VEGETARISK FORUM



Sophie – vegetar i tredie generation

INDHOLD: At leve sorglost af jordens vilde vækster . Aflatoksin i jordnodprodukter . Kontrol med biologisk dyrkning . Hjernedødskriteriet er udtryk for manglende respekt for livet Sådan laver man mad på Bakkedal . Brevveksling ønskes . Kurser i vegetarisk madlavning Kunstgødning er både unødvendig og skadelig . Hjem for ældre vegetarer . En succesrig aften . Værdifuld biologisk gødning spildes . „Vegetarisk kost – Fremtidens kost" . Foreningsnyt . Skodsborg produkter gennem 70 år

3
66. ÅRGANG
AUGUST 1972
PRIS: KR. 3,00

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktorer:

Grethe Schmidt
Niels Erik Jensen

Artikler indleveres til:

Niels Erik Jensen
„Stengården", Stenlillevej
3660 Stenløse

Bladdistribution og kartotek:

Dansk Vegetar- og Råkostforening,
Marievej 11, 2900 Hellerup

Regnskabskontor og annoncer:
Kasserer Erik Thordahl Jensen,
„Stengården", Stenlillevej
3660 Stenløse
Tlf. (03) 17 16 05
Postgiro nr. 2 56 56

Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildeangivelse og
et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 196,00
1/2 side	kr. 104,00
1/4 side	kr. 56,00
Bagsiden	kr. 220,00
Minimum	kr. 5,00
Millimeterpris	kr. 0,60

Rabat ved flere indrykninger
(plus moms)

Foreningen påtager sig intet ansvar for indsendte manuskripter og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.

**DANSK VEGETAR-
OG RÅKOSTFORENING**

Formand: Grethe Schmidt
Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund

Næstformand: Niels Erik Jensen

Kasserer: Erik T. Jensen

Sekretær: Edith Killsgaard
Bernstorffsvej 226, 2920 Charlottenlund
Tlf. Ordrup 3867

Medlemskontingent incl. blad, årligt:

Enkelt medlem	kr. 24,00
Ægtepar	kr. 36,00
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 18,00
Pensionistægtepar	kr. 24,00

Bladet udkommer med 5 numre årligt

Abonnement: Kr. 20,00 (incl. moms)
Løssalg: kr. 3,00 (incl. moms)
Oplag: Dette nr. 1600 eksemplarer

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

Doverodde:
Doverodde Kursted og Feriepension, 7760 Hurup, Thy, tlf. (079) 5 21 11 Doverodde 67.

3400 Hillerød Øst:
Helsepensionatet „Bakkedal", vegetarisk ferie- og kursuscenter (også camping), Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62.

3050 Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65

1363 København K:
Cafeteria Vegeta, Vendersgade 6.

5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

2942 Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

4172 Sneslev:
Helsehjemmet, Hjælmsømaglevej 65, tlf. (03) 64 10 77.

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.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. ØB 24.
Natural Food Center, Teglgårdsstræde 12, K, tlf. 12 06 70.
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 15 00 62.
Reformkost, Godthåbsvej 5, GO 4466.
Vegeta, St. Kongensgade 36–38.
Vegeta, Vendersgade 6.
Vital-kost, Gothersgade 5, K, tlf. 15 62 75.

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

9000 Ålborg:
Naturkost, 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:
Barkholt, Læssøegade 60, tlf. (09) 12 44 01.
Ernst Hansen, Nedergade 9, tlf. (09) 12 02 42.

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

At leve sorgløst af jordens vilde vækster

Af fil. mag. INGA BROLIN

Ude i vor have vokser der masser af grønt. Kom med derud ... Det gælder om at høste, når jorden er fuld af urter, som giver os sundhed. Inga Brolin lærer os her at finde de bedste.

Når sommeren nærmer sig og man cykler til og fra arbejdet med duften af søde violer og berusende balsampopler i næseborene – så begynder en periode på ca. 6 måneders genopbygning og opladning til en ny nordisk vinter.

For os, som ikke fik meget modermælk og som følge deraf ikke har helt funktionsdygtige indre organer som f. eks. lever, er det særligt vigtigt med en udrensning ved hjælp af det nye spirende grønne liv. Vi har ikke altid let ved at skille os af med biociderne. Derfor er vi dobbelt taknemmelige for de sunde vilde urter og ukrudtet, som på kort tid giver os god tarmfunktion, smidige lemmer med bløde muskler og ren hud, som er tegn på at kroppen har fået, hvad den behøver.

Hvad er det da, som giver os livet tilbage? Solen og varmen gør ikke alt. I den skrivende stund svælger vi i brændenælder. Hver dag serveres der her hos os nyplukket grønt i en eller anden form – perfekt „vilddyrket" i hjørner og kroge af haven og det nærmeste nabolag. Nu behøver vi ikke længere de gamle gulerødder, dem har vi „lagt på hylden" for denne sæson. I det grønne findes der overflod af A-vitamin. Der er taget godt af nælderne allerede, de spises rå med ymer eller blandes med lækre jordbærblade (skovjordbær) til stuvning eller en „fristelse" med kartofler og løg ...

Har du prøvet at spise skvalderkål?

Til stuvning sammen med nælder har vi også med godt resultat prøvet et første klasses ukrudt med evne til at brede sig som mælkebøtten. Fra alle retninger kommer skvalderkålen, (Aegopodium podagraria) med lange skridt ind i haverne og bliver ligesom mælkebøtten mange gange mødt med mord i blikket af pedantiske havedyrkere og græsplænevogtere. Jeg samler skvalderkålens blade med stængler, når den er så ny, at den knapt har foldet sig ud, koger den blød og hakker den præcis som spinat. Forleden kom jeg sådan noget grønt i spaghetti(sojamakaroni-)gryden. Det er unødvendigt at købe paprika nu.

Skvalderkålen kan man også tørre til te (forøvrigt er det godt som badetilsætning) for at kunne holde sig smidig i kroppen om vinteren, men så er det godt at blande den med salvie. Har man børn, som plages af insektstik – på med et knust skvalderkålblad!

Da jeg engang i skolen fremhævede nældernes værdi, kom en ivrig dreng i næste time hen til mig med en stor pose – døvnælder (Lamium album)! Det kan være svært at tage den rigtige en gang imellem. Hans skuffede ansigtsudtryk lyste dog op, da jeg sagde, at denne plante også kunne spises, og at han skulle huske den, når han blev gammel og måske fik prostata-besvær.

Døvnælden hører til familien læbeblomstrede, Labiatae, hvis medlemmer er mestre i faget – nemlig at læge og opbygge. Tænk bare på sådanne slægtninge som mynte, lavendel, salvie, timian, merian, citron-melisse og rosmarin!

Døvnælden virker kølende og blodrensende. Vi ved, at børn gerne suger på blomsterne. Samler man dem til vinterforråd, skal

de tørres ordentligt *i solen*, til forskel fra de fleste andre urter.

En anden urt, som vi skal unde os selv i suppe, eller som afkog i mælk, er den lille håret høgeurt (Hieracium pilosella), som glimter gult i bakkerne, en virkelig rekonvalescensvækst!

Vejbred og enebær

Vi har specielt tre vækster i vort land, som indvandrede meget tidligt efter at indlandsisen havde trukket sig tilbage. De har altid fulgt menneskets bosætning og er blevet hans tro tjenere, i det mindste ind i den sene middelalder. Så blev de fortrængt af beslægtede kulturvækster, som gav rigere afgrøder. Om det var så godt, kan der vist herske tvivl om. Biologen Lorentz Bolin fremkommer med den tanke, at den ensidighed, som vi er hjemfaldet til i spørgsmålet om de planter, vi spiser, muligvis kan have bidraget til fremkomsten af den uhørt udbredte råddenskab i tænderne. Der må være noget vi savner i føden, fordi så mange planter, som før indgik i vor kost, nu helt er forsvundet fra den.

Men nu tilbage til vore tidlige indvandrere! Først skal vi se på „den hvide mands fodspor", vejbred, (Plantago major og P. lanceolata). Den maser sig frem selv mellem stenfliserne i haven. Den siges at være mere virksom end fiskelevertran for børn! Mod deres sår og stik er den også en god hjælper. Recept på en værdifuld børnedrik: En gryde fuld af friske eller tørrede vejbred småkoges tre timer i rigeligt vand sammen med en håndfuld enebær (Juniperus). Afkoget sødes med 1 spiseskefuld råsukker eller honning til 2 liter afkog og koges ind så længe man har lyst, mindst et par timer. Det fyldes på flasker og stilles et køligt sted. Det holder ikke så længe, men godt er det! At gå og pusle med sådan noget er udmærket for børneelskende og naturinteresserede far- og mormødre som en skøn og nyttig fritidsbeskæftigelse.

Syre og mælde

Så kommer turen til vor gode ven syren (Rumex acetosa) og dens slægtninge som f. eks. den fornemme krusede skræppe. Rent instinktivt stopper voksne såvel som børn gerne et syreblad i munden. En grønsagssovs af friske urter + kvark og lindefrøolie uden syre ville ikke blive godt modtaget på denne årstid i Tyskland. Der er man så afhængig af at have den ved hånden, at man dyrker den i urtehaven.

En oplysning fra Paris: År 1895 solgtes i hallerne 20 millioner kg af den dyrkede syre. Syren renser og skal spises i *små mængder*, gerne sammen med andre vårbebudere. Lapperne har lavet en værdifuld specialitet af syre, og den var et middel mod skørbug længe inden man begyndte at tale om vitaminer. Apropos dette, så skrev en vis mand: „Når lægemiddelindustrien har ødelagt folks maver med syntetiske vitaminer og mediciner, så må vi, om ikke før, vende tilbage til naturens apotek."

Den tredie ur-indvandrer er hvidmelet gåsefod (Chenopodium album) – populært kaldet mælde. Nævnes skal også den mere spinatlignende Stolt Henriks gåsefod (Ch. bonus Henricus). Spæde skud af den blev førhen spist ligesom asparges med smør. Rester af urten er blevet fundet ved stenalderbopladser. Linné beretter også, at nye skud af både gederams (Chamaenerion angustifolium) og kærgaltetand (Stachys palustris) og ligeledes humle og takkeklap (Bunias orientalis), som har spredt sig i Mälarlandskabet, „sikkert har måttet tjene som asparges."

Rølike og kørvel

Ligesom vor gamle ven rølliken (Achillea millefolium) sætter kulør på grøfterne, kan

den tjene os som helse-krydderi, rå eller kogt. Man behøver ikke vente på blomsterne, som vel alle kender og naturligvis samler. Allerede i maj kan man hist og her i græsplænen få øje på sølvglinsende, uldhårede blade. Dem forsyner vi os lidt af for at rense ud indvendig.

