VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Vegetarisme i Indien

•

Om hvordan man undgår eksem og allergi

•

Sojakød

•

I mit grønne køkken

•

De fremmede frugter

•

Tomme kødgryder i Sydamerika

•

Læserne skriver

•

Boganmeldelse

•

Foreningsnyt

•

Bemyndigelse

•

Industriskrællede kartofler

•

Biodynamiske grønsager i Odense



– vi er også vegetarer!

4 66. ÅRGANG
OKTOBER 1972
PRIS: KR. 3,00

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktør:
Grethe Schmidt

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
(Kun skriftlig henvendelse)

Kasserer: Erik T. Jensen

Sekretær: Edith Kiilsgaard
Bernstorffsvej 226, 2920 Charlottenlund

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, Tegigårdsstræde 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.

Vegetarisme i Indien

Sekretæren for „BOMBAY HUMANITARIAN LEAGE", J. N. MANKAR, som deltog i den internationale vegetarkongres i Haag 1971, fortæller om vegetarismen i Indien:

Indien er fremfor alt et religiøst land, det er så nært knyttet til religionen og har identificeret sig så vidunderligt med den, at prof. Max Müller i en af sine bøger skrev: Indien spiser, drikker, sover, tænker og handler religiøst. Det betyder, at hvert eneste skridt gennem livet er forbundet med religion. Således bliver alt, hvad mennesket opnår i politisk, social eller økonomisk henseende, betragtet som en religiøs pligt, hvorfor vegetarismen også har denne baggrund.

Ser vi tilbage på forskellige nationers historie, finder vi blandt de gamle græske filosoffer ihærdige fortalere for vegetarismen i bl. a. Pythagoras, Plato og Sokrates, men i Indien havde Aryan filosofferne, der i deres skrifter gav mange logiske og videnskabelige grunde til ikke at dræbe dyr og spise kød, allerede løst vegetarismens problem langt tidligere. Mange historikere mener, at de vestlige landes ideer med hensyn til vegetarismen stammer fra Aryan filosofferne, som fra forhistorisk tid har agiteret for og selv praktiseret en streng vegetarisk kost. Indien er det eneste land i verden, hvor vegetarisme har været praktiseret i århundreder blandt langt den overvejende del af befolkningen. Hinduerne var den første nation i verden, der forstod de fundamentale principper i vegetarismen. Fra hinduerne lærte andre nationer som kinesere, japanere, tibetanere, siamesere, burmesere og persere at forstå, hvor grusomt, umenneskeligt og ondt det er at slå dyr ihjel for at spise dem.

Indiske læger regner ikke kød-produkter for at være gavnlige for den menneskelige organisme. De mener, at selv kødet fra dyr, der er opfodrede specielt med slagtning for øje, i de fleste tilfælde er sygt, og således lægger kimen til forskellige sygdomme i den menneskelige organisme. De hævder endvidere, at alt kød, der jo er et produkt af ernæring, indeholder visse affaldsstoffer, da disses udskillelse ophørte ved slagtningen. Sådanne affaldsstoffer er yderst giftige og kilden til mange sygdomme. Kød producerer en unaturlig varme i vores system og fremkalder unaturlig aktivitet og rastløshed, der fører til svækkede nerver. Konsumeringen af kød øger også hjertebesvær. De indiske lægers synspunkter bekræftes af fysiologer og sammenlignende anatomer i den vestlige verden, som ud fra tændernes opbygning, maven, fordøjelseskanalen, blodlegemer og fordøjelsesprocesserne har bevist, at mennesket af natur er et frugtædende dyr.

I gamle tider, da man ikke kendte til landbrug, ernærede mennesket sig af frugt, nødder og andre vegetabilske produkter, som man fandt i overflod. Men da kampen for tilværelsen blev sværere og sværere, blev mennesket nødt til at leve af, hvad det kunne få fat på. De vilde stammer, der ikke kendte noget til landbrug, levede af vilde dyr, fugle og insekter. Nogle af dem blev endda kannibaler, når de ikke kunne fremskaffe kød nok fra de vilde dyr. Er dette bevis på, at dyre- og menneskekød er naturlig føde for os? Nej, det bliver ved med at være unaturligt, selvom man må ty dertil i dårlige tider. Man kan, med en dygtig koks hjælp, spise alt unaturligt, men det ændrer ikke det faktum, at mennesket af natur er frugtædende.

Hovedparten af den indiske befolkning er lakto-vegetarer, nogle ud fra religiøse og etiske betragtninger, andre af tradition og

atter andre af økonomiske årsager. Vegetarer i Indien får deres fedtstofbehov dækket af mælk og mejeriprodukter, da de ikke spiser æg. For planteædende dyr er modermælken naturlig. Lige fra den spæde barnealder, hvor barnet ingen tænder har, lever det kun af modermælk. Således er mælk naturlig føde for mennesket, når modermælken slutter. Koens mælk regnes for at være nummer to regnet efter næringsværdi efter modermælken. Den indiske ko regnes derfor for at være menneskehedens Ur-moder og behandles som et medlem af familien. For at få bedre og mere mælk giver man køerne koncentrater og frembringer racer, der giver mere mælk. Den mælk, der bliver til overs, når kalven har fået sit, regnes for naturlig og menneskelig føde. Jeg f. eks. lever af 1½ l mælk samt lidt grønsager og frugt. Jeg synes, det må være en udfordring til den moderne ernæringsvidenskab, der taler så meget om kalorier og vitaminer. Jeg mener at få dem alle fra koens mælk.

Denne agtelse og ærbødighed for den indiske ko skyldes udelukkende hinduismen, der bygger på princippet om livets enhed.

Den yngre generation i Indien blev opdraget til at være gode mod dyrene og afstå fra at dræbe eller gøre noget væsen fortræd. Således synes en inder, der er sin religion tro, at det er syndigt at dræbe for føden. Denne opfattelse, at det at dræbe for føden er syndigt, har vestens folk vist ikke, da de opdrages til at tro på, at dyr ikke har nogen sjæl, ingen forstand og ingen følelser. Men dette er forkert. Hinduismen, buddismen og jainismen er grundlagt på det fundamentale princip om menneskets udvikling. Det lærer én, at liv viser sig i mineraler, grønsager og dyr, og at de alle sammen er kædet sammen i én stor udviklingskæde.

