# VF

# VEGETARISK FORUM

INDHOLD:


Hjernedødskriteriet og transplantation til debat

•

Vort vigtigste mineral – Vand

•

I det grønne køkken

•

Hjem for ældre vegetarer

•

Turen til Hven

•

Foreningsnyt

•

Betaling for året 1973




Julegave – ?


5 66. ÅRGANG
DECEMBER 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, 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 1(

**5000 Odense:**
Barkholt, Læssøegade 60, tlf. (09) 12 44 01.
Ernst Hansen, Nedergade 9, tlf. (09) 12 02 42.

**8654 Bryrup:**
Jydsk Helsekost, Bryrup. Privat forsendelse: tlf. (05)
Udsalg: Herning, Vejle og Viborg.

**4700 Næstved**
Toftehøj, tlf. (03) 72 26 41.

**4760 Vordingborg:**
Toftehøj, Boulevarden 13, tlf. (03) 77 01 78.

# Hjernedødskriteriet og transplantation til debat

Den 3. november havde Dansk Vegetar- og Råkostforening inviteret til offentligt møde med hjernedødskriterium og transplantation på programmet. Til trods for, at det er et emne af overordentlig stor vigtighed, idet de fleste dødelige jo før eller senere vil blive erklæret for „døde" ud fra et vist kriterium, så var det forbavsende få, der var mødt frem – næsten at ligne med Tordenskjolds soldater. At vi er inde i en periode med surt efterårsvejr bør vel ikke virke afskrækkende på sunde, hjernefriske vegetarer; men der er måske adskillige, der mener, at de er medlemmer af en selskabelig forening, for når der inviteres til dans og fest, så er der fulde huse. Altså – vegetarer, op af starthullerne! Sørg for ikke at blive erklæret for hjernedød før tiden, mød talrigt op, ikke blot til fodterapi (dans) men også til hjernegymnastik.

Jeg tror, at de ca. 40 fremmødte fik en meget interessant aften ud af det. Hjemmesygeplejerske Christine Refshauge og overdyrlæge Frederik Elvinge indledte med en orientering om, hvorledes debatten er forløbet i den halve snes år, den har stået på. I tidens løb er mange af produkterne fra lovgivernes side blevet mødt med skarp afstandstagen fra både sygeplejersker og læger, selv om der inden for disses rækker langtfra kan tænkes at herske enighed, men udadtil tilstræbes på grund af misforstået kollegialitet, at man taler med én stemme. At denne stemme dikteres af den samme kreds, som konsulteres af lovgiverne, ligger vel meget nær at antage.

Efter indledende fægtninger i årene forud kom i 1967 loven om transplantation af væv fra levende personer. Man kunne nu give sit samtykke til at være donor, når man var myndig, eller værgen kunne meddele dette i tilfælde af umyndighed. En læge skulle forklare indholdet af loven, og der måtte ikke være nærliggende fare for den potentielle donors helbredstilstand. Det var vel ment som en betryggende foranstaltning, at det ikke måtte være den samme læge, der behandlede patienten og bagefter foretog transplantationen. Blod og hudpartikler var ikke underlagt de givne restriktioner, og i øvrigt gjaldt loven ikke for Grønland og Færøerne. Det kunne jo synes meget gennemtænkt altsammen, men alligevel var der hul i loven, idet den desuden indeholdt en bestemmelse om, at de pårørende til donor først skulle spørges, inden transplantation kunne foretages, men – „kun såfremt omstændighederne taler for det". Og så kan man jo gætte, hvem der vurderer disse „omstændigheder". Det blev endvidere fremført, at man fra lægehold hele tiden har hævdet, at nyretransplantationerne stort set er lykkedes; men hvorfor har man så brug for friskere organer, hvilket jo er baggrunden for ønsket om et hjernedødskriterium.