For nylig ringede nabofruen på bondegården (Vätö) efter recepten på løggratin med kørvel. Vi har begge fået os en dusk spansk kørvel (Myrrhis odorata) af en fælles nabo. Jeg fik at vide, at forårsrengøringen var i gang, hun var kommet til gardinerne! Jeg var lige ved at spørge, hvor langt hun var kommet med sin egen forårsrengøring, d.v.s. kroppens. Hun var åbenbart allerede godt i gang ved hjælp af kørvelen. Hen på vinteren kan hun komme bleg og rystende med den ene eller den anden lille skavank, og så går vi på opdagelse i mine dåser med urter. Der er rølliken aktuel, ligeledes alm. mjødurt (Filipendula ulmaria) (te af blomsterne må ikke koge). Det har hun nu lært sig og samler til eget forbrug. Jeg er forundret over, hvor let og hurtigt folk her i bygden vænner sig til en kur.

Frøukrudt og løvefod

En gang imellem, når vi er kommet hjem efter en tids fravær om sommeren, har der været oversvømmelse i haven af frøukrudt. Det er fuglegræs (Stellaria media), og i stedet for at fortvivle over ukrudtet tager jeg nu og stopper hele molevitten i spinatgryden, en hel masse er nødvendigt for at der skal blive noget ud af det. Lidt men godt. Det er dog ikke nogen god idé at tørre det.

Sidst men ikke dårligst i rækken af livgivende blade, som jeg har valgt ud til denne gennemgang, kommer alm. løvefod (Alchemilla vulgaris). Den er også højt skattet fra gammel tid. „Græsningsretten på en eng med løvefod betales højere end sædvanligt," siger en gammel flora. Og dengang som nu kommer de spæde blade med i vor egen mad. Uvurderlig er løvefoden for kvinder og børn (hovedsageligt som te). Størstedelen af alle kvindeoperationer ville være unødvendige, hvis bare vi lærte os at udnytte løvefoden på rette måde, mener læger med erfaring på dette område.

Et komplet „vildtmåltid"

I suppe indgår følgende ukrudt: Mælde, løvefod, syre, nælde, vejbred, skovjordbær og noget røllike, fra haven kørvel, purløg og jordbærblade (spæde, uden stilke).

Spinat: Skvalderkål, mælde, forskelligt frøukrudt, syre, vejbred samt jordbær og nælde.

Råkost: (gennem persillekværnen) syre, mælkebøtte, nælde, spæd røllike og vejbred.

Til pandekage: Nælde med løg, også spæde blade af regnfang (Tanacetum vulgare).

Og over alt dette kan vi strø små fine, nyttige blomster som dekoration, især tusindfryd (Bellis perennis). Om man nu nænner at sætte tænderne i blomsterne? Jo, i teerne har vi jo vænnet os til at anvende blomster. Og lad os plukke hovederne af sådanne skønheder som Cikorie (Cichorium intybus) og hulkravet kodriver (Primula veris) samt kornblomst (Centaurea cyanus).

Alm. katost (M. silvestra) giver en te, som de fleste synes om. Vi kan næppe plukke store mængder af alm. katost her i landet, hvilket førhen gik for sig i Skåne, hvor grøftekanterne lyste pragtfuldt af den. Rationaliseringen i landbruget og hormonbehandlingen af vejkanterne har så godt som udrydet alm. katost og meget andet smukt i landskabet.

Fra romertiden fortælles der om folk, der var så begejstrede for katost, at de fuldstændig foråd sig i den (anrettet som spinat).

Masser af te

Hvad sagde man om blomster af kongelys (Verbascus thapsus) og morgenfrue (Calendula) i theen? Og slåen (Prunus spinosa), både blomster og blade, for ikke at tale om de vidunderlig kraftgivende bær sent på efteråret. Dem kendte de gamle til og udnyttede på en hel anden måde end man gør nu.

Se her, hvad man ellers kan samle, og hvordan man kan komponere til teer:

1. Hindbær, skovjordbær, kongelys og morgenfrue med tilsætning af slåenblade og citron-melisse eller timian, lyng og knuste hyben.
2. Løvefod + kodriver (mildt og fint, skal trække ordentligt).
3. Hindbær, skovjordbær, ribs og slåenblade (bladene samles før midsommer).
4. Katost, pebermynte og kodriver.
5. Kombinationer med æbleblade (hold udkik efter vilde æbler) og enebær, måske hyld og selvfølgelig kamille.
6. Malurt (Artemisia absinthium) som man sætter større og større pris på jo højere op i årene man kommer. En lille slurk nu og da gør så godt. Kun blomstertoppene plukkes og sødt tåler denne urt ikke.
7. Glem ikke perikum med slægtnavnet Hypericum!
8. Måske kan man få fat i forvildet luzerne (Medicago sativa) til stunder, hvor særlig opladning behøves, ligeledes nælde.
9. Speciel frisk sommerte: Katost, ribs og citronmelisse.
10. Til børn – mer eller mindre medicinsk:
    a. Stedmoderblomst (Viola tricolor)
    b. Løvefod og blåbærblade og
    c. Tusindfryd samt
    d. Lyng

Beriget mel

En virkelig god måde at forsyne sig med tilstrækkelige mineraler er at bage urter ind i sit brød, f. eks. nælde. Samles den til vinteren skal den tørres på et luftigt, varmt loft og hænges op i papirsposer med lufthuller i. Men nu vil jeg først og fremmest give nogle tips til dem, som direkte vil drøje det dyre mel ud og virkelig berige det på en særlig klog måde. Det var man før i tiden ilde tvungen til at gøre. Først og fremmest samler man islandslav (Cetraria islandica). Man forstår, hvilke kræfter der findes i lavene, når man ser, hvordan det praktisk taget lever på sten og kan få mineraler direkte ud af bjergene. Før i tiden fik man to tønder islandslav for en tønde rug. Islandslavets måske mest fremragende egenskab er, at det øger antallet af røde og hvide blodlegemer.

Selv maler jeg i persillekværnen lav, tørt som trøske, støder det så i morteren, så jeg får ca. 1 dl til en dejg på ½ liter væde, lægger det i blød natten over og hælder vandet væk. Vi synes brødet smager aldeles udmærket, så nødbrød er det ikke.

Mer arbejde bliver det nok at bruge kvikgræs (Agropyron triticum repens), men rødderne er meget næringsrige, så det foreslås i bøgerne til både brødmel, vælling og pandekager. De tørrede blomsterhoveder af rødkløver (Trifolium pratense) skal vi prove og også frøene af mælde til mel.

Til sidst noget til dem, der er på afmagring. De skal også have et råd med på vejen. Som teer mod fedme rekommenderes mælkebøtte, malurt, salvie, syre, følfod, rollike og vejbred.

Oversat af Peter Frederiksen.

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).

Aflatoksin i jordnødprodukter

af civilingeniør Aage Hvolby

Et alvorligt problem

I England var et parti braziliansk jordnødmel i 1960 årsag til over 100.000 kalkunkyllingers død samt en del tilfælde af død eller sygdom hos andre husdyr, som havde fået det samme jordnødmel i deres foder. Disse omfattende tilfælde af død og sygdom hos husdyr viste sig at være forårsaget af nogle giftstoffer AFLATOXINER, der produceres af visse skimmelsvampe, specielt Aspergillus flavus.

Opdagelsen af disse forhold har siden da medført en omfattende videnskabelig aktivitet på området. Det ydre udtryk herfor er publikationen af over 1.000 videnskabelige artikler om emnet i årene siden 1961. Blandt de seneste udtryk for problemets alvor er følgende danske bekendtgørelser:

1) Landbrugsministeriets bekendtgørelse nr. 356 af 22. oktober 1968:
„Bekendtgørelse om forbud mod indførsel samt fremstilling af foderstoffer med indhold af jordnødder eller produkter heraf.

fra hvilket citeres:

„§ 1. Det er forbudt at indføre her til landet samt at fremstille foderstoffer (herunder blandinger) med indhold af jordnødder eller produkter af jordnødder."

Nævnte bekendtgørelse blev kort tid efter modificeret som beskrevet i:

2) Landbrugsministeriets cirkulære af 9. december 1968:
„Cirkulære om indførsel og fremstilling af foderstoffer med indhold af jordnødned eller produkter heraf",

fra hvilket citeres:

Ifølge § 1, stk. 1, i bekendtgørelse nr. 356 af 22. oktober 1968 er det forbudt her til landet at indføre samt at fremstille foderstoffer (herunder foderblandinger) med indhold af jordnødder eller produkter af jordnødder.

Uanset nævnte forbud vil der *indtil videre kunne opnås tilladelse til at indføre foderstoffer med indhold af jordnødder eller produkter heraf på betingelse af, at det pågældende parti ikke indeholder aflatoksin. Dog tillades der af hensyn til analyseusikkerhed et indhold på indtil 100 mikrogram aflatoksin pr. kg.*

Først 2 år senere fremkom en til den lovmæssige beskyttelse af de danske husdyr svarende lovmæssig beskyttelse af den danske befolkning:

3) Indenrigsministeriets bekendtgørelse af 7. januar 1971:
„Bekendtgørelse om forbud mod salg af levnedsmidler med indhold af jordnødder og jordnøddeprodukter, hvori aflatoksin forekommer",

fra hvilket citeres:

§ 1. *Levnedsmidler med indhold af jordnødder eller jordnøddeprodukter, hvori aflatoksin forekommer i påviselig mængde, må ikke sælges eller overdrages til andre,* jfr. dog § 4, stk. 2.

§ 2. Til salg som levnedsmiddel eller til anvendelse ved fremstilling af levnedsmidler må følgende varer kun indføres her til landet med tilladelse af direktøren for statens levnedsmiddelinstitut:

1) jordnødder i eller uden skal,
2) rå jordnøddeolie,
3) sukrede jordnødder,
4) saltede eller ristede jordnødder og
5) jordnøddesmør.

§ 4. *Stk.* 2. Varepartiet frigives til anvendelse som levnedsmiddel, hvis det ved *analyseattest* godtgøres, at partiet ikke inde-

holder aflatoksin i påviselig mængde. *Frigivelse kan dog altid ske til fremstilling af raffineret jordnøddeolie.* I alle andre tilfælde nedlægger direktøren for statens levnedsmiddelinstitut forbud imod salg af varepartiet som levnedsmiddel.

Kendskab til problematikken omkring aflatoksin i jordnødder er af særlig vigtighed for de befolkningsgrupper, der indtager relativt store mængder jordnødder. Da dette tidsskrifts læsere grundet det relativt store forbrug af bl. a. jordnødder og nøddekødskonserves hører til blandt de i denne forbindelse mest udsatte forbrugere, vil vi i det efterfølgende give en kort orientering om aflatoxinproblemer.

