VEGETARISK FORUM



5 68 årgang
dec. 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:

Om makrobiotik..... side 3
Køkkenhjørnet..... side 10
Foreningsnyt..... side 12
Boganmeldelse..... side 16

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«

KEND DET PÅ SMAGEN

Biogrøntsager sendes over alt. Ligeledes et begrænset lager af urtefrø samt te. Fortrinsvis salg til private.

Jens og Kristiane
Sivesgård
Jelstrup Skovhus
Løkken
tlf. (08) 999120

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 2

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

OM MAKROBIOTIK

Af Ilan Wolffberg

Vi befinder os i en tid hvor flere og flere finder ud af hvor vigtig en ting den økologiske balance er, især spørgsmålet om inter aktionen mellem mennesket og den natur der omgiver det. Makrobiotik eller 'Mikro-Makro', er en teori der siger noget om et af de mest centrale aspekter af denne interaktion, nemlig ernæringen. Selv om makrobiotikken er udtrykket for en livsfilosofi og er knyttet sam - men med en masse andre teorier gennem dens filosofiske grundlag, er den på en måde ikke andet end opskriften på en velafbalanceret kost. Det er ud fra denne betragtning, at jeg vil sige noget om makrobiotik i denne artikel.

Enhver ernæringsteori går ud fra, at der eksisterer en slags balance mellem de forskellige fødeemner, som kroppen optager. Den væsentligste forskel mellem den almindelige vesterlandske af hvordan man opnår en sådan balance og makrobiotikkens holdning ligger i den betydelig mere omfattende filosofi der er grundlaget for det makrobiotiske. Denne filosofi omfatter nemlig hele spektret for men meskets forhold til dets omgivelser og interaktionen mellem dem. I- følge den vesterlandske tankegang opfatter mennesket sig som borger og herre over hele jorden. Mennesket opfattes som en skabning, der kan indrette sig efter såvel varmen i troperne som kulden ved poler ne, og alt hvad der ligger der imellem. Det faktum man lægger vægt på er altså ikke vor enestående evne til at leve sammen med omgivel serne, men på det universelle i sagen, det at mennesker kan leve un der så forskellige forhold. Makrobiotikken vælger et snævrere synspunkt og siger at mennesket er fuldstændig en del af sine nærmeste

omgivelser, og derfor lægger man vægt på at bevare den økologiske balance, der følger af dette forhold.

Ernæringsvidenskaben har opdaget snesevis af stoffer, der er nødvendige for menneskets sundhed og velvære, såsom vitaminer, mineraler og sporelementer. Ved at analysere alverdens fødeemner har man fundet ud af hvor stort et indhold af disse stoffer, der er i a nimalske og vegetabilske fødevarer af alle slags. Den konklusion man logisk set måtte drage var: eftersom vi har opdaget menneskets behov og fundet ud af hvordan disse behov kan opfyldes, må vi sørge for, at dette sker ved, at de nødvendige stoffer kommer ud til så mange som muligt. Resultatet har været helt enormt. C-vitaminet f. eks. som vi har så megen brug for om vinteren, kan vi nu få fra appelsiner og citroner, som bliver transporteret fra solrige klimaer til vore tempererede. Vi kan også få højkoncentrerede C-vitaminpiller for at forebygge mangelsygdomme. Sukkeret, som er det hoved - brændstof, der giver kroppen energi, kan nu fås i næsten ren form, sådan at man får den største effektivitet per optagen enhed ud af det. På den måde ser det ud til, at mennesket kan være sikker på en god ernæring og derigennem et velfungerende legeme, hvis det følger de skemaer, der findes opstillet for dets specielle fysiske krav.

Og det er jo også rigtigt nok. Men det er kun den halve sand - hed, og den anden halvdel skal med, hvis det skal være helt sandt. Den øvrige halvdel af sandheden hører makrobiotikken til.

