VEGETARISK FORUM

INDHOLD: Kontrol med vore fødemidler . Birger Ledin - En svensk helsepioner . Propolis . Lidt om Yoghurt . Oshava sommerskole . Middagsretter . Boganmeldelse . Foreningsnyt



Vegetarer på skovtur

3
67. ÅRGANG
OKTOBER 1973
PRIS: KR. 3,00

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilslutet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter.

Kontor og Information

Dansk Vegetar- og Råkostforening,
Gothersgade 3 (Helsecentret),
1123 København K.
Postgiro nr. 25656

Kasserer
Astrid Sandberg,
Ahlmanns Allé 5, 2900 Hellerup

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.

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. 1200 eksemplarer

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

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

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

København:
Cafeteria Vegeta, Vendersgade 6, 1363 København K.
Mu-KLUBBEN, Teglgårdsstræde 12, 1452 København K.

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 611.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. ØB 24.
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.
Helsecentret, Vesterbrogade 75, København V.
Kongemøllen, Gl. Kongevej 141, Frederiksberg F.
Michals Butik, St. Gertrudsgade 3, København K.

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.
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.
Butik Solvognen, Sdr. Boulevard 36, Odense.
Ernst Hansen, Nedergade 9, tlf. (09) 12 02 42.
Natur-Kost, Nørregade 75, Odense.

5700 Svendborg:
Helse Kost i Svendborg, v/ Åge K. Henriksen, Gerritsgade 7,
tlf. (09) 21 02 99.

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.

KONTROL MED VORE FØDEMIDLER

Forbrugersammenslutningen for kvalitetsernæring blev stiftet den 4. februar 1973 og fik straks fra begyndelsen mere end 200 medlemmer, fordelt over hele landet. Et af dens formål er at gøre forbrugerne bevidste med hensyn til betydningen af at anvende fødemidler af høj kvalitet, specielt at orientere om det biodynamiske jordbrugs produkter og dyrkningsmetoder.

Med tilladelse fra Forbrugersammenslutningen har vi fået lov til at viderebringe læserne af Vegetarisk Forum lovforslagene, hvormed Forbrugersammenslutningen henvendte sig til Folketingets Miljøudvalg, Christiansborg.

Om § 17 og § 21 stk. 1

Det biodynamiske jordbrug lægger stor vægt på gennem de anvendte dyrkningsmetoder at fremstille fødemidler med stor næringskvalitet og at bevare de oprindelige næringsværdier under lagring og eventuel forarbejdning. Forbrugersammenslutningen for kvalitetsernæring vil arbejde på at skabe bevidsthed hos forbrugerne om de forskellige fødemidlers betydning for den samlede ernæring. Man kan her tilføje, at mange mennesker i dag interesserer sig stærkt for disse forhold og prøver bevidst at sammensætte deres kost, så den giver en optimal ernæring.

Som det nævnes side 12 i bemærkningerne til lovforslaget, kan man ønske at sikre befolkningsgrupper med uheldige kostvaner tilskud af visse stoffer. Men lovregler, som *generelt* forordner tilsætninger af bestemte stoffer til bestemte fødemidler, f. eks. tilsætning af visse vitaminer til alt mel eller lignende regler, kan hindre den bevidste forbruger i at sammensætte en ernæring, som ikke indeholder tilsatte stoffer.

Forbrugersammenslutningen for kvalitetsernæring ønsker sikkerhed for, at sådanne generelle regler ikke gennemføres, med mindre der er fuldstændig enighed om nødvendigheden af sådanne tilsætninger. Derfor ønsker Forbrugersammenslutningen at blive anerkendt som en af de forbrugerorganisationer, som ministeren efter lovforslagets § 11 skal indhente erklæring fra forud for fastsættelsen af regler.

Endvidere ønsker vi præciseret, at ministeren kun kan fastsætte regler om obligatorisk tilsætning af vitaminer, kalk m. m., dersom forbrugerorganisationerne kan tilslutte sig sådanne regler. Tilsvarende synspunkter som de ovenanførte må gælde med hensyn til regler om bestemte fremgangsmåder ved behandlingen af levnedsmidler og med hensyn til de i § 21 stk. 1 nævnte regler om behandling af enkelte arter af levnedsmidler, deres sammensætning, indhold og beskaffenhed i øvrigt. Også her har Forbrugersammenslutningen en direkte interesse i at have medindflydelse på udformningen af obligatoriske regler.