Forekomsten af Aflatoxiner

Den mest skyldige skimmelsvamp, Aspergillus flavus, findes i jorden og luften alle steder. Denne skimmelsvamp har hidtil haft bedre vækstmuligheder på høstede jordnødder end på andre analyserede levnedsmidler og foderstoffer. Årsagen til jordnøddernes hidtidige særstilling på området er ugunstige høstbetingelser (beskadigelser) og ugunstige lagringsbetingelser (høj, tropisk fugtighed) og sandsynligvis også det forhold, at jordnødderne under væksten har været i kontakt med jorden. De af svampen dannede giftstoffer, Aflatoxiner, er fundet i jordnødder høstede i mange forskellige lande.

I praksis vil man for stærkt Aflatoxin-inficerede jordnøddepartier ofte kunne finde, at største delen af jordnødderne i partiet har et ringe eller upåviseligt Aflatoxin-indhold, og at en lille del af nødderne har meget højt Aflatoxin-indhold.

Aflatoxinet vil normalt forekomme i større mængde i beskadigede eller misfarvede jordnødder end i sunde jordnødder. Det er dog i praksis ikke muligt at fjerne giftstoffet ved at fjerne de beskadigede nødder, da der kan være en del Aflatoxin i tilsyneladende sunde jordnødder.

Aflatoxiner er vanskelige at fjerne eller destruere fuldstændigt ved varmebehandling, og giftstoffet kan derfor udmærket forekomme i jordnødprodukter, der er ristede eller konserverede ved dåse-autoklavering.

Aflatoxinernes giftighed

Aflatoxiner virker akut forgiftende på de fleste dyrearter. Ved forsøg med daggamle ællinger er fundet, at ca. 0,5 mg Aflatoxin B_1 pr. kg legemsvægt er dødelig dosis. Ved dyreforsøg bl. a. med aber, er endvidere konstateret, at regelmæssig indtagning af Aflatoxin-holdige jordnødder i mængder under den akut dødelige kan føre til leverbeskadigelser, f. eks. leverkræft.

Det antages, at den relativt hyppige forekomst af leverkræft hos befolkningen i visse afrikanske stater kan have relation til den udbredte brug af jordnødder i ernæringen de pågældende steder. Et eentydigt bevis for at Aflatoxin kan give leverbeskadigelser hos mennesker, foreligger ikke på indeværende tidspunkt.

Forbrugersynspunkter

Aflatoxin-problemernes klarlæggelse er et eklatant eksempel på, at produkter, som man længe subjektivt har vurderet som værende sunde, kan vise sig at være sundhedsfarlige, når man ad naturvidenskabelig vej får tilstrækkelig kendskab til mulige risikofaktorer.

Der synes nu at være rimelig grundlag for at antage, at der gennem de foregående år er forhandlet og fortæret en del mere eller mindre aflatoksinholdige jordnødprodukter. Hvor meget aflatoksin hver enkelt af os igennem årene har indtaget får vi næppe nogensinde at vide. Vi må i dag indskrænke os til at erkende, at dyrkerne, eksportørerne, importørerne, de videre-forarbejdende virksomheder, forhandlerne og forbrugerne

alle har handlet i absolut god tro, og tilmed ikke har haft hverken baggrund eller mulighed for at handle anderledes.

Og i dag, hvor vi sidder inde med stor viden om aflatoxin, må vi som forbrugere med stor tilfredshed konstatere, at der i Danmark er taget omfattende og kategoriske forholdsregler på området fra sundhedsmyndighedernes side.

Litteratur

Som eksempler på nyere litteratur om emnet kan nævnes:

1) Goldblatt, L. A.: Economic Botany 22, 51–62 (1968).
2) Lee, L. S.: Food Technology 22, 1131–4 (1968).
3) Peers, F. G.: Tropical Science *IX*, 186–203 (1968).
4) Goldblatt, L. A.: Aflatoxin, Academic Press (1969).

Kontrol med biologisk dyrkning

Af stud. scient NIELS ERIK JENSEN

I løbet af de sidste år er stadig flere og flere mennesker begyndt at spise planter, der er dyrket biologisk, d.v.s. at planterne er dyrket uden kunstgødning og giftstoffer. Ligeledes er der stadig flere og flere avlere, som begynder at dyrke biologisk. Men desværre er Danmark et meget tilbagestående land med hensyn til at udføre kontrol med biologisk dyrkede planter. Ganske vist er der indregistreret et enkelt mærke, Demeter, som i følge lovene for Demeter yder garanti for at produkterne er dyrket biodynamisk uden kunstgødning og giftstoffer. Men desværre er dette mærke ikke af nogen positiv værdi, da der ikke udøves kontrol ved uanmeldte besøg af en upartisk kontrolinstans, ligeså lidt som man sørger for at lovene overholdes, idet der er nogle Demeter-avlere, der bruger næsten 1 tons kunstgødning pr. ha.

Imidlertid ser det ud til, at det i Sverige er lykkedes at få etableret en akceptabel kontrolinstans – i det mindste på et enkelt område. I sidste sæson har et firma ved navn Natura AB markedsført et kartoffelparti på ca. 300.000 kg i *plomberede* 2½ kg's poser, om hvilket man kan garantere, at det er dyrket helt uden kunstgødning og kemiske bekæmpelsesmidler. Dyrkningen sker efter videnskabeligt afprøvede metoder, hvor biologiske og økologiske principper omsættes i praksis. De markedsførte kartofler følger samme sorteringsnormer og krav, som der i dag stilles i almindelig handel. Hvert parti fra avlerne kontrolleres af en upartisk kontrollant fra SMAG-organisationen. Dyrkningsstederne er omhyggelig udvalgt, idet kun 20 avlere ud af 100 interesserede blev godtaget. Man godtog kun jordbrug, der allerede i forvejen havde en velafbalanceret drift med rigelig adgang til kreaturgødning. Jorden blev også analyseret v. h. a. mikrobiologiske metoder for at klarlægge, om den befandt sig i en god biologisk balance, og ikke var befængt med kemiske bekæmpelsesmidler, som kunne forstyrre den biologiske aktivitet i jorden. De mikrobiologiske undersøgelser udføres ved at der fremstilles forskellige substrater, til hvilken der tilsættes prøver fra jorden. Afhængig af hvilket substrat, som anvendes, vokser der forskellige kolonier af mikroorganismer frem. Ud fra dette kan man afgøre, i hvilken tilstand jorden befinder sig. En upartisk kontrolinstans inspicerede jorden med jævne mellemrum under hele dyrkningssæsonen og udtog ved denne lejlighed jordprøver, som undersøgtes ved de

ovennævnte mikrobiologiske metoder. Desuden målte man ved biofysiske metoder impedans, redoxpotentiale og pH.

Ved hjælp af impedansmålingerne kan man bestemme mængden af næringssalte i jorden og studere optagelsen af næringsstofferne i planterne samt konstatere, om der er anvendt kunstgødning. Ved måling af redoxpotentiale får man et mål for det elektriske potentiale i jorden, som kan betragtes som et udtryk for den biologiske aktivitet i jorden.

Ved at anvende en kartoffelsort, som er modstandsdygtig mod kartoflens vigtigste skadevoldere, har man skaffet sig garanti for, at kartoflen ganske simpelt ikke angribes af sygdomme, mod hvilken den har arvelig betinget modstandskraft. Man har valgt at dyrke sorten GRATA, da den i smag og udseende minder meget om den i handelen mest almindeligt førte sort, Bintje. Den er lidt mere melet, hvilket et stort antal konsumenter synes at sætte stor pris på.

Denne giftfrit dyrkede kartoffel har fået god modtagelse i handelen såvel som hos konsumenterne, skønt prisen er lidt højere.

Disse opmuntrende resultater i Sverige vil forhåbentlig give firmaer i Danmark mod til at etablere noget lignende, således at forbrugerne med tryghed kan købe biologisk dyrkede fødevarer i butikkerne.

Hjernedødskriteriet er udtryk for manglende respekt for livet

Hvorfor bliver vore organer syge?

Årsagen er oftest *selvforskyldt*, idet de hyppigste grunde er rygning, forurening, overernæring, fejlernæring, spiritus, stærke krydderier, stress og syntetisk medicin.

Hvad kan vi gøre for at få et bedre helbred?

Alternativerne står imellem *ikke-voldelige metoder*, d.v.s. metoder, som ikke bygger på smertevoldende dyreforsøg, og *voldelige metoder*, som bygger på dyreforsøg.

Af ikke voldelige-metoder kan der nævnes faste, råkost og/eller vegetarisk kost, urtekure, homøopati, antroposofisk medicin, kiropraktik, osteopati, naturopati, fodterapi og akupunktur. Disse alternative metoder bør ikke kritikløst sammenblandes, da mange af dem kun har et begrænset anvendelsesområde. Et koordineret samarbejde mellem de forskellige retninger vil derfor være af stor betydning.

Alle metoder indenfor den moderne medicin er grundigt gennemprøvet på dyr – ofte gennem smertevoldende dyreforsøg. For at gennemprøve de utallige syntetiske mediciner, som den moderne lægevidenskab fører på markedet hvert år, påfører man værgeløse forsøgsdyr sygdomme, som derefter behandles med den pågældende medicin. Da man skal have fastlagt medicinens giftvirkning, gives forsøgsdyrene så store mængder, at der optræder klar giftvirkning. Der er intet grundlag for at antage, at disse mediciner skulle have nøjagtig samme virkning på mennesket, og at de skulle kunne anvendes uden risiko.

At lægevidenskaben er kørt ind i en blindgyde fremgår aller klarest af problemerne vedrørende transplantationerne. Foruden at man har gjort voldsomme indgreb på dyr, ser man sig nu også nødsaget til at gøre indgreb på bevidstløse mennesker, som man formoder aldrig vil få deres bevidsthed tilbage igen. Dertil kommer, at lægerne for overhovedet at kunne transplantere ser sig nødsaget til at slå patientens naturlige

modstandskraft ned med syntetisk medicin for derved at forhindre at patientens organisme udstøder det transplanterede organ. Der er derfor intet grundlag for at antage, at patienter, der har fået transplanteret nyrer, bliver virkelig raske. Kun gennem de ikke-voldelige alternative metoder vil en virkelig helbredelse kunne opnås.

For at kunne forsvare at tage organer fra mennesker, hvis hjerte stadigvæk fungerer, har transplantationslægerne valgt at definere døden ud fra et såkaldt hjernedødskriterium, d.v.s. når lægerne ud fra deres *instrumenter* skønner at hjernen aldrig nogen sinde vil blive funktionsdygtig igen.

Vedtagelse af begrebet hjernedød har betydning for mange mennesker i de tilfælde, hvor spørgsmålet er om, hvornår der skal slukkes for en respirator, som er i gang for patientens egen skyld. Her må man vel sige, at dersom dette i sidste instans kun kan vurderes ud fra instrumenter, har lægeholdet/lægen spillet fallit i ansvaret over for sine medmennesker.