Mennesket er ikke nogen 'universal' skabning. Den stabilitet, der er opnået i menneskets samliv med forskellige omgivelser i forskellige klimaer, er kommet i stand langsomt, i løbet af mange generationer. Dyr og mennesker, der på den måde er levet ind i deres naturmiljø, er helt og fuldt integreret i dets økologiske balance. En af grundtankerne indenfor den makrobiotiske tankegang er følgende: Menneskets ernæring må være bestemt af dets omgivelser, dets

mad skal reflektere dets miljø. Menneskets føde bør komme fra planter, som vokser naturligt i dets omgivelser - indenfør en radius af omkring 1000 km. Forholdet mellem bestemte typer af føde skal være bestemt af, hvad der bedst kan gro i landet. I områder hvor det er korn der gror bedst bør det udgøre hovedbestanddelen af føden. På steder hvor der gror mange frugter, må deres andel af den samlede fødemængde være større end på steder hvor de er ualmindelige eller svære at dyrke.

Mange folk som har overvejet en makrobiotisk levevis, er blevet forvirrede og har måske endog afstået fra det på grund af det pres det er at spise meget simpel mad tilberedt på en enkel måde. Udover de anbefalede udenlandske eksotiske fødevarer (som jeg iøvrigt ikke mener har nogen steder hjemme i en danskers føde) bliver de skræmte, idet de bliver frarådet at spise fødevarer, som sædvanligvis regnes for centrale i en sund ernæring. - Makrobiotik medfører at man nedskærer eller afstår fra kød, mælk og æg, som er vore bedst kendte proteinkilder; at man afstår fra mange slags frugt,som er meget vigtige, da de indeholder vitaminer og energigivende sukker; samt ligeledes en nedskæring eller afståen fra kartofler som er en basal faktor i den danske kost. Man må spørge sig selv, kan vi virkelig få alle vore energimæssige behov udfyldt på den måde?

Svaret er et evident JA! Det er et kendt faktum, at der er vis se bestemte substanser, som vi behøver for at leve, og som vort legeme ikke selv kan producere. Alle disse substanser findes i tilstrækkelig mængde i en makrobiotisk menu. Imidlertid bestræber makrobiotikere sig på, hvor det er muligt, selv at lade kroppen pro - ducere hvad den behøver fra naturlige og basale produkter. Vort legeme er nærmest en mirakuløs kemisk fabrik, der til stadighed forandrer og omdanner hundredevis af substanser og materialer, som er brugbare for vækst og genopbygning af vitale væv. Ligesom en bil

vil ruste og falde fra hinanden, hvis den ikke bliver brugt, behøver vort kropsmaskineri også at blive brugt. Den makrobiotiske filosofi er at tilføre vor krop så mange basale produkter som muligt og selv lade maskineriet bearbejde dem, i modsætning til at spise stærkt forarbejdede produkter, som giver legemet for lidt at arbejde med. Samtidig med dette skal vi undgå unødvendig overbelastning af kropsmaskineriet med tilførelse af produkter, som er meget vanskelige at få i balance eller for vanskelige at omdanne.

Skulle vi da kun spise rå føde i dets mest naturlige form? Lad mig som svar på dette citere fra Eunice Farmilants' Macrobiotic Cooking [1].

> Mennesket er det eneste dyr, som selv kan vælge at tilberede sin mad på den måde, som er bedst for hans fysiske og åndelige udvikling. At lave mad er faktisk det første trin i fordøjelsen. Vi koger mad af mange årsager ... for at gøre smag og aroma bedre og tillige for at nedbryde cellulosevæggene, for at frigøre de elementer som plantecellerne indeholder. Menneskene har kogt sin føde i tusinder af år i næsten enhver del af verden.
>
> Mange vegetarer og råkostspisere påstår i dag, at kogning ødelægger ernæringsværdien i føden ved at dræbe vitaminer og andre essentielle elementer. Dette påstulat er delvis sandt for mange fødetilberedningsmetoder medfører stort tab af ernæringsværdier. Imidlertid er der kogningsmetoder, som bevarer de essentielle ernæringsstoffer, og med hensyn til makrobiotik, kan ernæringsværdierne faktisk forhøjes.

Hvad med at spise kød? Makrobiotik er ikke et synonym til vegetarisme. Makrobiotik er et system, hvori der spises så få kødprodukter som muligt. Lad mig igen citere fra Macrobiotic Cooking:

> Alle næringsstoffer kommer fra grøntsagsverdenen, som trans-

formerer grundstofferne til fordøjelige fødeformer. Hvis vi tillader dyr at absorbere disse fødesubstanser, og så spiser dyrene, løber vi den risiko, at disse elementer bliver ændret og ubalancerede, skilt, delvis koncentrerede, fyldt med giftigt affald og nedbrydende gæringsbakterier ... En blandet diæt af korn, grøntsager, bønner, frugt og nødder kan tilføre alle de vitaminer og mineraler vi behøver, alle former for sukker og stivelse til energi, fedtstoffer, olier, og proteiner (incl. de essentielle aminosyrer) til krops-opbygning og vævsgenopbyggelse. Tilførelsen af dyriske produkter er et kompromis, som hænger sammen med menneskets ønske om andre fødeformer.

