VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Vegetariske næringsmidler forebygger og kan helbrede kræft II

•

Bio-Information

•

Lidt om kemikalier i kod

•

22. Internationale Vegetariske Verdens-kongres

•

Uddrag af et foredrag for V.F. i Vartov, København

•

Læserne skriver

•

Boganmeldelser

•

Bio-grønsager i stordrift II

•

Tilbage til naturen!

•

Foreningsnyt

•

Dansk Vegetar- og Råkostforenings regnskab



Det er *moder*mælk
– det er dejligt!

Foto: Peter

2 67. ÅRGANG
MAJ 1973
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. (01) 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:
tNaturkost, 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.
Sundhedskost, Banegårdsgade 4, tlf. (06) 12 77 76.

6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 13, 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.

8654 Bryrup:
Jydsk Helsekost, Bryrup. Privat forsendelse: tlf. (05) 75 62 00.
Udsalg: Herning, Vejle og Viborg.

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

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

Dr. V. L. FERRANDIZ, M.D., N.D.

Vegetariske næringsmidler forebygger og kan helbrede kræft II.

Eksempel på en vegetarisk kræftfjendtlig diæt

Kan varieres efter behov.

Morgenmad:

frugt
mælk (animalsk eller vegetabilsk)
brød
endnu en gang frugt.

Middag:

salat af australsk portulak med russisk kulsukkerrod, grønsagssuppe med grønne blade, gulerødder, rødbeder med ris, mel, Tapioka m. m.,
omelet med kartofler eller løg eller æg på anden måde
frugt
til sidst: te af timian og pebermynte eller af russisk kulsukkerrod og pebermynte.

Mellemmåltid:

frisk frugt.

Aftensmad:

som morgenmad eller kun frugt
eller: grønsagssuppe eller suppe med løg og kartofler.

Vigtigt:

suppen skal tilsættes: russisk kulsukkerrod eller australsk portulak, fordi disse forstærker den kræftforebyggende effekt.

De, der udelukkende lever af råkost eller veganistisk, kan erstatte animalske produkter med olieholdige frugter såsom mandler, hasselnødder, valnødder, jordnødder (selv om disse er bælgfrugter), endvidere sojabønner (også meget anbefalelsesværdigt) sidstnævnte dog kun kogt. Disse olieholdige næringsmidler skal man tygge godt, da de uden spyt ikke er særlig godt fordøjelige.

Kræftforebyggende teer

1. russisk kulsukkerrod med pebermynte og honning.
2. russisk kulsukkerrod, australsk portulak (også som te), kamille.
3. russisk kulsukkerrod, angelica, melisse.

Den russiske kulsukkerrod kan man lade koge med i suppen i ca. 8 minutter.

Hvad angår australsk portulak fandt den berømte botaniker baron de Mueller under en forskningsrejse tværs gennem Nordaustralien en portulakart helt forskellig fra den i Europa, Asien og Afrika. Denne plante groede frodigt som slyngplante langs med floderne således, at de rejsende begyndte at ernære sig med den, hvilket viste sig at være et godt middel mod skørbug, dette havde Cook også allerede iagttaget under sin rejse tværs gennem Østaustralien, ligesom Maiden har omtalt det i sit værk „Native Goodplants".

I Lyon påviste en vis Madiot samtidig de særlige egenskaber hos denne portulakart, hvilket førte til en grønsagsart, som var finere og mere velsmagende end spinat og bladbede.

Under det arabiske herredømme betragtede man portulak som fin føde, hvis helbredende og diætetiske egenskaber blev lovprist af dens ivrigste propagandist – Ibn-El-Ither, der kaldte den en „hellig grønsag".

I det 14. århundrede manglede denne plante ikke i nogen arabisk herskers urtehave, den regnedes for en lækkerbidsken ved de raffinerede taffelselskaber.

Efter at jeg havde afprøvet de diætetiske og lægende egenskaber, planlagde jeg at dyrke denne plante (Portulaca ramosa perenne) i Barcelonas Botaniske Have „Schola Popularis Botanicae", og det lykkedes. Denne dyrkning fik succes, vi fik overordentlig kraftige planter med faste, saftige blade med fin aroma og en langt finere smag end spinat, bladbede eller den almindelige portulak. I dag betaler det sig at dyrke portulak takket være anvendelsen af organisk gødning. Det er en meget smuk plante, man kan dyrke den i vaser, trækasser eller et kar, man ikke mere har brug for således, at man hver dag har denne saftige salat til rådighed.

Blandt andre egenskaber har „Portulae ramosa perenne" følgende: Når man tygger den rå, mindsker den for meget mavesyre og halsbrand, den neutraliserer dårlig ånde og transpirationslugt. Den er værdifuld næring for småbørn. Man har også opdaget, at tandkødet styrkes, og karies undgås eller ophæves ved at tygge den australske portulaks grønne blade.

Styrkende gæringsprodukter

Virkningen af følgende gæringsprodukter er blevet bekræftet på min klinik, efter jeg personligt har efterprøvet dem igennem tre år:

De virker hurtigt ved eksem, kløe, kræftlignende svulster, hals- og pandehulebetændelse samt forkølelse. Til dette formål tilbereder jeg et produkt af ugæret druesaft og champignons, for at sukkeret kan omdannes til citronsyre og minde lidt om den kinesiske Mo-gu.

Den russiske kulsukkerrod kan man også lade trække i druesaft sammen med en egnet „Penicelium", hvoraf der findes flere arter med forskellige egenskaber. Man lader det stå i 8–12 dage på et godt udluftet sted ved en temperatur på 20°C, hvorefter det fyldes på flasker. Må dog først bruges efter 60 dages forløb.

Dette ferment virker antiseptisk og kimdræbende samt helbreder forskellige sygdomme.

Vi kan på plantebasis tilberede forskellige kraftige afværgemidler mod kræft, idet de virker styrkende og gør vore celler normale og stærke til kampen mod kræft.

Oversat: g.s.

Bio-Information

Organ for bio-dyrkning og ernæring.

Et nyt tidsskrift, som behandler emner inden for de områder, der interesserer dette blads læsere, har set dagens lys.