Den bedste vejleder for mennesket er dets sanser. Men hvor det i forbindelse med transplantation drejer sig om noget så væsentlig som at fastslå, at et menneske er dødt, skønt det tyder på det modsatte, tager vedkommende lægehold apparaters aflæsninger til følge.

Er teknikkens vidundere af hospitalerne accepteret som en højere autoritet?

Med lægehold, som siden transplantationsloven af 1967, ja endog før iflg. sagens unatur, giver disse dødssyge patienter forret frem for andre, har vi nået det punkt, hvor vort samfunds retslige grundlag begynder at skride væk under os. I betragtning af, at den personlige frihed iflg. grundlovens paragraf 71 er ukrænkelig, kan enhver tænke sig til resten i de tilfælde, hvor der i forvejen ikke er et udtrykkelig tilsagn til stede.

d. a.

Transplantationer gør ikke rask og kræver konstant lægekontrol, evnt. nye transplantationer, da sygdomsårsagen fortsætter.

Vil du undgå som døende at deltage i transplantationer, obduktion og forsøg, må du selv personligt træffe forholdsregler herimod.

Hjernedødskriteriet betyder bl. a., at lægehold alene afgør, hvornår du skal betragtes som værende død. Vil du hellere dø i fred, så protester NU.

Henvendelse bedes rettet til
hjemmesygeplejerske Christina Refshauge
Nordvænget 14
3520 Farum

Ferie for international vegetarisk ungdom i England

Ungdomsafdelingen af den engelske vegetariske forening arrangerer international ferie fra 2.–16. september. Stedet er Moyle Tower Youth Guest House, Hythe, Kent, som ligger 45 km fra Calais, 12 miles vest for Dover og 5 miles vest for Folkstone, 67 miles fra London. Stedet ligger lige overfor vandet.

Der er dagture til den gamle muromkransede by Rye og til Canterbury. Der er organiserede vandreture og masser af sportsaktiviteter, man kan sejle, spille fodbold og tennis.
Pris pr. uge: £ 13 (6–12 personer i hvert rum).

Henvendelse:
Angela Score
108 Woodlans Road
Little Bookham
Nr. Leatherhead
Surrey.
England.

Brochure kan fås ved henvendelse til sekretæren for Dansk Vegetar- og Råkostforening.

DET GRØNNE KØKKEN

ved GRETHE SCHMIDT

De forløbne måneder er gået med at skrive en vegetarisk kogebog „Mit grønne køkken" med anvisninger på, hvad man kan gøre for at leve sundt, samt oversættelsen af en meget fin bog skrevet af dr. med. R. F. Weiss om moderne plantemedicin, begge bøger udkommer i efteråret hos Thaning & Appel. Der har af ovennævnte grunde derfor desværre ikke været tid til „Det grønne køkken", vi besøger derfor i stedet værtsfolkene på „Bakkedal":

Sådan laver man mad på Bakkedal

Bakkedal er et helsepensionat, som ligger i en ualmindelig smuk natur nær Gribskov. Af ejendommens ca. 5 tønder land henligger en del som naturpark. Den øvrige del benyttes til biodynamisk havebrug.

Pensionatet er næsten selvforsynende med grønsager, og desuden lejer adskillige vegetarer en kolonihave på ejendommen, da biodynamisk avl lykkes bedre i et område, hvor alle er enige om ikke at bruge giftstoffer.

Sidste forår forpagtede Evelyne og Bent Møller Nielsen ejendommen, som ejes af en selvejende institution med navnet: „Forbundet for Fredsarbejde og Folkesundhed", som er blevet til på grundlag af en formue, som sygeplejerske Krøjgaard efterlod sig efter sin død. Hun omkom ved en færdselsulykke, da hun på sin knallert var på vej ud med råkostbakker. Hun anså det som en mission, at så mange som muligt kunne få lejlighed til at få et dagligt råkostmåltid. Hun levede hele sit liv meget spartansk og arbejdsomt for at spare penge til dette fond, hvilket resulterede i, at hun efter sin død efterlod sig en formue på over 100.000 kr., som „Bakkedal"'s, der egentlig burde hedde „Krøjgården", grundlag blev til på.

Den skønne natur er selvfølgelig mest indbydende om sommeren, men også i vintertiden er det dejligt at besøge Bakkedal. I sommerhalvåret har der hver søndag eftermiddag været et foredrag om et eller andet emne af særlig interesse for dem, som ønsker en sund og harmonisk livsførelse.

I det følgende vil Evelyne og Bent Møller Nielsen fortælle om, hvorledes de tillaver en både sund og velsmagende vegetarisk kost.

Kostplanen

Som almindelige retningslinier i kostplanen søger vi at lave maden enkel og naturlig, men dog meget varieret fra dag til dag. Vi er i den lykkelige stilling, at vi har årstidens grønsager i rigelighed frisk fra egen have, og alt, hvad der egner sig til råkost, serveres som sådan, gerne revet, men sjældent blandet. Olie, mayonnaise, salt og særlig pikante urter står til fri benyttelse, så man selv kan krydre efter behag, f. eks. med hakket løg, hvidløg eller purløg eller revet ræddike, peberrod eller andre krydderurter.

Morgenmaden

Frisk og tørret frugt, forskellige slags hjemmebagt brød, helsekiks, korngrød, mandler, nødder, sesam, hørfrø. Med en så rig variation af planteprodukter skulle det ikke være nødvendig for sunde mennesker at benytte de sekundære animalske fødemidler. Men for at enhver kan føle sig helgarderede med hensyn til proteinbehovet, serveres forskellige slags mælk, ymer, hjemmelavet skorost og myseost.

Middagsmaden

Der serveres altid rigelig råkost, både rodfrugter og grønt. Derefter får man en kogt eller bagt ret, oftest med kogte grønsager til. Desserten søges tilpasset det øvrige, både hvad smag og fylde angår. Vi anvender aldrig æg og mælk i madlavningen, men mælk sættes frem, så man kan tage det efter ønske.

Aftensmaden

Siden frugt og grønsager ikke serveres til samme måltid, får vi til aften enten grønsager eller frugter, oftest dog grønsager, da det er lettere at fremskaffe disse biodynamisk i rigelig variation og mængde. Frugt serveres frisk, ofte blandet i frugtsalater, men også bagt og kogt i tærter og buddinger af forskellige kornsorter. Men oftest adskiller aftensmaden sig ikke ret meget fra middagsmaden. Overskuddet af råkosten fra middagsmaden anvendes i en urtesuppe sammen med andre urter, der både smager og fylder, og der laves frisk råkost, forskellig fra middagens. Der serveres igen en varm ret og desuden brød og plantemargarine samt lidt pålæg. For at man kan få det bedste udbytte af nattesøvnen anbefaler vi at spise mindre om aftenen og til gengæld møde til morgenmaden med god appetit.

Kartoffelretter

Fra Frankrig har vi idéen at tilberede kartofler på meget varierede måder. Kogt sammen med andre grønsager og aromatiske urter kan de serveres sammen med vandet. En anden måde hedder på fransk „pommes de terre a la maitre d'hotel". Kogte, pillede, småtskårne kartofler kommes i et fad, hvortil der sættes havsalt, revet løg eller hvidløg, hakket persille og lidt margarine eller olie. Der røres rundt. Denne ret serveres, mens kartoflerne endnu er varme. En mere speciel måde er følgende: Rå, skrællede kartofler skæres i temmelig tynde skiver og lægges i en bagefast skål i lag, som veksler med løg eller porre skåret i stykker. Mellem lagene lægges soyamel, malet sesam eller jordnøddesmør, og der tilføjes salt og en eller to krydderurter (persille, basilikum, estragon, timian, laurbærblad). Når man har den ønskede mængde, f. eks. fire lag kartoffelskiver, fyldes skålen halvt med vand, der tilsættes lidt olie, og retten bages ca. 1 time i varm ovn. Den serveres uden sovs med kogte grønsager (f. eks. sølvbeder eller grønne bønner).

Retter af kornsorter

Der kan varieres mellem mange ting: naturris, hirse, boghvede, grovmalet byg, hvede eller opblødt fuldkornsbrød. Kornsorten koges til en temmelig fast grød, og der blandes efter behag med hakket løg, hvidløg, persille, malet sesam eller hørfrø eller jordnøddesmør, eller hvad man har mulighed for eller fantasi til, evnt. lidt revne grønsager og krydderurter. Glem ikke at tilsætte lidt havsalt. Derefter fyldes grøden i en temmelig flad, bagefast skål, og der bages ½ time i varm ovn. Retten serveres uden sovs med grønsager kogt i lidt vand under låg, som serveres med vandet. Vil man gøre det lidt mere festligt, kan man fylde farsen i udhulede tomater, kartofler, agurker eller små halve sellerier. Det, man skraber ud af den ting, man udhuler, kan findeles og koges sammen med farsen, som derved beriges. Bruger man rodfrugter, er det bedst at blanchere dem før farsen fyldes i. Der bages ½ time i varm ovn.

Kogte grøntsager

Der er næppe regler for, hvilke grøntsager, der kan koges alene, og hvilke der kan blandes og hvordan. Men vi har fra en fransk sundheds-kogebog en meget god idé til måden, hvorpå grøntsagerne lægges

i gryden. Man tager en rig variation af årstidens grøntsager. I bunden af gryden lægges der løg, hvidløg, porre. 2. lag: Meget saftige grøntsager (tomat, agurk, græskar etc.). 3. lag: grønt (bønner, solvbeder, kål, krydderurter). 4. lag: kartofler. 5. lag: rodfrugter (gulerod, selleri, kålroe, ræddike). Der kan varieres i det uendelige, men princippet er altid det samme: meget lidt vand i bunden af gryden, som dækkes med et godt sluttende låg. Der koges med svag varme i godt én time eller indtil rodfrugterne er møre. Efter kogningen tilsættes efter behag salt og olie (evt. margarine af god kvalitet), og indholdet serveres i en skål. Man øser op med en ske, der egner sig til at få saften med. Grøntsager kogt på denne måde kan serveres sammen med mange forskellige ting, f. eks. bælgfrugter (linser, kikærter, soyabønner, brune eller hvide bønner, eller de kan serveres sammen med kartoffelretterne og kornsortsretterne beskrevet ovenfor. I så fald er det unødvendigt at lægge kartofler i gryden med grøntsagerne.