Allerede den 17. maj afgav udvalget betænkningen om kvalitetsernæringen, og loven er nu blevet vedtaget af Folketinget. Selvom Forbrugersammenslutningen ikke fik alle sine ønsker opfyldt, kan vi dog glæde os over, at miljøudvalget tog hensyn til det vigtigste punkt, nemlig spørgsmålet om tvungen tilsætning af f. eks. kalk og vitaminer til fødevarer.

BIRGER LEDIN . En svensk helsepioner

Birger Ledin er foregangsmand indenfor den frie svenske helsebevægelse. Allerede i 1920-tallet begyndte han at gennemprøve det helsesystem, som nu praktiseres af tusinder af mennesker både i Sverige og også udenfor dets grænser. Gennem praktiske forsøg fandt Birger Ledin frem til, at det ikke er tilstrækkeligt at tilføre kroppen sund næring, hvis man ikke samtidig sørger for, at de udrensende organer fungerer, som de skal. Gennem sit arbejde med de to grundpiller – sund, naturlig føde og en effektiv individuel tilrettelagt udrensning – opnåede Birger Ledin resultater, som vakte opmærksomhed selv indenfor medicinen. Den berømte danske ernæringsfysiolog, dr. Mikkel Hindhede gennemgik grundigt Birger Ledins kost. Herom skrev han følgende:

„For mig hersker der ikke tvivl om, at hvis det svenske folk fra og med i dag vil gå over til Ledinkost, vil tusinder, ja hundredtusinder af patienter igen blive raske og raske ville – hvis man ser bort fra visse infektionssygdomme – ikke blive syge. Det er underlødig kost og overfedning, som er hovedårsagen til de fleste kultursygdomme."

Gennem sin metode har Ledin været i stand til at vise vejen til sundhed for en stor skare mennesker, som enten har praktiseret den på hans helsehjem eller selv har gennemprøvet de anvisninger, Ledin har givet gennem personlige konsultationer eller gennem helsebøger.

Den mest kendte af disse er „Fire veje fører ud", hvis første oplag udkom 1942, og som siden er genoptrykt og bearbejdet fire gange og udgivet i 25.000 ekspl. I denne bog påpeger Ledin, hvordan en organisme gennem selvforgiftning eller gennem angreb af giftstoffer fra fødeemner, medicin o.s.v. giver en farlig grobund for sygdomme af forskellig art. Ved at tilføre en sådan organisme stærkt igangsættende føde i form af f. eks. råkost forværres ofte de sygdomme, som allerede findes, og helt nye forstyrrelser opstår i organismen. Ledin anviser praktiske veje til at frigøre det belastede legeme.

„De fire veje", han anviser i sin bog, er de udrensende organer: nyrerne, huden og lungerne, tarmene. Først når disse organer er i stand til at udrense livsfjendtlige emner kan en sund og vedvarende helse bygges op gennem næringsrig og sund føde. Denne bør bestå af emner med baseoverskud og ikke med syreoverskud. En sådan føde skal overvejende hentes fra planteriget, men bør afbalancere med næringsemner såsom mælk, smør, ost o. l.

I begyndelsen stillede mange tilhængere af den ekstreme råkostdiæt sig skeptiske overfor Ledins teorier, men gennem årene er de slået mere og mere igennem, og blandt vegetarer i Sverige er den afbalancerende vegetariske kost, som Ledin har været den førende fortaler for, den der er mest accepteret. Gennem det besvær, der var forbundet med, i den almindelige handel at få fødemner, som er tilpasset vor organisme, kom Birger Ledin tidligt til at interessere sig for spørgsmålet om, hvordan man gennem et eneste præparat kunne få de vigtigste næringsemner.

Gennem en årrække eksperimenterede han sig frem til et sådant præparat, som indeholder det meste af det kroppen behøver med hensyn til mineraler og vitaminer og derudover et konsentrat af proteiner, fedtstoffer og kulhydrater. Gennem højt fuldværdige produkter lykkedes det Ledin at finde frem til et præparat, som er fattigt på kalorier men rig på næringsemner.

Præparatet, som nu hedder Ledins NATURKOST, er i dag kendt over hele Sverige.

Trods sin høje alder har Birger Ledin forholdsvis for nylig udgivet to nye bøger. Den ene hedder „Se dig i kosmos spejl" og behandler samspillet mellem krop, sjæl og ånd udfra et kosmisk synspunkt. Den anden er et lille skrift med titlen „Meditation og sundhed". I den gives oplysning om, hvad meditation er, og hvorledes den kan praktiseres til opnåelsen af legemlig og sjælelig harmoni.