Kødspisere påstår ofte, at naturens økonomi kræver, at det ene dyr lever af det andet. Dette er måske sandt, men kun for laverestående dyr. Mennesket, det øverste dyr, styres af moral og åndelige love og har et højere mål med livet. Mennesket må undertrykke sine dyriske tilbøjeligheder og opdrage sig til det højeste plan af åndelig udvikling. Mange viise og seere i Indien har opnået åndelig fuldkommenhed ved at forblive ikke-voldelige i tanke og handling, og mange filosoffer samt idealister som Mahatma Gandhi, Vinoba Bhave, Dr. Rajendra Prasad og forskellige religiose overhoveder bevæger sig i en højere åndelig sfære på vegetarisk kost.

På trods af sådanne vidnesbyrd gennem århundreder er verdens nationer gået imod naturens love og har derved frembragt en verden, hvor de, lige meget hvor meget de slider og slæber, og hvor megen genialitet de lægger for dagen, alligevel er ofre for krig, ødelæggelse, sygdom og for tidlig død og som det sidste „krydderi" fra denne såkaldte civilisation med truslen om fuldstændig tilintetgørelse af atom-bomben.

Men lad os ikke glemme, at Gud skabte en verden, hvor hverken ærgærrighed, krig eller sygdom behøver at eksistere. Alt dette har mennesket skabt. Hvis bare menneskeheden ville leve efter naturens love, ville alle disse onder stoppe, og der ville være strålende sundhed, langt liv og i overflod til alle væsener. Man spørger sig naturligvis, hvordan vi kan vende tilbage til en livsførelse i pagt med naturen. Hvis bare vi indser, hvad vi er, og prøver at komme ud af den unaturlige livsførelse vi er i, kan vi skabe en ny og fredelig verden.

Men det begærlige menneske, underlagt sine sansers følelser, har lagt sit liv tilrette mod naturens love, bliver ved med at kræve mere og mere, og er blevet en ubarmhjertig udnytter af naturen, hvilket har skabt problemer som dårligt helbred, jord erosion etc. med følger som tørke, oversvømmelse

og pest. Han har ødelagt naturens orden ved at jage store hjorder for at få kød og derved ødelagt jordens, dyrenes og menneskets cyklus, har reduceret en verden af overflod til én domineret af ærgerrighed og sult.

Oversat af Rie.

Om hvordan man undgår eksem og allergi

Af dr. KARL-OTTO ALY

Der finder i vore omgivelser en kraftig forøgelse sted af elementer, der irriterer vor hud og giver ophav til allergi (overfølsomhed over for visse stoffer). Hvilke muligheder er til stede, som med biologiske metoder kan holde stand mod disse sygdomme?

VI MISHANDLER vort legeme altfor ofte, det er en sandhed, som ingen kan benægte. Men at huden *), vort største og mest udsatte organ, også er vort mest mishandlede organ er der vist ikke så mange, der tænker på. Dog indser de fleste sikkert, at miljøforstyrrelsen med dårlig luft, affaldsgasser og gifte af allehånde slags i høj grad vil dræbe vort sanse- og beskyttelsesorgan, huden. Men det underlige er, at netop den højt besungne moderne hygiejne i mangt og meget er en „mishandling" af vor hud. Ene og alene det faktum, at alle vore sædvanlige sæber er *alkaliske* i deres reaktion medens huden er *sur* i sin reaktion, siger en del om den moderne hygiejnes noget tvivlsomme værdi.

Personlig anvender jeg praktisk taget aldrig sæbe! Det lyder måske underligt, men jeg mener, at man med rigelig vandkontakt kan komme meget langt på hygiejnens område.

Man bør naturligvis, hvis man sveder kraftigt, anvende sæbe, fremfor alt på legemets behårede steder. Og sæben er naturligvis nødvendig ved rengøring, hvis man har snavset sig meget til. Men alt efter behov, så man bør som sagt være sparsom med anvendelsen af sædvanlig sæbe med tanke på hudens sundhed. Derimod bør man anvende rigelige mængder af koldt vand, gerne brusebad eller koldt bad et par gange om dagen. Koldt vand er for øvrigt det bedste vi kan anvende til vor hud.

En forebyggende sundhedspleje af huden bør normalt kun bygge på tre faktorer: koldt vand, børste (gerne en tøjbørste) og olie. Næst efter koldbad er tørbørstning den bedste „medicin" for huden. En børste med relativt kraftige hår (ikke nylon) er bedst. Selvfølgelig må mennesker med følsom hud eller med allergiske reaktioner anvende disse midler med sparsomhed. Måske helt undgå dem. – Indsmøring af huden med olie er en behandling, der har overordentlige gamle og fine traditioner, den anvendtes bl. a. i det Gamle Grækenland. Ved at vaske sig, især med stærk sæbe, mister huden en hel del af sin egen fedt, som altid kan erstattes på denne måde. De særdeles fine biologiske hudolier, som også i nogen grad giver næring til huden, er overordentlige gode. Særlig efter tørbørstning er indsmøring i olie værdifuldt.

*) Huden, det væv, der beklæder legemets ydre, omfatter 1,5–2 m² og udgør ca. 15 % af legemsvægten. Dette medfører, at huden er legemets største organ. Dens opgave er at beskytte underliggende væv mod mekaniske skader og udtørring, i nogen grad være temperaturregulerende organ samt med sine sansenerver formidle sanseindtryk fra omverdenen.

Almindelige hudsygdomme

Hudsygdomme, dermatoser, er særdeles almindelige i dag, og en hel del af dem må betragtes som „besværlige". De kan være langvarige, og det kan være svært at helbrede dem, dette gælder først og fremmest allergi. Vor kundskab til allergi er stærkt begrænset. Vi ved dog, at visse stoffer af proteinnatur kommer ind i legemet på forskellige måder, dels gennem huden (kontakt med visse allergigivende stoffer), dels gennem indånding, dels gennem injektioner og gennem fordøjelseskanalen. Det sidstnævnte er ikke mindst vigtigt, idet en forstyrret tarmslimhinde forhindrer en væsentlig funktion hos tarmen, nemlig den at være „vagthund" på grænsen mellem det ydre og det indre miljø. En rask tarmslimhinde har den fantastiske evne at kunne tilbageholde en hel række af de stoffer, som bl. a. giver allergi.