Til konstatering af hjernens aktivitetsniveau benyttes den elektroencefalografiske undersøgelse (EEG). For at blive erklæret for hjernedød kræves et fladt EEG, hvilket alle kan være enige om (endnu da), må være en nødvendig betingelse. Det er da også om tilstrækkeligheden, der hersker diskussion. Selv om hjernen absolut set var død, ville et EEG registreret med stor følsomhed alligevel ikke være isoelektrisk (fladt), hvilket skyldes tilstedeværelsen af uden for hjernen betingede signaler. Mennesket dør nemlig gradvist, så selv om dødstidspunktet traditionelt henføres til det tidspunkt, hvor hjerte- og lunge-virksomhed „endeligt" er

ophørt, hvilket konstateres ved de konventionelle dødskriterier, så forlanges yderligere, før dødsattest kan udskrives, sikre dødstegn som dødsstivhed og dødspletter. Som et yderligere usikkerhedsmoment ved EEG blev det fremført, at bl. a. forgiftninger, hjernebetændelse, akutte hjerteanfald og kvælninger kunne resultere i „fladt" EEG. Transplantationsforskerne forsøger da også alle mulige krumspring for at finde frem til måder, hvorpå man så sikkert som muligt kan fastslå hjernedød – „påvises ophørt cirkulation i såvel supra- som infratentorielle afsnit i hjernen i mere end 20 min. ved legemstemperatur over 30° C, er døden indtrådt" (tentorium = en del af hjernens tykke hinde).

Endnu er hjernedødskriteriet ikke indført, men politikerne i forskningsudvalget bakket op af transplantationskirurgerne presser stærkt på. De synes meget fortørnede over, at justitsminister og sundhedsstyrelse har givet afslag, hvilket er sket ud fra den betragtning, at så længe der hersker uoverensstemmelse mellem lægerne på det pågældende område, bør lovgiverne træde med varsomhed. Men hvilke læger går „uoverensstemmelse" på? Er det forskerne, som i denne relation er de særligt privilegerede? Eller vil den minoritet, der betragter lægegerningen som et kald også blive hørt (hvis lægernes fagforening da giver dem lov til at udtale sig?). Den store mellemgruppe, der har valgt lægehvervet som en lukrativ indtjeningskilde, vil jo sikkert forholde sig som sofavælgere til et folketingsvalg.

Under debatten blev det i aftenens løb anbefalet at se filmen „Hospitalet". På en meget humoristisk måde beskrives her, hvorledes patienter ved indlæggelsen kun har lettere sygdomme, men efterhånden bliver dårligere og dårligere, som lægebehandlingen skrider frem. De læger, der mod deres vilje bliver indlagt på deres eget hospital, overlever det ikke. Det må vel siges at være en tragikomisk film, for bag de barokke situationer aner man alvoren.

Man kan i dag få udleveret et donorkort, på hvilket man angiver, at man er indstillet på i påkommende fald at være donor med hensyn til organer. Det burde ikke være nødvendigt med et kort med modsat fortegn, men for en sikkerheds skyld anbefales det, selv om man jo ikke kan være 100 % sikker på, at det vil blive fundet ved et evt. ulykkestilfælde. Konkrete eksempler viser sågar, at det kan overses, selv om det er fastgjort til undertøjet. Det eneste rigtige burde være en central registrering, som lægerne var pligtige at konsultere inden en evt. transplantation. Her kunne de, der ønsker at være organdonore, registreres. Fjernelse af organer skulle da være udtrykkeligt forbudt, medmindre den potentielle donor havde meddelt sin akcept til registeret. Som en ekstra sikkerhedsforanstaltning kunne transplantationsmodstanderne så til samme register meddele deres stillingtagen. Som supplement ville det stadig være muligt personligt at bære sit kort, hvadenten dette ville være et „plus–" eller „minuskort". Et „minuskort" med oplysninger om, at man ikke ønsker at være donor med noget organ, bør som en logisk konsekvens samtidig indeholde meddelelse om, at man heller ikke ønsker at være modtager af organer fra andre.

Den offentlige debat synes at finde sted på to planer, det fysiske og det mentale. På det fysiske plan beskæftiger de teknokratiske forskere sig med at opstille definitioner for dødens indtræden, så den forskningsmæssige interesse med hensyn til transplantationer kan varetages. Men eftersom det er mennesker, det drejer sig om, er man også nødt til at inddrage det mentale, og her virker det jo paradoksalt, at en kirkens mand, endda en domprovst, kan være så udtalt en tilhænger af hjernedødskriterium og transplantationskirurgi. Det bør da være en sjælesørgers fornemste opgave at drage om-

sorg for, at sjælen kan få sin tid til at forlade legemet. Hvornår, det sker, er vel kun forundt de få at vide, men en nødvendig betingelse er det sikkert ikke, at man skal være præst for at have indsigt i de „mysterier". Når det kommer til stykket, ønsker de fleste da sikkert også, at alle livsytringer og funktioner skal være ophørt uigenkaldeligt, førend de kan erklæres for døde. I praksis kan dette være svært at gennemføre, da f. eks. hår og negle kan indeholde levende celler endnu uger efter, at iltforsyningen er ophørt. Problemer kan også opstå ved vurderingen af de intensive behandlingers berettigelse. For modstandere af hjernedødskriteriet er vel heller ikke tilhængere af, at respiration og cirkulation kunstigt skal opretholdes „længe" efter, at hjernen er død.