PROPOLIS

Navnet Propolis er græsk og er ganske dækkende for biernes anvendelse af stoffet, idet det er en betegnelse for forsvarsværkerne omkring en by. De, der benytter Propolis som middel mod forskellige lidelser i mave, tarm, blære og svælg, må ikke regne med at få et kemisk rent stof, da det er uladsiggorligt at holde Propolis fri for mindre urenheder fra biboligen, idet bierne anvender stoffet overalt i boligen, men i uendeligt små mængder der, hvor det skal hindre bakterier i at trænge ind og ødelægge. Ligesom de bruger det til at tætne med. De gør det på en sådan måde, at boligen i den del af den, hvor bierne til stadighed færdes, påstås at være mere ren og antiseptisk end den mest desinficerede operationsstue på et sygehus. Det siger da en del, og en kendsgerning er det i hvert fald, at bierne f. eks. er i stand til at neutralisere en død mus i deres bolig, så den bliver som en uskadelig mumie, hvorfra hverken lugt eller forrådnelsesbakterier trænger ud, og at de gør det ved hjælp af dette Propolis-stof. Det fortæller jo lidt om den kraft, det indeholder. – Bierne henter stoffet i naturen nærmest i form af en art Harpiks, der findes på de spæde knopper af forskellige træer, men også andre steder, hvor der findes harpiks. Derefter menes bierne selv at tilsætte Propolis et stof, som er vanskeligt at analysere, og som også menes at være meget forskellig i sin virkning. Ifølge forsøg dræbes visse mikrober af stoffet, mens det er uden virkning på andre, men dog ikke i alle tilfælde, idet det videre formodes, at Propolis har en noget varierende virkning, måske ud fra biernes formål med det. Det er et rent naturprodukt, og vi er mange, der har opdaget, at det har en vidunderlig virkning på det menneskelige helbred.

Det findes imidlertid kun i meget små mængder. Måske omkring 5 gram i hvert beboet bihus, og det må møjsommeligt pilles og skrabes af i løbet af sommeren, eller når udskiftning af dækbrædder, rammer og magasinkasser i bihusene finder sted. – Den høje pris, der således i dag fås for Propolis, er ikke høj nok til, at alle biavlere vil påtage sig dette besværlige arbejde, og i hvert fald ikke i et så stort omfang, at der bliver noget til salg af det. Det bruges i den hjemlige sundhedspleje. Vi har imidlertid ment, at det var en opgave at indsamle Propolis fra interesserede danske biavlere i hele landet samt fra vore egne bigårde, og håber så at tilfredsstille et ønske fra et stort publikum, der af egen erfaring eller fra anden side er blevet gjort opmærksom på dette middels opsigtsvækkende egenskaber. Det er stærkt og „rivende" i smag og skal benyttes i meget små mængder. Ved betændelsestilstande formodentlig over en længere periode.

Bigårdenes Fællessalg.
S. M. & F. E. L. Thygesen.

Lidt om yoghurt – dens egenskaber og begrænsninger

Siden Metchnikoffs vidtgående undersøgelser pegede på en sammenhæng mellem livslængden og mængden af yoghurt man spiste, har videnskabsmænd i øst og vest arbejdet med problemet og er efterhånden nået frem til en vis klarhed i sagen.

Det er blevet fastlagt, at yoghurt er langt sundere end almindelig frisk mælk. Det gælder specielt for spædbørn og ældre mennesker, der dels ikke er i stand til at fordøje mælkens kasein, og dels i særlig grad har brug for de proteiner og mineraler, der findes i mælkeprodukter. Men også voksne, som er bevidste over for, hvilke madvarer der tjener deres krop bedst, finder, at yoghurt er den enkleste og lækreste vej til sikring af god orden i organismen. Der er nemlig ingen tvivl om, at yoghurt er langt lettere at fordøje end mælk og den fine og skrøbelige struktur appellerer både psykologisk og rent praktisk til den, der ikke føler sig i stand til at indtage større mængder mad.

Metchnikoff levede næsten udelukkende af yoghurt, og selvom han døde i en alder af 71, er han bevis på det faktum, at yoghurt er et af de få levnedsmidler, der indeholder næsten alle de næringsstoffer, vi har brug for.

At vitaminerne i mælk på en eller anden måde bliver stabiliseret under sammenløbningsprocessen er yderligere et argument for at gøre rigelig brug af denne primitive og naturlige form for mad.

Der er ingen grund til at tro, at yoghurt er et vidundermiddel eller vejen til et længere liv, men visse helbredende egenskaber besidder den. Yoghurt er selvkonserverende, hvorfor man altid – selv under uhygiejniske forhold, f. eks. sydpå – roligt kan spise naturlig yoghurt lavet på sødmælk.

