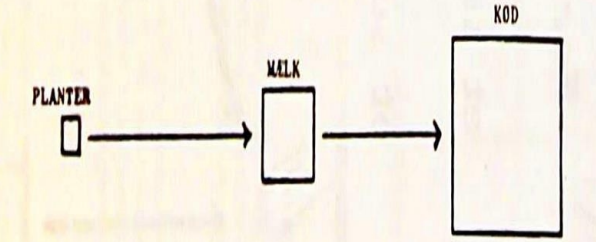


FØDEKÆDEN





Dårlig udnyttelse af fødevareressourcerne



Koncentrering af langsomtnedbrydelige giftstoffer

0,025 mg DDT/kg · 0,1 mg DDT/kg Koncentreret 4 gange · 10 mg DDT/kg Koncentreret 40 gange

På vegetarisk kost opnår vi ikke alene maksimal udnyttelse af jordens fødevareressourcer – vi undgår også koncentrering af langsomtnedbrydelige giftstoffer i fødekæden!



Animalsk fødevareproduktion er i de fleste tilfælde et unødvendigt tabgivende mellemled





Forudsætningen for et sundt samfund er et sundt kredsløb



AGERJORD



GØDNING
o. a. affald

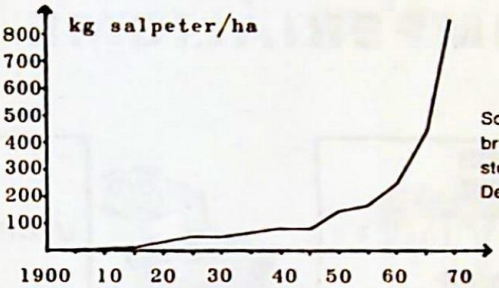
Kunstgødning bliver nødvendigt, når vi har ført affaldet bort fra kredsløbet, men alligevel utilstrækkeligt, da kunstgødning kun indeholder en lille brøkdel af de næringssalte, planterne har brug for.

I industrisamfundet føres affaldet ikke tilbage til agerjorden hvorved jorden mister uundværlige næringssalte og humusdannende stoffer. Samtidig forurener vi naturen med dette affald.





Vi kvæles i kvælstof



Som det fremgår af figuren er Danmarks forbrug af syntetisk fremstillet kvælstofgødning steget enormt.
Dette har meget alvorlige konsekvenser.

1. Planterne kan forgiftes

Ved *overgødskning* med syntetisk fremstillet kvælstofgødning kan planterne optage mere nitrat end de kan forarbejde til protein. Dette sker især i perioder med meget overskyet vejr.
Dette uforarbejdede nitrat kan ved mikrobielle processer i køkkenet og i maven omdannes til det 400 gange giftigere nitrit.
Nitrit blokerer de røde blodlegemers evne til at transportere ilt. Spædbørn er ekstra følsomme for nitrit. I udlandet er der indtrådt flere dødsfald blandt spædbørn på grund af store mængder nitrat i gulerødder.
Endvidere virker nitrit kræft- og mutationsfremkaldende.

2. Grundvandet kan forgiftes

Kun ca. 15 % af den udsåede kvælstofgødning optages af planterne. Resten fordamper og udvaskes, hvorved vores vandløb og grundvand forurenes.
15 % af Danmarks undergrund har nitratforurenet grundvand.
I mange brønde i Sydsjælland, på Lolland og øer syd for Fyn er nitratindholdet 6 gange det maximalt tilladelige.

3. Planternes modstandskraft kan nedsættes

Ved overgødskning med syntetisk fremstillet kvælstofgødning nedsættes planternes modstandskraft mod sygdomme og skadedyrsangreb. Derved bliver det nødvendigt at beskytte planterne med kemiske bekæmpelsesmidler, som yderligere kan medføre en forurening af vores føde.

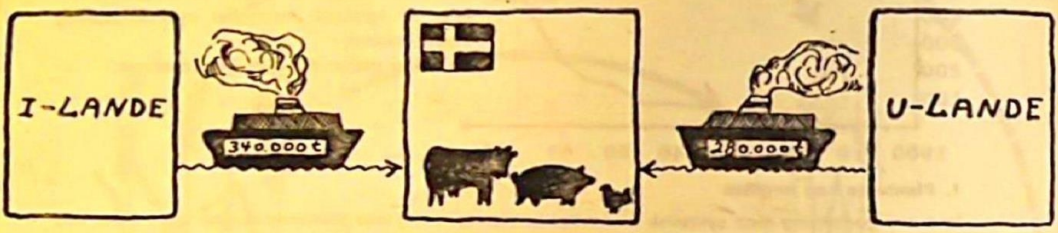
4. Jordbundens dyreliv kan dræbes

En stadig stigende del af kvælstofgødningen udspredes i form af flydende ammoniak.
Ammoniak er en meget farlig cellegift for både planter og dyr. Når ammoniakken kommer i kontakt med jordens dyreliv, vil den dræbe disse. Det går bl. a. ud over de uundværlige regnorme. Derved bliver det miljø, som kulturplanterne skal vokse i, endnu dårligere, og planternes modstandskraft mod sygdomme og skadedyr nedsættes yderligere.