Mayonnaise

Der kan laves en meget fin mayonnaise uden æg med sesampuré (tahin). Økonomisk betaler det sig at male sesam selv med en lille kaffemølle. Man tager to skefulde sesam og tilsætter langsomt vand under omrøring til konsistensen er som pandekagedej. Derefter tilsættes olie langsomt mens man pisker, indtil man har en almindelig tyk mayonnaise, som krydres efter behag (salt, løg, hvidløg, peberrod, basilikum el. a.). Denne mayonnaise er fortræffelig til råkost, men kan bruges til mange andre ting. Efter det samme princip kan man lige så godt anvende mandelpurré, soyamel eller kartoffelmos som udgangsmateriale, men med sesam ligner den mest almindelig gammeldags mayonnaise.

Dessert

Efter at have spist et måltid dejlige grøntsager falder det i de flestes smag at slutte af med noget, der har en sød frugtsmag. Men jo mere sukker og jo mere frugt man da får, des vanskeligere bliver fordøjelsen af de gode grøntsager, man allerede har fået. Vi søger at lave desserterne lette og vel forenelige med det øvrige, ofte en kage sødet med rosiner og honning og krydret med kokosmel. Ofte laver vi også en tærte, som fyldes med mos af en sødlig grøntsag, gulerod, sukkerroe eller græskar med honning. Denne skal nærmere beskrives: 200 g grahamsmel ælte med 75 g olie og lidt vand og et lille drys havsalt. Dejen rulles til et tyndt lag, lægges i en tærteform og bages let. Græskar skæres i stykker, koges med meget lidt vand og nogle rosiner. De moses, og der tilsættes malede mandler, hasselnøddekærner eller kokosmel samt lidt honning. Den færdige græskarmasse fyldes i tærten, som igen sættes lidt i ovnen.

Bagværk

Vi har søgt og søger stadig at lave velsmagende kager, som ikke indeholder den almindelige usunde blanding af mælk, æg og sukker. Til fremstillingen af vore „helsekiks" bruger vi fire forskellige kornsorter, olie, honning, havsalt, vand, kokosmel, sesam, hørfrø og soyamel. Det ville føre for vidt at forklare her, hvad vi gør for at de ikke bliver for hårde, selvom der hverken anvendes bagepulver eller gær. Vi har dog ingen hemmeligheder, og De er velkommen til at se produktionen, når De kommer herud. I de fleste sundhedskostforretninger i København kan De købe vore helsekiks samt flere slags af vore brød.

Med ønsket om at det her anførte må blive Dem til gavn, vil vi dog gøre opmærksom på, at glæden ved livet ikke gøres af kosten alene, men især af dette, at man lever

I fuld harmoni med livets mening, at de mål, man stræber efter, er høje og uselviske. Må vi i den forbindelse citere disse ord af Jesus: „Mennesket skal ikke leve af brød alene, men af hvert ord, som udgår af Guds mund."

Evelyne og *Bent Møller Nielsen*,
„Bakkedal" Helsepensionat,
Texasvej 37, Hillerød Øst.

Brevveksling ønskes:

My brother and I would like to correspondend with a young vegetarian boy or (preferably) girl in your country. I am 22, my brother is 18 years old and in High School. We plan to make a trip to Europa next year and would like to have friends there by that time. Our interests include: music (classical and modern), sports, natural living, organic gardening, yoga, travel, etc. We can correspond in German or English.
George T. Keller
3902 W Imperial Hy.
Inglewood, California 90303
USA

I am a vegetarian of several years living here in the United States. I am a member of the American Natural Hygiene Society and the Vegan Society of USA. Some of my hobbies includes reading, sunning, study of health and nature, excercise.
I am 41 years old and would be interested in contacting and corresponding with Vegetarians living in Denmark.
Milton Mould
2140 Cruger Ave.
Bronx N. Y. 10462
USA

As a practicing vegetarian, I was proud to learn of your society from the London Vegetarian Society. I am Indian student in my late 20th. To enrich my travels abroad, I am interested in the possibility of establishing contacts with families abroad and also meeting people who might like to come to London some day.
Mohan K. Patel
3 (E) Bramham Gardens
London S. W. 5
U. K.

Kurser i vegetarisk madlavning

og sund levevis starter først i oktober og afholdes af Folkeligt Oplysnings Forbund. Der vil blive både dag- og aftenkurser på henholdsvis Sønderjyllandsskolen (v. P. Bangsvejens S. st.), Ordrup Skole (v. Charlottenlund st.) og Gl. Holte skole, Centerskolen i det grønne område).

Der bliver 3 måneders og 6 måneders hold.

De vil lære at lave hverdagsmad såvel som gæstemad. Der vil blive forskellige ekskursioner såsom plantetur, besøg på udstilling og på „Den sanitære fødevarefabrik".

Kurserne er også for mandlige deltagere.

Lærer: Grethe Schmidt.
Interesserede bedes skrive til:
Grethe Schmidt, Strandvejen 276 B.
2920 Charlottenlund.

De vil da få tilsendt nærmere oplysninger.

I centrum ved Kongens Nytorv

er store, lyse lokaler til leje for udøvelse af åndsvidenskabelige og dermed beslægtede interesser: Studiekredse – foredrag – kurser – yoga – meditation – zoneterapi – astrologi – vegetarisme m. m.

Ideelle forhold – nødv. faciliteter forefindes. Lejemål: Enk. aftener, dage, længere perioder.

Beliggenhed: Gothersgade 3, I.

Henv.: Tove Thomsen, tlf. RY 5226 ulla – bedst kl. 18–20.

Kunstgødning er både unødvendig og skadelig

I forrige nummer af Vegetarisk Forum gav en repræsentant for Demeter-avlerne udtryk for, at kunstgødning er uundværlig for at opnå et rimeligt høstudbytte med høj ernæringskvalitet, når man fra en gård ønsker at sælge vegetabiler. Da der i Danmark findes en hel del bio-avlere, som har det modsatte synspunkt, har redaktionen fundet det rimeligt også at lade en repræsentant for denne gruppe give udtryk for sine synspunkter. Vi har derfor foretaget et interview med Peter A. Thaysen, som er forsøgsleder på en stor biodynamisk gård i Nordsjælland, hvor man vil vise, at det er muligt at gennemføre de anvisninger, som Rudolf Steiner har givet på den biodynamiske metode. Tidligere har Peter Thaysen igennem mange år drevet en anden biodynamisk gård. Dette eksperiment, som Peter Thaysen har i gang, har ikke mindst stor interesse for lakto-vegetarer, idet forsøget vil vise, om det er muligt at klare gødningsproblemet med koen som eneste husdyr.

Interview foretaget af *N. E. Jensen.*

Er det muligt at være selvforsynende med gødning?

Både på min tidligere gård og min nuværende forsøgsgård er vi nået frem til det resultat, at det er nemt at være selvforsynende med gødning, når man vel og mærke holder køer som gødningsproducenter og nøje retter sig efter Rudolf Steiners anvisninger sådan som de er angivet i hans landbrugskursus. På denne måde kan vi opnå en sådan gødningskraft, at vi kun behøver at gøde jorden hvert tredie år, ja måske endog kun hvert fjerde eller sjette år.

Kan det betale sig at drive en gård efter Rudolf Steiners anvisninger?

Efterhånden er det ved at være sådan, at det kun kan betale sig at være biodynamiker, idet det bliver mere og mere urentabelt at drive et jordbrug efter den ensidige materialistiske metode, sådan som det foreskrives landbrugene af de gældende autoriteter. Vi behøver blot at tænke på den tiltagende sygelighed hos planter og husdyr, og de dermed forbundne udgifter til giftstoffer og medicin.

Er der noget bevis for at biodynamiske fødevarer er af højere ernæringskvalitet end almindelige kunstgødede og giftbesprøjtede fødevarer?

Dette spørgsmål kan bedst besvares ved at iagttage sundhedstilstanden hos husdyrene, hvor det er let at lave sammenlignende forsøg. Hos en biodynamiker, som gøder sin jord med organisk gødning på den rette måde, sker der det karakteristiske, at husdyrene bliver modstandsdygtige overfor infektionssygdomme. Ligeså iøjnefaldende er det, at de ikke lider af underernæringssygdomme. Derfor er tilskud af vitaminer og mineraler ikke nødvendigt i et biodynamisk jordbrug, mens det ofte er en livsbetingelse for husdyrene i det industrialiserede ensidigt kunstgødede landbrug. Planternes forhøjede ernæringsværdi kommer også til udtryk ved at foderforbruget er betydelig mindre i mål og vægt sammenlignet med kunstgødede afgrøder.

Når der er så store fordele ved at drive biodynamisk landbrug, er det vanskeligt at forstå, hvorfor der ikke er flere, der driver biodynamisk landbrug. Hvordan vil du forklare det?

Dette skyldes, at de ovennævnte degene-

rerende faktorer ikke var så øjnefaldende, idet der tidligere endnu var regenererende livsbefordrende kræfter for plantevæksten at trække ud af jordbunden. Disse er nu ved at være udtømt og vi må se i øjnene, at den tid ikke er fjern, hvor plantevæksten er blevet så degenereret, at den ikke længere er tjenlig som ernæring for mennesker og dyr. De fleste anser giften for at være den største fare for vor sundhed, men i virkeligheden er faren for, at vi ødelægger grundlaget for vor eksistens – plantevæksten - langt alvorligere end de fleste forestiller sig, ja måske slet ikke tænker sig foreligger.

Kan man dyrke biodynamisk uden at bruge biodynamisk dyrkede frø som såsæd?

Desværre er vi i dag som biodynamikere tvunget til at bruge de frø, som er i handlen. Mange af disse frøsorter er i dag så degenererede, at de har svært ved at spire og kunne klare sig overfor de stærkt tiltagende svampesygdomme. Endnu har vi muligheden for at kunne redde såsæd og frø ved at lægge dem i en levende livsbefordrende jord, der er blevet gødet med rigtig behandlet organisk gødning. Men den dag er ikke fjern, hvor der ikke mere findes livskraft og spireevne i frøene, og da vil selv biodynamisk gødede jord ikke mere være tilstrækkelig. Det er derfor nødvendigt med et samarbejde mellem biodynamikere verden over for at fremskaffe biodynamisk dyrkede frø.

Demeter-avlerne tager afstand fra kontrol med produkternes ægthed, idet de mener, at man bør bygge på gensidig tillid. Hvilken opfattelse har du af dette problem?

Hvis forbrugerne skal kunne nære tillid til produkternes ægthed, er det absolut nødvendig med kontrol – især overfor de nye erhvervsdrivende. Kontrol behøver ikke at være bevis for manglende tillid. Det kan også være et middel til at skabe kontakt og formidle en i høj grad nødvendig vejledning fra sagkyndig side til dem, der endnu har få erfaringer. Ja, selv de erfarne har brug for kontakt og udveksling af erfaringer.

Hvor kan producenter, kollektiver og lignende henvende sig for at få vejledning?

