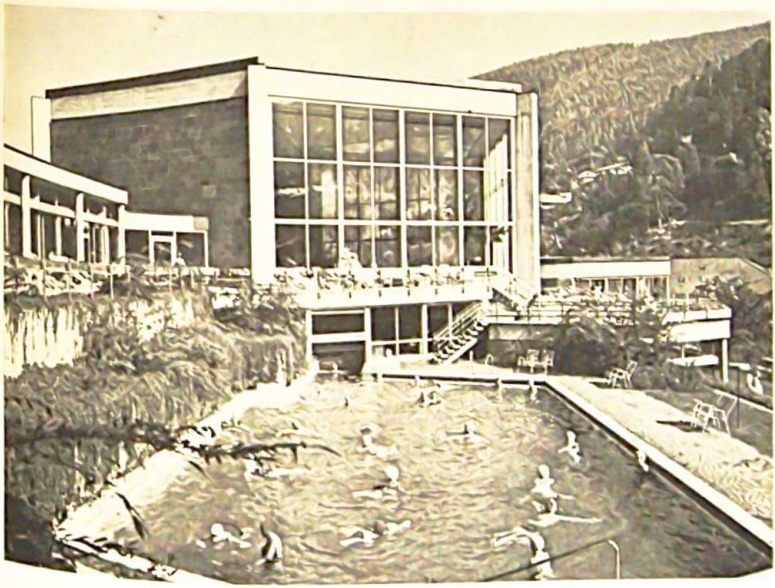
VEGETARISK FORUM

INDHOLD: 5 måneders virke som musiker i Schwarzwald · En skole i samarbejde: Søtoftegård · Den 22. internationale vegetarkongres · Det skrev de dengang – for 13 år siden · Den biologiske balance · Facts: om hvidløg · Mystik i insektverdenen · Køkkenhjørnet – Madopskrifter · Foreningsnyt · Boganmeldelse



Fra Kurbyen Wildbad

4+5 67. ÅRGANG
DECEMBER 1973
PRIS: KR. 3,00

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet 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 med kildeangivelse og et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 220,00
1/2 side	kr. 115,00
1/4 side	kr. 60,00
Bagsiden	kr. 240,00

Rabat ved genindrykninger (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 11 21 Doverodde 67.

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

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

5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

2942 Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. (01) 80 32 00.

4172 Sneslev:
Helsehjemmet, Hjælmsomaglevej 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 6 Tlf. (06) 12 90 70.

Helsekostforretninger

København:
Butik BARTOF, Reformkost, Ndr. Fasanvej 46, tlf. GO 811.
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.
Kongemollen, Gl. Kongevej 141, Frederiksberg F.
Michaels Butik, St. Gertrudsgade 3, København K.

6200 Åbenrå:
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, Læssoegade 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.

5 måneders virke som musiker i Schwarzwald

En dag fik jeg pludselig en opringning fra kurbyen Wildbad i Schwarzwald. Man spurgte mig, om jeg kunne tænke mig at få en 5 måneders kontrakt som klarinettist i byens kurorkester, og svarede ja tak, og i løbet af 8 dage var jeg rejseklar. Søndag den 29. april 1973 kl. 23.10 rullede toget af sted fra Københavns Hovedbanegård på vej mod Syden. Næste dags eftermiddag ankom jeg på Wildbads station, en strækning på ca. 900 km.

Jeg fik et dejligt møbleret værelse i kurforvaltningens personalebolig, som ligger i byens udkant. Der var fælles køkken, bad og vaskemaskine. Fra mit værelse havde jeg en skøn udsigt til de skovklædte bjerge. Byen ligger ved floden Enz og har mange store hoteller, lige fra de helt mondæne til mere almindelige pensionater. Byens indbyggerantal er på ca. 7000. Navnet Wildbad er egentlig et fællesnavn for alle højtliggende Alpebade med varme kilder. Ud fra bjergene løber der kildevand med en temperatur på 35–41 graders Celcius. Det hedder Thermalvand og har en helbredende virkning på f. eks. gigtsygdomme. Man har så fundet på at bygge badehaller over disse varme kilder. Den tyske sygekasse betaler et 4 ugers ophold til disse syge mennesker. Har man pengepungen i orden, kan de rige og raske også komme på kur.

Den 1. maj begyndte jeg at spille med i orkestret. Vi var 25 mand, der bestod af en del ældre pensionerede musikere, som tidligere havde været engageret i store orkestre, samt nogle unge som gerne ville begynde en karriere her. Når sæsonen er slut, får man en anbefaling af dirigenten, og den har stor betydning, når man bagefter søger et nyt engagement. 3 gange om dagen spillede vi for kurgæsterne: fra kl. 11–12, om eftermiddagen kl. 16–17.30, om aftenen fra kl. 20–21.15. Det foregik i Trinkhalle, en lang bygning, som ligger i kurparken, hvor det meste af byens kulturelle liv også finder sted. I den ene del af hallen er musiktribunen, i midterste del maleriudstilling og i den modsatte del vandbaren, hvor man kunne drikke dette helbredende kildevand. Baren var åben hver dag fra kl. 11–12.

Da jeg i mine daglige gøremål i Danmark er vænnet til at købe min mad og urtete fra reformkostforretningerne samt selv at fremstille råsafter af bio-dynamisk frugt og grøntsager købt hos avlerne, var jeg naturligvis spændt på, om det kunne lade sig gøre at følge samme levevis dernede. Det viste sig, at der var en Reformforretning i byen. Reformmanden, som jeg kaldte ham, Berthold Schwinghammer, var sikkert glad for, at der var fremgang i forretningen, nu da en vegetar gæstede byen. En pjece i form af en lille avis oplyste om, hvad der kunne købes i disse Reformforretninger, og ligeledes, at der var fagskoler, der arbejdede med diverse naturprodukter. Årstidens grønsager kunne jeg kun købe i en større Reformforretning i Pforzheim. Hver tirsdag var fridag, så tog jeg med tog eller på cykel ind til denne by for at købe de vegetariske produkter, som jeg ikke kunne købe i Wildbad. Der kunne blandt andet købes oste uden tilsatte kemikalier samt tykmælk fremstillet af mælk fra køer, der fik det rigtige foder fra græsgangene i Alperne. Busikkerne var righoldige på mange varer, men jeg synes selv, at de rå naturlige fødevarer er det bedste og billigste i længden.

Hvordan gik så en dag for mig i Wildbad? Jeg sov for åbent vindue, da det var meget varmt.

Klokken 6.30 præcis stod jeg op, tog træningstøjet på, og kl. 7.05 løb jeg ud på en 10 kilometer lang rute gennem kurparken og op gennem skoven og tilbage igen. Det tog ca. 50 minutter. Derefter var det rart med et bad oven på anstrengelserne. Enkelte dage holdt jeg dog en pause med løbeturene. Kl. 9 morgenmad, som bestod af brød, grønsager og grønsagssaft eller et frugtmåltid med tørrede frugter, nødder, mandler og urtete. Saftpresseren havde jeg med, den kom tit i brug.