5. Vi opbruger jordens energiforråd

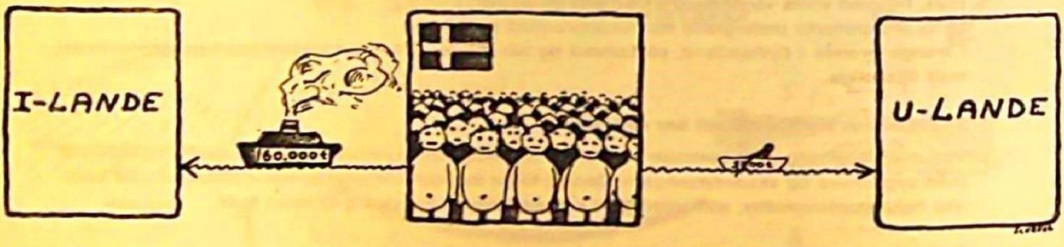
Ganske vist er vores ressourcer af kvælstof nærmest uudtømmelige. Men det er derimod ikke den energi, som kunstgødningsfabrikkerne bruger til at binde luftens kvælstof i en form, som kan optages af planterne. Til fremstilling af 1 kg salpeter kræves der en energimængde, der svarer til 1 kg kul.
Dette forbrug af jordens energiressourcer er unødvendigt, da planterne selv kan binde luftens kvælstof i fornødent omfang. Dette sker dels ved fritlevende kvælstofbakterier og dels ved kvælstofbakterier i symbiose med bælgplanterne.
F. eks. kan en lucerne- eller kløvermark i løbet af 1 år (med solens energi og uden kunstgødning) binde en kvælstofmængde, der svarer til 1000–2500 kg salpeter. Derved er der produceret en proteinmængde, der kan dække 40–100 menneskers årlige proteinbehov.

PROTEIN-IMPERIALISME



Import svarende til 25 millioner menneskers forbrug

For at det højtudviklede danske samfund kan skaffe tilstrækkeligt protein til husdyrene, må det hente 620.000 tons protein om året (1966) i andre lande, hvoraf knap halvdelen kommer fra U-landene. Hovedparten af dette proteinrige foder ville også være særdeles værdifuldt som menneskefode. Det kunne dække 25 millioner menneskers behov for protein (70 gram protein/dag).

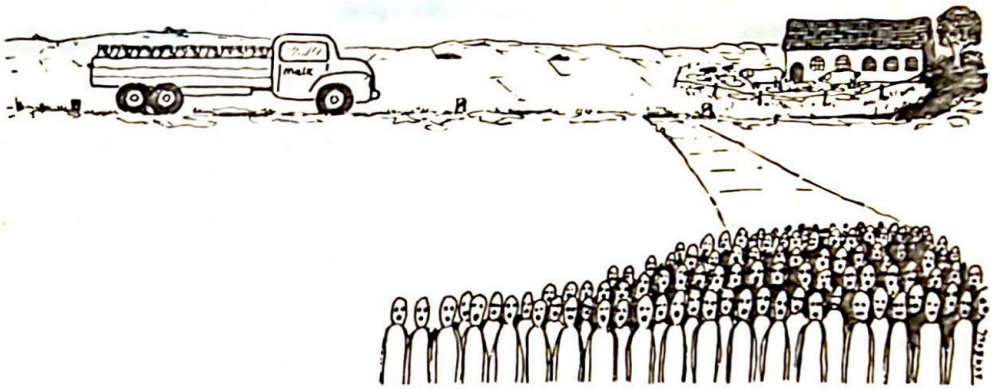


Eksport svarende til 3 millioner menneskers forbrug

Til gengæld eksporterer dansk landbrug 160.000 tons protein i form af kød, æg, mælkeprodukter og vegetabilier.

Hovedparten går til andre rige lande, mens der kun sælges en næsten symbolsk mængde til U-landene, især rige oliestater.

Såfremt vi går ud fra, at menneskene i de lande, som vi eksporterer til, har samme forbrug af protein som gennemsnitsdanskeren (140 gram protein/dag/person eller for hele Danmark (1966) 240.000 tons protein), svarer Danmarks landbrugseksport kun til 3 millioner menneskers forbrug.



Vi giver svinene
det værdifulde mælkeprotein –

Det er ikke nok med, at vi ved produktion af mælk formindsker planternes ernæringsmæssige værdi med 70 %.

Oven i købet giver vi 70 % af mælkens protein til husdyrene (1966).

På denne måde mistes 97 % af planternes oprindelige næringsværdi.

Desuden stammer ca. halvdelen af det meget proteinrige kraftfoder, som vi giver koerne, fra U-landene. Dette kraftfoder kunne for størstepartens vedkommende ligeså godt have været udnyttet direkte til menneskefode

intet under, at der er mennesker, der sulter

HUNZA-FOLKET

Et levende bevis på, hvor stor betydning rigtig ernæring har for et langt liv uden sygdom, fandt man hos Hunza-folket i Himalaya bjergene. De levede i en næsten perfekt åndelig og fysisk sundhed og forblev ungdommeligt aktive til langt over 100 år.

De spiste: **mange rå grønsager**
megen frugt
mange fuldkornsprodukter
foruden, at de drak rå mælk.

Kød var en sjælden fornøjelse, da de ville sulte, hvis de lod dyrene få afgrøderne. Husehold har været forbudt, da kornet skulle bruges til mennesket. Alle næringsmidlerne var uden gift og kunstig tilsætning.

PROTEIN

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

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

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

Der er kun forskel på planters og dyrs kvælstofforsyning.

Planter kan opbygge protein af uorganiske salte.

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

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

De forskellige plantearter har forskellig sammensætning af de livsnødvendige aminosyrer.