Det er interessant at notere, at nogle vestlige ernæringsundersøgelser er enige med makrobiotikkens synspunkt med hensyn til indtagelse af kød og mælkeprodukter. Som eksempel lad mig citere fra undersøgelser fra Bircher-Benner instituttet, som er velanskrevet for helbredelse gennem ernæring:

Statistiske undersøgelser af den schweiziske krigs-føde-kommission har bevist den generelle effekt af kød er at forøge appetitten og således fødeindtagelsen i al almindelighed. Da fødeindtagelsen i dag alt i alt er langt større end de fysiologiske behov, er det tit nødvendigt at gøre en patient vant til en reduceret indtagelse for at nå en forbedring i deres tilstand. Fra vort synspunkt må de sunde af og til tilføje kød og fisk til diæten såfremt de ønsker det ... Vi betragter mælk som tilskud til diæten, ikke som et hovedernæringsmiddel. Dets ry som et'ideelt næringsmiddel' gælder kun indenfor visse grænser, som er trukket af sunde køer fodret med organisk dyrket græs, således at det kan benyttes ukogt og helst upasteuriseret.

8

Hvad er YIN og YANG, to begreber som altid bliver omtalt i forbindelse med makrobiotik?

YIN og YANG er to kinesiske ord, som sammen repræsenterer et fundamentalt begreb i megen gammel kinesisk filosofi. De er antagonistiske og dog komplementære sider af den universelle harmoni og balances grundsætning. Nærværende artikels begrænsning tillader ikke megen kommentering til denne grundsætning udover at bemærke, at mad ligesom alt andet i universet kan beskrives ved hjælp af YIN og YANGs egenskaber. Makrobiotikkens principper for udvælgelse og tilberedning af føde har som mål en afbalancering af disse to begreber. Noget af mystikken i disse begreber vil måske forsvinde, hvis vi betragter dem som en tommelfingerregel, som beskriver hvad vi skal spise og hvordan vi skal tilberede det; en ældgammel metode baseret på tusinder af års harmonisk sameksistens med den omliggende natur.

Lad mig prøve at kaste lidt lys på hovedlinierne i den makrobiotiske ernæringsteori. Korn især brune ris regnes for at være meget velafbalancerede fødeemner. Alle meget koncentrerede fødeemner som sukker, alkohol etc. er meget YIN. De fleste kødprodukter er meget YANG. Disse klassifikationer er relative. Alle ting består af både YIN og YANG i varierede forhold og er klassifiseret i henhold til disse relationer. Der kan argumenteres for og det med rette, at en diæt som er rig på kød og sukker på en måde kan være velafbalanceret. Det er imidlertid en meget svær balance før legemet at opretholde, og den forstyrres let. I tempereret klima som f.eks i Danmark lægges der vægt på helkornsprodukter som hovedernæringsmiddel i en velafbalanceret kost.

Lad mig som slutning på denne meget kortfattede gennemgang af et fascinerende og højst relevante vidensområde understrege en ting. I makrobiotiske bøger vil man tit se mange oversigter og ta-

beller, som viser fødeemnernes YIN og YANG egenskaber og tilberedningsmetoder. Det er ikke meningen at disse oversigter og tabeller bliver brugt som en vejledning for udvælgelse eller tilberedning af føden hele livet igennem af de som lever efter makrobiotikkens regler. Meningen med disse oversigter er at hjælpe begyndere til at nå et stade hvori deres sanser udelukkende vil fortælle dem, hvordan fødeindtagningen skal afbalanceres. Det tager sædvanligvis tre til fire måneder før vor krop at genindlære eller genopnå den følsomhed som vi behøver. Efter den tid kan de som virkelig praktiserer makrobiotikken med glæde'smide bogen væk' eller endnu bedre give den til en ven.

Anvendt litteratur:

Bircher, Ruth: Eating your way to helth. London 1966.

