VF VEGETARISK FORUM



3-4 68. årgang
sep. 1974
pris: kr. 3,-

VEGETARISK FORUM.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening.
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter.
Redaktør Karen Vinding, Straussvej 15, 2450 SV.
Kasserer Astrid Sandberg, Ahlmanns Allé 5, 2900 Hellerup.
Postgiro nr. 25656.

Aftryk af bladets artikler er tilladt med kildeangivelse.

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

Abonnement: Kr. 20,00 (incl. moms).
Løssalg: Kr. 3,00 (incl. moms).
Oplag: Dette nr. 1200 eksemplarer.

» o «

Indhold:

Nyt blad ..... side 3
I kapitalens køkken ..... side 4
Verdens frelse ved soyabønnen side 10
Hvede ..... side 12
Køkkenhjørnet ..... side 14
Foreningsnyt ..... side 19

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).

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!

SKOVSHOVED MINI FRUGT

v/ K. NIELSEN
Strandvejen 317
Tlf. ORdrup 8659

☆

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

☆

Koldpressede olier
samt sundhedsbrød fra
bageriet »Bodil«

Kære venner!
Vi har ændret vores åbningstid fra kl. 16.30 til kl. 17.00.
Mange tak. Randy.

KØKKENHAVEN
VEGETAR- OG MIKRO-MAKRO RESTAURANT
Borgporten 23 ² - 8000 Aarhus C
Telf. (06) 12 90 70

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

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

MORGENDAGENS MAD I DAG
WORTHINGTON FOODS I DANMARK

De berømte sojaprotein fødevarer, som Worthington Foods har pioneret, fremstilles på licens af NUTANA 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 **NUTANA, 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.

3

NYTBLAD

Kære læser.

I Vegetarisk Tidsskrift nr. 4 1965 klagede Grethe Schmidt under overskriften "Kom nu frem af busken" over foreningens dårlige funktionering: "Dansk vegetar- og Råkostforening, som nu er 69 år gammel, tæller kun 1200 medlemmer (ja, det er ikke en trykfejl), - det er meget sløjt." Siden da er vi faktisk blevet halvveret (desværre), - og det samtidig med at flere og flere ude i befolkningen interesserer sig for sund levevis. I sig selv en opmuntrene ting, men sørgeligt at vi ikke kan finde sammen.

Imidlertid bevirker denne kedelige situation at vor økonomi er ret anstrengt. Vi må spare! Derfor er dette blad offset trykt, hvilket er væsentligt billigere end det bogtrykte, men måske knap så nobelt. Til gengæld har offsetbladet den fordel, at det giver rigere mulighed for illustrationer. Altså et livligere blad.

Jeg håber meget at alle bliver glade for bladet i dets ny form, men da det selvfølgelig er medlemmerne, der bestemmer bladets form og pris, er dette at betragte som en midlertidig løsning, til vi kan høre medlemmernes røst på generalforsamlingen.

God fornøjelse kv.

PS. Redaktøren modtager gerne ros og ris, samt andre indlæg til bladet.

4

I kapitalens køkken

Af Hugo Hørlych Karlsen

På baggrund af en læserbrevshenvendelse formulerer Hugo Hørlyck Karlsen, hvad han kalder nogle forargede noter omkring fødevareproduktionen i det kapitalistiske køkken og håber, at disse lette overvejelser fra en amatør på området evt. kan medføre udvi det analyse af og debat om ernæringsproblemet.

KÆRE HUGO HØRLYCH KARLSEN.

I din kommentar i Information d. 22. 8. 74 kommer du med en række meget interessante oplysninger om produkterne: sukker, kogesalt og p-piller.

I den forbindelse kunne jeg tænke mig at spørge: Hvor indhenter du sådanne oplysninger, hvem foretager sådanne undersøgelser og analyser og endelig: hvor og for hvem offentliggøres resultaterne? For mig at se er det nemlig sådanne relevante, men for nogle farlige oplysninger, der normalt tilbageholdes eller hemmeligholdes for den store majoritet.

Jeg ved godt at du ikke kan svare generelt på spørgsmålene, men jeg vil gerne have oplysninger for dine konkrete eksempler.

Venlig hilsen

Ulla Nistrup Jørgensen.

KÆRE ULLA NISTRUP JØRGENSEN.

Mit forhold til det emne, jeg behandlede, er den ikke - professionelles. Jeg er ikke fagmand på området i den forstand.

Det er sagen negativt bestemt.

5

Men det kan også bestemmes positivt: mit forhold til emnet er den involverede amatørs.

Dette område - ernæring og sundhed - angår, som du skriver, den store majoritet, som påvirkes af en række produkter, de ikke selv har kendskab til m.h.t. næringsværdi, evt. skadelige og helbredende virkninger osv.