Kl. 10 gik turen til Trinkhalle, blandt andet for at øve dagens musikprogram igennem. Spilletiderne er nævnt, og efter første koncert var det tid for et middagsmåltid. Var det solskin, var der tid til et solbad ude på græsplænen. Efter anden koncert aftensmad. Når dagens sidste koncert var slut, var jeg godt træt, og gik tidligt i seng for at være frisk til en ny dag.

Stedet var rart. Man kunne hurtigt komme ud i naturen. I byerne er der dog for mange biler og larmende motorcykler. Søndagskurgæsternes legemlige dovenskab kom bedst til udtryk i deres uformelighed, og man kunne ikke åbne en avis eller blad, uden at der var en eller anden opfordring om at bevæge sig og at gå lange ture ude i naturen. Det er klart, at et land som Tyskland, der er i den grad industrialiseret, må have modsætninger lige fra det sunde til det usunde. 14 dage før min hjem rejse deltog jeg i Wildbads første internationale folkeløb, som de kaldte det, en strækning på 10 kilometer, der gik gennem stigninger og fald. Der var toptrænede løbere i alle aldre, såvel kvinder som mænd. Til min overraskelse var der mange fine tider. Store præmier blev uddelt til de bedste, og til dem der løb inden for en bestemt tid. Det var en hel folkefest. Som sagt var det et dejligt sted, men som dansker, der er forvænt med havet omkring, kan det godt virke noget knugende pludselig at være omgivet af bjerge.

Den 31. sept. om aftenen lød de sidste orkesterklange, og allerede næste dag rullede toget samme vej tilbage til Danmark, jeg var hjemme igen, glad for de nye ideer og oplevelser fra mit ophold i kurbyen Wildbad.

Henning Kjær-Hansen

Søtoftegård

En skole i samarbejde

I snart tyve år har højskolen Søtoftegård været et mødested for mennesker på tværs af sociale, politiske eller religiøse opfattelser af livet. At samarbejde på tværs af alle ydre skel har været skolens ideal gennem alle årene, og er det stadig. I dag drejer samarbejdet sig ikke alene om at samarbejde mennesker imellem, men en endnu dybere problematik er ved at gå op for flere og flere: „samarbejde med naturen", mange kender den ikke mere, den er blevet noget, der var engang. Mennesket er flyttet fra landets frie natur og ind til byernes menneskeskabte natur af beton og blik. Storbyens dårlige samarbejde med jordklodens natur har skabt et af vor tids største problemer: „forureningen". På Søtofte arbejder vi såvel med den ydre natur som med menneskets indre natur. Gennem et nu igangværende bio-dynamisk gartneri kan alle der har lyst, lære at det endnu kan lade sig gøre at samarbejde med naturen. Gennem en forståelse af den biologiske-dynamik vil mennesket igen få en dyb forståelse af naturens sammenhæng, og dermed også lære noget om sin egen natur.

Økologisk bevidsthed er blevet et af nøgleordene på Søtofte, men hvordan får man en økologisk bevidsthed? Så det må jo være gennem samarbejde med og forståelse af andre mennesker, sammen med en dyb forståelse af sig selv og den natur, der omgiver os, et samspil mellem ånd og materie. Som bio-dynamisk jordbruger en nøgle til forståelse af den ydre natur, er meditation en nøgle til vor in-

dre natur. Morgen og aften holdes der fælles meditation, hvor vi alle kan mødes på et dybere plan. Den daglige meditation er blevet en del af livets hverdag, hvor man henter energi og inspiration til at arbejde med vor tids mange og store problemer.

Den daglige drift af højskolen foretages af en basisgruppe, som i nært samarbejde udfører alle de gøremål, der er på en kursusejendom: at dyrke grønsager, både til eget forbrug og til salg, at tilberede sunde og naturlige måltider (selvfølgelig rent vegetarisk), at gøre rent og vedligeholde ejendommen, at passe telefon og kontor. Alt dette bliver foretaget med glæde og inspiration, fordi det danner et fundament for skolens virke. Basisgruppen danner også rygraden i skolens undervisning, hvad enten der undervises i samlet flok, idet alle har dybe interesser inden for områder, der tilsammen danner en helhed; eller der er enkeltpersoner, der giver tilbud på kursus, hvor emnerne bliver grundigt bearbejdet.

Jeg selv arbejder med det bio-dynamiske gartneri, og giver af og til også et kursus i biodynamisk havebrug og gartneri. Fra en almindelig gartneruddannelse gik jeg for nogle år siden over til den bio-dynamiske dyrkemåde, bl. a. fordi jeg selv blev vegetar og fandt, at det jeg dengang dyrkede, ikke egnede sig til menneskeføde. Det er efterhånden blevet til en hel ny naturanskuelse, og den vil jeg gerne skrive lidt om, fordi det viser noget om, hvorfor det bio-dynamiske jordbrug ikke bliver mere udbredt end det gør.

Det bio-dynamiske jordbrug har sit udspring i en verdensanskuelse, som betegnes „det organiske verdensbillede", og biologisk-dynamik er læren om livsprocesserne i organismen. Bios betyder liv, og dymos kraft, livets kræfter griber ind i det fysiske og organiserer de kaotiske uorganiske stoffer til organismer. Det er ikke blot stofferne, der er en betingelse for det levende, men i højere grad kræfterne, det usynlige, som beliver stofferne og giver dem form og vitalitet. Når en plante dør, falder stofferne fra hinanden, og livskræfterne overgår til en større organisme, f. eks. når mennesket spiser planten.

Jordkloden har et sluttet kredsløb for stoffer, hvorimod livsenergierne på et eller andet tidspunkt forlader kloden og strømmer ud i universet i form af varme og andre strålearter. Fra universet modtager jorden igen kosmiske dynamiske energier, som lejrer sig i stoffet og bygger det op til organismer med en bestemt ydre form og indre livsvitalitet. Den bio-dynamiske jordbruger søger at virke befordrende på de vitale kræfters indforlivning i planteverdenen.

Spørgsmålet er nu, i hvilken form jorden, som jo er en organisme, bedst optager sine næringsstoffer og giver dem videre til planterne. Den bio-dynamiske grundsætning er at jorden skal gødes med organisk materiale, fordi alt levende kræver organisk stof som næring. Som mennesket ikke kan leve af syntetisk stof, så kan jord-planteorganismen heller ikke. Kunstgødning virker på jorden og planten, som alkohol på mennesket, først kvikker det op, men på længere sigt virker det stærkt skadelig.