Hvor man i fremtiden bør sætte grænsen for dødens indræden vil bero på et subjektivt skøn hos de involverede parter, men måske kan man blive enige om, at det sikkert vil blive mere kompliceret at dø en „naturlig" død.

Allan Ramby

★

Ønsker De at få lov at dø i fred, bør De snarest henvende Dem til sygeplejerske Christine Refshauge, Nordvænget 14, Farum, og bede om en blanket til underskrivning mod ændring af hjernedødskriteriet. De må handle **nu**, hvis De ikke ønsker, at De selv eller en af deres kære, skal risikere at blive behandlet som et præparat i de timer, hvor livet skal siges farvel.

Red.

---

# Vort vigtigste mineral – VAND

af Dir., Ph.D., N.D. **PETER LYTTON-BERNARD,** Mexico.

Jeg bliver ofte spurgt, hvilket mineral der er vigtigst for vort velbefindende. Jeg ved, man venter et svar som: „jern", „kobber" eller „aluminium", men det er intet af disse. Vand er vor mest betydningsfulde mineral, hvilket er let at forstå, når man husker, at mennesket består af 87 % vand.

Vand er det opløsningsmiddel, der fører affaldsstofferne ud af vor krop. Vi taler om folk, der lider af proteinmangel, men der er sandelig mange flere, der lider af „vandmangel". De indtager ikke væske nok, der skal blandes med giftstofferne, som produceres ved normalt stofskifte og som skal udskilles, hvis sundheden skal bevares. Disse mennesker har heller ikke nok vand i kroppen til at udskille andre giftstoffer, indtaget uforvarende eller med vilje.

Nyrerne er vigtige udskilningsorganer. De udskiller farlige gifte fra blodet. For at gøre dette benytter de det samme vand, som ydes af blodet; og hvis dette vand er tilstede i rigelig mængde, vil deres arbejde blive så meget desto lettere.

Blodet kan også renses gennem hudens porer, d.v.s. ved transpiration. Her er der igen behov for store mængder væske, ikke blot til at føre giftstofferne ud, men også til fordampning for at afkøle kroppen. Den mad vi spiser må forbrændes for at blive til energi, hvilket ligesom i en maskine udvikler varme, som afgives af kroppen. Transpiration afkøler huden og kontrollerer kroppens temperatur.

Lungerne hjælper også til med at rense kroppen. De fjerner en betydelig mængde af de giftstoffer, der kan omdannes til gas fra blodet. Kuldioxid er den særlige „aske" fra stofskiftet. Andre gasagtige gifte fjernes ligeledes på denne måde, som vi jo sikkert

alle har lagt mærke til, hvis vi er kommet for tæt på en syg ven. Denne lugt fra lungerne er særlig fremtrædende hos mennesker, der faster, et bevis for, at hurtig udrensning af kroppen opnås på denne måde.

For at få lungerne til at fungere bruger legemet et system, der er kendt som osmose, hvilket er balancen af gasser på begge sider af en levende membran. Der er mere ilt på ydersiden af lungerne, og dette går gennem membranen ind i blodet. De faktorer, der skal udskilles fra blodet, passerer gennem membranen og ud i luften. En del af vandet i blodet frigøres med disse gifte. Hver dag udånder vi derfor en meget stor mængde vand, især når luften er tør. Denne udånding af vand kan bedst demonstreres ved ånding på en kold genstand såsom glas. Fugten vil fortætte sig til små dråber.

Til fordøjelsen er vand også vigtigt. Alle fordøjelsesprocesser sker i opløsninger. Siden – som videnskabsmænd har fundet ud af – kemiske reaktioner foregår hurtigere i fortyndede opløsninger, kan vi ofte forbedre fordøjelsen ved at holde mavens indhold fortyndet. Det er faktisk vandet, der tillader fordøjelsesprocessen. Jeg er sikker på, at mange mennesker med dårlig fordøjelse ville få det meget bedre, hvis de gik over til en mere flydende kost. Helt bortset fra det foregående får vi en bedre fordøjelse af følgende grund: Udskillelsen af fordøjelsesvæsker styres af mængden af materiale i maven. Udskillelsen er fortløbende, indtil koncentrationen af væsker i mavens indhold når det rette punkt.