Nu bliver det i disse år tydeligt, at det er nødvendigt, at den store majoritet udtaler sig om sine egne forhold, tager stilling og analyserer og ikke blot lader sig lede af de professionelle, de overskuende og alskuende.

Amatørerne, de indvolverede og omringede, må forsøge sig for bl.a. at blive klar over den eventuelle uoverensstemmelse mellem de interesser, de professionelle bevidst eller ubevidst repræsenterer, og de interesser de selv har.

Mit eget amatørmæssige udgangspunkt for en noget omfattende beskæftigelse med ernæring var simpelt hen, at vi fik børn samtidig med at økologidebatten slog afgørende igennem og forureningen i bl.a. maden, og ikke mindst i kød, blev påvist.

Vi syntes, at det var dumt at give de små alt det lort, der ofte fordærvede legemet mere end det ernærede - dette gælder jo bl.a. de mest vitaminrige dele af dyrekroppen, leveren og nyren der samtidig er de mest forurenede dele, fordi alt skidtet riltreres og koncentreres der.

VED EN forsøgsvis omlægning af kosten imod det vegetariske viste der sig igennem en længere periode en mærkbar forandring mod større velvære, mere overskud og mindre sygdom.

Den konkrete erfaring øgede interessen og førte til en udvidet beskæftigelse med problemet ud over det private område, og ved bl.a. at læse en del litteratur om emnet, mente jeg at kunne kon-



statere, at ernæringsproblemet i de moderne samfund i meget ringe grad er blevet behandlet som det, det først og fremmest er: et politisk- økonomisk problem udsprunget af en bestemt samfundsøkonomis mekanismer. I de fleste vegetariske bøger og pjecer behandles problemet som om det kun kommer an på den enkelte. Man skal bare begynde at leve lidt sundere,helst dyrke sin have med grøntsager, være positiv og harmonisk o.lign.

Men der er jo mange der ikke har mulighed for den slags, ikke har have, har lang og trættende arbejdsdag. Flere af bøgerne synes jeg er skrevet til en velbjærget middel- og overklasse med økonomisk og andet overskud.

ER BØGERNES ideologi således på en række punkter forfejlet og angribelig, så er en række oplysninger imidlertid højst relevante og anvendelige, og det forekommer mig ikke helt uvæsentligt at få vristet forestillingerne og problemerne omkring sund og giftfri mad ud af de flippede sammenhænge, folk oftest fnisende afviser dem ud fra - nåh, det er det der med mikro-makro eller hvad det nu er for noget fjolleri, ja,ja, en god dansk bøf er der nu ikke nogen, der er døde af; kom ikke her og tag maden fra os! - Men det er rent faktisk, hvad der sker: maden bliver taget fra os, forstået som alsidig ernæring, og vi fyldes i stadig højere grad med tomme, udpumpede, næringsfattige industriprodukter med stort forurenings - indhold.

Og det skyldes ikke, at det er industriprodukter men at det er industriprodukter af en kapitalistisk drevet industri.

Ernæringsvareindustrien er underlagt de samme tvangsmekanismer som enhver anden industri i en kapitalistisk økonomi: kravet om stadig øget fortjeneste, profit, udvidelse, ekspansion. Dette slår igennem i alle led landmanden der med kunstgødning ødelægger

sin jord, dræber ormene og nedbryder jordens organiske vækstevner for at fremskynde hurtig vækst, hvorefter han påfører planterne giftstoffer, fordi væksten er så dårlig (men stor og flot),at den ikke selv kan modstå sygdomsangreb; kunstgødningsprodukterne der herefter er blevet stadig mere uundværlige efterhånden som jordens organiske vækstbetingelser er nedbrudt og der samtidig stilles krav om større og hurtigere drift, for at landmandens kapital kan forrente sig. Jo hurtigere drift, jo flere kunststoffer, jo mere ekspansion inden for kunstgødnings- og giftindustrien; derefter kommer forarbejdsningsleddet, slagterierne, hvor kødet bl.a. tilføres farvestoffer for at tage sig pænt ud, hvor det pustes op og iblandes mel og deformeres for at fylde så meget som muligt og alligevel kunne sælges i dyre domme med ringe næringsværdi; hertil er kommet, at mange p.gr.a. udearbejde er mere eller mindre afhængige af færdigvarer. Disse er gennemgået yderligere en forarbejdningsproces, der også gerne skulle forrente sig, derfor hurtig, billig, ernæringsfattig produktion til dyre udsalgspriser.

SET I DENNE sammenhæng hænger ernæringsproblemet sammen med det kapitalistiske samfunds udvikling.

I bl.a. en række fortløbende arbejdsmarkedsartikler og rapporter her i bladet er det blevet og bliver det påvist, hvordan den kapitalistiske produktions krav om øget udbytte nedbryder og ødelægger arbejdskraften fysisk og psykisk. Når dertil lægges, at den samme arbejdskrafts legemlige modstandskraft sandsynligvis i øjeblikket er kraftigt nedsat p.gr.a. en mere indirekte men lige så reel udbytning via ernæringsproduktionen, ja så forstår man medicinalindustriens blomstring.