En del hudsygdomme har mere karakter af stofskiftefejl – for eksempel psoriasis. De skæl, der dannes ved denne sygdom, indeholder store mængder kolesterol, og man kan deraf drage den slutning, at sygdommen beror på stofskiftefejl i legemet, bl. a. kolesterolomsætningen. Det er derfor klart, at f. eks. psoriasis er en „taknemlig sygdom" at behandle med biologisk medicin.

Legemets og dermed hudens evne at reagere på er meget vigtig, og i princippet også noget meget positivt. Hvis vi udsættes for infektioner, mobiliserer legemet både de hvide blodlegemer og antistoffer for at bekæmpe infektionen. Legemets egen beskyttelse tager sig af de indtrængende bakterier.

Første gang vi kommer i kontakt med et stof, legemet opfatter som fremmed, danner legemet normalt antistoffer. Denne antistof-dannelse er en positiv egenskab. Den er netop beregnet til at uskadeliggøre de allergifremkaldende stoffer. Næste gang et sådant fremmed stof kommer ind i vort legeme, er der allerede dannet antistoffer, der kan tage sig af de indtrængende stoffer. Når antistofferne mobiliseres altfor kraftigt, får vi en allergisk reaktion. Dette sker sædvanligvis i slimhinderne, bl. a. i øjets slimhinder, i lungerne eller i huden. Disse symptomer kan siden forværres, f. eks. af psykiske faktorer (spændinger m. m.), som medfører en dårlig blodgennemstrømning i huden eller en dårlig hudånding. Øget lokal svedafsondring kan også give ophav til en allergisk tilstand.

Saner tarmfloraen

Den første og vigtigste indsats til at bekæmpe allergi er en sanering af hele tarmfloraen. Det kan man gøre ved at ændre diæten i rigtig retning, men sommetider må man ty til andre kraftige midler. Særdeles effektiv mod hudsygdomme er faste. Dette beror på, at man sanerer tarmfloraen automatisk, når man ikke tilfører legemet stoffer med føden. Dette aflaster hele det system af allergiske reaktioner, som fremkalder denne type af sygdomme. For mennesker, som let angribes af allergiske reaktioner, er gentagne faster anbefalelsesværdigt.

Næst efter faste og sanering af tarmfloraen kommer *rigtig kost*. Hudens celler er som alle andre celler i legemet i høj grad afhængig af en vital kost. Det behøves måske ikke særskilt fremhævet, at her kommer *råkosten* i aller første række.

Ved allergi må diæten dog ændres individuelt i forhold til overfølsomheden.

Har vi f. eks. fundet ud af, at vi ikke tåler jordbær, så er det klogt at udelade det at kosten, selvom bærret er meget nyttigt. Man kan dog i det lange løb vænne kroppen til en allergi og lidt efter lidt lære sig til at tåle slige sager.

De sædvanligste allergifremkaldende fødeemner er proteiner fra fisk, undertiden fra kød, æg og mælk, men også visse grøn-

sager og frugter må komme i betragtning. Øvrige allergifremkaldende stoffer er forskellige kemikalier, vaskemidler, farver osv.

Ved hudsygdomme kan man ved en såkaldt lappetest fastslå, hvad det er, man reagerer imod. Man kan siden mindske allergien ved langsomt at vænne kroppen til det fundne allergiske stof, idet man benytter en særlig desensibiliseringsteknik. Man kan ikke benægte, at den specifikke desensibilisering, der udføres på sygehuse, er en værdifuld behandling ved allergiske sygdomme. I princippet er den faktisk at betragte som en biologisk lægemetode. Netop de allergiske reaktioner er undertiden meget vanskelige at komme på sporet af, og man tvinges til at gå 'omveje', når sådanne viser sig at give resultater.

Motion og afspænding

Det siger sig selv, at en perfekt cirkulation i legemet er et uvurderligt middel til at holde huden sund og undgå allergi. Behovet for motion kommer derfor ind i billedet. Motion er at betragte som en form for terapi ved hudsygdomme.

Det samme gælder *afspænding.* De psykiske faktorers indvirken på forskellige sygdomstilstande – og for at skabe sådanne – er sandsynligvis almindeligt kendt. Det gælder her om at få det vegetative nervesystem sat i balance igen. Afspændings- og åndingsøvelser kan være til stor hjælp, gerne i tilslutning til styrkende vandbehandlinger, vekselbade osv.

Pas på kogsalt – hos et raskt menneske findes ca. en fjerdedel af legemets saltindhold i huden. Ved hver hudsygdom foreligger der en forhøjelse af hudens kogsaltindhold. Ved for højt kogsaltindhold øges hudens følsomhed og tendens til væskende eksem.

Til sidst nogle småråd: Anvend aldrig tætvævede tæpper af nylon, idet disse tæpper blokerer hudåndedrættet. Tænk på vaskemidlet til tøjet, her kan foreligge individuelle følsomheder. Det samme gælder håndsæbe, men brug i det hele taget kun meget lidt sæbe. Jeg har set eksempel på, at en så enkel sag som at gå fra almindeligt alkalisk håndsæbe til „mælkesyresæber" har givet eksem og hudsygdomme. For eksempel vil jeg anbefale Laktacydsæbe, som findes på de svenske apoteker. Mælkesyren er ikke kun vigtig for fordøjelseskanalen og slimhinderne, men også for huden. Den har en pH-værdi på 3,5, og det er præcis lige hvad vi har brug for. Allerede ved at give huden det rette miljø eller rettere sagt vende tilbage til det naturlige miljø for huden kan vi forhindre en lang række hudsygdomme.

Mange af de kemikalier og tilsætningsstoffer, som i dag findes i kosten, har definitivt en negativ indvirkning på allergier af forskellig slags. Vi skal så vidt muligt undgå alle disse gifte og tilsætningsstoffer.

I de tilfælde hvor overfølsomhed for mælk findes, bør mælk selvfølgelig ikke indtages, ejheller i madlavningen. Det kan i det hele taget diskuteres, hvorvidt mælk skal indgå i en kostsammensætning for et menneske, som viser tendens til allergi. Mælk har desværre visse ulemper, i hvert fald bør man holde sig til de syrnede mælkeprodukter og udelukke almindelig mælk.