Det første der må gøres, er at afgifte jorden, og hertil er komposten det bedste lægemiddel. Jordens fordøjelsessystem må sættes i gang igen efter en ensidig kost, man plejer at kalde det for en belivning, fordi komposten sætter liv i mikroorganismerne og ormene, som igen kommer ind i et harmonisk sammenspil. Alle de millioner af små organismer, der lever i muldlaget, danner tilsammen jordklodens fordøjelsessystem. Til afgiftning og harmonisering af jorden, har de vilde planter også en afgørende betydning, derfor lader den bio-dynamiske landmand ofte en hel del gro mellem kulturplanterne. De mange forskellige arter, er hver især specialist i at omsætte stoffer, brændenælden jern, rølliken kalium og kamillen kalcium, bare for at tage nogle enkelte eksempler. Planten vokser op i jordklodens mave, og vender tilbage dertil igen, hvis det da ikke er planter, som mennesket dyrker til sig selv. Det er her af afgørende betydning at skelne mellem naturplanter og kulturplanter, mennesket kan jo ikke leve af at spise græs eller brændenælder, som

der er mange dyr der kan, mennesket kræver noget specielt af sin føde, og dertil er kulturplanterne skabt. Karakteristisk, for en plante der er god for mennesket, er, at den har en opsvulmet organdel, tænk f. eks. på kålfamilien eller på guleroden. I de opsvulmende plantedele lejrer der sig specielt mange solkræfter i stoffet, og det er netop det, som menneske har brug for, specielt om vinteren, hvor solens *direkte* stråler mangler.

De vilde planter, som bare har blade og blomster og en trevlet rod, kan ikke tjene mennesket som næring, men finder anvendelse som lægemidler. Kornarterne er dog en undtagelse, idet de i speciel grad har stort indhold af solenergi i kernerne, og er den mest fuldendte næring for mennesket.

Det opsvulmene organ er udtryk for en frugtdannelsesproces uden for den egentlige frugt, og frugt, forstået som solfyldt føde, er den næring der passer til menneskets natur. Blomsterbund og frugtkød i frugt og bær, frøhvide hos korn, blade hos kål, blomst i blomkål, stængel eller rod i rodurter, og knolde hos kartofler er organer, som er opsvulmet i en grad, som slet ikke kendes hos naturplanterne. Kulturplanterne er fortædlet frem til deres nuværende form, sammen med agerbrugets udvikling, og har gennem tiderne stemt overens med menneskets natur og behov. Mennesket har i dag brug for solens liv, i et omfang som er helt ukendt for dyreverdenen. Mennesket, som er ene om den oprejste gang, er et solvæsen, og de solfyldte planter er det ernæringsgrundlag for udvikling og opretholdelsen af tænkeevnen, sproget og jeg-bevidstheden, de egenskaber, der hæver mennesket over den alnatur, hvortil dyret hører. I frugtdannelsen i de opsvulmende plantedele blev der mulighed for de levende sollyskræfter at indforlive sig. Nu gælder det bare om at holde kulturplanterne i en fortsat udvikling, således at det svarer til nutidsmenneskets behov. Det er dyrkerens opgave at åbne planterne for tilstrømning af livets kræfter, for mennesket kan ikke modtage sollysets kraft på anden måde end gennem sin føde.

Kun ved at samarbejde med naturen, får mennesket mulighed for at se sin egen sande indre natur, sit sande Jeg.

Gartner Eigil,
Højskolen Søtoftegård.



Den 22. internationale Vegetar-kongres

„Vegetarisme er videnskabelig og etisk", var det motto, under hvilket vi deltog i sommerens store internationale Vegetar-kongres i Renneby i Sverige fra 28. juli til 4. august d. år. Det var den "2. kongres og vistnok den største, der endnu har været afholdt. Der deltog 435 medlemmer fra 24 lande. Ronneby Brunn er Sveriges største og mest moderne kongrescenter, der er beliggende ved østkysten i nærheden af Skærgården. Der er plads til ca. 600 mennesker. Samtidig var vi den måde mindre. Det var i det hele taget en dejlig uge, selv vejret var skønt. Programmet var som altid nok lidt anstrengende, hvis man vil være med i det hele. Vi begyndte så heldige, at centret kun var optaget af vegetarforeningerne. Svenskerne fik megen tak for denne kongres, stedet var helt rigtigt valgt, samtidig godt organiseret. Maden god og meget varieret, så selv de råkostspisende kunne få, hvad de havde allermest lyst til Fra Danmark var der 14 deltagere Hvorfor var vi ikke flere, og hvorfor havde vi ikke organiseret os, det havde været både hyggeligere og billigere? Tyskerne kom som en gruppe og fik 10 % rabat. Naturligvis varede det ikke længe, før vi danske fandt hinanden, og samtidig fandt ud af, hvor mange bilister der var kørt alene til Ronneby. Selv kørte jeg med venner, og udgifterne blev på

med gymnastik på plænen kl. 7, og denne blev ledet af Anders Kocken, formand for den svenske vegetarforening og leder af kongressen. Derefter en svømmetur i det 50 m store svømmebassin. Kongressens officielle sprog var engelsk, tysk og svensk, det vil sige, at alle sprog blev oversat.

Den første aften var der ved middagen velkomst af Anders Kocken og dr. Gorden Latto (engelsk), der begge var ordførere for kongressen. Den anden dag var der almindelig information om Ronneby Brunn og samtidig en smuk promenade med guider.

De følgende dage var der foredrag både formiddag og eftermiddag. Hviletid fra kl. 11.30 til kl. 15.

Dr. Karl-Otto Aly, leder af Hälsofrämjan-Vital-Center Tallmogården, Sunnansjö, Sverige, fortalte om sine erfaringer med vegetarkost som helbredelsesmiddel.

Geo Hiller, Vesttyskland, oplyste om, hvor nødvendigt det er at have vegetarkongresser.

„Det ernæringsfysiologiske gennembrud" ved D. Chandra Singh, Indien.

Sidney Rose (G.B.) fortalte om erfaring fra sit helsehjem, hvor der kun anvendes bio-dynamiske produkter.

Dr. Otto Robinson om fødekæderne.

Leonard Lasky (USA) fortalte meget morsomt om kunsten at rejse, når man er vegetar og må tilberede egen mad.

Der blev holdt mange interessante foredrag, og det vil være umuligt at referere om dem alle. Ind imellem i ledige stunder blev der underholdt med charmerende viser.

Regnskab og valg kom man nemt over.

Tid og sted for den næste kongres blev også bestemt, og det blev Nordamerika. Begynd nu endelig at spare sammen straks, det bliver nok dyrt, men sikkert også en stor oplevelse at møde meningsfæller fra hele verden, høre synspunkter og erfaringer fra de forskellige foreningers virke.