Bag udstillingsvinduernes lækre overflade af maddynger kastet i grams til den velvillige forbruger ligger stadig hårdere arbejds

krav over for den arbejdskraft, som har produceret dem, en stadig forringelse af den reelle næringsværdi. Alt til stadig forringelse af arbejdskraftens sundhedstilstand og modstandskraft.

Allerede i 1867 konstaterede Karl Marx:
"ethvert af det kapitalistiske landbrugs fremskridt er et skridt videre i kunsten at plyndre ikke blot arbejderen men også jorden: ethvert fremskridt, når det gælder at øge dens frugtbarhed for en given periode, er samtidig et skridt videre i ødelæggelsen af de varige kilder til denne frugtbarhed... Den kapitalistiske produktion kan derfor kun udvikle teknikken og kombinationen af de forskellige processer til et socialt hele samtidig med, at den undergraver de kilder, som al rigdom udspringer af: jorden og arbejderen"

I dag synes filosofien over for den menneskelige arbejdskraft at være den samme som overfor jordens frugter: sundheden og modstandskraften nedbrydes udefra od indefra, dette modvirkes af kunstige indgreb, dvs. af yderligere forurening, for arbejdskraftens vedkommende udvidet medicinbrug, især pillebrug - til glæde for medicinalindustrien, der jo også må ekspandere, for at kunne stå sig i konkurrencen. Denne mekanisme er da også en væsentlig forklaring på, at en sådan uhyrlighed som p-pillen har kunnet komme til torvs. Oplysninger i min forudgående artikel om dens skadelige virkninger for leveren har jeg fra en for den store majoritet ukendt medicinsk publikation, nemlig lægeforeningens medicinfortegnelse, 5udg.,1970. Der er bl.a. fem sider om p-piller, hvor man oplyser om, at disse præparater kan medføre lettere emotionel forstemning (det sælges der nok en del nervepiller på), vægtøgning (det sælges der nok slankepiller på), ændringer af kulhydratstofskiftet i diabetisk retning (nye og andre piller til afbødning), påvirkning af leverfunktionen (operation!).

SLUTTELIG kan jeg i flæng supplere mine oplysninger med følgende: overdreven kaffeindtagning nedbryder hjertet (tænk på hvor mange der i 40-50 års alderen må slippe kaffen for hjertets skyld), desuden neutraliserer den virkningen af naturmedicin; sukkerindhold - det det af en sodavand svarer til fjorten (!) stykker hugget sukker.

Ernæringsproblemet synes mig alvorligt nok til at blive taget - alvorligt. Det er næppe blevet analyseret ordentligt nogetsteds men oftest blevet afvist som lidt kuriøst til fordel for alvorligere og vægtiger problemer. Men det angår vores umiddelbare sundhed og muligheden for at erhverve den gennem den samfundsmæssigt tilbudte føde.

Ovenstående er blot en amatørs svagt forargede noter, sat igang af Ulla Nistrup Jørgensens reaktion, afsluttet med håbet om at problemet tages op på egnede steder - til undersøgelse af vore eksistensvilkår i kapitalens køkken.

(Mht. mine konkrete eksempler, især i kommentaren: Foruden fra ovennævnte lærebog har jeg oplysninger mange steder fra. På biblioteket vil man kunne få en stak skrifter om disse problemer, men jeg kan f.eks. anbefale en gennemløbning af Grethe Schmidt: Mit grønne køkken, indledning (s.8-48) og noget i slutningen (ca. 128-ud); det er hurtigt og let læst og viser let videre til andet, hvis man er interesseret).

Venlig hilsen HHK.

Eftertryk Imformation 11.9.74.

10

Verdens frelse ved soyabønnen

Af Leif Blædel

Jeg hørte fornylig en direktør i NOVO A/S tale med begej - string om, at en vis portion soyabønner kan mætte 30 gange så mange mennesker, hvis de fortæres direkte, som hvis de laves til kød ved at passere okser.

Foruden et ideelt ønske om at frelse menneskeheden har NOVO en kommerciel interesse i det, fabrikken er engageret i produktion af kunstkød, eller soyabøffer. Men jeg har også hørt mennesker som alene har menneskeheden i tankerne argumentere kraftigt for, at vi afskaffer køerne, og vel anden dyrisk føde.

Når man gerne vil være med til at frelse verden, men sætter stor pris på ægte kød, var det opmuntrende at læse et par linier af lic.agro. Lars Hammerlund i Politiken forleden. I en kommentar til en kronik af Joachim Israel, som jeg desværre ikke har læst, skrev han:

"Vi bør dog ikke blive vegetarer af den grund, en husdyrsproduktion kan opretholdes på græs, kløver og andet, som vi allige - vel ikke kan fordøje, og gødningen er nødvendig i kredsløbet."