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

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

Minimumsbehov: 20–30 gram protein/dag.

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

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

B_{12}-vitaminet

B_{12}-vitamin kan ikke dannes af grønne planter og dyr.

B_{12}-vitamin kan kun dannes af mikroorganismer under anaerobe forhold.

B_{12}-vitamin dannes af bakterier i menneskers og dyrs tarmkanal, mennesket kan dog ikke udnytte det dannede B_{12}-vitamin.

B_{12}-vitamin skal derfor tilføres gennem føden.

B_{12}-vitamin findes i mælk, æg og kød.

B_{12}-vitamin findes i mælkesyregærede vegetabilske fødemidler.

B_{12}-vitamin findes på havalger, idet der på deres overflade findes B_{12}-vitamin-producerende mikroorganismer.

Lakto-vegetarer vil altid få tilstrækkeligt med B_{12}-vitamin.

Rene vegetarer vil også få tilstrækkeligt med B_{12}-vitamin, når de blot spiser mælkesyregærede produkter og/eller havalger.

PROTEINKILDER

Fødemiddel	Gennemsnitligt proteinindhold udtrykt i % af det totale kalorieindhold	Værdi
Bælgplanter, frø	30	Særdeles gode proteinkilder.
Blade	27	Særdeles højt proteinindhold, men værdien som proteinkilde formindskes i nogen grad af det høje vandindhold.
Rod- og stængelknolde	16	Højt proteinindhold, men værdien som proteinkilde formindskes i nogen grad af det høje vandindhold.
Korn	14	Gode proteinkilder.
Nødder	8	Akceptable til dårlige proteinkilder. På grund af det lave vandindhold har nødder kun tilsyneladende et højt proteinindhold. NB: Kokosnød er en af vore dårligste proteinkilder.
Frugter og bær	7	Akceptable til dårlige proteinkilder. Æbler har et særdeles lavt proteinindhold.
Olie	0	Værdiløs som proteinkilde.
Margarine	0	Værdiløs som proteinkilde.
Sukker	0	Værdiløs som proteinkilde.

Kan planterne dække vort proteinbehov?

Menneskets proteinbehov kan ikke angives ved én bestemt mængde. Derimod kan behovet angives i en bestemt mængde af de essentielle (livsnødvendige) aminosyrer, som indgår i proteinerne.

En voksen mands minimumsbehov (gennemsnit/dag) for essentielle aminosyrer er følgende:

Isoleucin	0,7 gram	Phenylalanin	1,1 gram
Leucin	1,1 gram	Threonin	0,5 gram
Lysin	0,8 gram	Tryptophan	0,25 gram
Methionin	1,1 gram	Valin	0,8 gram

Hvis kosten består udelukkende af et enkelt fødemiddel, kan følgende mængder dække menneskets minimumsbehov for protein/dag:

	Gram af fødemidlet	Kalorier af fødemidlet
Rødspætte	200	163
Ost	115	193
Svinelever	177	200
Sojabønnemel	89	204
Kalvekød	179	249
Gær	121	353
Sojabønne (kogt)	115	380
Æg	235	380
Ost, fed	145	475
Hvedekim	160	577
Kornælk	955	650
Gule ærter	219	753
Grønne ærter	800	785
Bønner, brune	287	965
Rug	307	975
Jordnødder, ristet	199	1130
Hvedemel, hel	353	1230
Havregryn	314	1245
Modermælk	1980	1390
Kartoffel	2100	1740
Hvedemel, hvidt	550	2000
Naturris	570	2010
Majs	585	2120
Ris, poleret	607	2180

(Værdierne er beregnet på grundlag af, at menneskets minimale proteinbehov er sat til 30 gram æggeprotein, som har en biologisk værdi på 100).

Desværre har det ikke været muligt at finde værdier for frugt, grønsager og nødder. Men praksis viser, at man let får sit proteinbehov dækket på grønsager og nødder. Derimod er mange frugter og bær meget proteinfattige.

ANIMALSK
KONTRA
VEGETABILSK PROTEIN

Det hævdes ofte, at der er forskel på opbygningen af animalsk og vegetabilsk protein.
Dette er ikke rigtigt.
Animalsk og vegetabilsk protein er opbygget af den samme slags aminosyrer.
Dette fremgår alene af, at planter er de eneste organismer, som kan fremstille essentielle (livsnødvendige) aminosyrer. Disse indgår uforandret i animalsk protein.
Der fremhæves også, at der er forskel på kvaliteten af animalsk og vegetabilsk protein.
Dette er stort set rigtigt, da der skal mindre mængder animalsk protein end vegetabilsk protein til at dække vort behov – i det mindste, hvis man lever ensidigt af et enkelt fødemiddel. Men dette har ingen praktisk betydning.
På nær frugter og bær indeholder praktisk taget alle vegetabilske fødemidler rigeligt med protein til at kunne dække vort behov.
Hvis vi sørger for, at der i hvert måltid indgår flere plantearter, vil vi endog opnå, at proteinet i måltidet som helhed er af samme kvalitet som det animalske protein, idet den eller de aminosyrer, som en planteart har særlig lidt af, har en anden planteart ofte særlig meget af.
Det har derfor ingen værdi, at animalske fødevarer indeholder endnu større mængder protein af endnu højere kvalitet end planter. Overskuddet af protein kommer kun til at tjene som „brændsel" – endog særdeles dårlig brændsel, da vor organisme ikke kan forbrænde proteinet fuldstændigt. Det er tillige meget dyrt brændsel, da der går gennemsnitlig 80 % af planternes protein tabt ved at omdanne planter til kød, æg og mælk.