En eftermiddag beskæftigede vi os med de forskellige landes foreninger. Danmark fik 5 minutters taletid, og oplyste om at vegetarforeningen for tiden havde en lidt stille periode. Dog var der gjort et stort arbejde med at oplyse interesserede om en sundere levevis med at spise flere grønsager. Således at der i dag er mere kendskab til vegetarisme og bio-dynamiske produkter. Især er mange unge interesseret i sund levevis, hvilket også er meget nødvendigt, idet sygdommene koster landet uhyre store summer.

Karin Toft Nielsen

Det skrev de dengang - for 13 år siden

Hvor glider vi hen?

Vegetarernes opgaver er jo ikke blot at finde ud af, hvad der er den rette føde for menneskene, men også hvordan den kan fremskaffes. Vi er jo lykkelige ved at høre om den bio-dynamiske dyrkning, omend vi ikke alle er så heldige at kunne få fat i dens produkter.

En anden sag er: Kan vi i længden bevare den tilstrækkelige jord til at dyrke den føde? Der tales meget for tiden om planlægning af arealer i forbindelse med byernes udvikling. Befolkningen vokser jo uhyggeligt: I min skoletid havde Danmark 2 mill. indbyggere, nu er der 4½ – 1961.

I en kronik i Politiken 17. oktober omtaler prof. Warburg Thorkil Kristensens nye bog om den økonomiske verdensbalance, hvori angives, at jordens befolkning, der i 1955 talte 2700 mill., i 1986 vil være oppe på 4200 mill., og angives at Malthus allerede i slutningen af det 17. århundrede gjorde opmærksom på, at menneskene formerer sig hurtigere, end næringsmidlerne kunne fremskaffes, og at verden derfor inden for et overskueligt tidsrum vil blive udsat for hungers-

nød-katastrofer af hidtil ukendt omfang. Nu tales der jo så meget om børnebegrænsning – familieplanlægning kaldes det med et meget moderne navn, men hvad hjælper det altsammen?

For at menneskene kan være arbejdsdygtige, må de have mad og helst den rette føde, men mulighederne derfor bliver mindre og mindre, efterhånden som de dyrkede arealer indskrænkes på grund af byernes vækst, vejenes udvidelse, flyvepladser og sportspladser m. m. Prof. Touborg Jensen gjorde ved landbohøjskolens 100 års jubilæum opmærksom derpå, idet han henviste til Malthus' spådom, som sikkert vil gå i opfyldelse, dersom menneskene vedbliver at lade dyrene først spise føden og bagefter spise dem. Korn er også føde, sagde professoren.

Hindhede påstod, at dersom Danmarks jord blev lavet om til havebrug, så kunne der leve og brødfødes 90 mill. mennesker i landet. Hvor glider vi hen? Vegetarerne har en stor opgave foruden at udfinde nye og lækre vegetariske retter.

Margrethe Noil

NB! Ja tiden er vist snart inde, til at vi vegetarer skal prøve på at samle os om at erhverve et større stykke jordareal, hvor vi kan dyrke giftfrie produkter. *Red.*

Vegetarismens målsætning

Den biologiske balance

Er det mulig at opstille en målsætning for vegetarismen, uden at det kommer til at smage af fanatisme eller egensindighed. Ja! – nøgleordet er den biologiske balance.

I lang tid har forureningsdebatterne kørt for fri udblæsning, og opfattelserne har været modstridende, ofte nærmest paradoksale, men efterhånden tegner der sig et skarpere billede for den iagttagende, der med kritisk syn prøver at skelne det væsentlige fra det uvæsentlige, men det tager måske generationer, før man opdager om visse giftstoffer, eller det man kalder pesticider, har gjort ubodelig skade.

Vi må derfor alle til stadighed være på vagt for disse skadelige stoffers indvirkning på vor organisme, og for at vi kan bevare vores æstetiske sans og naturlige instinkter, bør vi undgå at fylde vores organisme med animalske produkter – i særdeleshed kødretter. De sammenkogte og stegte kødretter er sværere at fordøje, og det siger sig selv, at det virker belastende på hele organismen, så derfor har det ikke noget med fanatisme at gøre, når vi kan erkende, at vores velbefindende også er betinget af vores organismes biologiske balance. Disse kødrette indeholder ingen æteriske stoffer; men hvad er æteriske stoffer? Almindeligvis destillerede blomsterolier – eller – i blomsterblade, og i frø af forskellige planter – såsom persillefrø – kommenfrø, men også i forskellige grønsagers blade og stængler, samt i de fleste urteteer, og når urteteer har en helbredende virkning – kan man takke tilstedeværelsen af disse æteriske eller sporeelementer for den gode virkning.

De æteriske olier er flygtige stoffer, som delvis forsvinder ved for megen kogning, stegning og bagning.

De æteriske olier har en særdeles god og animerende indvirkning på hele det hormonale kirtel- og lymfesystem, kan endog i psykisk henseende føre til en mere inspirerende og livsbekræftende indstilling til tingene i almindelighed, endvidere vil en tilpas meditativ holdning befordre de kreative impulser til et bedre positivt livssyn, så disse gamle floskler om de sure vegetarer og de glade kødspisere har ingen relevans til vegetarismens målsætning: den biologiske balance.

Vegetarisk Forums læsere og medinteresserede opfordres herved til at komme med gode indlæg til bladets redaktion.

E. Jacobsen

Facts: »om hvidløg«

Der er mange meninger om hvidløgenes indvirkning på vor organisme, og om deres betydning for sundheden. Men det er nu videnskabeligt bevist, at hvidløgene indeholder et stof: allicin, dette stof hæmmer væksten af en lang række sygdomsfremkaldende bakterier, og laboratorieforsøg viser, at et gram allicin har en bakteriehæmmende effekt, som svarer til 15.000 IE (internationale enheder) penicillin.

Dette aktive stof i hvidløg har givetvis en god virkning mod flere farlige sygdomme.

Under polioepidemien lod stadslægen i Malmø uddele hvidløgspræparater til en del børn i 1950'erne, børnene, der havde fået en dosis daglig, klarede sig fint igennem epidemien, mens ni andre, der ikke havde fået hvidløgspræparatet, alle blev angrebet af polio.

Det østtyske tidsskrift „Die Pharmazie" fremhæver, at hvidløg også indeholder en slags hormoner, der virker velgørende på kvindernes overgangsalder.

Det er endvidere en kendt sag, at hvis man som patient bliver indlagt på et hospital og daglig spiser hvidløg, bliver man ikke angrebet af disse bakterier: såsom stafylokokker, streptokokker, tyfusbakterier – blot for at nævne nogle af de bakterier, som man nemt kan få pådraget sig, hvis man er lidt sart i den retning.

Det var Paracelsus, der for snart 400 år siden påstod, at hvidløg var godt mod forgiftning, og vi ved nu, at hvidløg indeholder en svovlforbindelse, der har evnen til at neutralisere giften i en del metaller, og man ser den bedste virkning ved kviksølvforgiftning, men noget mindre ved blyforgiftning.