Trøsten var dog kortvarig. Ved eftertanke kom jeg til at kløver ikke bare var noget, som forefindes til fri afbenyttelse for køerne, det er noget, som man dyrker til dem, og uden køer kunne der dyrkes noget på de samme arealer, som vi godt kunne fordøje.

Selv om man er biodynamiker, hvad Lars Hammerlund muligvis

er, kan man også finde udveje for et landbrug uden komøg. Verdens samlede produktion af menneskegødning kan dække ethvert rimeligt krav fra kredsløbet, især hvis vi overtager fordøjelsen af soyabønner fra køerne fra køerne - og når man alligevel skal lave landbruget radikalt om, kan man lige så godt med det samme kanalisere kloakerne ud til markerne.

Men der er andre problemer ved soyabønneprojektet, hvor genialt detend er. Først og fremmest de økonomiske. Så vidt jeg ved er soyabønner ikke særlig billige, når først industrien har skåret sin luns ved at omdanne dem til kunstkød. De er i hvert fald meget fjernt fra at være 30 gange så billige som oksekød. Uden at ville påtage mig en økonomisk analyse af, hvordan det kan påvirke forholdene i u-landene, har jeg en fornemmelse af, at de ikke får megen glæde af, at kapitalen i industrilandene finder en ny måde at udnytte dem og deres råvarer på.

Man kan så sige at projekt soyabønne naturligvis forudsætter at vi indretter verden på en helt ny måde. Det kan jeg også godt forstå. Men det er en temmelig voldsom ændring, der skal til. Verdensrevolutionen må gennemføres og formodentlig lidt til. For projekt soyabønne handler ikke bare om, at man nogle steder skal spise noget andet end hidtil. Hvis ikke der sker en økonomisk udligning mellem landene, kan der ikke foretages en soya-udligning. Og ingen af de statsdannelser, verden hidtil har oplevet, synes at åbne mulighed for, at det ene land forærer det andet, ikke bare af sit overskud, men giver så meget, at giverne og modtagerne bliver lige velhavende eller fattige.

Måske iøvrigt soyabønnen ikke engang kunne løse verdens befolkningsproblem. Hvis overbefolkningen er så truende, som nogle forskere mener (og andre ikke mener), vil den vel kunne blive udskudt. Den dag vi er blevet 30 gange flere på jorden er den gal

igen. Det eneste man så vil have opnået er, at jordens befolkning bliver nødt til at hælde soyabønner i halsen i takt, for vi kommer til at stå så tæt, at der ikke bliver plads til individuelle bevægelser.

Det er lidt af det samme med bilproblemet. Man bygger veje og parkeringspladser som rasende, men før eller senere sidder alle bilerne alligevel fast i store køer. I stedet for at bremse den truende trafikudvikling stimulerer man den. Ligesom man med børnetilskud giver folk penge for at bidrage til overbefolkning, i stedet for at beskatte dem, der hengiver sig til glæden ved at få børn.

Eftertryk Imformation 2.8.74.



Hvede

Verdensproduktionen i 1969: 315,4 millioner tons.

Hvede er det vigtigste næringsmiddel for over ⅓ af jordens befolkning. Et hvedekorn er sammensat af tre hovedbestanddele: klid (skaldele), frøhvide og kim.

Kliddet er det yderste beskyttende lag og udgør 13-15 % af kornet. Klid er rigt på vitamin B_1 (thiamid), men er uheldigvis vanskeligt fordøjeligt.

Frøhviden udgør den største part af kornet ca. 80 %, og består hovedsageligt af stivelse, men dertil kommer, at der rundt om frøhviden findes det proteinrige aleuronlag, som tillige inde holder mineralsalte som phosphor, fluor og calcium, der er nød-

vendige for vækst stærke tænder og knogler. Aleuronlaget udskilles fra frøhviden under formalingen af kornet og kendes under navnet semulje.

Kimen udgør mindre end 3 %, men er kornets mest værdifulde del. Kimen indeholder over 50 % af kornets vitaminer, blandt andet vitaminer fra den vigtige B-vitamin gruppe, eksempelvis folinsyre, men er desuden den eneste del af kornet, som indeholder vitamin A, og det er den rigest kendte kilde til vitamin E (alfa -tokoferol) og glutaminsyre. Desuden indeholder kimen ca. 40 % af proteinerne, ca. 16 % af alle fedtstofferne og godt 5 % af de mineralske salte i hveden. Det er kimen som giver naturligt brød dets nøddeagtige smag, og det er kimen som mugner og "ødelægger" mel og brød når det opbevares, fordi kimen har de bedste vækstbetingelser for skimmelsvampe. Det er derfor i møllerens og sælgerens interesse, at hvedekimen fjernes i formalingsprocessen på møllen.