Sammenfatning

At mennesker så ofte lider af eksem skyldes først og fremmest, at de mishandler huden, bl. a. ved at fjerne hudens beskyttende fedtlag ved at anvende for stærke sæber. Hvis vi ikke erstatter hudens naturlige fedtlag, har legemet mistet en naturlig forsvarsmur, og vi får sygelige reaktioner i huden. Vi kommer derfor langt på „helsevejen" ved kun at vende tilbage til det naturlige miljø hos huden. Det er dog

den naturlige balance i sin helhed man skal vende tilbage til i tarmen, på huden og hos alle andre organer.

Visse mennesker får allergi i huden, netop fordi deres hud er deres svageste organ. Andre kan få det i form af høfeber, beroende på at de har svage slimhinder i næsen. Andre kan få reaktionerne i øjnene eller i lungerne af samme årsag. I princippet er det samme sygdom, der er tale om. Det er bare de angrebne organer, der er forskellige. Når det gælder om at værne og bevare helbredet, er det derfor helheden, man skal tage vare på. Det er en tankegang, som går igen i helselivet og den biologiske medicin. Om man trods alt skulle få allergiske reaktioner og hudsygdomme, må vi gribe til visse specifikke behandlinger udover de almindelige råd, jeg hidtil har givet. At en faste dog er allervigtigst, er helt uden diskussion. Derefter må diæten ændres individuelt i forhold til følsomheden. Den psykiske balance må genfindes og opmærksomheden bl. a. rettes på kogsaltet. Spørgsmålet om rette håndsæbe – eller udelukkelse af sæbe så vidt det er muligt – rette vaskemiddel og rette klæder hører også til de faktorer, der påvirker hudens helse.

Fra Hälsa,
oversat af etj.

Sojakød

Den Sanitære Fødevarefabrik i Bjæverskov er den eneste fabrik i Europa, som fremstiller sojakød. Siden fabrikationen begyndte i 1966 har der været en stadig stigende interesse for disse produkter, og derfor vil det sikkert også have interesse for forbrugerne at kende hovedlinierne i fremstillingsprocessen, hvilket ganske kort vil blive ridset op.

1. Olien udtrækkes af sojabønnen således at der fås et meget proteinrigt produkt.
2. Proteinerne isoleres i form af et hvidt pulver.
3. Det hvide pulver opslemmes i et vandbad, således at det får en mælkelignende konsistens.
4. Opslemningen presses ud gennem nogle fine dyser ned i et syrebad, hvor proteinet størkner til tråde. (I denne form modtager Den Sanitære Fødevarefabrik sojaproteinet fra USA).
5. På Den Sanitære Fødevarefabrik neutraliseres syren, således at produktet opnår et pH på 6,5.
6. Der tilsættes fedtstof (majsolie eller solsikkeolie) samt smagsstoffer og evt. farvestof (Erythrozine).
7. Sterilisering ved opvarmning til 110° C.

Fabrikken mener ikke, at de kan ophøre med at bruge farvestof så længe kunderne ønsker det. Efter de fleste kunders mening skal pølser være røde. Men det er også muligt at få pølser uden farvestof. F. eks. får de svenske reformbutikker altid fødevarer fra fabrikken uden farve og glutemat. Derimod har de danske reformbutikker ikke vist nogen større interesse for at købe sojaprodukter uden farve og glutemat, til trods for at fabrikken har tilbudt dem det. Smagsstofferne er fremstillet af krydderier og hydrolyserede (autolyserede) planteproteiner, d. v. s. at proteinet er undergået en slags fermentering.

nej.

Kurser f. fagfolk i zoneterapi

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

I MIT GRØNNE KØKKEN

ved *Grethe Schmidt*

Fik i den forløbne sommer tid til et længe planlagt studieophold i London. Bortset fra nye skyskrabere hist og her er London som altid, støjende, snavset, men – charmerende. Det var en glædelig overraskelse, at englænderne er som altid individualister midt i en verden, hvor bygninger, gader og mennesker bliver mere og mere ens. Kan man lide at studere menneskетyper, er der i London rige muligheder. Således holdt der hver formiddag udenfor mit hotel en „Bentley" på hvis bagsæde, der til min undren lå en lyserød nellike. På samme tidspunkt kom hen mod vognen en smilende lille typisk midaldrende englænder med Maurice Chevalier stråhat kækt på hovedet. Privatchaufføren sprang hen og lukkede døren op og rakte sin herre nelliken, som satte blomsten i knaphullet på sin jakke, steg ind i vognen, lænede sig tilbage i sædet og kørte af sted. Dette gentog sig hver dag – sådan noget oplever man kun i England. Jeg fik aldrig opklaret, hvem denne englænder var, om han var minister, cirkusdirektør, millionær eller, hvad ved jeg.

Jeg var heldig at være i London i den uge, hvor hundredåret for yogien, filosoffen og poeten Sri Aurobindos fødsel blev fejret. Han grundlagde Sri Aurobindo Ashram, som er en bevægelse, der arbejder på internationalt plan, den er ved at bygge en fremtidens international by *„Auroville"* op. Man håber at kunne skabe en universel by, hvor mænd og kvinder fra hele verden vil kunne leve i fred og harmoni hævet over alle religioner, al politik og alle nationer.

Dagen blev fejret med opførelsen af indisk musik fremført af verdens største violinist Yehudi Menuhin og inderne Ravi Shankar og Alla Rakha i Southwark Cathedral. Til trods for at billetterne, hvis indtægt gik til bevægelsens arbejde, var enormt høje, var der allerede flere dage før helt udsolgt. Det var spændende at iagttage det særprægede publikum, som med stor forventning strømmede til kirken før koncertens begyndelse. En meget stor oplevelse var det at høre Yehudi Menuhin iført indisk klædning fremføre den specielle inciterende indiske musik.

Ikke langt fra, hvor jeg boede i London, lå den engelske vegetarforenings kontor, som jeg besøgte. Foruden en del litteratur købte jeg nogle af foreningens pæne emblemer, som ganske enkelt er formet som bogstavet „V", et emblem som derfor også udmærket kan bruges af danskere og iøvrigt også af andre nationer. Det må være en god løsning, hvis vegetarer verden over bruger samme emblem, så ved man, når man møder mennesker med samme indstilling som en selv på dette område. Foruden emblemerne fremstiller den engelske forening også nydelige slips med et indvævet „V". Jeg købte et enkelt slips og nogle emblemer, som vil være fremlagt til salg ved næste møde. Det eneste, man kunne have imod emblemerne, er, at det måske i danske øjne ville være pænere i lidt mindre størrelse.