Farmilant, Eunice: Macrobiotic Cooking. NY 1972.

endvidere kan anbefales:

Gringer, Palle: Naturlig kost - giftfri føde. Kbh. 1971.

Nakamura, Jiro: Makrobiotische Ernärungslehre. Heidelberg 1971.

Ohsawa, Georges: Zen Macrobiotics. Los Angeles 1965.

Ohsawa, Georges: The book of Judgement. Los Angeles 1966.





VIDSTE DU AT DANMARK FÅR MERE DDT MED LUFTSTRØMMENE END VI ANVENDTE I 1972, SOM VAR DET SIDSTE ÅR DDT VAR TILLADT.

10



KØKKENHJØRNET
JULEMAD

ved
annelise
rubow

Det er ikke vanskeligt at være vegetar i julen, thi foruden alt det traditionelle som rødkål, brunede kartofler, æbler og sved sker, kan man lave en soufflé, eller en budding, eller en postej . Og dessert er jo ike noget problem.

Hvis man ikke vil følge det taiditionelle mønster, men spise noget der anderledes og ikke så julepræget, vil jeg foreslå en kastanjesoufflé med peberrodssovs, det er dejligt.

Skulle jeg give forslag til en hel festmiddag, kunne den f. eks. se således ud:

Klar brun suppe med æggestand.

Porrer med rørt smør.

Butterdejsrand med ragout.

Ostelinser.

Og nu til opskrifterne:

KASTANJESOUFFLÉ.

Ingredienser: En dyb tallerken kastanjer, 4 æggehvider, salt.

Arbejdsmåde: Kastanjerne koges og pureres. Hviderne piskes og vendes forsigtigt i kastanjerne. Der krydres med salt, og massen kommes i et smurt gratinfad og bages ca. ½ time.

JULEBUDDING.

Ingredienser: 250g grøntsager og kartofler, 125g rasp, 50g smør, 2dl mælk, smør og mel til smørbolle, 2 æg, løg, krydderier.

Arbejdsmåde: Grøntsager og kartofler koges. Rasp og smør iblandes. Mælken koges og jævnes med smørbollen. Dette røres i pureen tilli-ge med æg, løg og krydderier. Massen kommes i en smurt form. Bages i vandbad ca. 1 time. Buddingen kan pyntes med æbler og svedsker.

POSTEJ.

Ingredienser. 200g løg, 200g margarine, 2dl piskefløde, champignon 2 æg, 50g gær, marmité, 2dl havregryn.

Arbejdsmåde. Løgene svitses i margarinen. Champignonerne hakkes. Derpå blandes alle ingredienserne, og massen hældes i en smurt form og bages i ca ½ time. - Postejen kan nydes både lunken og kold, og bruges til pålæg.

Ragout

RAGOUT.

Ingredienser: 1 tallerken protose eller fromage fondue (opskrift i VF 3-4,74), 1 tallerken augerginere, 1 tallerken løg, 1 tallerken gulerødder, 1 tallerken kastanjer, oliven.

Arbejdsmåde. Aubergine, gulerødder og kastanjer koges (hver for sig), og løgene brunes. Ingredienserne findeles og blandes i en skarp sovs. - Serveres med overskårne æg til.

Annelise Rubow.

" SELVFORSYNENDE VEGETARISK BOFÆLLESSKAB."
Vi er to voksne og et barn, der synes, det kunne være rart, hvis vi var nogle flere. Meget gerne par med børn, eller så. Vi bor på en gård med tre tønder land - i nærhe-den af Hobro. Skriv til
PIA OG PER STENHOLDT HANSEN
HEJRING PR. HOBRO.

FORENINGS NYT

AKTIVITETETER.

I foråret vil vi fortsætte med månedlige møder. På basis af efterårets erfaring kan vi sige, at ideen med foredrag har været en succes, men at fællesmøderne har været en fiasko. Måske skyldes dette, at fællesmøderne har været klemt inde mellem middag og foredrag; en ting vi vil tage højde for i foråret. Men en anden og langt mere kedelig årsag til de 'fallerede' fællesmøder, er måske at dit aktivitetsniveau er for ringe. Tror du det er rigtigt? Så se lige at komme op på mærkerne!

Foredrag i foråret:

4. februar. Læge Thorben Dahl: Om ernæringsspørgsmål i forhold til sundhed og sygdom.