Den hvide frøhvide derimod kan opbevares i lang tid uden at blive ødelagt. Da brød bagt af melet herfra ikke alene smager som pap eller trækpapir, men stort set også er kendetegnet ved samme mangel på mikronæringsstoffer, som disse udmærkede emballerings- og kontorartikler, har myndighederne påbudt, at hvedemel skal beriges med kalk, jern og B_1 og B_2 vitaminer. Men sagen er den, at melet, så langt fra at være beriget, er blevet ringere end nogen sinde før, idet man ved de moderne melleriprocesser er blevet stadig dygtigere til effektivt at fjerne både klid og kim samt en lang række værdifulde stoffer. En del firmaer tilsætter bageforbedrende midler og/eller protein, men dette er kun en ringe erstatning for den originale vare.

Uraffineret mel er gråt og "kedeligt", og har ikke særlig lang holdbarhed. Jo friskere det ægte mel er, jo flere nærings-

(fortsættes side 22).

KØKKEN HJØRNET

Da sidste nummer af Vegetarisk Forum bragte en artikel om brændenælden, som har affødt en del henvendelser angående dens tilberedning, vil jeg selv om det måske er lidt sent på året komme med et par opskrifter.

SUPPE AF BRÆNDENÆLDER.

Ingredienser: Pr. person beregnes 1 løg, 2 gulerødder, 4-5 brændenælder ¼-½ liter væske.

Arbejdsmåde: Gulerødder og løg svitses i en gryde i olie 15-20 min. Brændenældebladene skylles (det er en stor fordel at have handsker på!) og får et kort opkog. Bland den derefter i suppen de sidste 4-5 min. af kogetiden. Smag til med salt, peber og timian eller basilikum.

BRÆNDENÆLDETE.

Hæng nogle brændenælder til tørre på et lunt sted - de skal hænge med hovedet nedad. Når man kan smuldre bladene i hånden er de færdige til at lave te af. Hæld kogende vand over dem, og lad teen trække 5-10 min.



BRÆNDENÆLDEN TIL HAVEBRUG.

Man kan lave et planteudtræk af brændenælden, der dels kan bruges som ekstra gødning dels som bekæmpelsesmiddel mod

bladlus og andre skadedyr. Det foregår således.

Læg de visne planter (de skal have ligget et par dage) i en vandtæt beholder og tilsæt vand - gerne regnvand - i forholdet 1 del planter til 3 dele vand. Rør tit rundt i beholderen for at få luft ned i væsken. Når udtrækket har stået i tre dage tilsæt da en skovlfuld muld - eller fin kompostjord - og rør godt rundt. Efter 14-15 dage er udtrækket klar til brug. Husk at røre det jævnligt.

Opskrifter NOAH 31, kv.





I middagsrestauranten Frederikkevej 22, hvor jeg står for køkkenet, er jeg gang på gang blevet forbavset over hvor mange vegetariske retter der findes. Sidste år, der var restaurantens første, fik jeg stiftet bekendskab med mange og spændende retter men nu er jeg klar over, at der findes mange mange flere som må prøves. - I sommerens løb fandt jeg bl.a. en lille vegetarisk kogebog udgivet af Bernard Shaw's husholderske. Den er meget morsomt lavet og der er gode retter i med auberginer, courge m.m., så nu kan vi prøve noget nyt. Hans husholderske fortæller at Shaw opgav at spise kød 1881 både af etiske og sundhedsmæssige grunde. - "Kød er gift for systemet" sagde han, og videre " Dyr er vore medskabninger og de stærkeste dyr tyren og elefanten er vegetarer. Se på mig, jeg har 10 gange så godt et helbred og mere energi end en kødspiser." Han blev 95 år og var altid i topform. Han har bestemt ikke været kedelig at være kokkepige for.



16

Bogen hedder Vegetarisk Kogebog - George Bernard Shaw. Den koster 23 kroner.

Jeg fandt i bogen nedenstående retter, som vi har været meget glade for.

UNGARNSK SKINKEPIE.

5-6 pers.

Ingredienser: Dejg af 125g margarine, 2 æg, 300g hvedemel, 3spsk sur fløde. Fyld af 350g soyaskinke, 1 løg, 2 æg 3dl creme fraiche 75g revet ost, 2 spsk. rasp, peber og salt.

Arbejdsmåde: Dejgens ingredienser blandes, hvorefter dejgen udrulles. En smurt springform fores med 2/3 af dejgen. Resten gemmes til låg.

Skinke og løg hakkes, og røres med fløde, rasp, æg, ost, salt og peber. Massen fyldes i formen, låget lægges på og hæftes sammen med en finger eller gaffel så der bliver et mønster. Pien penseles, låget prikkes med en gaffel, bages i en halv time.

Tilbehør: Tomatsalat, marinerede bønner og selleri salat.