Det er redigeret af Niels Erik Jensen og Anette Kock.

Bio-information informerer om, hvorledes Jordens ressourcer kan bevares for de følgende generationer – bl. a. gennem opretholdelse af et sundt kredsløb af næringsstofferne. Bladet bringer i hvert nummer en ajourført vareliste over grønsager, frugt og korn fra avlere, som sælger til reformkostinteresserede mennesker. I forbindelse med varelisten er der en oversigt over de pågældende avleres dyrkningsmetoder.

Bladet udkommer 4 gange årligt og koster 12 kr. i abonnement.

Abonnement: BIO-INFORMATION
ved Jørgen Kirknæs
Stenpilstræde, Søsum, 3670 Vejsø Sj.
tlf.: (03) 17 21 10.

g. s.

LIDT OM KEMIKALIER I KØD Af Dudley Giehe

Intet er mere skadeligt end anvendelsen af kød i vor kost. At avle dyr til storforbrug kræver en omfattende brug af antibiotika, diethylstilbestrol, beroligende midler, store mængder af DDT samt livsfarlige gifte som arsenik (anvendes i „ufarlige" doser), natriumnitrat og natriumnitrit. Dette er endda kun en del af de kemikalier, man finder i kød. Da de fleste mennesker spiser kød, føler vi, De bør vide, hvad nogle af disse kemikalier bliver brugt til, og hvilken virkning de har på den menneskelige organisme.

DIETHYLSTILBESTROL

er et sex-hormon, der kan fremkalde kræft og sterilitet. Kvæg vokser 15 % hurtigere og indtager 12 % mindre foder, når man blander DES deri. Bonden får en ekstra fortjeneste på 85 kroner for hver krone, han køber DES. Man anslår, at prisen på kød ville stige 25 %, hvis DES blev forbudt i USA. Kemikaliefabrikkerne har et nyt marked (en 100-millioner-dollar-forretning), bonden sparer ikke blot penge på foderet, men får også sit kvæg hurtigere afsat, og det amerikanske folk får billigere kød - og kræft.

ARSENIK

er en kendt gift. Man tilsætter det foderet for at stimulere væksten. Givet i små doser over lang tid kan arsenik forårsage kræft.

Arsenik er også hovedbestanddelen i en opløsning, man bruger mod mider og andre parasitter hos kvæg og får. Værdien af kohuder falder meget, hvis der er for mange „mide-mærker" i dem.

ANTIBIOTIKA

giver man kvæget for at holde de over 80 forskellige sygdomme nede, der overføres fra kreaturer til mennesker. Samtidig fremmer de væksten og er med til at holde kødet friskt. Videnskabsmænd advarer mod at bruge disse medikamenter, da de indtaget over længere tid vil kunne skabe immunitet, hvilket kan få alvorlige konsekvenser for patienter behandlet med samme antibiotika i alvorlige sygdomstilfælde. Konsekvenserne af at spise kød med rester af antibiotika strækker sig fra voldsomme reaktioner (hos de mennesker der er overfølsomme for disse stoffer) til immunitet over for stoffer som penicillin og streptomycin.

NATRIUMNITRAT, NATRIUMNITRIT og NATRIUMSULFID

De to førstnævnte anvendes som konserveringsmidler til at forhale forrådnelsesprocessen (som alt kød udsættes for) i kød som pølser og salami, der ligger i forretningerne i flere uger, før det bliver solgt. På trods af tilsætningen af disse kemikalier konstaterede et forbrugertidsskrift, at over 40 % af det kød (frankfurters), de undersøgte, allerede var begyndt at gå i forrådnelse. – Natriumnitrit er farligst for småborn, kan misdanne fostre og være meget skadeligt for anæmiske mennesker samt være en mulig grund til kræft. – Natriumsulfid er farligt på grund af det skadelige bedrag, det medvirker til. Selv om det er farvelost, er dette kemikalium grunden til, at kødet beholder sin „friske" røde farve, ligegyldigt hvor gammelt og harsk kødet er.

DDT

insekticider bruges, som navnet siger, til at holde insekterne nede. Nogle insekter ødelægger afgrøden, hvilket set i større perspektiv selvfølgelig kan give meget store økonomiske problemer. DDT er den mest benyttede insektgift. Flere videnskabsmænd mener, at dette kemikalium kan fremkalde kræft og være årsag til leversygdomme. -

Det er faktisk umuligt at finde landområder, der ikke er forurenet af DDT, da det af regn og grundvand føres over lange afstande. Også vinden blæser det flere kilometer væk fra det sted, hvor det oprindeligt var sprøjtet ud. Nok kan man finde mange landmænd, der ikke anvender DDT, men det vil være meget svært at finde jord, der ikke er DDT i. Da DDT er fedtopløseligt, oplagres det som regel i kroppens fedtvæv. Når man spiser kød, indtager man altså de DDT-koncentrationer, der har ophobet sig i dyret i de cirka 15 måneder, det har levet. På grund af denne kumulative effekt indeholder kød 13 gange så meget DDT som grønsager, frugt og korn, og det forsvinder ikke ved kogning.

Folk, der altid har spist kød, har nu tre alternativer.

De kan enten kræve brugen af antibiotika, hormoner, konserveringsmidler og gifte forbudt, hvilket ville medføre en enorm stigning på kødpriserne. Læder ville blive meget dyrt, hvis kvæget ikke regelmæssigt „dyppedes" i arsenikopløsninger, sygdomme ville bryde ud på ny, hvis man forbød anvendelsen af antibiotika, og kød kunne ikke bringes på markedet i det store omfang, hvis konserveringsmidler blev forbudt.

Det andet alternativ er at se tingene i øjnene og risikere at få kræft, overfølsomhed eller immunitet over for medikamenter, der kan blive livsnødvendige for os.

Det tredie alternativ er at afholde sig fra kød og fisk, – blive vegetar.

P.S. Efter henvendelse til veterinærdirektoratets kødkontrol fik redaktionen tilsendt et „Cirkulære til samtlige dyrlæger, der udover kødkontrol", hvori der står, at oversigten stort set er baseret på den af de amerikanske veterinærmyndigheder til personalet ansat under „Federal Meat Inspection" udsendte vejledning om samme emne.