4. marts. Jørga Knudsen: Madforurening.

8. april. Læge Jens Møller: Protein som en nødvendighed.

6. maj. Jørga Knudsen NOAH: Sammenhæng mellem samfundsudvikling og mulighed for udbredelse af vegetarismens ideer

Tid og sted:

Foredrag kl. 20, pris kr. 7,-.

Efter foredraget er der fællesmøde.

Frederikkesborg, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup.

Der vil være mulighed for spisning inden mødet. Bestil bord på He 4900 ml. kl. 14 og 15.

Nytårsfest.

Den 26. januar afholdes den årlige nytårsfest, i år bliver det på Skodsborg, Strandvejen 123-135. Vi mødes kl. 12 (tog fra Kbh. hver halve time 08 og 38). Eftermiddagen byder på frokost, rundvisning og underholdning. Vi har p.t. forhandlinger igang med Ingeborg Brams,

Prisen er kr. 35,-, som bedes sendt til postgiro nr. 25656, Astrid Sandberg, Ahlmans Allé 5, 2900 Hellerup senest den 7. januar.

Kursus i vegetarisk madlavning. kv.

I januar starter Ilan Wolffberg kurser i Farum, Gentofte og København. Praktisk og teoretisk undervisning. Nærm. oplysn. tlf.713923.





NY FORENING I HJØRRING.

Den 3. september blev der i Hjørring dannet en forening ved navn Aurion. Foreningens formål er at blive det formidlende kontaktled mellem producenter af naturrene fødemidler, der har biologisk høj værdi, detaillist og forbruger og igennem denne virksomhed i det praktiske at være med til at levendegøre ideer om et sundere samfund. Foruden at associere fødevareomsætningens tre naturlige led vil foreningen drive oplysende virksomhed om ernæring, landbrug og samfund, desuden oprette og drive en forretning, der fører naturrene fødevarer, dyrket på følgende måder:

a) biologisk dynamisk dyrket
b) naturprodukter
c) biologisk organisk dyrket
d) anden alternativ dyrkningsmåde uden brug af kunstgødning og giftsprøjtning.

Hvis varer indenfor disse kategorier ikke kan fremskaffes skal forretningen føre det bedst mulige efter medlemmernes ønske. Foreningen kan også ved hjælp af et eventuelt overskud være med til at oprette eller støtte nye biologisk-dynamiske jordbrug.

Den 24. oktober åbnede Aurion sin forretning i Kongensgade 2 i Hjørring.

I foreningen er der dannet 2 studiegrupper. En beskæftiger sig med jordbrug, hvor man ved en gennemgang af de forskellige alternative dyrknings metoder søger at finde frem til den bedste og mest bæredygtige metode, for at indlede et dybergående studium af denne. En ernæringsgruppe vil beskæftige sig med hvilke fødemidler der har biologisk høj værdi og hvordan disse fødemidler bør behandles for at man kan modtage den optimale værdi.

Oplysningen om foreningens arbejde kan fås i Aurions forretning.

14

Foredrag med Julia Vøldan.

Julia Vøldans foredrag i november trak, som JV altid vil gøre, mange folk til huse. Og herover forundres vel ingen, der er bekendt med det store arbejde og de mange ideer, somJV står for.

JV berettede om hvordan det hele begyndte, at Stefan Vøldan fik en rygskade, og således kom ind på sundhedstankerne. På dette grundlag startes det store oplysningsarbejde, med bladudgivelse,foredrag, forsøg på oprettelse af vegetarisk højskole etc. etc.

Sin mands ideer præsentere JV ved at oplæse en af hans taler Sandhedens budskab. Jeg vil her anføre et citat fra den pågældende tale, hvori SV klart tager afstand fra symptomatisk sygdomsbehandling.