FROMAGE FONDUE.

3 pers.

Ingredienser: 1 lille kop rasp, 1 stor kop parmesanost, 1 spsk. margerine, 3 æg, 2 små kopper mælk, salt, natron.

Arbejdsmåde: Bland mælk og rasp og tilsæt salt og natron. Smelt margarinen, pisk æggene og tilsæt dette. Tilsidst iblandes osten Massen fyldes i en form og bages i en halv time.

Annelise Rubow.





BOGANMELDELSE. Marianne Gillberg, Giftfri madbog, Rhodos kr24,50

Ud fra den betragtning at vi idag må kæmpe med en mængde kultursygdomme, der for blot 100 år siden var ukendte eller sjælne, sætter Marianne Gillberg kosten i focus, idet der har fundet en kostændring sted som følge af velstandsøgningen.

"Hvad er det der tvinger os til at spise gamle dages festmad for herskabsfolk til hverdag? ... Der er ingen grund til at overtage herskabsfolkenes uskikke med hvad deraf følger, som hjerte- og karsygdomme, dårlige tænder og sukkersyge."

Men at ændre kostvaner til tidligere tiders fattigmandskost er ikke tilstrækkeligt. Vort samfunds udviklingsniveau kræver af profithensyn en forarbejdning af fødevarerne, hvorved de mister deres naturlige værdier, og samtidig hermed tilsættes giftstoffer gennem hele fødevareproduktionsprocessen. Dette betyder at hovedparten af befolkningen indtager føde, der bogstaveligt talt ikke er menneskeværdig. Denne sammenhæng mellem samfundsform og kostvaner står klar for MG, og er bogens væsentligste fortjeneste (et aspekt som de fleste bøger om sund levevis ganske overser). Derfor behandler MG giftstofproblematikken, men i den korte bog kan det kun blive sporadisk.

Bogen er klart opbygget, fortæller hvilke stoffer mennesket har behov for og hvilke vi bør undgå. Desværre er dens argumentering ikke gennemført underbygget.

Bogen er rig på opskrifter ud fra devisen lav selv din mad, lav den simpel og billig. - Et særligt afsnit behandler spædbarnskost og er et væsentlig alternativ til den hyppigst forekommende.

En læseværdig bog for enhver der er interesseret i sund og giftfri levevis, og måske specielt en god introduktion til "nybegyndere".

En lille forsmag.

SOJAMELSKLATKAGER.

Ingredienser: Pr. person beregnes 1 kogt kartoffel, 1 dl kogt rå ris eller almindelig ris, 3-5 cm porre (eller 1 lille løg), ½ dl sojamel, ½ tsk dild, timian eller merian, ¼ tsk salt, 1 tsk olie, 1 spk mælk (eller 1 spk fløde), olie.

Alternativ: 1. Byt risen ud med kogte eller opblødte hele korn af rug, hvede, byg eller hirse. 2. Byt den kogte kartoffel med anden kogt rodfrugt. 3. Byt den kogte kartoffel med rå reven kartoffel.

Arbejdsmåde: Mos kartoffel og ris. Rens og snit porren. Bland kartoffel, ris, løg, mel og krydderier. Rør olien i og tilsidst mælken. Form små klatter på panden og steg dem forsigtigt i olie.

kv



Vil De spise et veltillavet vegetarisk middagsmåltid i behagelige omgivelser ca. kl. 18 - ring HE 4900 daglig - bedst mellem kl. 14 og 15 - 3 retter kr. 22,- Biodynamiske grøntsager. Lørdag kun frokost kl. 13. Lukket søndag og mandag. Møder og selskaber fra 12-25 personer.

FREDERIKKESBORG
Hellerup vegetariske spisested.
Else Krause, Frederikkevej 22,
tlf. Hellerup 4900.

FORENINGS NYT

AKTIVITETETER.

I vinterens løb vil vi afholde en møderække. Nu skulle vi jo gerne vise, at vi er aktive, og at vi får realiseret vore planer om både ind- og udadrettet aktivitet. - Derfor vil vi den første tirsdag i hver måned afholde medlemsmøder med efterfølgende offentligt foredrag.

Program: Fællesmøde kl. 19^{30}
Foredrag kl. 20^{00}, pris kr. 7,-

Sted: Frederikkesborg, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup.

Der vil være mulighed for spisning inden mødet. Bestil bord på He 4900 ml. kl. 14 og kl. 15. 3 retter mad kr. 22,-.

På fællesmødet skulle vi gerne have nedsat nogle arbejdsgrupper; tænk over hvilke emner du mener er relevante at få taget op.

Foredrag for efteråret:

Oktober: O Bagge Olsen. "Indeholder vore planter deres natulige mineral og hvilken betydning har det for legemet."

November: Julie Vøldan. "Om sin mand, samt hendes egen videreudvikling af hans teorier."