For at man virkelig kan nyde yoghurtens fine smag, skal den være frisk, d.v.s. hjemmelavet. Man kan udmærket godt bruge almindelig købt yoghurt naturel som „starter", og så skal man i øvrigt blot bruge sød- eller letmælk. De bedste resultater opnås ved brug af en speciel termobeholder beregnet til at lade mælkens temperatur falde i den rigtige hastighed. Yoghurten er så færdig efter kun fire timer. Jeg synes, De skulle begynde at fremstille mindst en ½ l om dagen og nyde den friske, naturlige smag af hjemmelavet yoghurt – ikke fordi De derved vil leve længere, men fordi De derved vil leve sundere.

Maureen Ropke.

OSHAVA SOMMERSKOLE

I de sidste numre af V. F. har vi læst om vegetariske spisesteder i Frankrig. Jeg vil nu fortælle om de steder, hvor jeg har været.

Sommeren 1971 besøgte jeg Oshava Sommerskolen i 8 dage. Skolen ligger tæt ved havet, bliver ledet idealistisk og derfor ikke et dyrt sted.

Maden er naturligvis macrobiotisk (Micro Macro) og tilberedes af japanere. Hvis man ønsker det, kan man deltage i madlavningen, for at lære hvordan maden tilberedes.

Maden var sund, men måske efter dansk smag beskeden.

Vi fik nogle pragtfulde urteteer„ der blev tilberedt af vilde planter, som de unge elever, der arbejdede på skolen, selv plukkede, så de var helt friske, hvad der giver en bedre smag.

Personligt følte jeg, at den sunde kost i forbindelse med en meget god og effektiv yogatræning hver morgen virkelig var sundhedsbefordrende.

Værelserne var gode med balkon, privat bad og w.c.

Naturen i Sydfrankrig er altid dejlig. To små øer ligger i nærheden, den ene kan man vade over til, den anden sejler man til på fem minutter med en båd fra havnen.

Mange unge fra forskellige lande besøger skolen, nogle hjælper til i køkken og lign. som delvis betaling for opholdet på skolen.

Nærmere oplysninger kan fås på:

Centre Ignoramus
26. rue Larmartine
Paris 9eme
C.C.P. 15.998 – 91. Paris.

Karin Toft-Nielsen.

Domaine de l'etoile

Dernæst boede jeg 14 dage på et vegetarisk kollektiv, der ligger på et højtliggende plateau ved Nice. Min veninde og jeg lejede et dobbeltværelse for ialt kr. 24.00 pr. dag, der var også et lille køkken med køleskab. Der er mange sundhedsforretninger i Nice, så frugt, grøntsager kan købes på stedet. Jeg er godt kendt med disse forretninger fra tidligere ophold i Frankrig. Nature et Santé i rue de l'Escarene er den bedste. Stedet er fuldkommen roligt, og man kan færdes frit på kollektivet. Der er ofte bus til Nice med stoppested lige uden for porten. Det er dog langt det bedste med egen vogn. Landskabet i Sydfrankrig er meget smukt, samtidig er der gammel kultur og kunst, der må opleves. Bl. a. det lille kapel „La Chapelle du Rosaire", som Matisse har dekoreret. Der er gratis adgang, og det ligger i Vence og er meget smukt. Museum „Maigth Fondation" i Sant Pauel er et helt nyt museum, hvor de største nulevende kunstnere er repræsenteret. Nærmere oplysninger fås på Domaine de l'Etoile, Nice, France.

Karin Toft-Nielsen.

MIDDAGSRETTER

Farserede Aubergine

4 Aubergine, ½ kg champignon, 1 spskf. reven ost, 1 let pisket æg, salt, peber og rasp.

Stilken skæres af og frugten halveres på langs. Kernerne fjernes. Sættes i kogende vand til de er halvmøre. Drypper af. Hules forsigtigt ud. Frugtkødet hakkes fint og blandes med de ristede champignon, osten, æg og smages til med lidt paprika. De halverede Aubergine fyldes med bladingen og sættes i et smurt ovnfast fad, drysses med rasp og enkelte smørklatter. Fadet stilles i ovnen ca. ½ time.

Stegte Aubergine

Aubergine skæres i skiver på ½ cm tykkelse. Lidt salt drysses på, lægges på sigte for at dryppe af. Efter en halv times forløb tørres de omhyggeligt, vendes i mel, ristes gulbrune i olie, serveres varme.

Indbagte Aubergine

Aubergine skrælles og skæres i tynde skiver på langs. Skiverne lægges i vand tilsat lidt citron ca. ½ time. Tørres, dyppes i beignets dejg og koges i olie.