"Derfor har sundheden ikke forskellige grader. Den kan hverken forbedres eller forringes. Enten har man den, - eller man har den ikke, og så er man syg. Og sygeligheden har grader, lige så mange som der er sygdomme og sygdomssymptomer. Den kan der lappes og flikkes på. Smerter kan lindres, symptomer kan undertrykkes, ydre udslag kan kunstigt tilsløres og skjules, dødsprocessen kan forhales, levetiden kan forlænges i en slægt,i et samfund, der i virkeligheden til overmål er ramt af sygelighedens store ulykke. Her er muligheder næsten i det uendelige... Vi må bare gøre os klart, at det ikke har noget med sundhed at gøre. Ingen kunstige lapperier , de være nok så videnskabelige og teknisk fuldkomne, kan nogensinde udrydde sygeligheden og genskabe den tabte sundhed. For de fjerner ikke sygelighedens årsag, beskæftiger sig overhovedet ikke med den. Og så længe den får lov at bestå og virke i det skjulte er virkelig helbredelse og sundhed selvfølgelig udelukket."

Vi ser her SVs stærke side. Han forstod, at det enkelte individs behov er en naturlig og simpel levevis; og at føden skal være alsidig, så en ellers god ernæring ikke samtidig bliver en fejlernæ-

ring.

Den anden side af SVs teori, fortæller om sammenhæng mellem samfundsform og kost. Det er selvfølgelig helt klart, at der er et sammenhæng, men den idealistiske holdning SV lægger for dagen, må vi evident tage afstand fra, hvis vi vil arbejde for sundhed. Men dette må så absolut ikke føre til en afstandtagen fra SV.

JV fortæller videre om sit uhyre store arbejde for og med sin mands ideer efter hans død. Hun mener som han at en simpel og alsidig kost er korrekt. Hun foretrækker ingen bestemt ernæringsforsker, blot er det vigtigt, at man holder syre/base balancen iorden Menneskets kostbehov bestemmer hun ud fra nogen genetisk determinerede menneskетyper, hvad jeg tror vi her skal lade ligge.

Lad mig slutte med at sige, at vi havde en interessant aften med en fascinerende foredragsholder, der havde viet sit liv til sundhedsudbredelse.

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. I jule- og nytårstiden kun åbent torsdag og fredag.

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

16

Boganmeldelse:

Johannes Dragsdahl: Yogiernes Indien - og de fattiges. Gyldendal.

Jeg har lige sluttet denne meget gribende bog og da vore læsere jo ikke vil slå ihjel, men vil ikke vold, kan jeg hermed anbefale Dem at læse "Lotus i Mudder", som vækker megen eftertanke. Hør nu her hvad forordet siger: Alt kan siges om Indien - og det er alt sammen rigtigt! Fra menneske til menneske og fra egn til egn varierer forholdene så meget, at det er umuligt at skrive en bog om Indien.

Under nogle måneders studierejse ønskede jeg derfor primært at studere menneskelige værdier i udviklingsarbejde: Hvorfor rammer vi så tit ved siden af - i Indien såvel som i andre udviklingslande? Hvordan skal vi administrere vore velmente ressourcer af teknik, hjælpsomhed, eksperter og bedreviden? Hvad kan vi overhovedet give Indien?

Min hensigt var at undgå de vesterlandske 'eksperter' og hellere undersøge, hvad inderne selv ville gøre for at udvikle deres land.

Samtidig kunne jeg ikke undgå at søge svar på et andet spørgsmål: Hvad kan inderne give os? - De vestlige lande behøver også udvikling. En del mennesker søger en mental hjælp fra Indien, nærmere betegnet fra indisk filosofi, yoga, mystik. Hvad kan vi bruge af det?

Det forekommer mig, at vi er alt for tilbøjelige til at søge svar på dette spørgsmål i en del af det indiske samfund, der er gået i stå og har låst sig fast i en svunden tid.

Begge mine spørgsmål, hvormed jeg rejste ud, blev på en meget stærk måde besvaret af den moderne Gandhi-bevægelse.

Med min egen baggrund i Vestens betonsamfund blev rejsen til et studie i to ensidige kulturer, to verdener, der begge er løbet

af sporet, fordi de menneskelige værdier, der er nødvendige for udvikling, ringeagtes: Værdier som kommunikation mellem menneske og menneske, nærdemokrati og medbestemmelse i form af interesse for vore nære omgivelser på arbejdsplads og i boligkvarterer, ikke - vold og oprør med gamle autoritære holdninger. Begge steder både i øst og vest må vi søge en fundamental udvidelse af menneskets bevidsthed.