Det var meget glædeligt at erfare, hvordan de små intime vegetariske restauranter skød op som paddehatte i London. Jeg besøgte flere af dem, de fleste bliver drevet efter nogenlunde de samme principper med „Cranks" (omtalt i et tidligere nummer af „Vegetarisk Forum") som forbillede. Hos „Cranks" havde jeg lejlighed til at studere arbejdet „bag murene", det er meget velorganiseret og dygtigt ledet. Stedet har en dejlig atmosfære, smukt indrettet med klassisk musik i baggrunden. Maden er dejlig, der er masser af sunde og enkle muligheder: dejlige råkoster, bagte kartofler, en suppe, nogle få men velsmagende varme retter, hjemmebagte boller og kager af fuld-

kornsmel, desuden mange forskellige drikke lige fra div. råsafter til forskellige urteteer. Indtrykket er, at stedet besøges i højere grad af ikke-vegetarer end af vegetarer, ca. 80 % af kunderne er ikke-vegetarer. „CRANKS" har eget biologisk landbrug, de har desuden også et keramikværksted, som leverer stedets smukke service. Keramikværkstedet har et udsalg ved siden af restauranten, det er længe siden, jeg har set så megen smuk moderne keramik og til meget rimelige priser.

I tilslutning til restauranten er et udsalg med helsekostvarer af fineste kvalitet, udelukkende biologisk dyrkede produkter.

Af de mange forskellige vegetarmåltider jeg fik i London var intet bedre end de jeg fik i „Cranks", „Nut House" eller „Slim In": et glas gulerodssaft, en stor tallerken råkost med en bagt kartoffel. Sekretæren i den vegetariske forening anbefalede mig at besøge et par indiske vegetariske restauranter; jeg fulgte hans råd og besøgte den ene, som også har hotel. For flere år siden havde jeg sammen med mine børn en meget ubehagelig oplevelse i en indisk restaurant på Finchley Road i London. Vi havde lige fået bestilt maden, da vi hørte skrig og slag fra kælderetagen samtidig med en vred stemme, som tilsyneladende skældte ud. Alle inderne i restauranten havde forstenede ansigter, de var tydeligt bange. Jeg tænkte derfor kun på at komme ud hurtigst muligt. Siden har jeg ikke følt trang til at besøge en indisk restaurant i London. Men da denne restaurant var ren vegetarisk og anbefalet af en engelsk bekendt, begav jeg mig med tryghed dertil. Restaurantens gæster var udelukkende indere. Jeg fik et uforståeligt menukort og bad den smukke indiske servitrice om dagens ret, idet jeg spurgte, om den var god. Det bekræftede hun. I tillid til min engelske vegetarvens anbefaling gik jeg igang med den særprægede ret, som bestod af flere „dishes"; forinden havde servitricen peget på en anretning og gjort mig opmærksom på, at den var sod. Jeg tog først en af de mange sprøde og indbydende puffede pandekagelignende brød, de *kunne* spises, derefter prøvede jeg en skål grønsager, men det skulle jeg aldrig have gjort, det sved og brændte i munden længe efter. Mere forsigtigt prøvede jeg den næste, men den var bestemt ikke mindre stærk, og sådan gentog det sig hele anretningen igennem; en tilhørende sauce havde en meget ubehagelig vammel smag. Min sidste redning, hvis jeg overhovedet skulle have stillet lidt af min sult, var desserten. Men – den var selv for en europæisk ingefærelsker, så stærk, så den brændte på tungen lang tid efter. Heldigvis stod der på bordet en karaffel vand til rådighed, så lige den værste brand kunne slukkes. Muligvis var der ud af menukortets mange muligheder noget, som en almindelig dansker kunne nyde; jeg turde ikke vove mere, men begav mig hen til „Nut House" for at få stillet min værste sult. Men derfor vil jeg absolut ikke fraråde nogen at prøve de vegetariske indiske restauranter. Det er en oplevelse bare at komme der, og det kan jo være, en anden vil have bedre held end jeg.

Efter på den internationale vegetarkongres i Haag i 1971 at have truffet lederen af en stor naturklinik beliggende midtvejs mellem London og Birmingham, blev jeg, da han hørte, jeg studerede heilpraktik i Tyskland, inviteret til at komme og besøge klinikken. Den invitation fulgte jeg, og det var en meget interessant oplevelse. Kurene består først og fremmest af vegetarkost, råkost og faste. Derudover gennemgår patienterne 7–8 forskellige behandlinger daglig. Hele dagen går således med at gå fra den ene behandling til den anden såsom massage, Kneippbade, sauna og akupunktur. Behandlingerne var afbrudt af spisning, hvile og ture.

I akupunkturafdelingen, som blev betjent af skiftevis en kineser og skiftevis af en englænder, som havde arbejdet med akupunktur 8 år i Japan, lå 6 patienter til behandling. En ældre herre fik forsigtigt stukket nåle i hovedet, lige over øjnene og på flere dele af kroppen; ved siden af lå en ung pige, som led af migræne og en midaldrende dame, som havde hold i ryggen. Tilsyneladende gjorde det ikke ondt, kun ganske få ømmede sig en smule. Jeg blev spurgt, om jeg ikke ville prøve, men jeg har, siden jeg var barn, været allergisk overfor knive og nåle og svarede derfor „nej tak". Når nålene var stukket ind, blev patienterne dækket til med et tæppe og lå så et stykke tid, mens nålene gjorde deres virkning. – Virkningen? – Det er en behandlingsform, som er blevet praktiseret i de sidste 4000 år, det skulle være svar nok! Betydeligt mere overbevisende end få års forskning, hvorfor ikke benytte sig af de muligheder, der ligger lige foran fødderne på os? Som alle andre terapiformer har også akupunkturen sin begrænsning, den skal bruges på de rigtige steder.

Klinikken ligger på et gammelt herresæde i en smuk gammel park med springvand og swimmingpool med solen som varmekilde.

Patienterne får opholdet til dels eller helt betalt af deres sygekasse.

Og så må vi vist lige slutte med nogle engelske vegetariske opskrifter:

Bagte pastinakker

Skrub pastinakkerne godt og bag dem med skrællen i ca. 3/4 time afhængig af størrelse. Server dem som bagte kartofler med en klat margarine, drys med hakket persille.
Grøn salat til.