Derfor kan produktionen af animalsk protein hverken foretrækkes af ernæringsmæssige grunde eller endnu mindre forsvares af økonomiske grunde

95 % af verdens sojabønneproduktion anvendes til:

SOJABØNNEN
– et fornemt fødemiddel

Alternative anvendelsesmuligheder:



Margarine

Som proteinkilde er sojabønnen ligeså værdifuld som æg. Idet sojabønner og æg indeholder lige store mængder essentielle aminosyrer pr. kalorie.

Sojabønnen har tillige et højt indhold af fler-umættede fedtsyrer, kalcium, jern og fosfor.

Af sojabønner kan der laves mange spændende produkter.

Desværre udnytter vi kun i ringe udstrækning sojabønnens muligheder. Over 95 % af den Vestlige verdens sojabønneproduktion anvendes til oliefremstilling (margarine) og sojaskrå (husdyrfoder). Derved kommer kun sojabønnens fedtstoffer mennesket direkte til gode - vel og mærke efter at vi ved en del af fedstofferne har ødelagt de værdifulde fler-umættede fedtsyrer gennem en hærdningsproces. Sojaskråen gives til husdyrene, hvorved vi højst får gavn af 1/3 af sojabønnens proteiner i form af kød, æg og mælk.



Spiseolie

I stedet for at give husdyrene sojaskråen, kan dette meget proteinrige produkt males, hvorved vi får sojabønnemel, eller gennem forskellige industrielle processer forvandles til et kødlignende produkt (sojakød), hvorved man også tilgodeser kødspisernes gamle indgrodde kostvaner og smagsindtryk.

Af sojabønnen kan der også fremstilles et mælkelignende produkt af høj ernæringsmæssig værdi.

Især i Orienten underkaster man sojabønnen gæringsprocesser, hvorved vi får Miso og Tamari.

I kogt form har sojabønnen alle sine næringsstoffer i behold.



Kraftfoder

Ved således at udnytte alle sojabønnens muligheder kunne 500 millioner mennesker få dækket hele deres proteinbehov (70 gram protein/dag). Men ved at give sojabønnens værdifulde protein til husdyrfoder får højst 100 millioner mennesker dækket proteinbehovet.



Kogte sojabønner



Gærede Sojabønneprodukter



Sojabønnemel



Sojamælk



Sojakød

Spiser du pølser?

— så læs følgende pølsefakta først.*



Sort del = 2 % salt, deraf 0,6 % nitrit — hvis virkninger vi ikke taler om

Proteinindhold 11,4 % = Du skal spise 610 g pølse (koster kr. 9,76) for at dække det normale dagsbehov
Kalciumindhold 11 mg/100 g = Du skal spise 7260 g pølse (koster kr. 110,60) for at dække det normale dagsbehov
Jernindhold 1,7 mg/100 g = Du skal spise 883 g pølse (koster kr. 14,02) for at dække det normale dagsbehov
Fosforindhold 101 mg/100 g = Du skal spise 1.190 g pølse (koster kr. 19,00) for at dække det normale dagsbehov

* Middelværdi og cirkapris kr. 16,00/kg for alm. pølser

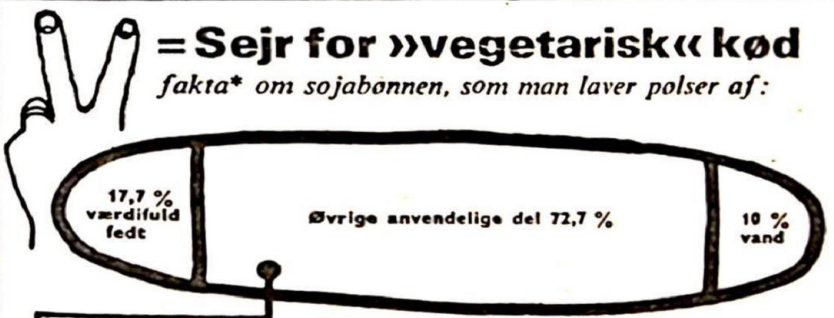


Altså er pølser dyr og dårlig næring!