Hvidløgenes gode virkninger har været kendt i årtusinder, og en 5000 år gammelt kileskrifttavle fra Babylonien skildrer hvidløgene som et godt middel mod appetitløshed, sygdom i milten, smerter i underlivet, hoste og hæmorroider.

I de fleste asiatiske lande er hvidløgene omtalt som værende livsforlængende og styrkende i psykisk henseende.

Men da stofferne i hvidløgene er langsomme i deres virkninger, kan der i en akut situation være modstridende meninger om de optimale virkninger de kan have, ved et givet tilfælde. Så også her gælder det, at man i tide finder ud af, hvilke sygdomme eller skavanker man går rundt med.

E. Jakobsen

Mystik i insektverdenen

Med tilladelse fra bladet „Samvirke" bringer vi:

Måske vil det vise sig, at anvendelsen af kemiske midler i skadedyrsbekæmpelsen er et vildspor, man er slået ind på. *Måske* vil det vise sig, at der af træer og planter kan udtrækkes substanser, som virker på én ganske bestemt insektart, nemlig den ene, der ønskes bortryddet – og *ikke* på andre.

Ved et rent tilfælde kom en europæisk forsker, der nu arbejder i et stort amerikansk universitet, for kort tid siden ind på denne tankegang.

Anledningen var den, at forskeren ville have udklækket æg af en rød-sort ildflueart. Æggene havde han ført med sig fra sit europæiske arbejdssted til universitetet i USA. Godt nok kom der larver frem. Men de nåede aldrig at blive forplantningsdygtige. Larverne forblev larver, og de blev bare større og større og federe og federe – indtil de døde.

Hvorfor døde larverne? Krukkerne, hvori de var udklækket, var foret med avispapir. Kunne det betyde noget for larvernes udvikling? Et nej lå lige for, idet nogle nye larver, der blev udklækket i andre avisforede krukker, gennemløb en naturlig udvikling. Videnskabs-

manden havde med stædighed bidt sig fast i avispapirforingen, og ved nærmere eftersyn viste det sig, at det første hold larver alle var udklækket i krukker foret med *amerikansk* avispapir, og det andet hold var udklækket i krukker med europæisk.

Kunne der være „noget" i det amerikanske avispapir? Videnskabsmanden vidste, at der i larvens livscyklus er „noget", som bremser en alt for hurtig udvikling til kønsmodenhed. Dette stof findes i to kirtler på larvens hoved, det er rendyrket, og det har i eksperimenter vist sine virkninger. Men denne „bremse" var aldrig før set optræde på egen hånd.

For at konstatere, om der i amerikansk avispapir var „noget", blev der gjort forsøg med savsmuld af syv træsorter, som alle bruges i avispapirfabrikationen. Savsmuldet blev udstrøet på ildfluernes yngleplads. Og „noget" viste sig: savsmuld af to gransorter og amerikansk lærk samt taks dræbte yngelen, før den nåede kønsmodenhedsalderen.

I universitetets kemiske laboratorium blev der af papirhåndklæder og gamle aviser udtrukket et stof, som viste sig at være det, der hindrede ildfluerne i at nå kønsmodenhed. Det var altså ligefrem et nyt insektbekæmpelsesmiddel, der virkede over for ildfluerne, og stoffet er så aktivt, at man beregner, at ti gram må være nok til at hindre en milliard ildfluer i at blive forplantningsdygtige. Insekterne udryddes simpelt hen, hvor dette stof bringes i anvendelse.

Man har allerede fastslået, at i det mindste endnu ét insekt udryddes af dette stof, nemlig et insekt, som spreder den såkaldte østasiatiske bomuldspest, og derfor er et skadedyr, som er stærkt frygtet i de bomuldsdyrkende amerikanske sydstater.

Og begejstringen for dette nye insektbekæmpelsesmiddel er så meget større, fordi råstoffet til det ligger lige for: i stablerne af gamle aviser.

Men forskernes tanker er allerede gået langt videre. Det står fast, at man af træ har udvundet en hormon-art, der udrydder en eller to ganske bestemte insektarter, der er i familie. *Hvis* det nu kan tænkes, at træet, hvorat hormon-arten er udvundet, engang i en fjern fortid har værget sig mod en ganske bestemt parasitart på den måde, at der i træet er frembragt et „modsto", kan det så tænkes muligt, at kun dette ene træ har udviklet et modstof? Eller er ganske det samme indtruffet for andre træers vedkommende – og findes deres modstoffer stadig?

Svar herpå kan ikke uden videre gives. For hvis der er modstoffer i træerne findes de insekter, stofferne virker på, naturligvis slet ikke mere. Men man har bidt sig fast i, at det var importerede insekter, der blev dræbt af modstoffet i de amerikanske nåletræer. *Hvis* der nu i Europa står træer med modstoffer, der kan dræbe amerikanske insekter – og omvendt, ja så vil hele skadedyrsbekæmpelsen blive ført ind i baner, der aldrig før har været tænkt i. Samtidig vil mennesket forsøge at gøre sig til naturens herre i et omfang, der får brugen af de moderne kemikalier til at virke som en barneleg.

NB! I de bio-dynamiske dyrkningsmetoder bruger man afkog eller udtræk af visse planter – hvis stoffer har den tilsigtede virkning at begrænse skadedyrenes angreb på vore afgrøder, og i denne ovenfor anførte artikel om skadedyrsbekæmpelsen ser vi her en bekræftelse på, at det er muligt at fremstille midler der ikke virker til skade for menneskene; der er her altså et alternativ til at vi efterhånden kan blive helt fri for giftstoffer i jorden.

Måske kan man med afkog fra bark af nåletræer fremstille et meget billigt sprøjtemiddel, der tillige også har en aromatisk stimulerende virkning på afgrøderne.

Det er f. eks. godt at lægge granris i rækker mellem jordbærplanterne, det modvirker angreb af spindellarver og snegle, og jordbærrene får en finere smag.

Lad os høre om erfaringer fra havedyrkere og andre medinteresserede, for vi der arbejder med jorden, må alle hver især sørge for at fremstille sunde og giftfrie produkter.

Red.

Køkkenhjørnet

JULEAFTENS MIDDAGSFORSLAG

Hvedesteg med indbagt persille, æbler og svedsker (8 personer)

½ kg valset hvede,
1 teskefuld havsalt,
1 mellemstort, revet løg,
1 helt æg/eller 3 spiseskefulde sojamel,
2 spiseskefulde olivenolie.

Smagsstoffer: Timian, merian, løvstikke og Tamari.

Fyld: Skivede æbler og stenfri svedsker samt persille.