De er velkommen til at henvende sig til mig. Så vil vi sikkert ved fælles hjælp kunne klare problemerne. (Adresse: P. A. Thaysen, „Abellund", Bistrup, 3100 Hornbæk).

Hjem for ældre vegetarer

Der er blevet afholdt møde om videreførelsen af disse planer. Grundbeløbet vil fremkomme fra en betydelig arv efter et ældre ægtepar, som ønsker at testamentere hele deres formue til dette smukke formål. Alle interesserede bedes påny henvende sig på nedenstående adresse. Der har desværre været nogle misforståelser, hvor målsætningen for gennemførelsen af planen ikke var samstemmende, idet nogle mente, at den testamentariske gave også skulle gå til oprettelsen af helsecentre for unge. Dette har ikke været testatorers mening, for at der skal være realiteter bag planerne, har de ønsket at hele formuen skal gå ubeskåret til et ældrehjem. Hvis nogen kender kårene for gamle i dette vort velfærdssamfund og ikke mindst for gamle vegetarer, vil de også forstå, hvor vigtigt det er, at nogen virkelig vil gøre en indsats for at ældre vegetarer kan få et sted at bo i de rette omgivelser og med mulighed for den rette kost.

Det opfordres derfor alle, der er interesserede i et sådant hjem at tilslutte sig tanken ved at sende et beløb stort eller lille og ved at følge testators smukke eksempel, at testamentere sin formue til fondet.

Henvendelse: Carl Berger,
Kaysersvej 3,
2920 Charlottenlund.

Bestyrelsen.

En succesrig aften

Lørdag den 15. april havde foreningen arrangeret GRÆSK AFTEN, som fandt sted i Helleruplund Kirkes hyggelige menighedshus.

At forhåndsinteressen var stor, så man tydeligt af det store antal fremmødte, der var troppet op til trods for, at vejret ikke viste sig fra hverken sin tørreste eller varmeste side; men så meget desto større har forventningerne vel været om, at man nu skulle ud og snuse lidt til græsk solskin.

For at man kunne varme lidt op og styrke sig til aftenens „kondiprogram", blev der serveret tomatsuppe, grahamsostesnitter og druesaft.

Og så var det tid for festen at begynde. Ind på scenen trådte eksilgrækeren Georges Marinos og hans venner medbringende deres strengede instrumenter. Der har vel til at begynde med været en del gætterier om, hvem af de to sorthårede og -skæggede, græskudseende musikere, der var Georges Marinos. En af dem måtte det jo være, da de jo desuden begge spillede det klassiske, græske instrument „bouzouki" (minder om en mandolin); men ikke desto mindre var de ligesom basguitaristen danskere, hvorimod den lyshårede, danskudseende rytmeguitarist var Georges Marinos.

Der var stemning fra det første greb i strengene, og det blev ikke dårligere af, at Georges Marinos sang sine græske tekster til de inciterende rytmer. Man kunne måske have ønsket, at Georges Marinos havde haft en mikrofon, selvom han aldrig selv har påstået, at han var nogen stor sanger, men til gengæld lykkedes det ham til fulde med sin menneskelige, lidt hæse Sinatra-røst at charmere publikum.

Så begyndte dansen. Først viste den danskfødte fru Marinos og dennes veninde, hvorledes trinene er til græsk syrtakis-musik, og så var der frit slag for alle, der havde lyst til selv at forsøge sig. Det kunne jo ikke være så svært, når man i annonceringen havde læst om „de charmerende og *enkle* græske danse". De første grundtrin gik det nogenlunde smertefrit med – men – da alle firs dansende, side om side, i en stor rundkreds i sideløb skulle til at krydse højre fod bag venstre og derefter venstre foran (eller var det bagved?) højre i en sekvens på ca. seks, spjætte ud med det ene ben for derefter i omvendt rækkefølge at foretage det samme til modsatte side, ja så kneb det, trods Georges Marinos' ihærdigste anstrengelser som danseinstruktør, med at få koordineret alle 160 ben og 160 fødder. Alle morede sig kosteligt, og iflg. velunderrettede kilder var der ingen benbrud, skinnebenshudafskrabninger eller åreknuder. Men man ved jo, at dans er sundt for sjæl og legeme.

Bagefter var det dejligt at stille tørsten med en kop urtethe, der efterhånden fik den rigtige farve, og der var nu mulighed for at købe de til dansk oversatte sangtekster, alle skrevet og lige fremført på græsk af Georges Marinos, der ligeledes har komponeret melodierne dertil og udsendt dem på sin sidst udkomne LP-plade – „Iron Town". Ja, alle tekster er vel ikke lige så muntre som de umiddelbart kan virke i den charmerende „Aprili, Aprili . . .", der måske samtidig er en henvisning til den måned i 1967, da militærkuppet fandt sted.

Georges Marinos skriver sange, som ikke kan synges i hans hjemland, og sangene fra „Iron Town" handler da også om hans ulykkelige Grækenland og om det at leve som fremmed blandt fremmede, i byer så kolde som jern, med love så hårde som jern, med ensomhed – massiv som jern og med indbyggere, der falder i en søvn – tung som jern.

Sådanne sange, sange om folket, sange for folket findes ofte hos undertrykte folk,

som direkte eller indirekte giver udtryk for modstand over for diktatorerne.

Sideløbende med disse sange udgiver Georges Marinos også EP-plader med børnesange. Der er bl. a. med elever fra Frydenhøjskolen produceret en plade, hvorpå sangene er resultatet af et pædagogisk samarbejde mellem eleverne og Georges Marinos om henholdsvis tekst og melodi.

Som afslutning på aftenen viste Grethe Schmidt lysbilleder fra Rhodos, så man nu kunne se en del af det smukke land, hvorfra vi lige havde hørt den fascinerende musik. Af det ledsagende foredrag fremgik, at man hos grækerne møder en helt enestående venlighed og gæstfrihed, så mange har vel hentet inspiration til det kommende feriemål.

Turisten vil dog næppe finde synlige tegn på, at landet styres af en militærjunta. Hvis regeringens sammensætning interesserer den jævne græker, så synes han i hvert fald at resignere, og hans dagligdag har vel heller ikke undergået nogen radikal ændring siden magtovertagelsen. De, der føler deres vinger stækket, er vel nærmest byernes intellektuelle. Hvilken vurdering, man end lægger til grund, så vil en turistmæssig boykot hverken gavne landet eller dets indbyggere. Tværtimod vil et øget samkvem med folk fra demokratiske lande i positiv retning kunne danne grundlag for en livligere meningsudveksling og en bedre information landene imellem.

Går ens rejselyster i en anden retning, så viste lysbillederne fra Sydfrankrig og især fra Schloss Elmau i Oberbayern (jvf. V. F. nr. 4 1971), at der også her er dejlige feriemuligheder for vegetarer.

Til sidst en tak til bestyrelsen og især til Grethe Schmidt for den vellykkede aften. Succesen fra nytårsaften blev gentaget, og igen viste det sig, at også vegetarer sætter pris på engang imellem at more sig og ikke er nogle „døde sild". *AR*

Værdifuld biologisk gødning spildes

„Tidsskrift for Fjerkræavl" kunne i en artikel for et par år siden fortælle om den industrielle produktion af æg i Vesttyskland, hvor produktionen især er koncentreret i nærheden af de store, tætbefolkede industricentre, således at de friske æg med mindst mulige omkostninger kan bringes frem til forbruger. Her findes ægfabrikker med over 100.000 æglæggende høner, der holdes i bure under de bedst tænkelige hygiejniske forhold. Husene, der hver rummer 15.000 høner, er således højisoleret med glasuld og har 20 ventilatorer, der fornyer luften i huset 60 gange i timen. De bure, hønsene går i, har tremmegulv med vandfyldte gødningskummer under. Dette tager noget af gødningslugten. Gødningen skylles ud i offentligt vandløb, efter at der er tilsat 2000 liter vand til hvert kilo gødning. Det store vandforbrug kan tillades, idet undergrunden er meget vandrig.

Vi synes vel, hønsegødningen kunne anvendes på fornuftigere måde, men det kan åbenbart ikke betale sig i omtalte produktionscenter. Derimod har man i England, hvor man ikke så let kan skille sig af med gødningen, fundet en anden anvendelse for den. I „Tidsskrift for Fjerkræavl" (22. juli 1969) fortælles, at man har fundet ud af, at tørret hønsegødning er et udmærket fodermiddel til drøvtyggere – kvæg og får. Et firma har lanceret et produkt af hønsegødning under navnet „Toplan" til en pris af 240 kr. pr. ton (i 1969). Man mente, at der i England kunne produceres 540.000 tons tørret gødning om året til iblanding (30 %) i foder til kvæg og får. VELBEKOMME!

NB. Dette problem forekommer **ikke her til** lands, hvor hønsehold i bure endnu **ikke** er tilladt.

Vegetarisk kost - Fremtidens kost

Vor udstilling på strøget blev også besøgt af vore svenske naboer og refereret i bl. a. „Hälsa Nytt", hvorfra følgende tekst og billeder er:

Under devisen „VEGETARISK KOST – FREMTIDENS KOST" åbnede vor broderorganisation „Dansk Vegetar- og Råkostforening" sin fine udstilling på Strøget i København den 1. februar i SPAREKASSENS tiltalende lokaler. Udstillingen virkede allerede fra gaden iøjnefaldende med symbolske græsfirkanter i vinduesudstillingen der illustrerede, hvor mange mennesker der kan ernære sig gennem vegetabiler i forhold til den animalske omvej. De danske vegetarers udstilling fyldte hele kælderetagen af bankens lokaler, og i fint oplyste montrer kunne de besøgende orientere sig om fakta. De ser her SVFs repræsentant Sune Lindström iagttage sædprodukterne, som er en af grundpillerne i vor ernæring. De forskellige vegetabilske levnedsmidlers vitamin-, mineral og øvrige næringsindhold vistes klart og overskueligt. Her vises f. eks. de gode proteinkilder sojabønner, linser, kartofler, grønkål og purløg. Vitamin B-12 er jo relativt sjældent i planteverdenen, man ser her nogle af kilderne rødbedesaft, spiret hvede, tangplanter og mælkesyregærede produkter.

Mineralstofferne kalcium, fosfor og jern som findes i bl. a. hvidkål, hvedekim, gær og sojabønner illustreredes på en fin måde. Den besøgende fik bl. a. også at vide, at Danmark importerer protein, som svarer til 35 millioner menneskers behov, udelukkende til husdyrfoder. Bemærkelsesværdigt er det, at ca. halvdelen af denne proteinimport kommer fra u-landene, som jo lider af proteinmangel! Men der eksporteres kun protein, der svarer til 3 millioner menneskers forbrug og kun en brøkdel deraf er til u-landene!