Spinatpandekager

Bland hakket spinat i pandekagedej, smag til med havsalt og krydderurter, steg dem som almindelige pandekager. Fyldes med en tyk ostesauce, serveres med tomatsauce.

Salat:
Wonderful salat strimles, hakket grønkål blandes i. Marinade af solsikkeolie, citron og hvidløg.

Yorkshire budding

Dej:
120 g grahamsmel
1 æg
ca. 1/2 liter mælk og vand
havsalt

Mel og salt blandes. En fordybning laves i midten, hvor ægget slås ud. Lidt af væden røres sammen med ægget, samtidig røres lidt af melet med. Så lidt mere væde i og lidt mere mel, og sådan bliver De ved, til al væden er rørt sammen med melet og de øvrige ingredienser.
Dejen hældes i små smurte ildfaste forme. Bages i ca. 15–20 min. v. 210°.
Serveres med en bagt kartoffel og gulerodssalat på salatblad.

Banan-valnødde„brød"

250 g mel (halvt grahamsmel og halvt biomel)
50 g margarine
100 g farin
50 g hakkede valnøddekærner
1 æg
3 sf youghurt
3 mosede modne bananer
2 tf bagepulver

Rør margarine og farin godt, rør melet blandet med bagepulveret i, dernæst de hakkede valnøddekærner. Pisk æg, bananer og youghurt sammen, hæld det sammen med de øvrige ingredienser. Dejen røres godt. Hældes i en smurt form. Bages ca. 45 min. i 190°.

De fremmede frugter

Eksotiske frugter er ved at blive et dagligt syn. Herlige og spændende sager, men hvordan med næringsværdien? Det kan De se noget om i oversigten her. Kalorie- og vitaminindholdet er i cirkatal pr. 100 g spiselig frugt (husk dagsbehov: 24 portioner af hvert vitamin).

Ananas

Fås nu frisk det meste af året. Kalorieværdien er 50 og C-vitaminindholdet 24 mg (8 portioner).

Aubergine

Mørklilla, blank frugt, oftest aflang. Anvendes som grønsag stegt, farseret eller i sammenkogte retter. Kalorieværdi 25. Af vitaminer navnlig B, desuden lidt A- og C-vitamin (5 mg – 2 portioner).

Avocado

Pæreformet, grøn. Blid smag af friske nødder. God til forret. Højt fedtindhold og derfor flere kalorier end de fleste frugter – 241. Men også protein, C-vitamin (13 mg – 4 portioner). A- og B-vitaminer.

Granatæble

Ligner kun på formen og den rødgyldne skal et æble. Fyldt med kærner (navnet af latin *granatus:* kornet) i rødt frugtkød, lidt syrlig-sødt, som en mellemting af hindbær og ribs. Kærnerne spises med ske af skallen eller blandes i frugtsalat. Beskedent indhold af C-vitamin.

Kiwi

De brune, ruhårede frugter fra New Zealand er usædvanlig rige på C-vitamin – 250–380 mg (100 portioner eller 5 gange mere end appelsiner). Giver også godt med jern og kun 30 kalorier. Sæson: juli–oktober.

Lime

Ligner citron, men er grøn og mildere i smagen. C-vitaminindhold på 30 mg – 10 portioner.

Mango

Stor oval frugt, hvis farver går fra grønt til orange. Frugtkødet er gulligorange og drivende saftigt. Smag et sted mellem ananas og abrikos. Udmærker sig ved stort indhold af A-vitamin, godt 6000 i. E. – 60 portioner (dog kun halvt så meget som gulerod), og C-vitamin, 60 mg – 20 portioner. 66 kalorier. Fås nu.

Papaya

Farver på skal og kød kan minde om mango, men formen er mere pæreagtig, og den har kærner – sorte – som en melon, hvor mangoen har en stor sten. Meget saftig, frisk smag. Også en god kilde til A- og C-vitamin (henholdsvis 1500 i. E., 15 portioner og 60–70 mg, 12 portioner). Kun 39 kalorier. Fås november–maj.

Passionsfrugt

Oftest lilla. Form og størrelse som blommer. Fyldt med kærner i gulliggrønt frugtkød af konsistens som modne stikkelsbær. Lidt syrlig, mild smag. 20 mg C-vitamin (7 portioner). Sæson: september–maj.

Zucchini (courgetter)

Grønsager i familie med græskar. Kun 17 kalorier. Især B- og C-vitamin (12 mg – 4 portioner).

„Samvirke".

Tomme kødgryder i Sydamerika

Den sydamerikanske stat Uruguay har denne sommer haft kødspisningsforbud i 4 måneder. Det skyldtes dog hverken idealisme eller hensyn til folks sundhed, men derimod nationaløkonomiske årsager. Indbyggerne i Uruguay har normalt et særdeles stort forbrug af kød, så stort at kvægbestanden ved et uheld var gået så stærkt ned, at landets eksport truedes. Denne eksport udgør et vigtigt led i samhandelen med U.S.A. Ved den nu trufne drastiske forholdsregel håber man atter at kunne bringe kvægbestanden op på normal størrelse.

Fænomenet kødrationering er iøvrigt velkendt i Sydamerika. I Chile kan man således kun købe kød en gang hver fjortende dag. I Argentina, der som bekendt også har en stor kødeksport, er man gået så langt i nedskæringen af det hjemlige kødforbrug, at det kun er tilladt at købe kød en gang om måneden.

Ovenstående oplysninger stammer fra et indslag i Sveriges Radios ekkoredaktion først i juni måned. *S. P.*

Læserne skriver:

Profeten Daniel og vegetarismen

Vegetarismens fortalere siger mange gode og sande ord om vegetarismen. Den bliver berømmet som sund levevis. Den giver en sund sjæl i et sundt legeme. Vegetarisk levemåde medfører et smukt og sundt udseende, skærper tænkeevnen. Den er etisk og æstetisk o.s.v.

Ja, sådan lyder det nu om stunder, og sådan har det altid lydt, allerede flere hundrede år før vor tidsregning.

Jeg læste for nylig Daniels bog. Den står som bekendt i bibelens gamle testamente. I bogens første kapitel bliver det bekræftet, at profeten også var fortaler for vegetarismen:

Da kong Nebukadnezar af Babel belejrede Jerusalem, bød kongen sin overhofmester at tage nogle unge israelitiske mænd med hjem til sit palads i Babylon. Efter tre års opdragelse skulle de så træde i kongens tjeneste; og kongen tildelte dem deres daglige kost af sin egen mad og den vin, han drak.