Oversættelse: rie

---

22. Internationale Vegetariske Verdenskongres

afholdes i Sverige fra d. 28. juli til 4. august 1973

Ronneby Brunn – et tidligere søgt kursted – nu Sveriges største og mest moderne kongrescenter er stedet, hvor kongressen finder sted.

Ronneby er en mindre by på Sveriges østkyst i landsdelen Blekinge. Man kan komme dertil med fly, tog eller bil – togtid fra Malmø via Kristianstad er ca. 3 timer.

Kongrescentret er stort og med mange faciliteter. Der er swimmingpool, tennis, golf m. m. – der er også natklub og roulette for spillefuglene.

Der ventes deltagere fra mange lande til kongressen, som har et righoldigt program. Dette kan rekvireres hos: Svenska Vegetariska Föreningen, Rådmannsgatan 88, 113 29 Stockholm/Sverige.

Kongressens sprog bliver svensk, engelsk og tysk med oversættelse til svensk ved de fælles møder. Arbejdsgrupper deles op i sprog og oversættes ikke.

Der bliver dagligt morgengymnastik fra kl. 7.00–7.30, foredrag fra kl. 9–12 og pause fra kl. 12–14.45. Eftermiddagene er helliget arbejdsgrupper, udflugter m. m., og om aftenen er der igen foredrag samt underholdning med sang og dans.

Og hvad koster så hele denne herlighed? Man kan vel med tyskerne sige:

das Leben ist schön – aber teuer,
man kann es auch billiger haben,
dann ist es aber nicht so schön.

enkl. vær. m. bad i hovedbygn.	sv.kr. 55,00 pr. nat
dobb. vær. m. bad i hovedbygn.	sv.kr. 45,00 pr. nat
enkl. vær. i havehus v+k vand	sv.kr. 36,00 pr. nat
dobb. vær. i havehus v+k vand	sv.kr. 28,00 pr. nat
Vandrehjem	sv.kr. 9,00 pr. nat
Camping	sv.kr. 5,00 pr. nat

Og maden: Man køber kuponer, der i selvbetjeningsafd. koster:

Morgenmad	sv.kr. 7,00
Frokost	sv.kr. 11,00
Middag	sv.kr. 13,00

Kongresafgiften er sv.kr. 90,00, hvis man bestemmer sig for 1. juni. Efter den tid er den sv.kr. 115,00. Har man ikke mulighed for at deltage hele ugen, kan der betales pr. deltagerdag (beløbet kendes ikke p. t.). Anmeldelse, der er bindende, er først gyldig, når kongresafgiften er indsendt.

I fortsættelse af denne sikkert meget intensive uge afholder Sv. Veg. Foren. en mere afslappet vitaliseringsuge med dyrkning af yoga m. m. Kursusafgiften for denne uge er sv.kr. 50,00.

Når Sverige i år står som vært for verdenskongressen, er det, fordi Sv. Veg. Foren. i år fejrer sit 70 års jubilæum. Det plejer at være en stor oplevelse at deltage i I.V.U.'s verdenskongresser og møde mennesker fra andre lande – måske med anden hudfarve – men med samme interesse for den vegetariske idé. Mød derfor gerne talrigt fra Danmark.

E. Lindström.

Uddrag af et foredrag for V. F. i Vartov, København, den 16/3 1973

Når man skal fortælle om biodynamisk dyrkede planters indflydelse på sundheden, er vi nødt til samtidig at fortælle om de traditionelt dyrkede planters virkning på sundheden.

Alt i denne verden er jo relativt, det ene skal ses i forhold til noget andet, for at man kan få det rigtige bedømmelsesgrundlag.

Det er mit indtryk, at de fleste, der køber frugt og grønsager af biodynamisk oprindelse, gør det ud fra bevidstheden om, at de ikke er sprøjtet med giftstoffer og behandlet med naturstridige kemikalier.

Vi har alle fået indprentet, hvor farlig giften er, at giften hører til et af vor tids alvorligste problemer. Men denne frygt for giften har egentlig lukket øjnene for det, der burde være langt mere vigtigt at forstå – nemlig dette: „Hvad har gjort giften nødvendig? eller „Hvad er årsagen til, at jordbrugerne ikke mere kan undvære giften – at giften er blevet til en livsbetingelse for plantevæksten?"

Prøver vi for alvor at undersøge dette forhold, kommer vi til det resultat, at plantevæksten i dag er blevet så svækket, at den bliver angrebet af nedbrydningskræfter fra alle sider.

Vi ved alle, at når der går svamp i et træ, så er det dømt til undergang. Og når vi sam-

tidig ved, at så godt som al såsæd og alle frøsorter i den vestlige verden er angrebet af svampekim – bliver det let at begribe alvoren, og det kommer særlig til udtryk i, at al såsæd i dag bliver bejdset (badet) med giftige kviksølvpræparater for at nedbryde disse svampekim.

Men selv denne dødsensfarlige bejdsning er ikke nok, når planten vokser op, bliver den lige så ofte angrebet af svampekim fra luften (af meldug), og da kan det være nødvendigt at sprøjte planterne med gift op til 3 gange for at komme svampene til livs.

Svampesygdomme i plantevæksten er et af de mest udprægede degenerationstegn. Et andet svækkelsestegn er de mange skadedyrsangreb – også dem er man nødt til at udrydde med gift.

Skal vi finde årsagen til vor tids store giftanvendelse, kan vi kun finde den ved at betragte plantevækstens overordentlig synlige tegn på svækkelse.

Herigennem bliver vi stillet over for spørgsmålet: „Hvordan kan vi undgå, at planten bliver så stærkt svækket, som det nu er tilfældet?"

Det kan vi kun ved at forny plantens sundhed, livskraft og modstandsevne. Men hvorledes kan vi det? Man skulle mene, at vor tids eminent dygtige agronomer og jordbrugere ved besked herom. Det gør de desværre ikke. Og årsagen til, at agronomerne, der jo er jordbrugernes vejledere, ikke har den fornødne indsigt i, hvorledes livskræfterne i plantevæksten kan fornys og styrkes, ligger i, at de allerede fra ganske unge er blevet præpareret med et ensidigt materialistisk livssyn.