At en husmoder bør tænke på, hvad hun putter i kurven, når hun køber ind, var vist tydeligt. På en mængde skilte og diagrammer blev givet interessante fakta, ofte på en dramatisk måde. Man spurgte sig selv, om danskeren kunne være en dyreven, når han i løbet af sit liv vil have spist ikke mindre end 7 køer, 35 grise og 230 høns!

„Hvorfor gå omvejen via animalsk landbrug?" var en anden opstilling, som demonstrerede, hvorledes plantenæringen, som kan ernære 100 personer kun ernærer 8 mennesker via svinekødproduktion.

Man var ikke i tvivl om, at vegetarisk kost bliver fremtidens kost efter at have besøgt udstillingen, som var arrangeret af Grethe Schmidt og Niels Erik Jensen, hvor den første havde stået for indretningen og opbygningen af montrene og den sidste, efter samråd med en studiegruppe, for udarbejdelsen af plancherne. At den opvoksende slægt kan lide gulerødder kan man se på denne lille pige, som med største nydelse gnaver på en gulerod (se forsiden). I det gode samarbejdes navn med vore danske meningsfæller, vil vi gengive en del af deres udstillingsmateriale i „Hälsonytt".

Tekst og billeder: **David.**



FORENINGS-NYT

Tur til Hven

Søndag d. 3. september arrangerer „Dansk Vegetar- og Råkostforening" en tur til Hven. Vi mødes i Tuborg Havn i ventesalen kl. 8.15. LB-færgen afsejler kl. 8.30 til Landskrona, hvor vi efter et kort ophold sejler med en mindre båd til Bäckviken Havn. Herfra går vi en meget smuk tur til Hugo Johanssons planteskole, hvor der dyrkes uden gift, og hvor der er en have med lægeurter, Hugo Johansson har desuden mange sjældne planter fra hele verden. Vi spiser frokost, 3 stk. smørrebrød kr. 10,– på Turisthotellet, besøger Thyco Brahemuseet og går så, eller tager en hestevogn, tilbage til Bäckviken havn, hvorfra vi afsejler kl. ca. 17. Afgang Landskrona kl. 19. På båden kan vi få en vegetarisk middag for kr. 14,50 og er hjemme igen kl. 20.10. Prisen for overfarten er kr. 10 retur. Vejret kan vi ikke gøre noget ved, men vi kan sørge for at komme med godt humør og at have hensigtsmæssigt tøj på. Tilmelding senest den 26. august til kassereren, hvortil betaling også sendes. Pris: kr. 10,– for overfart, kr. 20,– for overfart + frokost, kr. 34,50 for overfart + frokost + middag.

Generalforsamlingen

som blev afholdt i Vartov den 24. april 1972:

Formanden, Grethe Schmidt, bød velkommen. Allan Ramby blev eenstemmigt valgt til dirigent. Grethe Schmidt aflagde beretning og fortalte om foreningens virksomhed i det forløbne år bl. a. om udstillingen i Sparekassens lokaler på Strøget, som havde vakt stor opmærksomhed og var blevet refereret meget positivt i pressen.

Regnskabet for året 1971 blev forelagt af kassereren Erik Thordahl Jensen og blev godkendt.

Nyvalgt til bestyrelsen blev: Edith Kiilsgaard, Henning Kjær-Hansen og Bente Henriksen. Suppleanter blev Eva Schiøttz og Thrane Hansen, John Svensson forblev som revisor. Nyvalgt revisor blev Allan Ramby.

Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond:

Bestyrelsen blev genvalgt, formand H. L. Henriksen, øvrige bestyrelse: fru Pille, Grethe Schmidt, Thalia Skousgaard, Axel Hansen og Povl Olesen.

Hr. Carl Berger fortalte om „Hjem for ældre vegetarer" og bad bestyrelsen for „Dansk Vegetar- og Råkostforening" om at vælge tre medlemmer, der skulle med i bestyrelsen for „Udvalget for hjem til ældre vegetarer".

Bestyrelsen foreslog en kontingentforhøjelse og følgende blev vedtaget:

Pensionister og unge under uddannelse kr. 18 årligt.
Enkelt medlem kr. 24 årligt.
Ægtepar kr. 36 årligt.
Abonnement på bladet kr. 20 årligt.

Under fremtidig virksomhed berettede formanden følgende:

En tur til Hven var planlagt til den 3. september og en paneldiskussion om transplantation den 27. oktober. Formanden foreslog, at man fik fremstillet et enkelt emblem i lighed med det, den engelske vegetarforening har. Den bedste idé ville måske være at give medlemmerne mulighed for at købe det engelske, således at man på rejser i udlandet kunne give sig til kende overfor meningsfæller. Grethe Schmidt lovede at foretage en henvendelse til restauratørforeningen med anvisninger på et enkelt vegetarmåltid og med meddelelse om, at re-

stauratørerne ved henvendelse til foreningen kunne få udleveret en planche til ophængning i køkkenet til brug for kokken.

Den ny bestyrelse blev konstitueret som følger:

Formanden Grethe Schmidt skulle sammen med næstformanden Niels Erik Jensen være redaktør af bladet. Erik Thordahl Jensen forblev som kasserer, sekretær blev Edith Kiilsgaard. *Edith Kiilsgaard.*

Arv til Dansk Vegetar- og Råkostforening

Den 8. juni modtog Bestyrelsen meddelelse om, at afdøde husejer Ingeborg Astrid Jacobsen, Orehoved, havde testamenteret sin formue til forskellige velgørende formål primært til arbejdet for dyrenes sag. Boets aktiver ca. kr. 88.000,– skal deles mellem 9 foreninger, hvoraf den ene er „Dansk Vegetar- og Råkostforening". Pengene skal bruges til oplysende arbejde om sund levevis.

Vi er afdøde stor tak skyldig for denne smukke gave og kan opfordre andre til at gøre det samme, således at vi til gavn først og fremmest for dyrene men også for os selv kan få vore tanker spredt ud.

Bestyrelsen.

Paneldiskussion om transplantation

Hvad kan vi selv gøre, er der et alternativ? Den 27. oktober.

Nærmere i næste nummer, som udkommer midt i oktober.

Skodsborg produkter gennem 70 år

Af SVEND E. PERSSON

„Et Skodsborg produkt" står der på varerne fra DeSaf fabrikken i Bjæverskov. DeSaf er forkortelse for Den sanitære Fødevarefabrik, og de to navne anvendes stadig i flæng. Men hvilken forbindelse har det med Skodsborg? Med de senere års voksende interesse for vegetarisk levevis og dermed også for Skodsborg produkter, vil det sikkert interessere mange at få noget at vide om Skodsborg fabrikken og dens mere end 70 årige historie. Denne kommer også til at omfatte Skodsborg Badesanatorium og den nu næsten glemte sundhedsapostel, afdøde overlæge Carl Ottosen.

Det er ikke meget mere end 5 år siden, DeSaf flyttede til Bjæverskov, hvor en rigt varieret serie af vegetariske produkter nu fremstilles i moderne, lyse og rummelige lokaler (forhenv. mejeri) midt i et skønt midtsjællandsk landskab. Tidligere lå fabrikken i en ejendom på Nørrebro i København i lokaler, der efterhånden var blevet alt for små. Der havde man været i næsten 70 år. Ingen vidste længere, at da fabrikken startede i 1898, lå den i Københavns yderdistrikter. Nogle hundrede meter længere ude var alt landlig idyl med grønne marker og græssende kvæg.

Her havde den kreds af idealistiske sundhedsforkæmpere, der samtidig startede Skodsborg Badesanatorium i et par strandvejsvillaer i Skodsborg, valgt at placere Danmarks første fabrik for vegetarprodukter, der følgelig blev kendt som Skodsborg produkter.

Hvordan det begyndte

Den dengang ganske unge læge Carl Ottosen havde i Amerika lært nye og herhjemme næsten ukendte metoder til sygdomsbehandling. Det var diætbehandling og fysioterapi. Man må jo ikke glemme, at da-

tidens medicinske behandlingsmetoder stadig var ret primitive sammenlignet med vor tids. Giftige medikamenter indeholdende bl. a. kviksølv, arsen, antimon og vismut var blevet anvendt af læger igennem over 100 år og anvendtes stadig. En del yngre læger, deriblandt Carl Ottosen, var skeptiske overfor disse midler og ville nu prøve de nye.

I Battle Creek i Michigan havde Adventisterne i slutningen af forrige århundrede et sanatorium, der lededes af den navnkundige dr. J. H. Kellog. Her behandledes en række lidelser med godt resultat med diæt og fysioterapi. Dr. Kellog anvendte bl. a. visse forarbejdede kornprodukter - „cereals" – i sin diæt. I dag kendes han jo kun fra corn flakes, men det er en anden historie. Hvor mange ved forøvrigt, at dr. Kellogg også var den første, der fremstillede jordnøddesmør? Og at produktionen af jordnødder i USA som en direkte følge heraf mangedobledes på få år! Så vidt jeg ved, fremstilledes der allerede omkring år 1890 vegetarprodukter til forhandling i USA. Så da Skodsborg Badesanatorium blev startet med Battle Creek sanatorium som model, var det en ganske naturlig ting samtidig at påbegynde en produktion af vegetariske fødemidler, som dengang var fuldstændig ukendte her i landet. Det var hovedsagelig bagte kornprodukter: grahamsbrød, fuldkornskiks, granola, glutenola, der indgik specielt i diætbehandlingen af folk med dårlige maver. For dem, der havde fået øjnene op for kødspisningens uheldige sider, fremstilledes „køderstatninger" som Nuttolene og Protose, de samme nøddeprodukter, som vi kender i dag. Også disse kan føres tilbage til dr. Kellog. Han anså nødder og kornsorter som de primære kilder til proteiner, fedt og kulhydrater i menneskets ernæring. I en artikel herom påviser han, at et areal tilplantet med nøddetræer kan producere et kvantum nøddekød svarende til 9 gange næringsværdien af det kød, der kunne produceres ved kvægopdræt på det samme areal. Også kaffeerstatning fremstillet af ristet korn blev en kendt „Skodsborgvare", idet dr. Ottosen bekæmpede alle kunstige stimulanser: kaffe, te, spiritus og tobak. Kaffen har jo i vort land, som teen i andre lande, været en slags „folkelast". På den baggrund forstås det også, at fabrikken ikke startede nogen produktion af urtete. Først mange år senere kom æblebladeteen.

Det var under 2. verdenskrig, da mangelen på udenlandske råvarer, specielt nødder, havde bragt fødevarefabrikkens produktion langt ned, at kaffeerstatningen og æblebladeteen hjalp til med at give den et vist økonomisk opsving. Hertil kom pudsigt nok Kelloggs gamle opfindelse, corn flakes, der nu dukkede op i form af byg-corn flakes. De var lidt blege i det, men smagte efter manges mening bedre end grød, foruden at man også sparede det rationerede brændsel til anden brug, bl. a. under kaffekanden, der jo også kunne forsynes af fabrikken. Skodsborgs byg-corn flakes banede vejen for de bedre majs-corn flakes efter krigen, et produkt, der i mange år hævdede sig på det danske marked.