% SLAGTEAFFALD

= Sejr for »vegetarisk« kød

fakta om sojabønnen, som man laver polser af:*

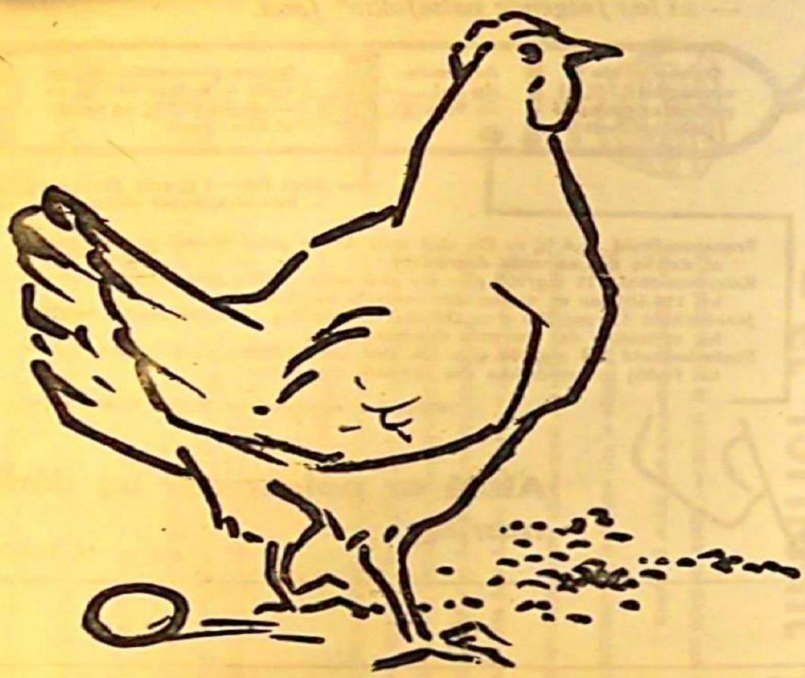


Proteinindhold 34,1 % = Du skal spise 205 g sojabønner (pris kr. 1,03) for at dække det normale dagsbehov
Kalciumindhold 226 mg/100 g = Du skal spise 283 g sojabønner (pris kr. 1,41) for at dække det normale dagsbehov
Jernindhold 8,4 mg/100 g = Du skal spise 176 g sojabønner (pris kr. 0,88) for at dække det normale dagsbehov
Fosforsyreindhold 554 mg/100 g = Du skal spise 217 g sojabønner (pris kr. 1,09) for at dække det normale dagsbehov

* I følge ernæringstabeller og ved en normalpris på kr. 5,00/kg.

Alle nærings- og prisfakta taler for sojabønnen!

Dansk vegetar- og råkostforening.



BLEV DU MÆT AF DIT MORGENÆG?

NEJ

Et æg dækker dit næringsbehov i kun 1 time.

Men den føde, som går til produktion af 1 æg, kunne dække dit behov i 8 timer.



KAN VI UNDVÆRE MALKEKOEN?

Ernæringsmæssigt

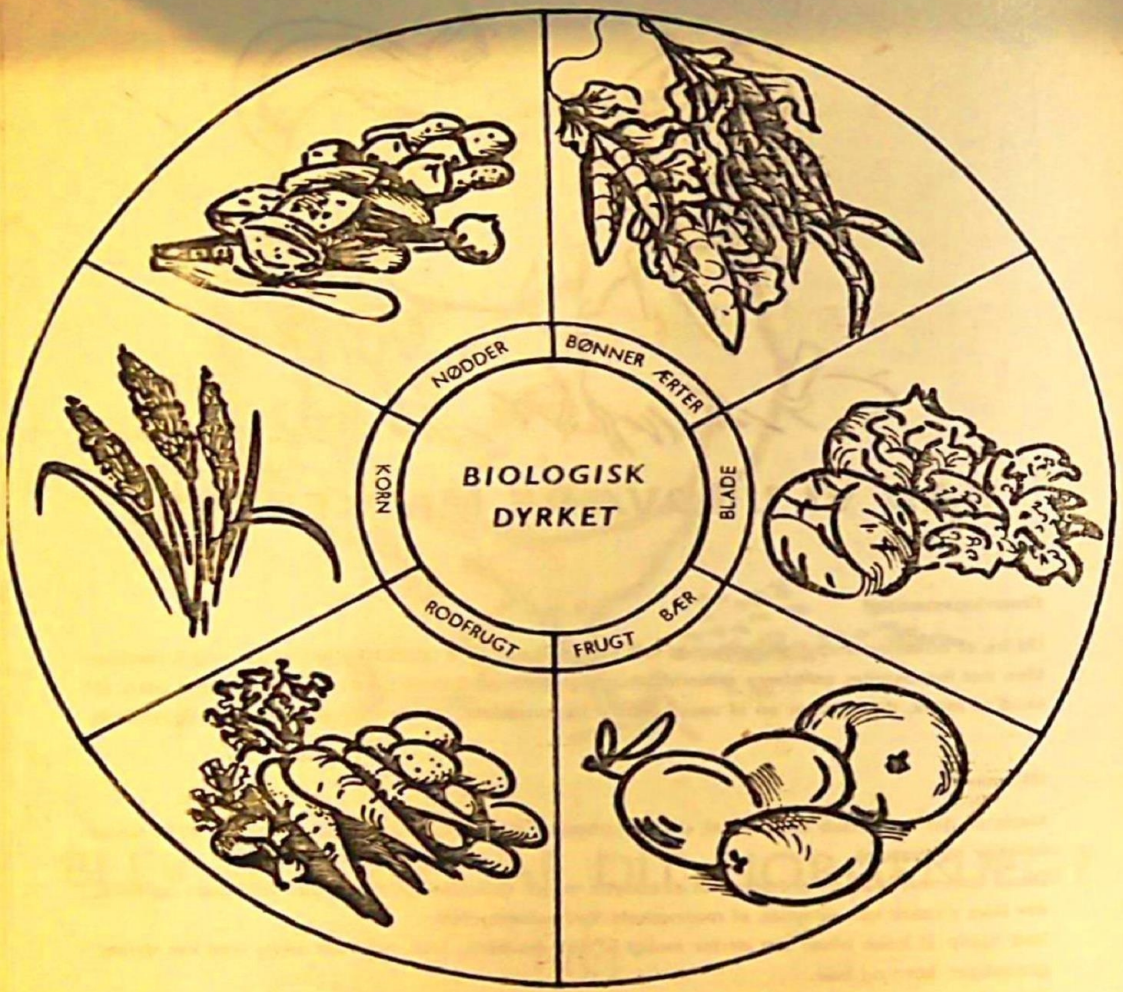
Ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt kan man helt undvære animalske fødevarer – også mælken. Men det forudsætter en større ernæringsmæssig viden at sammensætte vegetarisk kost uden tilskud af mælk, da mælk er en af vores bedste kalciumkilder, foruden at det indeholder B_{12}-vitamin.