På universitetet, på landbohøjskolen, ja overalt hvor unge får indprentet deres lærdom – begår man den fatale fejl at give dem forestillingen om, at det er stofferne der skaber liv, at det er stofferne, der er det primære i vor tilværelse, og at vi kun kan forny livskraften ved hjælp af stoffer.

Denne ensidige forestilling om livets oprindelse og de rene stoffers betydning har skabt større og langt alvorligere problemer, end de fleste i dag kan forestille sig. Det har bl. a. ført til, at landbrugerne i dag fylder deres jord med ubelivede mineraler, dvs. med kunstgødning som eneste næringsmiddel for vor livsvigtige plantevækst.

Når vi gøder jorden med kunstgødning og syntetisk fremstillede gødningsstoffer, så gøder vi den med det, vi kunne kalde stene, ubelivede, døde mineraler.

Vi har med kunstgødningen kun givet jorden det, som kan fremme plantens fysiske mineralske bestanddele og ikke det, som kan forny livskraften – hverken i jorden eller i planten, og det er heri, vi kan se årsagen til den omfattende svækkelse.

Ifølge den stadig gældende gødningslære skal vi give jorden alle de stoffer tilbage, som vi har frataget marken ved at høste dens afgrøder.

Det gør man også, endog indtil de mindste mikronæringsstoffer, det eneste, man blot har overset, er, at jorden ikke har fået det levende tilbage, som vi jo også har taget fra jorden, da vi høstede.

Tværtimod – det levende, der f. eks. er tilbage i kornmarkernes efterladte halm – det bliver brændt og forvandlet til en død, mineralsk aske.

Spørger vi en bonde: „Hvordan kan det være, at du brænder noget af det mest betydningsfulde til fornyelse af livskraften i din jord?" ser han helt uforstående, ja nærmest medlidende på den spørgende og svarer, at der da intet går tabt, stofferne findes jo stadig som vigtige gødningsstoffer i asken.

Det har han fået lært, og han retter sig derefter, fordi han har set, at det er mineralerne, kunstgødningen, der har givet ham de store udbytter.

På grund af sin alt for ensidige materialistiske verdensopfattelse har bonden efter-

hånden mistet sansen for, hvad der er levende, og hvad der er dødt

Han har ikke kunnet se, at sammen med de stigende udbytter har afgrøderne mistet tilsvarende i næringsværdi til trods for, at det er åbenbart, at livskræfterne begyndte at svigte i planterne og hos hans husdyr.

Både agronomerne og jordbrugerne så sig blinde i merudbytterne, øjnene var totalt lukkede for den lige så iøjnefaldende svækkelse, som burde være kommet synligt til udtryk i deres bevidsthed sammen med, at det blev stadig mere påfaldende, at der kom flere skadedyr og alvorlige sygdomme hos husdyrene.

Tværtimod, det karakteristiske, som også kommer til udtryk i anvendelsen af mineraler som gødning, er, at der kun kan være ydre, håndgribelige årsager til angreb af skadedyr og sygdomme.

Ud fra dette synspunkt er det skadedyrene, som er den direkte årsag til, at en plante nedbrydes – og ligeledes bakterier er betragtet som den direkte årsag til husdyrenes infektionssygdomme.

Derfor har de ingen anden udvej end at gå til angreb, det er fjender, der skal udryddes, hvad enten det er skadedyr, virus, svampe, bakterier o. l.

De kan med deres bedste vilje ikke se, at alle de mange angreb, der er blevet sat ind for at nedbryde det levende fra så mange sider, har deres udspring fra de døde, ubelivede mineraler, de har gødet deres jord med.

De har ikke kunnet se, at skal livskræfterne fornys, så må der også noget levende til – de forstår ikke, at det kun er noget levende, der er i stand til at skabe nyt liv. For langt de fleste landbrugere gælder det, at det er kunstgødningen, der har øget væksten i hans marker, og den øgede vækst betyder for ham øget liv.

Og når alle hans kornmarker med deres millioner af stolt vajende strå og tunge aks efterhånden, som høsten nærmede sig – knækkede og lagde sig livløst hen ad jorden, så var det ikke udtryk for manglende livskraft, spændstighed og styrke, men beviset for, at det var de tungt vejende kornaks, der pressede dem ned mod jorden.

Med et sådant syn og en sådan indstilling vil det ikke være muligt at kunne skelne det væsentlige fra det uvæsentlige og endnu mindre skabe en forståelse for, at han med gift, antibiotica o. l. angrebsvåben kun gør angriberne endnu mere modstandsdygtige (resistente) over for drabsmetoder.

Det, at bonden eller gartneren i dag benytter gift og andre dræbende midler og kun opnår at gøre angriberne endnu mere modstandsdygtige, burde i sig selv være bevis nok for, at det ikke er den rigtige vej.

For den, der har sans for naturen, og som prøver at sætte sig ind i naturens orden, bliver det ikke vanskeligt at se, at det er de levende væseners svækkelse, der tiltrækker angriberne.

Det bliver heller ikke vanskeligt at se, hvorledes en sådan svækkelse kan imødegås, hindres, og hvorledes et levende væsen kan genopbygge sin modstandskraft.

Egentlig er det ejendommeligt, at vi kan finde løsningen på dette problem i landbrugernes læreboger, og at de ikke har benyttet sig af den.

Løsningen af problemet kan vi finde i gødningslæren, den siger i få og ganske korte læresætninger det, jordbrugerne i dag gør forkert, og hvad de burde gøre for at regenerere livskraften i jorden, plantevæksten, hos husdyrene og hos os selv.

Gødningslæren siger: „Kunstgødning er ensidig og ikke muldannende. Staldgødning og organiske stoffer er derimod alsidig og i stand til at danne muld.

En biodynamiker gøder både med staldgødning og med alle de organiske affaldsstoffer, han kan få fat på. Derfor bliver hans afgrøder ikke kun rige på alle de stoffer, vi

har behov for, men den organiske gødning regenererer også jorden, bevarer og fornyr livskraften i den til brug for den plantevækst, vi er afhængige af som ernæring.