Hveden lægges i blød natten over, tilføres lidt mere vand næste dag og koges under svagt blus i ca. 1 time. Når grøden er mør, kommer man salt, det revne løg samt krydderierne og ægget eller sojamelet og olien i. Farsen skal være ret stiv. For at opnå den rette konsistens, kommer man fintmalet Granola i farsen.
El bageform smøres med majsolie. 1/3 af farsen lægges i bunden. Herover lægges æbler, svedsker og persille. Resten af farsen lægges i formen.

Bagetid: 50 minutter i vandbad ved ca. 200°
Det tilrådes at lade formen køle lidt af, inden man tager stegen ud.

Revet rødbede med flødeskum

2 store rødbeder rives ganske fint, ¼ liter piskefløde piskes stiv, og heri blander man de revne rødbeder.

Kartofler egner sig ikke til kornspiser,

hvorfor man kan tage dybtfrosne ærter/eller ærter og gulerødder, som tøes op og varmes i jomfruolie (livenolie), smages til med lidt salt.

Hvedestegen pyntes med røde og grønne paprikastrimler, fintsnittede agurkeskiver samt let svitsede champignons. Fadet garneres med samme ingredienser foruden kvarte tomater.

Sovsen laver man af væden fra de svitsede champignons samt vand og olie fra ærter/ærter-gulerødder. Smages til med 1 morgaterning, lidt salt, Tamari og Basilicium. Jævnes med lidt majsmel, udrørt i vand. Farves med Soja.

DESSERT

Frugtrand i Agar-Agar med Creme Fraiche eller flødeskum

Man kan bruge røde og grønne druer, som halveres og stenene fjernes samt 1 liter druesaft (gul).
Ananasterninger og ananassaft.
Blandede frugter og blå druesaft.
Saften kommes i en gryde og opvarmes til kogepunktet sammen med 1 spiseskefuld Agar-Agar, som i forvejen er rørt ud i kold saft (må ikke koge). Frugterne kommes i gryden, og det hele varmes igennem igen. En rund form skylles i koldt vand, og saft og bær hældes i denne. Der skal altid være saft over bærrene, når formen er fyldt op. Stilles til afkøling, og når den er kold, kan den stilles i køleskab, til den skal bruges. Løsner fra formen med kniv og vendes på fad. I midten af fadet kan man komme samme slags frugter, som er i randen.
Flødeskum eller creme fraiche naturel serveres til. En blanding af disse kan også bruges.
Creme fraiche naturel indeholder kun 18 % fedtstof. Den er fremstillet af syrnet fløde 1 med mælkesyrekulturer. 1 bæger à 180 ml indeholder 5 gram protein og 350 kalorier. Creme fraiche er altså ikke så fed som flødeskum, der kan undlades. *Helen Lind*

OPSKRIFTER

Helles livret

4 personer.

500 g hvidkål, groft skåret
300 g gulerødder, i tykke skiver
150 g selleri i skiver
1 porre i skiver
3 løg, mellemstore, i skiver
1 fed hvidløg, kan undlades
100 g sojakød, skinkesmag.

Alle grønsagerne koges i olie, rigeligt, lidt vand hvis nødvendigt.
Sojakødet tilberedes som sædvanligt og kommes i i de sidste 5 minutter.
Ca. 300 g kogte, skrællede kartofler kommes i og blandes godt med grønsagerne, havsalt plus Morga efter smag.

Porreret til 1 person

2 porrer skåret i skive småkoger i ¼ time i olie, helst ingen vand, dertil ti rå champignons i mindre stykker.

Majsbrød

1 kop majsmel, 3 spiseskef. hvedemel, 1 spiseskef. ferrin, 1 teskef. salt, ½ bagepulver, 2 dl kærnemælk, 1 æg, evt. lidt vand.

Det hele blandes, bages på panden som en omelet, skæres i trekanter og serveres med eller uden smør.

Får man uventede gæster, er den hurtig at tilberede.

Bagt æblekage

Kogte æbler kommes i et gratinfad, ovenpå kommes gl. franskbrød (uden skorpen), der smuldres og blandes med sukker, derpå hakkede mandler og øverst tykke skiver smør. I en varm ovn i ca. ½ time.
Flødeskum serveres til.

Gudrun Rasmussen

Foreningsnyt

Generalforsamlingen

Ved V.H.F.s generalforsamling d. 30/10 var der ringe fremmøde, ialt 13 var kommet til stede. Formanden aflagde beretning og udtrykte ønske om, at medlemmerne gik ind for en større aktiv indsats, som f. eks. at give tilsagn om aktietegning, eller en større støtte til foreningsarbejdet. Kassereren forelagde regnskabet, som blev godkendt, og af beretningen fremgik det, at det beløb, der var indkommet + gaver alt i alt udgjorde kr. 25.400,53 + obligationer 500,00 kr.

Formanden T. H. Olesen og kasserer E. Jacobsen blev genvalgt, som næstformand indtrådte Axel E. Hansen, sekretær blev Thalia Skovsgård, og øvrige bestyrelsesmedlemmer Henny Danielsen, Magrethe Møller og Egil Kallehave.
Det kan herved nu oplyses, at ved den opfordring, der er udsendt til Dansk Vegetar- og Råkostforenings medlemmer, er der indtil dags dato kommet yderligere indbetalinger til V.H.F. på i alt 1800,00 kr., så det samlede beløb er derfor oppe på ca. 27.800,53 kr., det er jo et fint resultat, og foreningen håber på god interesse for sagen i tiden fremover, og takker hermed for de indsendte bidrag.

V. H. F.
Vegetarernes helseforbund.

Desværre var der flere, der har indbetalt i den tro, at det var kontingent på Vegetarisk Forum, og nu håber vi ikke, at der er nogen der bliver sure, når indbetalingskortet på Vegetarisk Forum udsendes i januar måned.

Med venlig hilsen
V. H. F.

Besøget i Bodilbageriet

Tirsdag den 6. november havde 30 medlemmer meldt sig til besøget hos Hjemmebageriet Bodil. Da alle var samlet, blev vi budt velkommen af bagermesteren. Derefter blev vi vist rundt i hele bageriet, og fik forklaret hvordan både maskiner og ovne fungerede. På grund af de store lønninger i dag, er det jo alt for dyrt at bage brød med håndkraft, derfor må vi lære at bruge maskinerne på bedste måde, også glæde sig over, at bageriet er i stand til at fremskaffe bio-dynamisk mel til alt det dejlige brød.

Aftenen sluttede med, at vi sad i pakkeriet og fik serveret kaffe og urtete med dejlige boller og kager til, alt imedens fru Bodil fortalte os om, hvordan bageriet var begyndt, og ligeledes om hvordan man senere var gået over til at bage brød med bio-dynamiske produkter.

Henning Kjær-Hansen

Start en studiekreds

Det er en god idé at udbrede kendskabet til biologisk dyrkning gennem studiekredsarbejde.