Iblandt de unge israelitter var Daniel.

I bibelen står der følgende: „Men Daniel satte sig for, at han ikke ville gøre sig uren med kongens mad eller den vin, kongen drak; derfor bad han overhofmesteren om at blive fri for at gøre sig uren dermed. Og Gud lod Daniel finde yndest og velvilje hos overhofmesteren; men overhofmesteren sagde til ham: „Jeg frygter for, at min Herre Kongen, som har tildelt eder mad og drikke, skal finde, at I ser ringere ud end de andre unge mænd på eders alder, og at I således skal bringe skyld over mit hoved hos kongen." "

Men Daniel sagde til opsynsmanden, som overhofmesteren havde sat over Daniel og hans venner: „Prøv engang dine trælle i ti dage og lad os få grønsager at spise og vand at drikke! Sammenlign så vort udseende med de unge mænds, som spiser kongens mad; så kan du gøre med dine trælle, efter hvad du ser."

Så står der videre i bibelen: „Han føjede dem da heri og prøvede det med dem i ti dage. Og da de ti dage var omme, så de bedre ud og var ved bedre huld end alle de unge mænd, som spiste kongens mad. Så lod opsynsmanden deres mad og vinen, de skulle drikke, bringe bort og gav dem grønsager i stedet."

Ja, sådan lyder de bibelske ord. Jeg synes det er en fin anbefaling for vegetarismen. Men det var ikke alene legemligt, at

Daniel havde godt af plantekosten, men også åndeligt. Da Belsazzar var blevet konge i Babylon, kaldte han Daniel til sig og sagde: „Jeg har hørt om dig, at guders ånd er i dig, og at du er fundet at sidde inde med viden, kløgt og ypperlig visdom". 5. kap. v. 14.

Daniels bog er skrevet 536 f. K.

P. I. Nissen Jøker.

*

Som svar på titlen „om man kan undvære kød" i sidste nummer af V.F. kan jeg meddele:

– Man behøver ikke kød i sin mad, jeg har ikke spist kød, siden jeg var ca. i tyverne og er nu noget over 94¾ år og har det stort set godt (bortset fra en lille muskellammelse i et fodled, en brok og det ene øje er ikke så godt mere).

Med venlig hilsen

Emil Dehn.

Boganmeldelse

A. Bartussek
Ægte sundhed gennem løsning af ernæringsproblemet
Borgens Forlag, 104 sider.

Forfatteren, der er specialist i medicinske sygdomme, har skrevet denne bog over den østrigske læge og forsker dr. Franz Xaver Mayrs arbejde. I Tyskland og Østrig findes mange Mayrklinikker. Jeg var sidste år på kursus i Sydtyskland sammen med indehaveren af en sådan klinik, og han fortalte om de fine resultater, man der opnåede gennem en skånekost bestående af tvebakker og mælk, hvilket vil være svært at forstå for entuslastiske råkostere.

Gennem systematiske studier fandt Mayr frem til, at der opstod målelige forandringer i holdningen, skikkelsen og hele udseendel gennem en skånebehandling af tarmen. Tarmens udvidelse gennem en forkert ernæring, og dens tabte spændstighed, dens overfyldning og deraf følgende nedsynkning, trækket på nervebåndene og på de øvrige fordøjelsesorganer virker reflektorisk over de modsvarende rygmarvsceller på den vegetative muskelspænding i mave-, bryst- og rygmuskulatur og i modsvarende partier af legemets yderpunkter, hvilket resulterer i tydelige afvigelser fra de sunde mål. Til helbredelse af tarmsygdomme, må fordøjelsesapparatet skånes mest muligt, hvilket opnås ved at gennemføre forskellige enkle regler. Man skal spise langsomt og tygge maden grundigt, man må ikke overfylde sig, ikke spise over tre måltider om dagen. Organismen har en bestemt døgnrytme, al mad indtaget om aftenen bliver liggende i mave-tarmkanalen til om morgenen og fordøjes ikke før, fødemassen vil i den fugtige varme i den hvilende tarm udvikle skadelige bakterier, den vil gære, rådne og fordærves. Man må derfor bestræbe sig på at spise dagens sidste måltid så tidligt som muligt. Til den strengeste form for skånekur fordres, at man stryger frugt, grønsager og fuldkornsprodukter af spisesedlen. Desværre tillader pladsen her ikke at komme nærmere ind på dette spørgsmål, men der er, til trods for ikke fuld enighed i alle spørgsmål, absolut meget at lære af bogen, det kan derfor anbefales alle, der er interesserede i sund levevis at anskaffe sig den. Vi kan fuldt tilslutte os forfatteren, når han i begyndelsen af sin bog skriver, at sol, luft, bevægelse og hvile, positive psykiske, åndelige og sociale kræfter kun kan gøre deres fulde indflydelse gældende, når de indvirker på organer, som er i god ernæringstilstand og derfor vitale og reaktionsdygtige.

Grethe Schmidt.

Tur til Hven

Desværre kom bladet på grund af forskellige misforståelser for sent ud til, at man kunne nå at tilmelde sig den planlagte Hventur.

Vi har derfor i stedet planlagt turen søndag d. 22. oktober.

Som nævnt i VEGETARISK FORUM nr. 2 mødes vi i Tuborg Havn i LB-færgernes ventesal senest kl. 8.15. Kl. 8.30 afsejler færgen til Landskrona, hvor vi skifter om til Hvenbåden, som afgår kl. 10.30. Ca. ½ time efter ankommer vi i den lille idylliske Bäckviken Havn. Herfra går vi en meget smuk tur langs kysten, hvor vi passerer Nordhavn, herefter går vi ind i landet, hvor vi besøger Hugo Johansson. Hugo Johansson er indehaver af øens planteskole, han dyrker uden giftstoffer, har en lægeplantehave og mange sjældne planter fra hele verden. Det er altid en oplevelse at møde Hugo Johansson, som sammen med sin kone lever et fredfyldt liv i pagt med naturen på denne dejlige lille ø, som ligger som en oase midt imellem den naturstridige civilisation. Efter at have besøgt Hugo Johansson, hvor der vil være lejlighed til at købe giftfrit, begiver vi os hen til øens Mini-Hotel, hvor vi får en lidt sen frokost, 3 stk. vegetarisk smørrebrød kr. 10,–. Derefter kan vi besøge Thyco Brahemuseet, øens gamle kirke eller et keramikværksted. For de, der har lyst, vil der være mulighed for at køre i hestekøretøj tilbage til Bäckviken Havn, hvorfra vi afsejler kl. 17.15. Afgang fra Landskrona kl. 19. På båden kan vi få en vegetarisk middag for kr. 15,–. Prisen for overfarten er kr. 10 retur.