Økonomisk

Mælk er det animalske fødemiddel, det er forbundet med mindst tab at producere (ca. 70 % tab af kalorier og protein).
Dertil kommer, at koen er i stand til at udnytte meget celluloserige fodemidler som græs og halm, der ikke direkte kan udnyttes af menneskets fordøjelsessystem.
Ved hjælp af koen bliver det derfor muligt at udnytte dårlig jord, hvor der ellers ikke kan dyrkes grønsager, korn og bær.
Selv på bedre jord vil det være forbundet med fordele at avle mindre mængder græs og kløver til malkekøer, da jordens indhold af humus og kvælstofholdige næringssalte derved øges, endda uden tilførsel af gødning. Samtidigt opnår man et udbytte i form af mælk, der ligger på højde med bær og lavtydende grønsager som f. eks. rosenkål, blomkål, bønner og ærter (beregnet på kaloriemæssig basis).

Etisk

De fleste vegetarer betragter et mindre forbrug af mælk som akceptabelt, selv om det er et kompromis med idealerne.
Ganske vist er det ikke direkte nødvendigt at dræbe noget dyr for at frembringe mælk, men indirekte er det nødvendigt, da koen ikke kan producere mælk uden at føde kalve. En del af disse må nødvendigvis dræbes, da vi ellers ville overbefolke jorden med kvæg.



VITAL-KOST

VITALKOST: En kost bestående af biologisk dyrkede planter, hvorfra ingen næringsstoffer er fjernet under den videre forarbejdning.

En blanding af disse fødemidler sikrer mennesket den sundest mulige ernæring.



JEG — EN DANSKER

har i løbet af en menneskealder spist

7 køer

35 svin

230 høns

er gennemsnitsdanskeren dyreven?

Hvorfor give menneskene den dårligste del af føden?

Hvidt mel

Underlødigt fødemiddel. da 70 95 % af hvedekornets vitaminer, mineraler og flerumættede fedtsyrer er fjernet



Hvede

Kim og klid

Værdifuldt fødemiddel, da det er rig på vitaminer, mineraler og flerumættede fedtsyrer. Alligevel gives størstedelen til husdyrene.

Hvidt sukker

Ren kalorieklide uden indhold af protein. vitaminer og mineraler
Kan undværes i ernæringen. Det øger risikoen for mangelsygdomme



Sukkerroe

Melasse

Anvendes som husdyrfoder og i gæringsindustrien.

Affald

fra sukkerfabrikker forårsager ofte forurening af vandløb og strande.

Margarine og olie

I små mængder må olie fra sojabønner, solsikke, jordnød og majs anses for at være et værdifuldt kostilskud på grund af det høje indhold af flerumættede fedtsyrer. Disse er delvis ødelagt i margarine



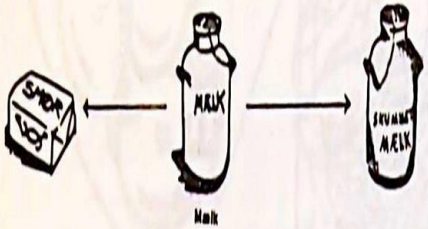
Olierige fre

Oliekrokager

Anvendes desværre kun som husdyrfoder. Men kunne også anvendes som et værdifuldt fødemiddel til mennesker p. g a. det høje indhold af protein, vitaminer og mineraler.

Smør

Rig på A-vitamin, men i øvrigt fattig på mineraler, vitaminer og protein. Rig på mættede fedtsyrer, hvorfor det med fordel kan undværes i ernæringen.