Så vi kan se, at der for en given mængde indtaget i maven må udskilles en vis mængde fordøjelsesvæske, hvis fordøjelsen er, som den burde være. Da denne væske skal arbejde mere på maden end på vandet, vil der være rigeligt til rådighed for madens fordøjelse, hvis en tilstrækkelig mængde af mavens indhold består af vand.

Nogle mennesker med meget dårlig fordøjelse, især dem der mangler tilstrækkelig med saltsyre, får deres vanskeligheder, fordi de spiser deres føde så tør, så der ikke er nok væde i maven.

Mange mennesker er i så stor „vandmangel", at kroppen genudvinder det fra affaldet i tyktarmen. Helt bortset fra at denne proces giver vand af meget dårlig kvalitet, medfører det en udtørring af afføringen, hvilket resulterer i, at affaldet går langsommere gennem den del af fordøjelseskanalen.

Det bør tage føden ca. 12 timer at komme gennem den menneskelige organisme. Når dens passage gennem tarmene forsinkes, resulterer det i gæring og forstoppelse. Afføringens hårdhed kan fremkalde fysiske ødelæggelser på organerne. Tyktarmsbetændelse og hæmorrider er blot begyndelsen.

Hvor vi får væske fra, er meget vigtigt. Vand fra hanen kan være noget af det værste, især hvis vandet er tilsat klor eller flour. Man kan endda komme ud for kildevand med ringe mineralbalance. Når dette er tilfældet, må nyrerne udskille de uønskede salte derfra. Til den proces vil ikke blot kroppens vand blive brugt unødvendigt, men også de mineraler, som kroppen måske er i mangel af, vil opbruges. Tilmed vil det ekstra arbejde, der lægges på nyrerne, være for hårdt et pres for dem.

Frugt og grønsager er vore bedste vandkilder. Planten holder sit vand-mineralindhold i balance i forhold til, hvad den har behov for, hvilket svarer fuldstændig til vort. Dette gør den ved hjælp af sit rodsystem. Vi er nødt til at udskille de uorganiske salte, kroppen optager, men planten kan sortere mineralerne, før de optages i dens væv. Derfor er det måske bedst for os at sikre os vort vandbehov ved at drikke frugt- og grønsagssafter. Endnu bedre er det at få dækket vort vandbehov ved at spise frug-

terne og grønsagerne hele, som naturen giver os dem.

Destilleret vand bruges af og til for at undgå optagelsen af uønskede mineraler. Men destilleret vand er ikke i balance. Det er rent $H_2O$ (hydrogen og oxygen) uden noget mineralindhold. Ligesom hvidt sukker vil det udtrække essensielle salte fra organismen.

For at opnå bedre sundhedstilstand må vi altså huske at tilsætte vor føde mere af det vigtigste mineral, vand; men husk, at det skal være fra de rigtige kilder!

Oversat fra „The Vegetarian" af Rie

---

# I DET GRØNNE KØKKEN v. Grethe Schmidt

Endnu engang i år gik min vej til London. Rejsen, formålet og oplevelserne var helt anderledes end rejsen i august. Måske kan disse optegnelser være til inspiration for andre.

Turen gik denne gang pr. skib; ruten var København – Esbjerg – Harwich – London med DFDS dejlige Englandsbåd. Skibet er blevet betydeligt større og mere komfortabelt, siden jeg sidst sejlede til England med „Kronprins Frederik" og „Kronprinsesse Ingrid". På udturen var det kun muligt at få plads i en firemandskahyt, hvilket viste sig at være en fordel, da den var betydelig mere rummelig end den topersoners kahyt, vi havde på hjemvejen. Firemandskahytten havde yderligere den fordel, at den havde eget bad og toilet. De øvrige to passagerer mærkede vi intet til; vi opdagede ikke, at de var der, før vi var ved at være i land. Det var to henrivende unge piger fra Ceylon. De havde, da de ikke var søstærke, ikke forladt deres køje, siden de var gået om bord.