Linseret

250 gr udblødte linser koges med et løg og lidt salt i ca. 20 minutter. Fedtstof varmes (olie), heri kommes 1 hakket løg, 2 fed hvidløg, 1 rød chillies, 2 hele kardemomme, 2 nelliker, karry, koges i 2 minutter uden at brunes. Linserne, lidt tomatpuree, citronsaft, salt småkoger i 10 minutter. Serveres sammen med kogte ris.

Risret m. linser

450 gr ris, 125 gr udblødte linser, vendes i 250 gr smør. Deri 2 spiseskf. hakket løg, lidt hakket hvidløg. 10 hele nelliker, 10 hele kardemomme, hel kanel, ½ tskf. allehånde, 6 tynde skiver ingefær, 1 tskf. gurkemeje. Det hele småkoger ca. 1 time, ovenpå serveres stegte løg.

Kold linsesalat

Udblødte linser koges knapt møre, ca. 15 m. med 1 gulerod, 1 løg hvori der er sat 3 nelliker, 1 laurbærblad. Når linserne er kolde, lægges de i en marinade af olie og citron. Tomatskiver kan lægges ovenpå.

Gudrun Rasmussen.

Boganmeldelse

Peter A. Thaysen:
Haven i naturlig balance.
Biologisk-dynamiske dyrkningsmetoder.
Borgens Forlag 1973. 134 sider.
Pris: Kr.

Denne bog henvender sig til haveejere, der gerne vil arbejde med grønsagsdyrkning, ikke mindst for at få sine egne giftfrie produkter. Han vil opleve, ved at følge bogens anvisninger, at haven er en levende organisme, og at den, ved den rette pleje og rigtige levende indsigt, vil belønne ejeren med ernæringsmæssigt rigtigt sammensatte produkter. Disse produkter er desuden frie for uorganiske gødningsrester og helt giftfrie, foruden at grønsagerne smager anderledes og bedre, er mere aromatiske og med længere holdbarhed end planteprodukter fra gartnerier med industrialiserende dyrkningsmetoder, hvor kunstgødning og bekæmpelsesmidler bliver anvendt.

Det grundlæggende i havens rette pleje og for opnåelse af den naturlige balance er en indsigt i de økologiske principper. Disse praktiseres af naturen selv, og dette søges overført til haven. I praksis bevirker dette, at der må være et kredsløb af næringsstoffer til og fra haven, at planterne indbyrdes har gunstig indflydelse på hinanden, som bør søges udnyttet, og at næringskravene for de enkelte planter er forskellige, hvorfor det er nødvendigt at skifte mellem de enkelte produkter på forskellige steder i haven.

Der gives i bogen en meget grundig anvisning på, hvorledes næringsstofkravet kan klares ved at anlægge en kompostbunke og bruge den som næringsstofkilde. Peter Thaysen siger i bogen, „at jordbundens rigtige gødskning hører til menneskets mest livsvigtige gøremål, for at det kan bevare sundheden og opretholde den vitalitet, der gør det muligt fortsat at kunne leve som menneske".

Denne gødskning skal være belivet, hvilket ikke er tilfældet med uorganiske gødningsstoffer (kunstgødning). Den belivede gødning fås fra kompostbunken. Denne indeholder forskellige organiske dele ukrudtsplanter, haveaffald, organisk affald fra køkkenet, foruden ben og hornmel og lidt kalk. Ben og hornmel evt. blodmel og kalk kan altid købes, hvorimod det er vanskeligere for haveejeren at skaffe „det bedste og gødningsmæssigt mest værdifulde kogødning". Meningen med de dyrisk tilførte bestanddele er at tiltrække mikro-

organismer og stimulere dem til at fremme nedbrydningen af de andre organiske materialer og fremme den muldannende proces.

Organismerne tilføres kompostbunken ved ovenpå plantematerialet, der er tilført kalk og animalsk materiale, at strø et 2–3 cm tykt lag muldjord. Det hele blandes grundigt og på ganske bestemt måde, et nyt lag plantemateriale lægges oven på o.s.v. Det fremgår klart af bogens anvisning på kompostfremstilling, hvorledes bunken opbygges og til sidst dækkes af en hud, bestående af et dækmateriale, der er lagt ovenpå bunkens skrå sider. Det kan være jord, sphagnum, langt vissent græs o. l. Men det skal anbringes på en sådan måde, at luften hverken kan trænge ind eller – hvad der mindst er lige så vigtigt – lugt og dufte indefra bunken kan trække ud.