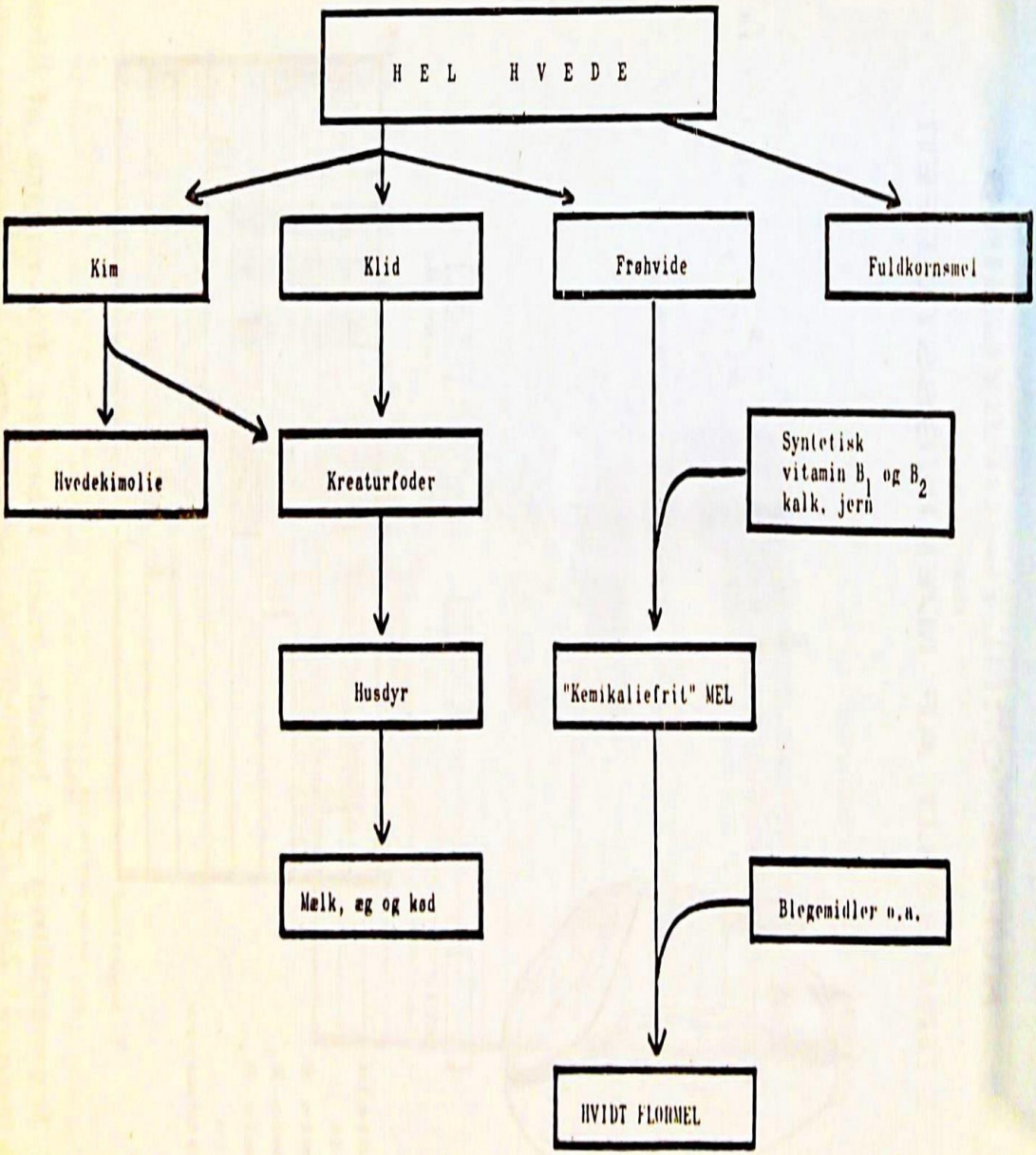


Mælk

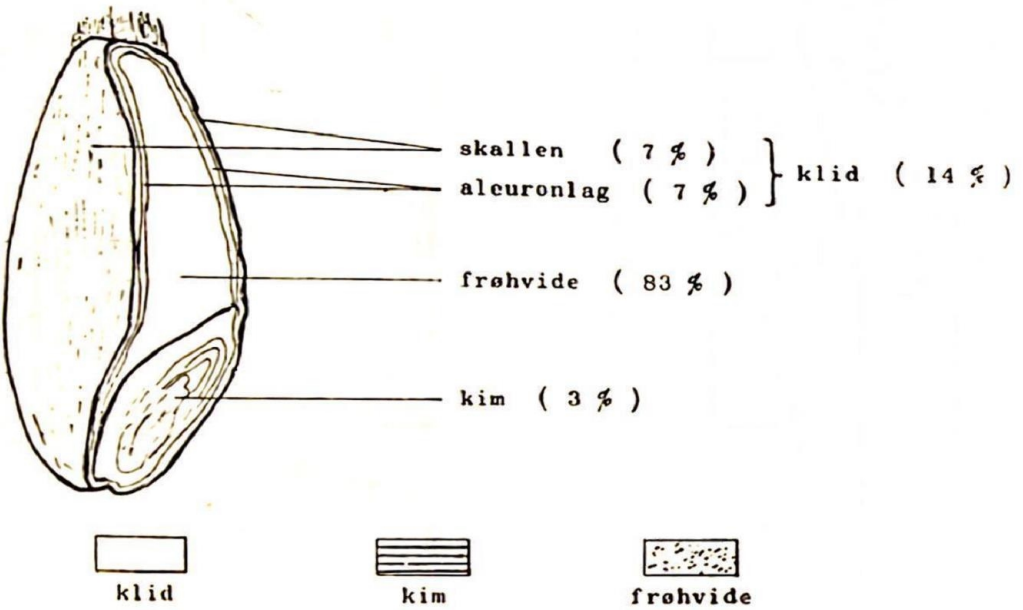
Skummetmælk

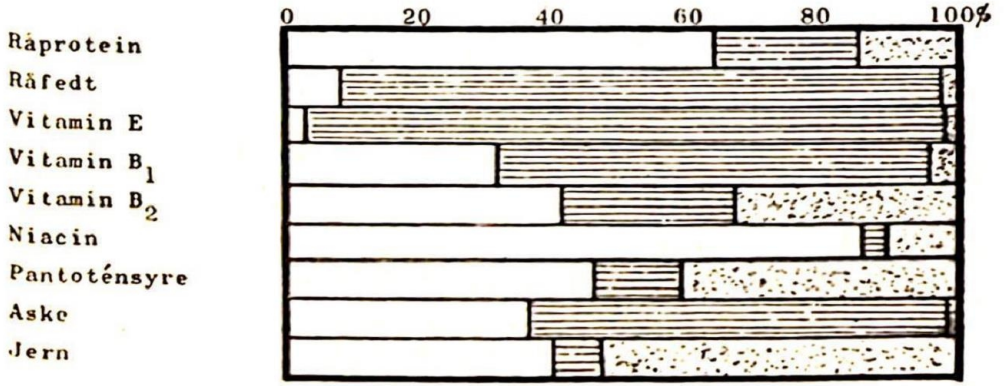
Indeholder praktisk taget alle mælkens værdifulde næringsstoffer på nær de fedtopløselige vitaminer som A- og D-vitamin.