Nu må vi håbe på godt vejr, men tager vi fornuftigt tøj på og solide travesko, skal vejret være meget dårligt for at hindre os i at få en dejlig dag. Desværre kan der ikke aflyses på grund af dårligt vejr, da alt skal bestilles forud.

Skriftlig tilmelding senest d. 19. oktober til Edith Kiilsgaard (adresse se side 2), hvortil betaling også sendes i form af check eller postanvisning.

Pris: kr. 10,– for overfart, kr. 20,– for overfart + frokost, kr. 35,– for overfart + frokost + middag.

Hjernedødskriteriet — transplantation

Dansk vegetar- og råkostforening afholder offentligt møde fredag d. 3. november *) kl. 20 i Hellerup Kirkes menighedslokale, Sehestedvej 1 (hjørnet af Bernstorffsvejen, bus til døren, 10 min. fra Bernstorffsvejens S-st. og Hellerup S-st.) om disse vigtige emner.

Mødet er tænkt som en debat, hvori hjemmesygeplejerske CHRISTINE REFSHAUGE og overdyrlæge FREDERIK ELVINGE bl. a. vil deltage.

Vi håber efter mødet at være i stand til at servere en kop urtete.

*) bemærk den ændrede dato.

Julestue

I december har vi planlagt julestue i Hellerup Kirkes menighedslokale. Herom nærmere i VEGETARISK FORUM nr. 5.

Går alt ikke efter en snor, her tænkes bl. a. på rettidig udsendelse af bladet, bedes man erindre, at al arbejdskraft er ubetalt, hvilket betyder, at de, der deltager i arbejdet, foruden må passe deres daglige arbejde. Vi beder derfor om forståelse, vi bestræber os alle på at yde vort bedste.

Bestyrelsen.

Bemyndigelse

Nedennævnte medlemmer af DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING er af testator bemyndiget til at videreføre det forberedende arbejde til oprettelse af et hjem for ældre vegetarer i nøje overensstemmelse med tidligere omtalte testamente og dets betingelser. Dog er denne bemyndigelse begrænset til at agitere for dette hjems oprettelse og til at modtage evt. bidrag, som måtte indkomme til dette formål og til forarbejdets administration.

Alle bidrag bedes sendt til den af Vilhelm S. Johansson, Humlebæk, til dette formål oprettede konto i J.A.K. Banken, Hvidovre afd.

Der gøres opmærksom på, at ingen andre har ret til at modtage penge, og at udvalget er regnskabspligtigt overfor Dansk Vegetar- og Råkostforening, og at bidrag og regnskab med mellemrum vil blive offentliggjort i VEGETARISK FORUM.

Som deltagere i dette udvalg har testator godkendt:

Vilh. S. Johansson, Gl. Strandvej 288 A, 3050 Humlebæk. (03) 19 06 91.

Thomas Mortensen, Sødring 8970 Havndal. (06) 47 20 32.

Erik T. Jensen, „Stengården", Stenlille, 3660 Stenløse. (03) 17 16 05.

Indkommet til administration: kr. 575,–.

B.

Industriskrællede kartofler

For at få industriskrællede kartofler til at holde sig, tilsættes bisulfit. Den bisulfitbehandlede kartoffel er beregnet til at holde sig i 13 dage, men allerede efter tre dages lagring er så godt som alt C-vitamin og vitamin-B1 (tiamin) ødelagt.

Arvelighedsforskeren Björn O. Gillberg siger følgende:

– Vi ved, at den mængde bisulfit, som vores legeme tilføres igennem industriskrællede kartofler, ikke giver ophav til nogen forgiftning. Hvad vi derimod ikke ved, er hvilken virkninger – hvis stoffet tilføres i lave doser i lang tid – kan have på arvemassen. Cellerne i mavens og tarmens væv kan tænkes at mutere under indvirkning af bisulfiten og derved give ophav til mavekræft.

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

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

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

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

Hälsa.

Biodynamiske grønsager nu i Odense

Reformkostforeningen for Fyn har holdt generalforsamling på Kragsbjerggården, hvor formanden Dion Grevelund i sin beretning fortalte om årets gang med foredrag og debataftener. Ved hvert møde har Lila Moller Kristensen givet forskellige vegetariske opskrifter. Kassereren Ruth Thoresen aflagde regnskab, og til bestyrelsen nyvalgtes Birthe Nielsen i stedet for Leo Walbech. De øvrige valg var genvalg.

Under den efterfølgende debat diskuterede man livligt arbejdet med forhandling af biodynamiske grønsager i Odense. Det ser ud til at skulle lykkes, idet en interesseret grønthandler er gået ind for tanken og snart indleder salget af biodynamisk dyrkede agurker. Senere vil dette blive fulgt op med andre grønsager dyrket uden sprøjtning med kemikalier.

Fra Skagens top til Bagenkop
vi frugt og grønt Dem sender,
blot vi Deres ønsker kender.
Skriv eller ring efter friske ting.

JYDSK HELSEKOST

8654 Bryrup – Telf. (05) 75 62 00

Vi fører
biodynamisk dyrkede varer

Støt foreningens arbejde

Tegn nye medlemmer!

Dansk Vegetar- og Råkostforening

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

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

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

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

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

Martinus' Institut

Mariendalsvej 94-96 - 2000 København F

har begyndt sine ugentlige forelæsninger.

Næste foredrag er:

Martinus kosmiske symboler, deres baggrund og tilblivelse

ved Per Bruus-Jensen, kl. 20.00.

Alle interesserede er velkomne.

Adgang kr. 5.00.

De følgende foredrag omhandler kendte problemer belyst i relation til Martinus' verdensbillede.

Alle oplysninger kan fås på
34 62 80.

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 15

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 DEMETER FORHANDLER

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

FRANK JØRGENSEN BOGTRYK OFFSET