Der er store bevægelsesmuligheder på den store båd. Det er virkelig rekreation at foretage en sådan rejse, hvis ellers søen viser sig fra sin pæne side. I en af de store opholdssaloner spiller en hyggepianist fra kl. 18; han spænder over et righoldigt repertoire. Når klokken er 22, bevæger han sig hen til baren for at spille til dans, hvilket han ikke er særlig glad for. Det er derimod de dansende, som har lejlighed til at danse til kl. 2 nat. Derefter er der mulighed for at sove længe, da skibet ankommer i Harwich kl. ca. 13. Desværre er maden ikke, som den var i „de gode gamle dage". Dengang kunne man, i hvert fald på 1. klasse, få serveret den mest overdådige vegetariske menu, bestående af fire retter. De tider er forbi; vi fik serveret det sædvanlige gemysemåltid – ikke dårligt men heller ikke særlig spændende.

Fra Liverpool St. blev vi i busser afhentet til vort hotel i South Kensingthon-kvarteret. Et virkelig godt hotel, centralt beliggende i et stille område, med gode værelser med toilet og bad. Der var intet problem med at få serveret vegetarisk mad. – En finere betjening end hjælpen fra de kultiverede rejseførere fra DFDS, kunne man ikke ønske sig.

Formålet med min rejse dennegang var at deltage i bestyrelsesmøde om lørdagen fra kl. 9–18.30 og i generalforsamling om søndagen fra kl. 9 til afrejse i „THE INTERNATIONNAL FEDERATION OF PRACTIONERS OF NATURAL THERAPEUTICS Ltd.", hvilket er en sammenslutning af naturlæger fra hele verden, deriblandt også flere medicinske læger. Formanden er australsk naturlæge, og ved generalforsamlingen blev en svensk læge (med. kand. og fil. kand. Uno Lindskoug) valgt til næstformand. Man tilstræber, at naturlægerne får en virkelig

god uddannelse, således at de er i stand til at stille diagnose på linie med lægerne. Terapierne adskiller sig derved, at naturlægerne kun benytter sig af naturens hjælpemidler, hvilket jo turde være det mest betryggende for patienterne. Det at være læge er desværre ikke mere for alle læger et kald, som det oprindelig var. For mange er det en vej til at opnå en høj indtægt, da lægerne er nogle af de højst gagerede. Det er ikke betryggende for patienterne.

Dette års internationale naturlægekongres skulle have været afholdt i november i Israel, men den blev aflyst, da der var for stort frafald efter München-tragedien. Den afholdes i stedet i Holland i foråret 1973.

Det var en stor oplevelse at være sammen med naturlæger fra hele verden. Londonafdelingen inviterede de delegerede til middag i restauranten på 36. etage i det nybyggede posttårn. Den oplevelse må man ikke undlade under et besøg i London – forudsat vejret er klart. Det er helt fantastisk at se ud over kæmpebyen fra denne store højde. Restauranten roterer 360° over 20 min., så man kan sidde behageligt afslappet og nyde den skiftende udsigt til Royal Festival Hall, Big Ben, The Parliement o.s.v. Vi havde en dejlig og inspirerende aften sammen til en meget fin middag. Vegetarerne fik først den mest vidunderlige melon, derefter tomatsuppe og så mandelkoteletter. Ualmindelig lækre, med haricots verts og kartofler. Hvor man dog ærgrede sig over, at man ikke kunne spise mere, for hvornår ville man igen få en sådan chance? Middagen blev afsluttet med en meget lækker men desværre usund dessert; men man måtte trøste sig med, at det er den daglige mad, der betyder noget.

Jeg må forsøge at rekonstruere menuen:

**Melon:**

Serveret med skræl. Kødet var skåret ud i firkanter, så den var let at håndtere.

**Tomatsuppe:**

med nogle ganske dejlige små, sprøde stænger, sikkert mørdejg- og butterdejgstænger (ca. 1/3 cm brede), som var snoet.

Tomatsuppen fremstilles af solmodne tomater, som koges sammen med små pillede løg og vand i ca. 20 min. Sies og smages til med havsalt og basilikum.

**Mandelkoteletter:**

1 del grofthakkede mandler røres sammen med 1 del mosede kartofler, et æg og lidt rasp. Smages til med havsalt og rosmarin, farsen skal være ret fast. Formes til koteletter, vendes først i mel rørt ud med vand og dernæst i rasp. Steges gyldne.