Den traditionelle dyrkende jordbruger har blot overset, hvad der ligger i, at kun organisk gødning er i stand til at danne muld, han har ikke fattet betydningen af, at der ved hjælp af den organiske gødning opstår en skabelsesproces, som vi, jordbunden og alt levende er afhængig af for også at få del i denne genopbygning, regeneration af livskraften i jorden.

Ovennævnte læresætning siger os så tydeligt, som tænkes kan, og vi kan iagttage det, dersom vi blot ville åbne vore øjne herfor, at gøder vi med kunstgødning, så sker der det, at jorden mineraliseres, det kan ses ved, at der oven over jorden dannes et fint lag støv. Gøder vi derimod med organisk gødning, kan vi se, at der dannes muld. I stedet for at forringe muldlaget har vi skabt et nyt lag, ikke blot til gavn for os, men også for kommende slægter.

Men kunstgødningen mineraliserer ikke kun jorden, den mineraliserer også plantevæksten og dermed også os selv, vi får, som årene går, stadig mere tørstof uden livsfornyende kraft, som den vi kan se, når der dannes muld.

Muld er en gave, menneskeheden har fået, og som er lagt oven på den ufrugtbare rå sandede jord, men for at vedligeholde og bevare muldlaget også for vore efterkommere, er det nødvendigt, at vi kender lovene for det fortsatte kredsløb. Og som det fremgår af det her sagte, kan vi kun opnå et fortsat kredsløb ved, at vi foruden stoffer også giver livskræfter tilbage til jorden, fordi det kun er med liv, vi kan bevare livet.

Som jordbrugerne i dag behandler deres jord, mineraliserer de ikke kun jorden, de mineraliserer alt levende, de bidrager til en overhåndtagende forkalkning, sådan som vi ustandselig kan læse om, hvor faretruende forkalkningsprocesserne er blevet for os.

Betydningen af biodynamisk dyrkede planter for vores sundhed ligger derfor ikke kun i, at den organisk gødede ernæring ikke har fået gift, men at giften har været unødvendig.

Det er denne kendsgerning, der beviser, at planten er sund og tjenlig til at give os samme modstandskraft til at bevare, ja måske til at kunne øge vor egen sundhedstilstand.

Bakkegården, Vejby Strand pr. Helsinge.

P. A. Thayssen.

LÆSERNE SKRIVER

Bjørneklo

Bjørneklo (Heracleum) er jo en velkendt plante i Danmark. Den gror vildt, og den findes som prydplante i haver. Det er en høj og statelig plante. Der findes flere arter. En af dem hævdes at stamme fra billedhuggeren Bertel Thorvaldsens have i Rom. Planterester med frø er blevet ført hertil sammen med kasserne, som indeholdt kunstværkerne til museet, og på pladsen uden for museet skulle frø af denne art så være faldet til jorden og spiret frem og siden bredt sig.

Vi ved, at planten kan være farlig. For megen berøring med de fuldvoksne planters blade kan, for disponerede individers vedkommende, beskadige huden og fremkalde store blærer, som er meget smertefulde. Der er adskillige alvorlige eksempler herpå. Ofte er det børn, det er gået ud over.

Men er bjørnekloen også spiselig? Kan den anvendes i vegetariske retter?

I en artikel, som jeg en gang læste om planten, stod det virkelig. I gammel litteratur skulle der kunne findes oplysning om, at bjørnekloens blade om foråret kan blandes i

kål, og at der af stilkene kan udvindes sukker. Der var imidlertid ingen litteraturhenvisninger. Af den litteratur, jeg har haft til rådighed, har jeg ikke kunnet finde noget om sagen.

Det ville imidlertid være interessant at finde frem til, om der er grundlag for sådan en anvendelse. Måske er der en eller anden, som har kendskab til spørgsmålet?

-er.

☆

Mange tak for tilsendte liste over vegetariske restauranter i Paris.

Som et resultat af vort besøg kan vi meddele følgende.

La Maison de la Vie Claire: Indrettet med vegetarforretning mod gaden og restaurant bagved. Lidt dyr i forhold til traktementet.

Pomone: Selvbetjening, billigt og godt.

Zen: Udmærket og hurtig betjening.

Guen Mai: Var desværre lukket i dagene omkring nytår.

De øvrige restauranter havde vi ikke anledning til at besøge, da opholdet i Paris kun varede én uge, og beliggenheden ikke altid passede.

Desuden er man heller ikke så ilde stedt, selv om man må spise på almindelig restaurant, idet man overalt kan få mange vegetariske retter serveret.

Iøvrigt var det morsomt at konstatere, at der alle de nævnte steder var fuldt besat, men det er jo typisk for alle franske restauranter.

Endnu en gang tak for Deres oplysninger, som også gav os anledning til at komme på steder, hvor vi måske ellers ikke ville være kommet.

Venlig hilsen
R. og J. Guldman Pedersen.

Boganmeldelser

Lis Andersen: *Stenbuk på stejle stier*
Thaning og Appel, 157 sider, kr.

Dette er en bog, som rækker langt ud over en almindelig rejsebeskrivelse, hvilket ikke vil være vanskeligt at forestille sig for dem, der kender Lis Andersen. Bogen vil være en kilde til mange dejlige timer for dem, der føler sig fascineret af den store natur oppe i bjergenes højder. For dem, der ikke indtil nu har undt sig en af de største oplevelser man kan få gennem bjergvandringer, vil bogen være til inspiration og forhåbentlig resultere i, at de selv begynder at tilbringe ferierne på denne for både sjæl og legeme sunde måde.