Efter krigen begyndte nye produkter at komme frem. Sojabønnen var blevet almindelig kendt som proteinkilde, og sojakødet var på trapperne. De såkaldte Skodsborg koteletter af hvedegluten (smag og konsistens som stegt lever) har i mange år været en godt solgt middagsret. Ligeledes vegetariske pølser, der nu fremstilles af sojaprotein, men tidligere fremstilledes bl. a. af gluten. I dag er det sojakødet, man satser på; men interessant er det, at de gamle prøvede varer fra fabrikkens første tid stadig sælges. De lader sig ikke udkonkurrere af nye ting. Det havde man heller ikke ventet. I vegetarisk kost behøves variation, og ved at øge sortimentet af produkter har DeSaf samtidig øget efterspørgslen efter

varerne. I de 5 år fabrikken har været i Bjæverskov, er produktionen blevet tredoblet. Omsætningen er oppe på 4 millioner kroner årlig og vokser stadig. Der eksporteres en del til Sverige og Norge, da DeSaf er den eneste større fabrik for vegetarprodukter i Norden.

DeSaf har søskende andre steder i verden, bl. a. i Hamburg (DeVauGe), i England (Granose Foods), i Frankrig og i Svejts. Disse fabrikker fremstiller produkter, der meget ligner de danske, men naturligvis tilpasset de pågældende landes specielle smag og spisevaner.

Et verdensomspændende humanitært program

DeSaf ejes ikke af noget aktieselskab eller af privat kapital. Ligesom Skodsborg Badesanatorium er den Adventistsamfundets ejendom, startet i det små for skænkede midler og efterhånden udvidet for opsparet og testamenteret kapital. Nogle kunne fristes til at tro, at Adventistsamfundet således er storkapitalist, idet det også på lignende måde „ejer" andre virksomheder verden over. Selv om der nok eksisterer en slags ejendomsforhold (nogen skal jo stå som ejer), kan det ikke sammenlignes med en almindelig kapitalanbringelse, idet al eventuel fortjeneste anbringes i nye filantropiske foretagender såsom hospitaler i u-lande, skoler m. m. Og da Adventistsamfundet udfører sit alsidige arbejde i de fleste af verdens lande, sker der herigennem en overførsel af hjælp fra de rige til de fattige lande.

Foruden vegetariske fødevarefabrikker af hvilke nogle er nævnt ovenfor, driver Adventistsamfundet verden over flere hundrede sygdomsbehandlende virksomheder (hospitaler, sanatorier, spedalskhedskolonier, klinikker, de fleste i u-lande) med over 700 læger og 20.000 øvrige ansatte (sygeplejersker m. fl.). Her lægger man stor vægt på forebyggelse af sygdom gennem rigtig ernæring, hygiejne og oplysning. Adventisterne anser en sund levevis og dermed afholdenhed fra skadelige nærings- og nydelsesmidler for at være et vigtigt led i en velafbalanceret gudsdyrkelse. Et andet led i samfundets arbejde er dets undervisningsprogram, der dækker alle områder lige fra grundskolen til universitetsplanet (Loma Linda University: læger og landlæger, sygeplejersker og lærere. Andrews University: lærere og præster med speciale i u-landsarbejde). En stor del af de lavere skoler findes naturligvis i u-lande, hvor de arbejder hånd i hånd med sundhedsinstitutionerne.

I denne artikel har vi bevæget os langt omkring i verden og strejfet emner, mange læsere ikke umiddelbart ville sætte i forbindelse med de varer fra DeSaf, som de ser på hylderne i reformkostbutikken eller hjemme i deres eget køkken. Forfatteren har følt opgaven interessant at arbejde med, og håber læserne har fornemmet noget af det interessante samspil af personer, tanker og hændelser, der ligger bag fødevarefabrikken i Bjæverskov.

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 – Tlf. (05) 75 62 00

Vi fører
biodynamisk dyrkede varer

Giftfrie grønsager

Vi går ind for biodynamiske grønsager

BARKHOLT Brylles Eftf.
Frugt og grønt
Læssøegade 60
5000 Odense
Tlf. (09) 12 44 01

SUND KOST - KOLDING

HAR HERLIG HELSEKOST?

biodynamisk frugt - grønt
kvan - sundhedsbrød - Skodsborgvarer
alle koldpressede olier

Ring, skriv eller besøg vort nye moderne Helsekost-magasin

Gråbrødregade 13 - Tlf. (05) 52 71 21

Skriv efter vor omfattende vareliste!

»Helsehjemmet«

Faste- og udrensningskure.
Salg af biodyrkede grønsager.
Ring eller skriv efter oplysninger.

Nellie og Karl Olsen
Hjælmsømaglevej 65
4172 Sneslev
Telf. (03) 64 10 77 (ikke lørdag)

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).

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

RÅSTRUP KURSTED

Svendborg – Telefon (09) 21 07 55
Eva og Harry Karbæk

Det vegetariske feriested i Danmarks smukkeste egn. Usprøjtet frugt og grøntsager af egen avl. Opvarmet swimmingpool. Enkelte fastboende gæster kan modtages. Brochure tilsendes.

Udnyt: Mund til mund metoden

Spørg Deres nabo

FORURENINGEN i kroppen

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

Få balancen i orden ved brug af kosttilskudet:

M I N A L K A

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

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

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

Spørg i Helsekostforretningen

BUERLECITHIN FLYDENDE

er et aktivt naturprodukt, udvundet af sojabønner med stort indhold af lecithin. 1 spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen „ovenpå" efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig licithintilførsel, mere end vor daglige kost normalt giver. Fås også som tyggetabletter.

FAEXAL GÆRTABLETTER

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

MISTELOLIEKAPSLER „PHARMA"

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

HIRSEFLØCKLI „ZWICKY"

er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollathmetoden. Hirseflöckli er særlig anbefalelsesværdig til den daglige kost, fordi produktet uforringet indeholder alle hirsens værdifulde bestanddele, ikke alene uundværlige vækststoffer, men også vigtige mineralsalte, fremfor alt kiselsyre og fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, supper, müsli, morgenmad m.m.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER „PHARMA"

I praktiske lommeæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 pct. tokoferol (E-vitamin). Det er et vigtigt kosttilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 2-3 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER „PHARMA"

Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgånde undgås. Hvidløgoliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allicin. 1-3 stk. daglig før maden. Fås også med vitamin E.

MALTEKSTRAKT „EDME"

Dejlig velsmagende engelsk maltekstrakt af den eftertragtede mørke spisekvalitet til børn og voksne. Forlang Edmes Maltekstrakt E. M. I økonomidåser à 2 lbs = 0,9 kg til fordelagtig pris.

PO-HO OLIE

den originale fra Sanitäts-Werk siden 1882, i hvide flasker à 12 ml med ægte koncentrat af rene aromatiske olier.

SOLSIKKEOLIE „FAUSER"

Naturren koldpresset olie, som ikke er raffineret eller tilsat stoffer af nogen art. Stort indhold af linolsyre og vitamin E.

SOJAMEL „VITALIA"

fremstilles af soyabønner således, at det vigtige olieindhold er fuldt bevaret. Melet indeholder ca. 20 procent umættede fedtsyrer og er derfor et fortrinligt næringsmiddel, der kan erstatte brugen af dyrisk æggehvide. Vitalia Sojamel er stærkt basisk og tåler flere års lagring. Det indeholder ikke kolesterol. Anvendes som tilsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

VIBETA

(dr. Hennings hvedekimolie) er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som betatokoferol. Bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. ½-1 teskefuld daglig.

Fås på apoteker og i Reformforretninger. Generalagentur: F. F. Gønget & Co., 2770 Kastrup.

Sundhedsvarer af enhver art:

Skodsborg- og Lima-varer,
Biotta safter, Fini-Müsli,
Drei Paulys sundhedskiks,
Weleda eliksirer og kosmetik,
Dr. Kousas hvede-diæt, urteteer,
Dr. Ritters ædelgær,
TVP sojakød o. s. v.

Forlang vor nye prisliste.

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

STUDIEKREDS

over emnet

»FREMTIDENS KOST«

Man vil i studiekredsen behandle, hvorledes man kan leve sundt på en vegetarisk kost, og hvorvidt denne kost er i stand til at løse verdens sultproblemer.

Der vil i forbindelse med studiekredsen blive afholdt 2 ekskursioner, hvor man vil indsamle spiselige vilde planter og svampe. Der vil blive vist, hvorledes man kan sammensætte en kost, hvori de indsamlede planter indgår.

Nærmere oplysninger og tilmelding ved henvendelse til

Niels Erik Jensen, »Stengården«,
Stenlillevej, 3660 Stenløse.
Tlf. (03) 17 16 05.

MORGENDAGENS MAD I DAG
WORTHINGTON FOODS I DANMARK

De berømte sojaprotein fødevarer, som Worthington Foods har pioneret, fremstilles på licens af DeSaf (Den sanitære fødevarefabrik) i Bjæverskov efter **originale opskrifter.**

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfsmag	X	X
— med kalvekødsmag	X	X
— med kyllingsmag	X	X
— med skinkesmag	X	X
— med røget smag	X	

SOJA-WIENERS
SANISOY
KARRYSOY
SOJA-SYLTE
SOJA-GULLASCH
QUICK RET

Se efter mærket -et Skodsborg produkt **DeSaf, 4632 Bjæverskov . Tlf. (03) 67 00 19**

Dersom De ikke finder disse varer hos Deres leverandør, så er De velkommen til at skrive eller ringe til os.

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI

Den mest ideelle blanding af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler. Kan tilsættes enhver af årstidens frugter og giver straks en herlig Birchermüsli.

Frutifort består af fuldgyldig, naturren hvede, havre og hirse samt nødder, mandler og sultaniner m. m.

Frutifort er en liflig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

Kartoner à 400 g med dansk brugsanvisning.
Økonomiposer à 1 kg med god rabat.

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

Gratis smagsprøver fås hos forhandlerne eller fra Generalagentur: F. F. Gønget & Co., 2770 Kastrup.



SE SIDE 21 ORIENTERINGS-KALENDER

vital-kost

SPECIALBUTIK FOR HELSE-KOST

v. TOVE M. THOMSEN og AXEL E. HANSEN

GOTHERSGADE 3 & 5 (lige ved Kgs. Nytorv)

1123 KØBENHAVN K — TLF. (01) 15 62 75

AUTORISERET FORHANDLER

Stort udvalg i bio-dyrkede naturalier og Helse-kost fremstillet deraf