December: Karin Toft Nielsen. "En kort introduktion om vegetarforeningen i England." Derpå "Kirstine Nolfi og råkost ens betydning."

Vel mødt kv

20

UDFLUGT.

Lørdag den 24. august startede 17 deltagere med bus fra Ho vedbanegården til Sjællands Odde, hvor vi skulle besøge familien Eriksens bio-dynamiske landbrug. Efter en dejlig bustur gjorde vi holdt ved Odder forsamlingshus hvor endnu 4 deltagere kom til. Her spiste vi vor medbragte mad og drak kaffe med hjemmebag til. Hr. og fru Eriksen kom op til forsamlingshuset og bød os velkommen, hvorefter vi kørte hen til deres gård.

Her fortalte Poul Eriksen meget interessant om vilkårene for biodynamisk landbrug og om hvorfor disse bio-varer nødvendigvis må være dyrere.

Eriksens driver et landbrug på ca. 80 tønder land med både bioavl og kvægavl (yerseykøer). På forespørgsel om man ikke kan undvære dyrene, fik vi at vide, at køerne er meget nyttige, og at man ellers skulle købe gødning andetsteds. - Koen har som ingen anden evne til at omsætte cellulose. - Eriksens dyr behandles kun yderst sjældent af dyrlæge. De klarer sig med naturmedicin, f. eks. tilsættes grønsaget kommen, hvilket forhindrer gæring derved undgår han at dyrene får trommesyge. - Desværre blandes mælken på mejeriet med anden mælk, - hvilket er en skam.

Med hensyn til afgrøderne er det gavnligt at skifte med udlægning af græsmarken til køerne. I en almindelig have hvor f. eks. gulerødder vokser på samme sted kommer der nemt orm i disse. Det undgås her.

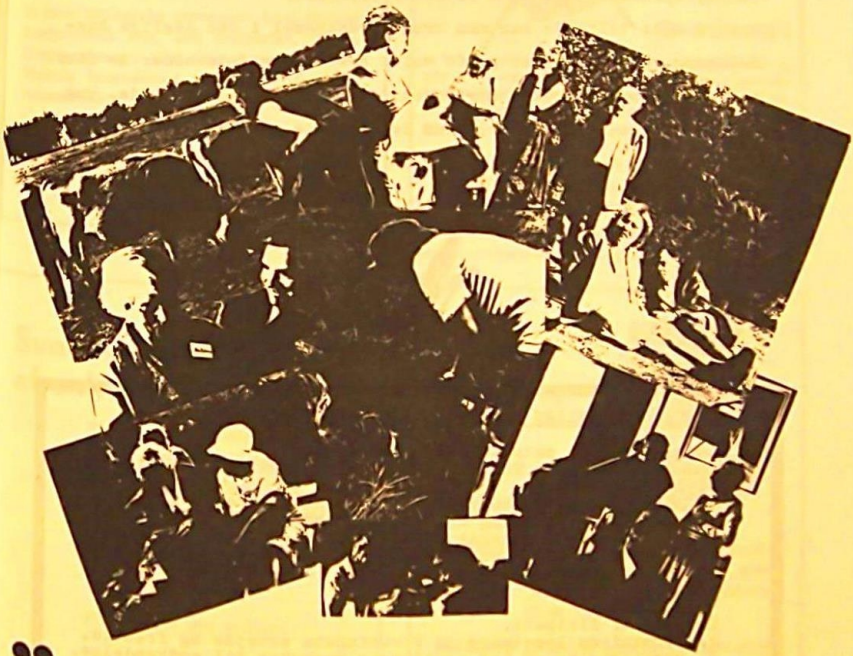
En ting som gør det dyrt at dyrke bio-dynamisk er kampen mod ukrudtet. Medens en almindelig landmand kan sprøjte sin mark på en halv time, har det her hos Eriksens taget 14 dage for tre mand at luge en mark. - De forskellige tilsætninger til jorden tager også lang tid at fremstille.

Poul Eriksen har været vegetar i 30 år, men udtalte at hvis

han ikke kunne få bio-dynamiske grøntsager, ville han hellere spise kød, for som han sagde: Dyrene har jo overlevet.

Turen sluttede ved vort udgangspunkt Hovedbanegården efter en interessant, begivenhedsrig og god dag.

Edith Borg.



Selvom foreningen havde en vellykket bustur til Sjællands Odde, så er der noget som kassereren ikke er helt tilfreds med. Medlemmer der melder sig til og bliver borte. Det giver et underskud, som Vegetarisk Forening må betale.

Så nu håber vi på, at disse glemsomme medlemmer skynder sig at indbetale det manglende beløb, som V.F. forlængst har afregnet med busselskabet.