„Ved at lægge hud på bunken har vi ikke blot gjort bunken til en helhed, men til en slags levende organisme, hvori alt kan arbejde uforstyrret som i enhver anden levende organisme". En rigtig anlagt kompostbunke angives af forfatteren at være fuldstændigt omsat indenfor et halvt, højst et år, og den færdigdannede muld har den rigtige krummestruktur og er nu klar til at gøde med.

„I denne forbindelse må vi ikke glemme, at en kompostbunkes langsomme eller hurtige omdannelsesproces er afhængig af, om haven har fået tilført gift eller kemikalier; sådanne præparater kan sinke en omdannelse ganske betydeligt. Regnorme og andre små nyttevæsner bliver ikke blot hindret i deres arbejde – de afskyr præparaterne og trækker sig ofte tilbage. Enten sker der slet ingenting med bunken, eller også tager det mange år, før komposten er færdig til brug. En sådan bunke må stikkes om, den derved indbragte luft vil fremme omdannelsen" Der er således også håb for de haveejere, der tidligere har anvendt traditionelle metoder, til at gå igang med disse biologisk-dynamiske metoder.

Planternes indbyrdes indflydelse og næringskrav beskrives kort og klart og er grundlaget for anvisninger på dyrkning af grønsager. Desuden angives nogle retningslinier til egen frøavl, da alt frø, der købes, er bejdset med kviksølv – og lidanbejdser, der er meget giftige. Bogen giver også anvisning på dyrkning af krydderurter og foreslår følgende forsøg.

„Så nogle ræddiker og radiser, placer dem forskellige steder, giv hvert hold nogle naboplanter, der har en karakteristisk smag eller duft, f. eks. løg, karse, kørvel, dild eller en stærk duftende krydderplante. Som kontrolplante sås en radise uden naboplante – 1 m afstand til næste plante er nok.

Vi vil da opleve, at radiserne smager højst forskelligt fra bitre og skarpe til særdeles velsmagende, mens den, der stod alene, nærmest er uden særlig smag.

Senere i bogen giver forfatteren anvisning om anvendelse af drivbænke – kolde og varme bænke – om plantesygdomme og om naturlig bekæmpelse af skadedyr uden pesticider, giftstoffer.

Lidt utraditionelt angives visse såtidspunkter afhængige af månen. Forfatteren forsvarer „den gamle overtro" med, at haveejerne selv har mulighed for at efterprøve og dermed siden tage stilling til sagen. Et forsøg foreslås anlagt og refererer til en kilde, hvor man i praksis tager hensyn til månen.

Bogen er velskrevet og forståelig også for den ukyndige haveejer. Den animerer til efterprøvning og i forbindelse med det stadig stigende kunstgødning- og pesticidforbrug, ikke mindst i haver, er bogen en særdeles kærkommen publikation Den er et nyttigt indslag i dagens miljødebat og bør følges ikke alene i det små, i haver, men også i landbruget

Der berettes meget kort i slutningen af bogen, at forfatterens egen praksis bygger på Rudolf Steiners anvisninger. Jeg savner i denne forbindelse en litteraturhenvisning, ligesom andre referencer i forbindelse med teksten savnes. Dette er ikke skrevet for at drage forfatterens ord i tvivl, men for at kunne uddybe de praktiske anvisninger, hvis det måtte blive nødvendigt i forbindelse med havedyrkningen.

Erik Thordahl Jensen.

Flere slagger, mindre kræft

Under denne overskrift skriver Aktuelt, at vi får færre slagger i føden i velfærdssamfundet, derfor mere forstoppelse. – Det morsomme er, at opdagelsen siges at være gjort af en anerkendt kræftforsker, Denis Burkitt.

Morsomt fordi det er præcis det, den svenske ernæringsreformator Are Waerland, som også har holdt foredrag her i landet, har skrevet bøger om og holdt foredrag om til bevidstløshed. Enhver svensk – og mange danske – sundheds-levere bruger hans ernæringssystem, som siges at være det bedste sundhedssystem i vor tid, hvis man da ikke vil spise ren råkost, som den danske læge Kirstine Nolfi indførte på det endnu bestående HUMLEGÅRDEN, og hvorved hun holdt sin egen kræftsygdom nede i mange år.

Det var Are Waerland, som opfandt den slaggerige KRUSKA, en fuldkornsgrød med klid. Den er dog nok mest for hårdtarbejdende mennesker, men så kan man bruge de modererede former for grød, som Waerland også gik ind for.

Waerland udtalte igen og igen, at man efter hvert eneste måltid, altså 3–4 gange daglig, burde have en stor, grødlignende, lugtfri afføring, så ville intet affald hobe sig op i tarmen og give anledning til kræft eller andre svære sygdomme.