Lis Andersen fortæller, hvordan hun kommer Gud helt nær, og hvordan hendes indre kræfter vælder ud under disse vandringer, noget mange vil have oplevet, som selv har vandret på samme måde. Det er som Lis Andersen så fint beskriver:

„Livet opleves så intensivt, så fortættet, så sprudlende i denne rene, solbelyste ensomhed. Hele universet står jo til rådighed i dette livsalige nu. Hvert åndedræt mærkes ind til de mest skjulte kroge af mit væsen, af legeme og sjæl. Jeg hilser gennem hver livbringende inspiration på hver celle i mit legeme. – Som jeg dagen i forvejen havde grebet mig selv i at fremsige fadervor, gik jeg i dag og sagde simpelt hen tak. Prøv engang at sige tak hundrede gange lige efter hinanden – lyder det ikke fjollet! Jo, måske når man sidder i sin lænestol. Ikke når man går en solbeskinnet dag i Dolomitterne. Det kan da være så naturligt som at trække vejret. – Længere fremme hørte jeg mig selv gentage: Kære Gud, jeg elsker dig, jeg elsker dig, jeg elsker dig – med en udholdenhed, som var en østerlænding værdig.

Var jeg ved at udvikle mig til mystiker?

Nogle vil sikkert tyde det derhen, at jeg var ved at blive gal. Selv kan jeg kun sige, at jeg i Dolomitterne oplevede, at ting, jeg før i tiden fandt latterlige, nu fyldte mit sind som en sang og til tider føltes mere nødvendigt end at drikke eller trække vejret. Alle mennesker burde blot tre uger af deres liv have mulighed for at blive „mystikere" og lade de sælsomme vækster, som ganske sikkert findes i sjælens have hos hvert levende menneske, komme frem i lyset og udfolde sig, blomstre og udsende duft. Måske de da siden hen ligefrem vil kunne bære frugt."

Tag på bjergvandring med Lis Andersen, køb „Stenbuk på stejle stier", og begynd derefter selv eksperimentet, og De vil føle Gud så nær som aldrig før, selv har jeg igen og igen oplevet på bjergture i alperne, at jeg er nået det fuldkomne og ikke ville have nogen indvendinger, hvis jeg fik at vide, at jeg nu skulle dø.

g.s.

BIO-GRØNSAGER i stordrift II.

Af Jørgen Munkebo

Mange forbrugere villige til merpris

I Svejts er salget af biologiske grønsager ikke begrænset til specialforretninger – i mange almindelige butikker og supermarkeder kan man se dem ligge side om side med traditionelt dyrkede. Den landsomspændende kooperativt virkende levnedsmiddelkoncern *Migros*, der har forretninger i næsten alle svejtsiske byer, har planer om udelukkende at sælge biologisk dyrkede grønsager og frugt. Det er resultatet af en stor undersøgelse, der blev foretaget for ca. to år siden. Migros udsendte spørgeskemaer til kunderne med forespørgsel om, hvorvidt de var villige til at betale en merpris for grønsager, der var dyrket uden brug af giftstoffer og kunstgødning. I bekræftende fald skulle man også svare på, om man ville betale fem eller ti pct. mere.

Der kom 190.000 svar. 92 pct. af dem, der svarede, var villige til at betale mere for sådanne produkter. Halvdelen af disse accepterede en merpris på fem pct. – og halvdelen ville godt betale ti pct. mere.

Her vil det nok være på sin plads at forklare forskellen på bio-dynamiske og bio-organiske dyrkningsmetoder. I praksis minder de meget om hinanden, men der er store, ideologiske forskelle. Den bio-dynamiske dyrkningsmetode er udarbejdet på grundlag af den svejtsiske filosof *Rudolf Steiners* teorier, hvori også indgår særlige regler for, når det er bedst at så – afhængigt af bl.a. månens stilling.

En vis sekterisme har ikke undgået at præge en del af de bio-dynamiske landbrug, hvoraf der findes ca. 70 i Svejts. De resterende godt 800 er altså *bio-organiske*. De landmænd og gartnere, der anvender sidstnævnte metoder, har sjældent højere ideologiske bevæggrunde til at gøre det. Det er ganske simpelt praktiske folk, der har fundet ud af, at de kan spare penge til både kunstgødning og giftsprøjtning – og tilmed få en ekstra god pris for deres varer.

Færre angreb af sygdomme og insekter

– Ganske vist kræver den bio-organiske dyrkningsmetode lidt ekstra arbejdsindsats til lugning, oplyser dr. Brandenberger – men det indvindes rigeligt ved, at man til gengæld sparer besværet med giftsprøjtning og en del af udgifterne til kunstgødning. Vi bruger i stedet kompost og „naturlige" god-

ningsstoffer som kød- og benmel, guano, blodmel og stenmel (knust granit, basalt m. m.)

– Men hvad gør man i tilfælde af sygdoms- og insektangreb?

– Ingen verdens ting. Det er simpelt hen ikke nødvendigt, har det vist sig. Naturligt dyrkede grønsager bliver ikke angrebet af hverken sygdomme eller insekter i nær samme grad som produkter, der er drevet for hurtigt frem ved hjælp af kemikalier. F. eks. har man i Tyskland eksperimenteret med tre kartoffelmarker, der lå side om side. Den midterste blev dyrket med bio-organiske metoder, medens de to andre var dyrket ved hjælp af kustgødning. Da planterne havde en passende størrelse, slap man coloradobiller løs på alle tre marker. De to kunstgødede kartoffelmarker blev fuldstændig ribbet, mens den midterste kun blev angrebet i så ringe grad, at det ingen praktisk betydning havde for udbyttet af kartofler.

Vi har selv gjort lignende erfaringer med forskellige former for kål, bl. a. grønkål og hvidkål. Nok bliver de angrebet lidt af larver – men kun i så begrænset omfang, at det ingen betydning har for kvaliteten. I hvidkålen er larverne væk, når kålen begynder at danne hoveder. Og vi har aldrig oplevet, at gørnkålsmarkerne bliver totalt ribbet, som man nogle gange ser det på traditionelt dyrkede marker. Larverne gnaver bare lidt hist og her, inden de forsvinder igen. Vi har en teori om, at de naturligt dyrkede planter selv er i stand til at danne antistoffer over for forskellige sygdomme og insektangreb – mens de kunstgødede planter drives så hurtigt frem, at de naturlige forsvarsmekanismer bliver ødelagt.

Ikke helt så enkelt

Det er temmelig opsigtsvækkende påstande, men de bekræftes – i det mindste delvis – af danske eksperter på området.