Vi er endog så heldige, at der nu i foråret er udkommet en del bøger om biologisk dyrkning, dels på dansk og dels på svensk.

I Herning har man allerede startet en studiekreds, ledet af Jørgen Aasberg Pedersen. Man startede ved at annoncere i de lokale aviser. Samtidig fik man en god presseomtale. Resultatet var, at man kunne samle 50 personer på Herning bibliotek. Heraf fortsatte ca. 20 studiekredsarbejdet. De fleste af deltagerne havde ikke beskæftiget sig med jordbrug før. Men der var så stor interesse for at komme i gang med den praktiske side af sagen, at man i fællesskab lejede 1 td. land jord hos en landmand i nærheden af Herning. Hver person fik 250 m² til sin rådighed. For at få en jord i god biologisk balance lejede man en græsmark, som blev pløjet op. I fællesskab installeredes et vandingsanlæg. Til efteråret har man planer om at lave en fælles kompost.

Som grundbog benyttedes Bagge Olsens bog „Derfor angreb de", som for øvrigt var den eneste bog, der fandtes på dansk på det tidspunkt. I dag findes desuden: „Haven i naturlig balance" af Peter Thaysen og „Jordens frugtbarhed" af E. Pfeiffer. I øvrigt findes der en del udmærket litteratur på svensk.

I efteråret har man planer om at fortsætte studiekredsarbejdet.

Såfremt der er andre, der vil starte en studiekreds, vil BIO-INFORMATION gerne være behjælpelig med råd og vejledning. Vi vil gerne arrangere et kursus specielt for studiekredsledere.

Niels Erik Jensen og *Anette Koch*,
Troelstrup, 9620 Ålestrup, (08) 64 82 21

Kursus i vegetarisk madlavning

ved *Helen Borg Lind*.

Nyt hold starter 22/1-1974 hver tirsdag kl. 19–22, Høje Gladsaxe Skolerne, Høje Gladsaxe Torv 2. – Tilmelding til hold nr. 407: Tlf. 67 06 11.

☆

Fra og med det næste nr. af Vegetarisk Forum, vil der fortløbende komme en tagud-side om madopskrifter på forskellige retter. Et samlesæt til en hel kogebog vil hermed dække det behov for en varieret kostplan, som skulle kunne tilfredsstille de fleste af bladets læsere. Stoffet til denne tagud-serie vil blive redigeret af Helen Borg Lind, som på aftenskolen også underviser i vegetarisk madlavning. Vi glæder os derfor til at kunne se frem til disse artikler, og håber dermed at det kan blive til glæde og inspiration for mange, og især de kvinder, der i hjemmene står for den daglige husholdning.

Vi har stadig masser af gamle nr. af Vegetarisk Forum med interessante artikler, som kan købes for trykkeriprisen. Hele årgange kan jo også bruges til julegaveideer. Telf.: FA 10 076, eller 15 62 75.

NYTÅRSFEST

Dansk Vegetar og Råkostforening indbyder til den årlige nytårsfest

søndag den 13. januar kl. 18 præcis.

Middag: Waerland platte, råkost med brød og ost, bagte kartofler, druesaft, frugtdessert.

Musik, dans og forskellig underholdning.

Pris pro persona: kr. 35,00.

Vel mødt i festlokalet, St. Andreas Ordenens, Frederiksberg alle 11.

Buslinie 28, 41, 6.

Tilmelding og indbetaling senest den 9/1-1974 til

Ahlmanns alle 5. Telf.: HE 2026.
Kasserer Astrid Sandberg.

Vi beklager meget, at bladet også denne gang er blevet forsinket. Uheldige forhold har endnu engang været årsag til den senere udsendelse, og vi har derfor set os nødsaget til at måtte udsende nr. 4 og nr. 5 under eet. I det stille håb, at vi fra nytår kan komme rettidigt med alle nr. af Vegetarisk Forum, ønsker bestyrelsen Dem hermed et velsignet nytår.

Det nye år:

Nu rask det går imod det nye år,
du hører i livets rytme dit hjerte slår,
snart kommer atter den lyse vår,
til hver især en solstråle os når,
i håbets lys vi alle går og står,
vær glad, vær glad, vær god og rår.
Ædelmodig fri og frank vi imod det nye år vi ta'r,
da glædes kan vi alle i det stille håb vi har.

E. Jacobsen

Boganmeldelse

Mennesker og Planter. Maurice Mességue. Borgens Forlag.

En naturlæges liv og helbredelsesmetoder.

Der er 40.000 naturlæger i Frankrig, og denne bogs forfatter, som jo er en af de mange naturlæger, der her skal omtales, giver her i dette 2-binds værk ret udførlige anvisninger på sine helbredelsesmetoder, som når op på 90 %, og det lyder jo lidt fantastisk i betragtning af de enkelte metoder og ord-inationer han benytter sig af, men at kalde det mirakler, er vist en stærk overdrivelse – i betragtning af at 80 % af de patienter almindelige læger kurerer på, med helt eller delvist uvirksomme stoffer, *endog med skadelig bivirkning*, som de kalder medicin; men som lægeforeningens formand her i landet i en radioudsendelse 19/12-1973: Kloge folk og naturlæger, sagde, at det er den slags sygdomme, der forsvinder af sig selv.
Man kan me drette spørge: Hvem er det, der er kvaksalver, de almindelige læger eller naturlægerne?
De almindelige autoriserede læger, der mod bedre viden ordinerer sine patienter en medicin med delvis uvirksomme stoffer, kan vist med et beskedent ord antages at være et kostbart kvaksalveri for samfundet, rent økonomisk ret, og naturlægerne må jo være naive tåber, når de kurerer på folk, der fører en frustreret og sundhedsnedbrydende livsform, og når naturlægerne, i hvert fald en del af dem, har et brændende ønske om at blive anerkendt, hvad forfatteren til denne bog også ønsker at blive, (forfatteren indrømmer dog ærligt sin forfængelighed i denne retning), så går glansen jo lidt af de helbredere og profeter, der nok så lidende går rundt med

se mindreværdskomplekser og prøver at
rstående ud for alle de lige så lidende
de frekventeres af.
ilbage bliver der dog 10 % af patienter-
ler opnår det, man kalder en mirakuløs
edelse, og resten af de 90 %, de sidste
, må jo så være dem, man kalder uhel-
lige, men det er måske den del, hvor
de almindelige læger og naturlæger,
ner til kort overfor?
de 10 % mirakuløse helbredelser, som
lægen kan opvise, er jo så følelig et
riale at kunne fremvise,, men de fleste
m kunne, såfremt de i tide havde holdt
ssende diæt, (det vil sige en kost med
gt frugt og grøntsager – og urteteer)
havde helbredt sig selv alligevel, – så
ende og sidst er der jo slet ikke tale om
ler men om sund logik og æstetisk sans,
en intens forståelse af naturen og dens