Serveres med haricots verts og hvide kartofler.

---

## Den næste internationale vegetariske verdenskongres

bliver afholdt i Ronnebybrunn i Blekinge, stedet ligger meget smukt ved vandet ca. 300 km fra København.

Kongressen afholdes 28/7–4/8 1973 og efterfølges af en uge med forskellige kurser for vegetarer i en mere afslappet form end egentlige foredrag.

Nærmere om kongressen i næste nummer.

---

## En rejse til Island

med besøg på vegetarisk kursted bliver arrangeret i slutningen af juni.

Nærmere i næste nummer.

---

Jeg sov og drømte,
at livet var glæder,
jeg vågnede og forstod,
at livet er pligt,
jeg handlede – og erfarede:
at pligt er glæde.

*Tagore*

# Hjem for ældre vegetarer

Som vi tidligere har skrevet begynder vi arbejdet igen med denne opgave. Hjemmet skal ifølge testamentet være en selvejende institution, men etableres og administreres af Dansk Vegetar- og Råkostforening med økonomisk regnskabspligt over for Socialministeriet.

Men hvorfor samle penge ind, når testamentets midler er ret store?

Det har sin forklaring i Lov om afgift af arv og gave, idet finansministeren er berettiget til at nedsætte skatten til 10 % efter den gamle lov; den nye takst kender vi endnu ikke, dersom formålet kan anerkendes som almennyttigt. Og der er vel ingen, som vil bestride, at et sådant hjem er almennyttigt.

Vi vil på det snareste ansøge om at blive optaget i den fortegnelse af institutioner, som berettiger eventuelle givere til at fradrage gaver til dette hjem i deres skatteopgørelse.

Uddrag af testamentets bestemmelser.

Ovennævnte hjem skal være af rimelig og beskeden størrelse, og beboerne skal tilbydes *selvstændig* bolig.

Det er endvidere en bestemmelse, at hjemmet skal placeres på et naturskønt sted, nær by og indkøbscenter og med gode vej- og trafikforbindelser dertil.

Det er også meningen at etablere en hjælpeorganisation, når den enkelte beboer får behov derfor.

Nu kan man vel ikke uden videre forvente, at de skiftende finansministre skal have forståelse for den vegetariske ide, og at der er folkevilje bag denne sag! Derfor starter vi nu vor indsamling pånyt med nye kræfter og nye mænd.

En lang liste af store og små bidrag til dette hjem, lagt ved siden af testamentet og dets bestemmelser, skal nok overbevise den pågældende minister om, at denne sag er almennyttig, og at der står folkevilje bag den.

Al henvendelse bedes rettet til Vilh. S. Johansson, Gl. Strandvej 288 A, 3050 Humlebæk, tlf. (03) 19 06 91.

Udvalget

---

# Turen til Hven

Vejret var med os, den dag vi drog af sted til Hven. Efter ankomsten til Bäckviken Havn begav vi os langs kysten til Nordhavn. En meget smuk tur med vandet på den ene side og de charmerende små svenske huse med deres smukke haver på den anden side. Efter at have nydt den lille havns atmosfære, begav vi os ind i landet for at besøge øens planteskole, som indehaves af Hugo Johansson. Her blev vi budt hjerteligt velkommen af Hugo med frue. Med stor viden og stolthed fremviste Hugo de mange sjældne vækster, som han havde skaffet sig fra hele verden. Undervejs kunne vi spise de nedfaldne æbler; da vi kom til urtehaven, blev der delt gavmildt ud. Drivhusene indehold mange interessante planter. Her fik vi også lov at smage på de smukke blå druer; aldrig har man smagt så velsmagende druer.

Inden afgangen kunne vi købe af de forskellige biologisk dyrkede produkter, som var meget billige og utroligt velsmagende.

Fra Hugo gik turen til øens Mini-Hotel, hvor der på 1. sal blev serveret vegetarisk smørrebrød på smukt dækkede borde. Æblegrønne duge, levende lys og store buketter af laksefarvede roser. Man skulle tro, at

## Bliv 100 år — og nyd det!




GRETHE SCHMIDT

# MIT GRØNNE KØKKEN

*Vegetarisk koge- og ernæringsbog med anvisninger på sund levevis. — Et væld af spændende opskrifter.*

Bliv 100 år og nyd det! — Det lyder som en utopi. Men ved at følge denne bogs enkle og praktiske anvisninger på en naturlig og vedvarende foryngelseskur, hvor De samtidig forebygger de mange civilisationssygdomme, vil det kunne blive en realitet — også for Dem.