Og det er jo netop på dette punkt, denne anerkendte kræftforsker arbejder. Han siger, at fordi der er for få slagger i vor føde, optages det hele i tyndtarmen, så der bliver for lidt at arbejde med for tyktarmen, og resultatet bliver forstoppelse. Det lidt, der når ned i tyktarmen, bliver der for længe, fordi passagen er for lang; det giver en ændring i bakteriefloraen. Også hæmorrhoider, blindtarmsbetændelse m. m. er hyppigere ved forstoppelse af denne årsag, siger Burkitt.

Afføringsmidler skader i stedet for at gavne, de udtrætter tarmens mekaniske funktion. Motion + slaggerig kost er bedst. Endelig blev du anerkendt, Are Waerland! Tænk, videnskaben har endnu engang fundet noget, natur-leverne har vidst!

Alma del Monte i Det grønne blad.

Ny helseforretning i Odense

Det odenseanske kunst- og filosoficenter „Solvognen" er i efteråret flyttet til nye lokaler på Sdr. Boulevard 36.

Samtidigt har centrets formand Martin Thygesen og Alice Nyegård åbnet en *kombineret kunst- og helsekostforretning.*

Foruden det store udvalg i alle de kendte helsevarer har den ny butik en specialafdeling med over 100 forskellige urtetheer og plante-krydderier.

Den ny forretning har fået navnet „Butik Solvognen".

Foreningen ønsker såvel sine medlemmer på Fyn som de unge forretningsfolk tillykke med det ny initiativ.

FORENINGS-NYT

Fremtidigt virke

Den nye bestyrelse har nu holdt sit første møde den 22. maj, hvor vi fordelte de forskellige opgaver mellem os.

Foreningen tegnes uadtil af de tre bestyrelsesmedlemmer Astrid Sandberg, E. Jacobsen, Axel E. Hansen og i øvrigt samarbejder hele bestyrelsen med de til enhver tid foreliggende opgaver.

Da den tidligere redaktør mit i juli måned trak sig tilbage, er det redaktionelle arbejde fordelt på hele bestyrelsen, der vil dog være brug for medlemmernes aktive indsats med stof til bladet, således at vi fremover kan komme med de bedst mulige oplysninger om helsebringende kost.

Da D. V. og Råkostforening – nu er flyttet til egne kontorer og lokaler i Helsecentret, Gothersgade 3, mezz, lige ved Kgs. Nytorv, er der fremover muligheder for større foreningsaktiviteter, såsom foredragsaftener, selskabelige medlemsmøder, studiegrupper og lign.

Vi er også i gang med at indrette et køkken, således at der ved møderne kan serveres en kop urtete og eventuelt mindre forfriskninger. Der bliver også mulighed for demonstrationsaftener med smagsprøver. Et helsebibliotek har vi også på programmet og vil her opfordre de medlemmer, der har egnede bøger og andet materiale, til at overlade dette til foreningen. Dato for de forskellige sammenkomster vil blive tilrettelagt i god tid og meddelt i Vegetarisk Forum.

Redaktionen.

Bageri-besøg

Vegetar- og Råkostforeningen indbyder foreningens medlemmer til at besøge Bodil-bageriet, Borups Allé nr. 144. Bodil-bageriet, som er et af de ældste bagerier i København, bager brød af bio-dynamisk dyrket korn, og foruden firekornsbrødet, der bages her, er der også andre gode specialiteter, såsom yoghurtbrød og finere kagebagning, så det skal nok blive en interessant og smagfuld aften, vi her kommer til at opleve.

Mødet finder sted tirsdag den 6/11 kl. 19.30 prc.

Tilmelding til Astrid Sandberg, tlf. Helrup 2026 mellem kl. 18–19.