Bestyrelsen.

stoffer er der i behold. Har man ikke selv en håndkværn, kan man i nogle helsebutikker få kornet malet mens man venter. Men køb ikke for meget af gangen - både fordi melet helst skal bruges ny malet, og fordi den elektriske kværn bliver varm. Varme ødelægger næringsstoffer. (En håndkværn fås for US dollar 14,95 hos Barth's Valley Stream 2, New York 11582, N.Y., USA).

I alle tilfælde kan man bruge grahamsmel i den daglige husholdning. Grahamsmel er groft malet hvede, der indeholder de fleste af hvedens naturlige næringsstoffer ligesom valset hvede. Rugmel er groftmalet rug, hvor kun de groveste skaldele er fjernet. Fuldkornsmel er mel af hele kerner og fremstilles af både rug og hvede.

Eftertryk NOAH 23-24.



GENERALFORSAMLING I VEGETARERNES HELSE FORBUND

Onsdag den 30. oktober 1974 kl. 20 pro.
Mødested hos Else Krause, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup.
Tlf. Hellerup 4900.
Vi håber mange vil benytte lejligheden til behageligt samvær med fællesspisning kl. 18, og huske at bestille maden i god tid på ovenstående telefonnummer.
Dit fremmøde til generalforsamlingen viser en interesse for sagen.
Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning om foreningens arbejde og fremtid.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Indkomne forslag.
5. Valg af bestyrelse.
6. Beretning fra beslægtede foreninger og fonds.
7. Evt.

Eventuelle forslag bedes indsendt inden 16. oktober.
Husk venligst at medbringe medlemskvittering gældende fra 1/6 1974 - 31/5 1975.
V.H.f.s gironummer 171701, Nyelandsvej 7, 2000 Kbhvn. F.

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

RELAX - verdens bedste hvilestol -



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)

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.



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, stof-skifte, hjerte og nervesystem m.m.

Forlang prospekt

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.

HIRSEFLØCKLI «ZWICKY»

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

HVEDEKIMOLIEKAPSLER »PHARMA«

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

HVIDLØGOLIEKAPSLER »PHARMA«

Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgslugt undgås. Hvidløgsoliens 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 of 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. Ganget & Co., 2770 Kastrup.

VEGETARISKE RESTAURANTER OG KURSTEDER I DANMARK.

3050 Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 232465.
København:
Cafeteria Vegeta, Vendersgade 6, 1363 København K.
Frederikkesborg, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, tlf. HE 4900.
5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.
2942 Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. (01) 803200.
4172 Sneslev:
Helsehjemmet, Hjælmsømaglevej 65, tlf. (03) 641077.
5700 Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (09) 210755. (Lukket vinter).
8000 Århus:
"Køkkenhaven", Borgporten 23 (indgang gennem porten).
Åben 17.00 - 22.00, tlf. (06) 129070.

HELSEKOSTFORRETNINGER.

København:
Butik BARTOF, Reformkost, Ndr. Frasanvej 46, tlf. GO 811.
P.E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. ØB 24.
Helsecentret, Vesterbrogade 75, København V.
Helsekost, Ellegårdsvej 81, tlf. 691015.
Helseteket, Blågårdsgade 33.
Helseteket, Gasværksvej 13.
Helseteket, Gothersgade 29.
Kongemøllen, Gl. Kongevej 141, København F.
Michaels Butik, St. Gertrudsgade 3, København K.
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 150062.
Reformkost, Godthåbsvej 5, GO 4466.
Reformkost, Viborggade 1.
Vegeta, St. Kongensgade 36-38.
Vegeta, Vendersgade 6.
Vital-kost, Gothersgade 5, K, tlf. 156275.
6200 Åbenrå:
Sundheds- og Helsecentret, Ramsherred 13-15, tlf. (046) 22727.
9000 Ålborg:
Naturkost, Nørregade 12, tlf. (08) 131318.
8000 Århus:
Reformkost, Mejlgade 69, tlf. (06) 126618.
Sundhedskost, Banegårdsgade 4, tlf. (06) 127776.
6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 13, tlf. (05) 527121.
5500 Middelfart:
Middelfart Materialhandel, Algade 37, tlf. (09) 410116.
5000 Odense:
Barkholt, Læssøegade 60, tlf. (09) 124401.
Ernst Hansen, Nedergade 9, tlf. (09) 120242.
Natur-kost, Nørregade 75.
Butik Solvognen, Sdr. Boulevard 36.
5700 Svendborg:
Helse Kost i Svendborg, v/ Åge K. Henriksen, Gerritsgade 7,
tlf. (09) 210299.
8654 Bryrup:
Jydsk Helsekost, Privat forsendelse: tlf. (05) 756200.
Udsalg: Herning, Vejle og Viborg.
4700 Næstved:
Toftehøj, tlf. (03) 722641.
4760 Vordingborg:
Toftehøj, Boulevarden 13, tlf. (03) 770178.

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 FORHANDLER

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

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 tiltig, 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. Genget & Co., 2770 Kastrup.