Lic. agro *Georg Kovács* fra Landbohøjskolens afdeling for plantesygdomme:

– Især hvis man bruger *for meget* kunstgødning, kan der opstå problemer. F. eks. angribes jordbær lettere af gråskimmel, hvis der er brugt for meget kvælstofgødning. Vedrørende insektangreb er det velkendt, at visse arter af sukkerroer, som giver særlig stort udbytte, er lettere udsat for angreb end andre. De tyske forsøg med coloradobiller kender jeg ikke, men det lyder da meget sandsynligt, for billerne er meget følsomme over for forskellige næringsplanter, så det er ikke utænkeligt, at de først går løs på dem, hvor der er anvendt kunstgødning. Men det gælder kun så længe, der er *forskel* på dyrkningsmetoderne i et område. Hvis f. eks. alle planterne var dyrket uden brug af kunstgødning, ville billerne nok tage fat på dem alligevel.

I øvrigt vil jeg gerne understrege, at jeg er modstander af biodynamisk dyrkning i større målestok. Det gælder først og fremmest om at fremstille tilstrækkelige *mængder*, og det ville aldrig kunne lade sig gøre uden anvendelse af kunstgødning. På den anden side vil jeg indrømme, at jeg er noget betænkelig ved anvendelsen af kviksølv til behandlingen af såsæd, men hvis vi ikke gjorde det, ville måske op til halvdelen af vore hvedemarker være ødelagt i løbet af fire–fem år. Det kan ikke nytte noget at reducere landbruget til same niveau som for 100 år siden – det ville betyde hungersnød.

Lic. agro *Ove Berendt*, Statens plantepatologiske Forsøg i Lyngby:

– Hvis man dyrker en plante, så den er i „god kondition", bliver den ikke så følsom. For meget kvælstof i form af kunstgødning kan lettere føre til, at planterne angribes af f. eks. svampesygdomme. Men problemet er ikke helt så enkelt – en del skadelige organismer angriber fortrinsvis planter i god kondition.

I øvrigt *er* man jo inden for landbrugsvi-

denskaben inde på at anvende biologiske metoder mod diverse skadedyr – som erstatning for kemiske midler. I stedet for at udrydde skadedyrene totalt kan man på forskellig vis holde deres antal nede, så de ikke indebærer nogen økonomisk gene. Bl. a. ved at udsætte andre insekter, der æder skadedyrene.

Kemisk bekæmpelse indebærer på længere sigt en række ulemper, selv om man har kunnet øge produktionen helt enormt ved hjælp af giftige sprøjtemidler. Der er altid en risiko for kemikalierester i de grønsager, der kommer ud til forbrugerne – og desuden bliver skadedyrene jo resistente (modstandsdygtige) efterhånden, så man hele tiden må udvikle nye giftstoffer.

Jørgen Munkebo.

TILBAGE TIL NATUREN

I en smuk natur omgivet af skove og søer ikke langt fra Frederikssund ligger kollektivet *Stengården*, hvor en gruppe unge, som foretrækker en primitiv leveform for storbyens kultur, larm og forurening, har slået sig ned.

For en „friseret" bybo kan det måske i første omgang virke lidt for primitivt, men efter at have tilbragt nogle timer på stedet, forstår man, hvorfor disse unge har foretrukket denne livsform. Hvem bor nu her? Det gør Eyvind og Birthe, begge biokemistuderende, med deres tre børn, Jon, Asger og Signe (se forsidebilledet), med hunden Ryf og geden med sit lille sprællevende kid, som springer rundt i indhegningen, op på staldens tag, ind under moderens ben, op på taget igen, det er vitalitet og livsglæde!

Så har vi lysestøberen Peter, som desuden læser etnografi. Ib er maskinmester, dyrker yoga og sørger for daglig meditation. Torkild, forhenværende gartner på Færøerne, stor børne- og dyreven, børnene og dyrene flokkes om ham. Endelig er der biologistuderende Erik, som ikke behøver nærmere præsentation. Månedens gæst er Anne-Marie, ægyptologistuderende, hun har medbragt Sophie, hunden Olsen og marsvinet „Musen".

Hvert medlem har sit værelse, som vedkommende har indrettet helt i egen stil, opvarmningen sker gennem kakkelovn. Så er der samlingsstuen, ikke noget med pynt og falbelader, klaveret er dækket med forskelligt rod, og man fantaserer sig ind imellem lidt til, hvordan det ville lyde, hvis den musikalske Birthe eller Ib skulle finde på at sætte sig ned og bearbejde tangenterne.

Hvad kræves der nu for at være medlem af et sådant kollektiv? *Tolerance, tolerance* og *tolerance* igen, til gengæld får man kammeratskab og mulighed for at være sammen med positive mennesker, når man har behov for menneskeligt samvær og samtidig mulighed for at trække sig tilbage til ensomheden, hvis det nu er det, man har lyst til. Det kan minde lidt om den gammeldags form for landsbykro, hvor man efter behov samledes til en hyggelig sludder. Nu i dette skrivende øjeblik (i et rum ved siden af samlingsstuen) lyder indsmigrende græsk musik ind – der skal stor beherskelse til, for ikke at forlade skrivemaskinen og springe ind på gulvet til en græsk dans.

Økonomisk er det en stor fordel, da husholdningsudgifterne, på grund af den enkle livsform, er helt nede på 100 kr. om måneden pr. person. Man lever af egne produkter, som man i fællesskab dyrker. Morgen-

FORENINGS-NYT

GENERALFORSAMLINGEN

Dette nr. af VEGETARISK FORUM var oprindeligt planlagt til at udkomme ultimo marts, således at dagsordenen for generalforsamlingen og det reviderede regnskab kunne være medlemmerne i hænde til rette tid. Men p. gr. a. strejken er bladet blevet temmelig meget forsinket. Om den nu afholdte generalforsamling kan kort meddeles, at formanden er gået af på grund af manglende tid og desværre ikke heller har tid til redaktørposten. Vi takker Grethe Schmidt mange gange for det store og tidskrævende arbejde, hun har gjort for foreningen. Desuden mange tak til sekretæren, Edith Kiilsgaard og kassereren, der har trukket sig tilbage af tidnød. Tilbage er Anne-Marie Schmidt og Henning Kjær-Hansen.