**Er De overvægtig? Lider De af kronisk forstoppelse? Er De træt og uoplagt? Er De ude af balance? Lider De af gigt? Har De åreknuder? Har De dårligt hjerte? Er De bange for den stigende forurening af fødemidlerne?**

**UDFØRLIG ERNÆRINGSTABEL, også med mineraler samt syrer og baser.**

En sundheds- og ernæringsbog, der kan få den største betydning for folkesundheden.

**Den er også skrevet for ikke-vegetarer!**

**MIT GRØNNE KØKKEN bør stå i ethvert hjem, der interesserer sig for familiens trivsel!**

**MIT GRØNNE KØKKEN** hjælper Dem til at blive glad, nyde livet og bevare helbredet.

170 sider, ill. — Fås hos boghandlere og i helsekostforretninger. — **Kr. 35,00, ib. kr. 45,00.**

**THANING & APPELS FORLAG**

**Nørregade 20 A - 1165 København K - Postgiro 3956**

Køb den hos eller udfyld kuponen og send den til Deres boghandler eller helsekostforretning — eller til forlaget.

Udbedes:
☐ Grethe Schmidt: **MIT GRØNNE KØKKEN,** kr. 35,00 (+ porto).
☐ Grethe Schmidt: **MIT GRØNNE KØKKEN,** ib. kr. 45,00 (+ porto)
(Sæt X ved hvad De ønsker).

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____


værten havde vidst, at vi medførte et fødselsdagsbarn, som fejrede sin 78 års fødselsdag på denne usædvanlige måde.

Efter frokosten hyggede nogle af deltagerne sig i det smukke opholdslokale med musik, samtaler eller læsning. Andre gik over til øens keramiker og så ham i arbejde, og andre igen gik over og besø Thyco Brahe museet.

Efterhånden blev det tid til at forlade øen. Vi begav os da tværs over øen ned til Bäckviken Havn efter at have haft en dejlig og sund dag på den lille, smukke ø midt i Øresund. Vort fødselsdagsbarn udholdt fint alle strabadserne, der skulle jo gås mere end de fleste 78-årige kan klare.

Vi havde en dejlig overfart med den lille båd fra Bäckviken Havn til Landskrona. På LB-færgen fra Landskrona til Tuborg Havn blev serveret en udmærket vegetarisk middag.

Vi kom trætte tilbage til Tuborg Havn kl. 20.30 efter en lang, dejlig dag ude i den smukke efterårsnatur.

# FORENINGS-NYT

## JULESTUE

**Fredag den 15. december kl. 19.30**
i Helleruplund Kirkes menighedslokaler, Sehestedvej 1.

**Causerier om julen**

Forskellige vil fortælle om vegetarisk jul, deriblandt vil *Grethe Schmidt* fortælle om, hvordan man også kan fejre julen uden store udgifter, uden at det går udover helbredet, og hvordan julen og julemåneden kan blive til virkelig glæde for alle.

*Henning Kjær-Hansen* vil spille klassisk, bl. a. har han lovet at spille Schuberts „Impromptu".

*Janne Krause* vil synge viser til eget guitarakkompagnement.

Der vil blive serveret glögg med tilbehør ved juledækkede borde med levende lys.
Vi regner med en rigtig hyggelig aften.
Pris: kr. 10,50.

## Tak!

Vi takker mange gange for indkomne gaver i årets løb.

Bestyrelsen

## NYTÅRSFEST

Dansk Vegetar- og Råkostforening fejrer nytårsfest
**lørdag den 13. januar kl. 18**
i restaurant KARNAPPEN,
Niels Hemmingsensgade.

Underholdningsprogrammet ligger endnu ikke fast, men det vil som tidligere blive med bl. a. sang, musik og dans samt

»Operationen« (skyggespil).

Der serveres vegetarisk middag (ved levende lys) bestående af tre retter:

Suppe
Nøddesteg med rå rødkål og brunede kartofler
Dessert

Senere på aftenen serveres kaffe eller urtete.

De, der var med sidste år, ved, hvor dejlig maden var, og hvor stor succes aftenen havde. Vi opfordrer Dem derfor til at tilmelde Dem i god tid, da pladsen er begrænset.