Ubehandlede naturprodukter har maksimalt indhold af næringsstoffer


H E L H V E D E
Kim
Klid
Frøhvide
Fuldkornsmel
Hvedekimolie
Kreaturfoder
Syntetisk vitamin B_1 og B_2 kalk, jern
Husdyr
"Kemikaliefrit" MEL
Mælk, æg og kød
Blegemidler o.a.
HVIDT FLORMEL

HVEDEKORNETS OPBYGNING
OG
INDHOLD AF NÆRINGSSTOFFER





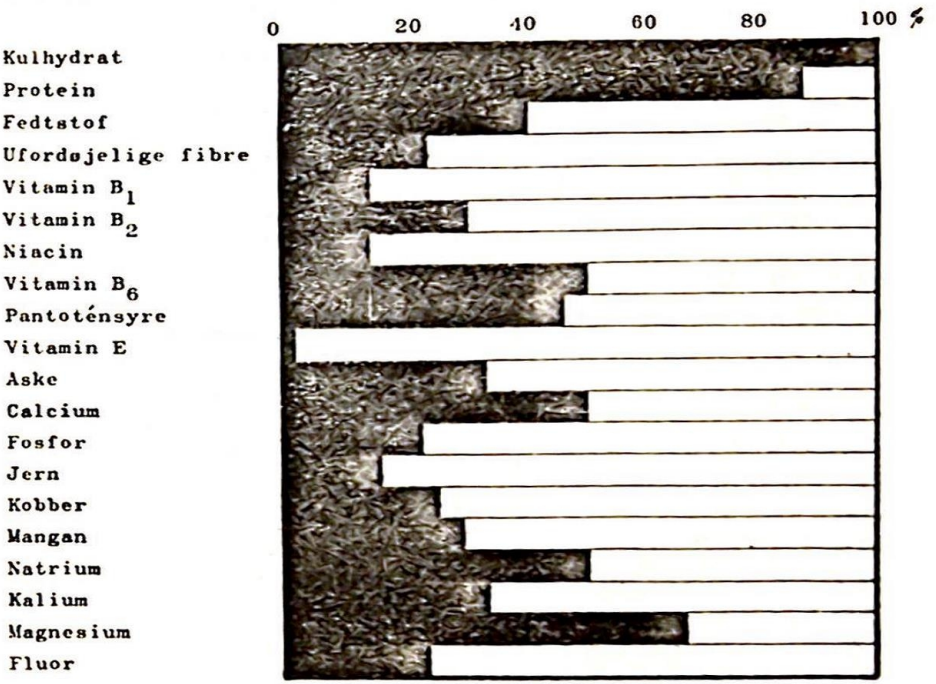
Ved fremstilling af hvidt mel fjernes det meste af kimen og kliddet, og dermed de mest værdifulde næringsstoffer!

Næringsindholdet i HVIDT MEL

(HVEDE)

Næringsstoffer i % af fuldkornsmel

TAB af næringsstoffer i % af fuldkornsmel



100 gram hvedemel skal være beriget med:

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

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

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

DETTE KALDES VITAMINISERET MEL!!

Ha' det godt - spis Helsekost!

Nyt fra

helse kost

CITY-HELSEKOST
Gothersgade 29 - København K

demonstrerer

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

REFORMKOST

Godthåbsvej 5 – 2000 København F
Tlf. 01 36 – 4466

Varer sendes overalt

Lørdag lukket

REFORMKOST

Mejlgade 69 – 8000 Århus C
Tlf. (06) 12 66 18

Varer sendes overalt

Lørdag lukket

»Naturlig kost – giftfri føde –«

makrobiotisk helsekost kogebog

241 opskrifter!!!

Den individuelle balance!
yin-yang? plus-minus? syrebase?
Råkost, riskur, fastekur?

17,75 kr. Ved køb af 10 ekspl. 1/3 rabat.

Også Danmarks billigste KG varer:

1 kg brune ris..... 3,90
1 kg azukibønner (røde soyabønner) 13,90

ekstra rabat ved større ordrer

bedste helse hilsner

makro-biotikken

Nørregade 12 – 9000 Aalborg
Tlf. (08) 13 13 18

Biologisk dyrkede vintergrønsager

sælges og sendes over hele landet.

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

STAVRBY 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.*

BIOLOGISKE GRØNSAGER

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

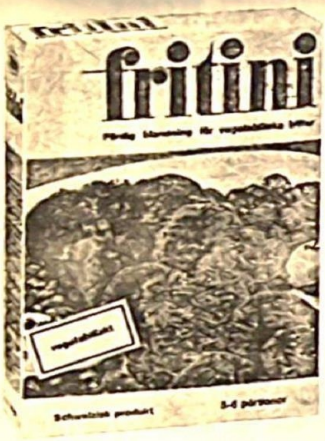
D. Blytækker
Skærup Mark
7080 Børkop

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.



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



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