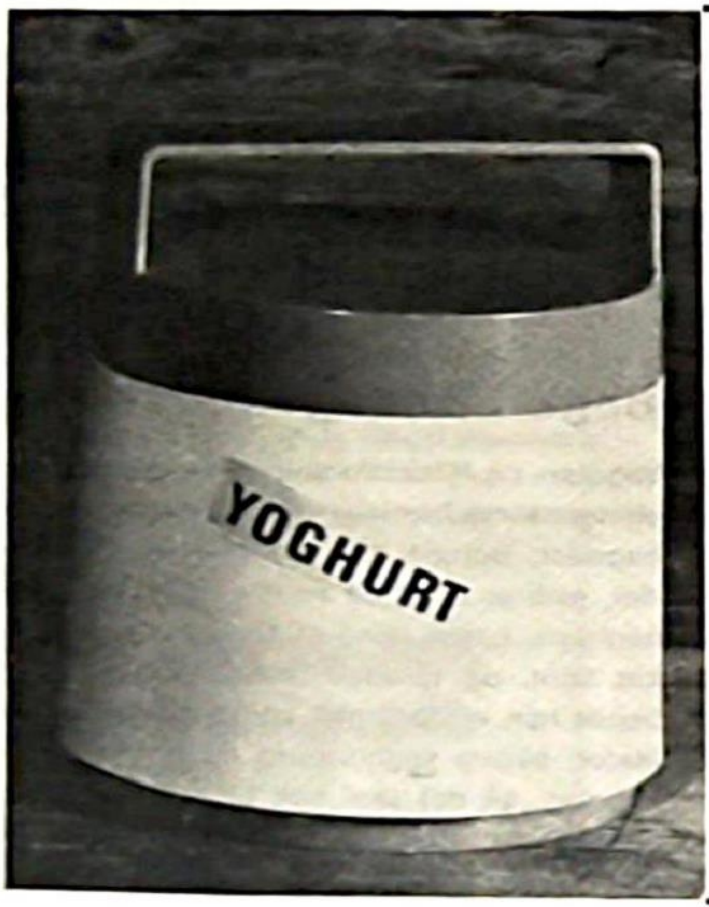
Generalforsamling i V. H. F.

Medlemmerne af „V.H.F." – Vegetarernes Helse Forbund – indkaldes hermed til den årlige generalforsamling iflg. vedtægterne.

Tirsdag den 30. oktober 1973 kl. 19.30., Gothersgade nr. 3, 1. sal – „Helsecentret".

Husk venligst at medbringe medlemskvittering for regnskabsåret 1973–74.

V.H.F.'s bestyrelse.



Naturlig hjemmelavet YOGHURT

Frisk og uden tilsætning af nogen art – kan De selv lave Deres egen sundhedsgivende yoghurt. Med **DEVA BRIDGE UDSTYR** sikrer man sig succes hver gang, og tilberedningen tager kun et par minutter. Yoghurten er helt klar efter nogle få timer.

Engangsinvestering til Deva Bridge udstyr beregnet til portioner af ½ liter ad gangen kr. 55,50 og til helliters portioner kr. 84,50 incl. moms.

For 2 kr. – prisen på en liter sødmælk – kan De fremstille 1 liter hjemmelavet yoghurt.

Ring eller skriv til
MAUREEN RØPKE
Vingårdsmølle . 4791 Borre, Møn
Tlf. (03) 81 23 48
(Eneforhandler i Danmark).

SKOVSHOVED MINI FRUGT

v/ K. NIELSEN
Strandvejen 317
Tlf. ORdrup 8659

☆

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

☆

Koldpressede oller
samt sundhedsbrød fra
bageriet »Bodil«.

De kan nå det endnu!

NYT KURSUS

v. HELEN BORG LIND

Kursus i vegetarisk madlavning og ernæringsfysiologi afholdes fra omkring 15/10-73

Mandage kl. 19-22
Kungsholmskolen
v. Albertslund station
(Herstedernes kommune)
tlf. 64 45 04.

Tirsdage kl. 19-22
Høje Gladsaxe-Skolerne
Høje Gladsaxe Torv 4
(Gladsaxe kommune)
tlf. 67 06 11.

Program kan rekvireres på ovenstående telefonnumre.

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 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

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 lecithintilførsel, 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 elgær. 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. dagtig.

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. dagtig.

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. dagtig før maden. Fås også med vitamin E.

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

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

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

SOJAMEL „VITALIA"
fremstilles af soyabønner således, at det vigtige oliindhold 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. Gonget & 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

MARMITE



MARMITE er en vegetabilsk gær-ekstrakt, fremstillet af naturrene gulerødder, løg og urtekrydderier tilsat havsalt.

MARMITE forbedrer smagen ved alle slags saucer og supper — også råkostsalat får en fin smag ved at blande dressingen med lidt marmite.

MARMITE er ladet med sunde og livsvigtige B-vitaminer.

MORGENDAGENS MAD I DAG
WORTHINGTON FOODS I DANMARK

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

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

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

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

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

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI

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

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

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

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

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

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



SE SIDE 11 ORIENTERINGS-KALENDER

vital-kost

SPECIALBUTIK FOR HELSE-KOST

v/ AXEL E. HANSEN

GOTHERSGADE 3 og 5 (lige ved Kgs. Nytorv)

1123 KØBENHAVN K - TELF. (01) 15 62 75

AUTORISERET FORHANDLER

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

FRANK JØRGENSEN BOGTRYK OFFSET