tteren af dette 2-binds værk fortæller
om sin barndom, sin intense oplevelse
turen, og skildrer på levende og over-
nde måde sine iagttagelser og indsam-
g de virksomme urter, han finder i na-
; hans kontakt med naturen og dens
r, er måske den kvalitet, der får andre
esker til at tro på sig selv, og så evner
måske mere end de almindelige læger,
t er måske en af de små hemmelighe-
ler gør, at dette 2-binds værk også kan
som en god roman, og forfatteren be-
r også de mange menneskers skæbne,
noder på sin vej og i sin praksis; men
punkt går forfatteren over gevind, han
der sine egne kolleger (naturlægerne)
: være både kvaksalvere og mordere,
r i hvert fald hårde beskyldninger at
e med, ganske vist tager han ikke pa-
r i kur, der ikke først har været hos en
delige læge og fået stille sin diagnose,
lere anvender han selv sin pendul til
de frem til de rigtige urteteer, og han
r heller ikke på kræftpatienter og tu-
løse, dog har han haft flere patienter,
på gravens rand.
kunne passende spørge forfatteren, hvor
han sætter grænsen for sin etik? – ethvert menneske er jo selv ansvarlig for sit liv og livsførelse, og de akutte tilfælde er jo tit og mange gange et spørgsmål om liv og død for den enkelte selv, – og det er jo snart på tide, at det enkelte menneske tager problemerne i sin egen hånd, finder sin egen livsrytme og erkendelse, så det lægeløfte de almindelige læger må afgive eller aflægge ed på, må vist angives at være en oldnordisk ritualceremoni, der ikke er, og aldrig har været nogen garanti for noget som helst, eftersom de patienter der dør ved en såkaldt fejltagelse – var et hændeligt uheld. Hvor er ansvaret, etikken, så henne? Men det må nu alligevel være et opslidende arbejde, at have en praksis med mange patienter eller et klientel, de mennesker må vel have et særligt behov for det, og gjort af et sejt stof; men måske kunne man tilpas komme med en lille spydig vits, som lyder som så: „Hvordan har psykologen eller lægen det?" Jo – han har det godt, han har en tålmodig patient?

Nå, nu er naturlæger og læger i almindelighed vel også mennesker, og forfatteren her går da heller ikke af vejen for et romantisk eventyr, som f. eks. da han var indloget hos det ægyptiske hof, da han i sin tid havde kong Faruk i sin kur, hvor han havde en stab af yndige tjenerinder til sin rådighed. Man kan vel ikke sige, at forfatteren anbefaler sine patienter til at gå i gang med hinanden, men i en af passagerne i dette 2-binds værk understreges det ret tydeligt, at mennesker med et uharmonisk sexualliv, er mindre modstandsdygtig over for en del af de skavanker, de slæber rundt med. Kæreste-sorg og ensomhed er jo ikke ligefrem det, der stimulerer og fornyer livslysten.

Forfatteren afslutter sit værk med en omfattende anvisning om fod- og håndbade i urteafkog og diverse omslag, og masser af urtete der skal drikkes.

Med dette 2-binds værk i hånden kan man vel godt sige: Hver mand sin egen naturlhelbreder! God arbejdslyst!

Erhardt Jacobsen,
Frederiksberg

SKOVSHOVED
MINI FRUGT
v/ K. NIELSEN
Strandvejen 317
Tlf. ORdrup 8659

☆

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

☆

Koldpressede olier
samt sundhedsbrød fra
bageriet »Bodil«

Svendborg helsekost
Aage K. Henriksen
Gerritsgade 7 - Telf. 21 02 99

Frø, grøntsager (biologisk dyrket)
Små som store partier
forsendes over hele landet.
Fortrinsvis salg til private.
JENS OG KRISTIANE SIVESGÅRD
Jelstrup Skovhus, Løkken. Telf. (08) 99 91 20

RELAX - verdens bedste hvilestol -



2 stillinger.
Flere modeller.

En »drømmestol«!

er konstrueret med bistand af højeste lægeautoriteter og yder støtte overalt, hvor det er tiltrængt. Takket være den fulde afslapning, De øjeblikkelig opnår med benene op, aflastes hjertet og hjernen styrkes, ligesom smerter og ømhed i denne fint afbalancerede stilling som oftest forsvinder af sig selv.
»En helt ny tilværelse!« siger vore kunder.

ERNST LEMVIGH-MÜLLER & CO.
Kvæsthusgade 1, 1251 Kbhvn. K.
Etabl. 1893 - Tlf. (01) 14 33 50 (kl. 10,30–17)

Zyliss-råkostmaskine m. 3 rustfr. tromler. Model 1 skrues. Model 2 sugefod.
Pris kr. 132,– incl. moms. Til udlandet leveres: uden moms: **kr. 115.–**

B. B. C. saftpresser med den rette riveplade, slynger selv affaldet ud.
Pris kr. 329,– incl. moms. Til udlandet leveres: uden moms: **kr. 286,–**

Tal med mig om: **Lydbølgeapparatet**



NOVAFON
Pris kr. 425,50
Udland kr. 370,–
Varernes sendes overalt.
Tlf. (01) 42 38 47
Snorri Benediktsson
Søvej 12, 2840 Holte

Biodynamisk gård - frugtplantage - Fyn/Jylland
Vi er et ægtepar med 2 skolesøgende børn, som sommeren 1974 påtænker at slå os ned på landet i rimelig afstand fra en Rudolf Steiner skole.
Kontakt søges med et ægtepar, som kunne ønske et arbejdsmæssigt og økonomisk fællesskab.
Kontakt: Eva og Poul Bølling, Præstegårdsvägen 68, S-15020 Järna, Sverige

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 naturelliksirer 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

Et godt og helse-bringende
nytår
til alle vore annoncører.

Med venlig hilsen
Redaktionen

Udnyt: Mund til mund metoden

Sporg Deres nabo

FORURENINGEN i kroppen

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

Få balancen i orden ved brug af kosttilskudet

MINALKA

Sporg i Helsekostforretningerne

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.

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 algær. Faexal tabletter bør findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også mod uren hud.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fås på apoteker og i Reformforretninger. Generalagentur: F. F. Genget & 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 O
Telefon Obro 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	×	×
— med kalvekødsmag	×	×
— med kyllingesmag	×	×
— med skinkesmag	×	×
— med røget smag	×	×

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

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

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

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI

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

Frutifort består af fyldgyldig, 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.



SIDE 12 ORIENTERINGS-KALENDER

vital-kost

SPECIALBUTIK FOR HELSE-KOST

v/ AXEL E. HANSEN

GOTHERSGADE 3 og 5 (lige ved Kgs. Nytorv)
1123 KØBENHAVN K – TELEFON (01) 15 62 75

AUTORISERET DEMETER FORHANDLER

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