Pris: kr. 48,50.
for underholdning, middag (ekskl. drikkevarer) og kaffe eller te.

Tilmelding (skriftligt) senest den 5. januar 1973 til

Edith Kiilsgaard, Bernstorffsvejen 226, 2920 Charlottenlund, sammen med beløbet.

# Betaling for året 1973

Med dette nummer af VEGETARISK FORUM følger et giroindbetalingskort, som snarest muligt bedes indbetalt (se senere). Der gøres opmærksom på, at ifølge vedtægterne er årskontingentet forfaldent til betaling 1. januar og ikke 1. marts, som angivet i ældre vedtægter.

Fra vore mange faste abonnenter håber vi også snarest at få indbetaling for det nye år. Kontingentets og abonnementets størrelse står på side 2 i VEGETARISK FORUM.

Foreningen kører meget stramt i øjeblikket, hvilket især skyldes en gammel momssag, der er ved at blive afviklet.

Ved momsens indførelse i 1967 anmodede vi om at blive fritaget for merværdiafgift, bl. a. fordi det i det store og hele kun ville dreje sig om småbeløb. Dette blev ikke bevilget os, og vi måtte derfor også føre momsregnskab. Desværre var det ikke så let som først antaget, og umiddelbart blev det også til vor fordel, idet vi fik udbetalt en hel del penge i momsgodtgørelse.

Da det drejer sig om merværdi-afgift, må det i sagens natur være os, der skal betale og ikke modtage penge. Ved et kontrolbesøg i foråret med en repræsentant fra Toldvæsenet afklaredes det straks, at regnskabet siden 1967 var blevet ført på et forkert grundlag. Fra Toldvæsenets side var man så flinke kun at kræve det af dem udbetalte beløb, stort kr. 4.230,–, tilbage, og ellers fremover at få regnskabet ført på rette vis. Dette sker nu i overensstemmelse med et cirkulære fra Toldvæsenet. Tilbage var at få betalt beløbet, og en afdragsordning ønskedes iværksat for at undgå, at kassen blev så meget tømt, at vi ikke kunne sende bladet ud til medlemmer og abonnementer. Dette kunne ikke godtages i første omgang, men efter lange forhandlinger lykkedes det at forhindre en pantsætning og at få en trediedel af beløbet udsat til efter 1. januar 1973. Kassen er, når dette blad er udsendt, tom, så vi håber inderlig meget, at vi snarest får indbetalt kontingent.

Kassereren

---

# »Vegetarernes Helse Forbund«

afholdt generalforsamling d. 10/10 72 – Det var glædeligt at konstatere, at medlemstallet var steget fra 100 i 1971 til 150, men der skal mange flere til endnu for at skaffe de fornødne midler, for at realisere planerne, der er orienteringsvis set på mange landejendomme.

Et enkelt medlem har givet løfte om i 1972 at indbetale en gave på 18.000 kr. og de 9.000 er allerede indbetalt. „V. H. F." er selvfølgelig meget taknemlig for sådan en gave, og opfordrer andre til at gøre ligeså.

Et andet fremskridt for „V. H. F." er, at vi har fået eget kontor, men ser helst skriftlige henvendelser, der kan også ringes til kassereren, men bedst imellem kl. 09.00 & 10.00 eller 21.00 & 22.00.

Tlf. FA. 10 076 – Postgironr. er 17 17 01.

„Vegetarernes Helse Forbund" v/ Erhardt Jacobsen, Nyelandsvej 7, 5. tv., 2000 Kbh. F.

---

# Overnatning her og i udlandet

Vi hører meget gerne fra medlemmerne, hvis De har overnattet på vegetariske kursteder her i landet og i udlandet, både med gode og dårlige erfaringer.

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

**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!*

# KONGEMØLLEN

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

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

*Varerne sendes over hele landet.*

# 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.

**HIRSEFLOCKLI „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 oliер.

**SOLSIKKEOLIE „FAUSER"**

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

**SOJAMEL „VITALIA"**

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

**VIBETA**

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

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

## Sundhedsvarer af enhver art:

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

*Forlang vor nye prisliste.*

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

## 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 | × | × |
| — med kalvekødsmag | × | × |
| — med kyllingsmag | × | × |
| — med skinkesmag | × | × |
| — med røget smag | × | |

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 11 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