Nye bestyrelsesmedlemmer blev Axel E. Hansen, Gudrun Rasmussen, Erhard Jacobsen, Astrid Sandberg og Karin Toft-Nielsen. Suppleanter blev Georg Clausen og Annelise Rubow. Revisorer blev J. Frederiksen og Erik Thordahl.

Af det udsendte vedtægtsændringsforslag blev § 2 ændret således: „vegetarernes interesser" ændres til „vegetarismens interesser". I § 7 blev sætningen: „at bestyrelsen skal være vegetarer," bibeholdt, medens strukturændringen blev vedtaget med 100 % deltagelse. Mere om generalforsamlingen i næste nummer.

---

maden tilberedes af den, der først står op. Middagsmaden laves på skift, da gruppen p. t. består af 7 voksne medlemmer, vil det sige, at man kun skal lave middag hver 7. dag, det vil sikkert lyde som sød musik for mangen husmoder, træt af hverdagens trivielle pligter.

I dag har Ib stået for middagen (den, der laver mad, bestemmer selv menuen). Vi fik i dag hjemmebagt brød bagt af friskmalet rug og hvede med de forskellige vilde planters frø, der nu følger med, når kornet ikke renses; det er længe siden, jeg har smagt så dejligt brød. Hertil bagte kartofler, rødbeder og pastinakker med råkost bestående af revne jordskokker med citronsaft og hvidløg, revne gulerødder, en skål med purløg og en skål med hakket persille.

Man kan leje jord herude, men man kan også købe stedets egne biologisk avlede produkter. Ville det ikke være en idé næste efterår at købe vinterens forråd og så leje „jordkuler" på stedet, man måtte så betale for leje samt pasning og så komme ud for eks. hver 14. dag og forsyne sig eller evt. betale et af medlemmerne for at tage en portion med ind til byen. Man ville herigennem kunne sikre sig sund og frisk føde for hele sæsonen. Hermed er ideen lagt frem, jeg vil foreslå interesserede at skrive til Eyvind og træffe nærmere aftale herom.

Adresse: Stengården, 3660 Stenløse, tlf. (03) 17 16 05.

Uhm! – nu breder duften af Torkilds hjemmebagte dadelkage sig. Ved tanken om den og pebermynte-brændenældete må jeg slutte beretningen om dette hyggelige besøg. *g. s.*

DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING

Driftsregnskab 1/1 1972 – 31/12 1972		Udgifter	Indtægter
Kontingenter			12.302,50
Abonnenter			2.355,00
Modtagne gaver			1.803,00
Jens Nielsens legat			250,00
Annonceindtægter			8.810,85
Entréindtægter, møder og sammenkomster			2.732,40
Renter, giro 25656			194,01
Salg af blade og bøger			7.005,61
Nettounderskud			2.713,81
Trykning af VEGETARISK FORUM		22.512,40	
Køb af bøger		1.889,57	
Husleje, Marievej 11, 4. kvt. 1971	kr. 225,00		
1972	kr. 765,00	990,00	
Forsikring, Marievej 11		95,00	
Porto		2.544,00	
Møder, sammenkomster, generalforsamling og udstillinger		4.087,69	
Moms, tilbagebetaling + ordinær moms		2.807,00	
Adresseplader, kontorartikler og diverse omkostninger		2.239,77	
Afskrivning på beh. af bøger og hæfter, 5 % af kr. 5.035,00		251,75	
Afskrivning på inventar		750,00	
Balance		38.167,18	38.167,18

Status pr. 31/12 1972		Aktiver	Passiver
Kassebeholdning		0,00	
Girokonto		7.951,14	
Tilgodehavende for annoncer		3.878,00	
Inventar pr. 1/1 1972 (= 1/1 1966)	kr. 1.350,00		
÷ afskrivning	kr. 750,00	600,00	
Obligationer: 1) kr. 1000,00 kurs 63	kr. 630,00		
2) kr. 1000,00 kurs 47	kr. 470,00	1.100,00	
Beholdning af bøger og hæfter pr. 1/1 1972	kr. 3.131,03		
÷ afskrivning	kr. 251,75		
	kr. 2.879,28		
Nye bøger og blade	kr. 1.120,72	4.000,00	
Kasserer tilgode			635,44
Skyldig moms			1.609,00
Bogtrykker, Vegetarisk Forum nr. 5/1972			2.530,00
Børge Christiansen, Aarhus, obligation 2)			470,00
Kontingent til I.V.U.			110,00
Kapitalkonto			12.174,70
		17.529,14	17.529,14

Stenløse i april 1973.

sign. **Grethe Schmidt**
formand

sign. **Erik Thordahl Jensen**
kasserer

Ovenstående regnskab har vi revideret og fundet i overensstemmelse med foreningens bøger og bilag

sign. **Allan Ramby**
revisor

sign. **John Svensson**
revisor

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, Skodsborg-produkter, alle Lima-varer, urteteer, Weleda kosmetiske præparater og rene naturelikser 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

2942 Skodsborg - Tlf. (01) 80 32 00

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik

Genoptræning. Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt

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. Brochure tilsendes.

Udnyt: Mund til mund metoden

Spørg Deres nabo

FORURENINGEN i kroppen

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

Få balancen i orden ved brug af kosttilskudet:

M I N A L K A

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

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

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

Spørg i Helsekostforretningen

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

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

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

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

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

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

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

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

Kurser i bio-dyrkning

I løbet af sommeren afholdes 3 kurser i BIO-DYRKNING i et naturskønt område i Himmerland. Kursernes varighed er 9–11 dage og omfatter praktisk arbejde såvel som studiekredsarbejde.

Nærmere oplysninger fås ved henvendelse til:

Niels Erik Jensen
„Ørknen"
Troelstrup
9620 Ålestrup
(08) 64 82 21.

Rolige pensionister tilbydes
KLUBVÆRELSER
i sunde og gode omgivelser 24 km nord for København. — Gerne vegetarer, der er interesseret i at skabe et godt miljø, hvor mennesker kan trives.
Skriv til **AASEN**
Bel Colles Allé 6 - 2960 Rungsted Kyst.

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



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