Her fremstår Gandhi-bevægelsen (i sine vågne dele) som en vældig kontrast til et gammelt samfunds snævre cirkler, ja som et eksempel på, hvad en udvidet bevidsthed vil søge at gennemføre på det sociale og politiske niveau - og derfor som en udfordring også til os med vore høje ideer om menneskets værdighed - og vores ringe praksis. Bogen ønsker at vise kontrasten mellem et samfund, der er ved at størkne, og en dynamisk gruppe mennesker, der inde - fra kæmper for at forvandle det.

Får man ikke lyst til at læse om alle de oplevelser Johannes Dragsdahl beretter om i sin bog? Det han vil er jo netop at give udtryk for, at inderne selv skal forandre det, der skal forandres, og det er der altså en gruppe mennesker der er blevet klar over.At vi andre så på anden måde kan være dem behjælpelig, er en anden sag. Selvom Johannes Dragsdahl kun var måneder i Indien, er det utroligt meget han har fået indsigt i, netop fordi han ikke rejste som turist, men havde lejlighed til at kontakte menge slags 'klasser', som vi her i vort lille velfærdsrige dårligt kan sætte os ind i, hvis ikke en mand som Johannes Dragsdahl lader os dele sine oplevelser, synspunkter og tanker, ikke bare politikernes og de fattiges Indien, ikke blot yogiernes og de hellige mænds Indien, men Indien set fra en helt ny vinkel, som også kan få betydning i andre udviklingslande og i debatten i vort samfund om autoritet , nærdemokrati og ikke-vold.

Man får også en del at vide om religioner og vismænd, det er jo mest de sidstes filosofi der får vesterlændinge til at drage til Indien. Hvad er det der får dem til at kaste sig for guruens fødder? Dette er virkeligt interessant at læse om.

Anden del begynder med Gandhis eksperiment med sandheden, han var jo den første revolutionære på verdensarenaen, ni år før Lenin begyndte at virke, da begyndte Gandhi sin indsats i Sydafrika. Menneskets værdighed er et begreb Gandhi kredsede om,- og dette er blevet til alle de landsbyer med Gandhi-ashram i, som stadig opretes af Gandhibevægelsen i Indien,- og det er blevet til Jordgave - bevægelsen, som Vinobo startede i 1951.

Sit Shangri-La fandt Johs. Dragsdahl også, men han kom dog hjem igen, og derfor denne bog.

Gudrun Rasmussen. (fork. red.)

TIL DYREVENNER.

DA DER I FOLKETINGET ER FREMSAT FORSLAG TIL REVISION AF LOVEN OM ANVENDELSE AF DYR TIL LIDELSESVOLDENDE FORSØG, AGTER VI AT FREMFØRE, AT DANMARK NU BØR VÆRE ET FOREGANGSLAND PÅ DETTE OM RÅDE OG DERFOR VED LOV SØGE SIKRET:

AT ALLE LIDELSESVOLDENDE FORSØG FORUD SKAL GODKENDES AF DET MINISTERIELLE KONTROLUDVALG

AT FORSØG AF SÆRLIG LIDELSESVOLDENDE KARAKTER SKAL FORBYDES

AT INTET DYR SKAL GENANVENDES TIL FORSØG OG

AT DYRETS LIDELSER IØVRIGT SKAL MILDNES MEST MULIGT.

LIGELEDES VIL VI IKKE OPFORDRE FORSKERE TIL GENNEM OPRETTELSE AF AVLSCENTRE AT SKAFFE SIG DET FORNØDNE ANTAL DYR.

VI ER IKKE EN KREDS AF FANATIKERE, MEN VI ER AF DEN OPFATTELSE, AT VIDENSKABEN OGSÅ MÅ RESPEKTERE ALLE LEVENDE VÆSENER, OG AT DETTE ER GRUNDLAGET FOR ENHVER KULTUR.

ØNSKER DE AT STØTTE OS, DA SKRIV ELLER TELEFONER DERES NAVN OG BOPÆL TIL

FORSØGSDYRENES VÆRN
MALMØGADE 2I, 2100Ø
TLF. ØB 7886.

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

MISTELOLIEKAPSLER »PHARMA«

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

HIRSEFLØCKLI »ZWICKY«

er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollathmetoden. 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 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 of 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 koolesterol. Anvendes som tilsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

VIBETA

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

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

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).

HELSEKOSTFORRETNINGER.

København:
Butik BARTOF, Reformkost, Ndr. Fasanvej 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 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. Gerget & Co., 2770 Kastrup.

