VEGETARISK FORUM

INDHOLD: Radioaktiv mælk - Brændenældemel - Og så er det bio-dynamisk - Nye demeterregler - Vedtægter - Kokkenhjørnet - Foreningsnyt.

Så længe der findes
slagtehuse,
vil der også findes
slagmarker.

Leo Tolstoj.

V
68. ÅRGANG
JUNI 1974
PRIS: KR. 3.00

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 og et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:

Vi side	kr. 220.00
V» sIde	kr. 115.00
V« side	kr. 60.00
Bagsiden	40.00

Rabat ved genindrykninger (plus moms)

ren P3069,tasa
LMTf manuskripter og delei
ikke nødvendigvis de i disse frem-
s a r » • - » afkortning

ErSri" ™ ' 1 - 1 . blad, årligt:
Ægtepar kr* 24.00
Pensionister oa m«H" kr« 36,00
under 18 £ 9 medlemm"
Pensionistægtepar 18,00
H kr. 24.00
Abonne en : r. 0 (incl. moms)
U88a'9mKr.3 00 Tel. moms)
Oplag: Dette nr. 1200 eksemplarer

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmari

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

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

Kobenhavn:
Cafeteria Vegeta, Vendersgade 6, 1363 Kobenhavn K.
Mu-KLUBBEN. Teglgårdstræde 12, 1452 Kobenhavn K.
Vegetarisk Spisested, Frederikkevej 22. tlf. He 4900.

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.
»Kokkenhaven«, Borgporten 23 (indgang gennem porten). Åben 17.00-22.00. Tlf. (06) 12 90 70.

Helsekostforretninger

Kobenhavn:
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.
Helsekost, Ellegårdsvej 81, tlf. 69 10 15.
Kongemollen, Gl. Kongevej 141, Frederiksberg F.
Michaels Butik. St. Gertrudsgade 3, Kobenhavn 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:
f"" d Kost, Gråbrødregade 13, tlf. (05) 52 71 21.

5500 Middelfart:
Middelfart Materialhandel, Algade 37, tlf. (09) 41 01 16.

5000 Odense:
Ba ol.
Rnllf 6 Læssoegade 60, tlf. (09) 124401.
Frncf 2 vognen, sdr - Boulevard 36, Odense.
Natnr E«"?6?. Nedergade 9. tlf. (09) 12 02 42.
Natur-Kost, Nørregade 75, Odense.

5700 Svendborg:
H e K st l ad 7
tlf. 8(09)°2i 02 89 Gndbor9. V/ A9e K. Henr.ksen, GerritS9
2 6 4 Br yrup:
Jy sk lsek 75 62 00
Udaalo^lwn? 8 fff P - Priv at forsendelse: tlf. (O5)

Æa*vej,e 09 vbo^
4760
Toftehøj, Boulevarden 13, tlf. (03) 77 01 78
Toftehøj Boulevard 72 2641

RADIOAKTIVT MÆLK

ENDNU ET ARGUMENT FOR IKKE AT DRIKKE MÆLK

Vi ved . .1 mælk, vi i dag køber, er forurenet . i indeholder f. eks. persistente (svært i adelige) pesticidrester og antibiotika.' . /. Hvilke gifte og i hvilke mængder dc U'i Lilles gennem mælken vil være afhængig af koens foder og dens fysiske tilstand.

En amerikansk forsker, biologen Irving Lyon har foretaget undersøgelser over radioaktive stoffers vandring i fodekæden. Han har fundet frem til, at disse stoffers betydning for kræft er blevet underv urderet. Bl. a. indeholder mælk fra køer, der græsser ved atomkraftværker, radioaktive stoffer.

Atomkraftværker findes spredt over hele verden. I Danmark har vi ganske vist ingen endnu, men i debatten om danske værker er det sidste ord næppe udtalt. - Derfor er problematikken om radioaktive stoffers betydning højaktuel, og for vegetarer specielt den radioaktive mælk.

I det følgende bringes uddrag af Irving Lyons artikel, Atomkraft (4), Information d. 27.2.74.

Biologisk koncentration

Biologiske skader som følge af ioniserende stråling, der startes af radioaktive atomer eller radionuklider, er vanskelig at måle. Grunden til denne vanskelighed kan findes i den måde, hvorpå planter og dyr koncentrerer radionuklider. Disse kan bl. a. klæbe til den udvendige overflade, optages gennem indånding eller fødeindtagelse, eller radioaktive substanser kan indgå i fysiologiske processer. Koncentrationsfaktoren eller det antal gange, en organismes radioaktivitet forøges i forhold til radioaktiviteten i den jordbund eller det vand, hvor den lever, varierer, men har en tendens til at være større i laverestående planter og dyr. Mange organismer har i deres stofskifte et særligt behov for disse specielle elementer, der kan indtages i kroppen i både radioaktive og ikke-radioaktive former (fordi de kemisk set er ens). Blandt eksemplerne er kiselalgernes overflade, kalk i skaller og knogler, jod i skjoldbruskkitrlen osv. Forskellige vand-organismer, både i ferskvand og i havet, har en evne til at ophobe de radionuklider, der er til stede i meget lav koncentration i vandet, til et niveau, som kan være farligt for det enkelte individ eller for en hel befolkning, der lever af dem.

Forhold, der påvirker koncentrationen

Koncentrationsmekanismer synes at afhænge af en række betingelser: det specielle element, dets fysiske tilstand og kemiske form. dets fysiologiske betydning for organismen, dets koncentration i biosfæren og i organismens levested, tilstedeværelsen af andre elementer - radioaktive eller ikke — som kan fremskynde eller hindre dets optagelse, miljøets fysiske og kemiske karakteristika. Blandt andre betingelser er organismens anatomi og de forskellige stadier i dens livscyklus, dens kondition-køn og alder og dens rolle i den fodekæde, der fører fra mikroskopiske organismer op til mennesket. Desuden kan temperaturstigninger, f. eks. fra varmeforurening, fremskyndt-koncentrationsprocessen, og efter indtagelsen af en radionuklide vil en organisme være udsat for ioniserende stråling indefra vel som fra radionuklider i det omgivende miljo.

Hvor stor koncentration?

Koncentrationsfaktorcr på o\-er 1.000-fold er blevet registreret i et antal forskellige organismer. Grønne trådalger har, f. eks,, evnen til at koncentrere strontium-90 op til 300.000 gange. Andre faktorer for denne radionuklide er 100.000 for visse in^ekdarver og 20-30.000 for fiskeben (strontium er kemisk lig med kalcium). Strontium-90 i mælken og anden fode til små børn kan koncentreres i knoglerne, specielt i marvhulerne. Her. hvor blodceller-

ne dannes, kan ioniserende stråling fra strontium-90 føre til leukæmi.

Biologiske risici

Risikoen for biologisk skadevirkning fra en bestemt radionuklide kan ikke vurderes, uden at man kender dens mængde, dens halveringstid, dens fysiske tilstand og kemiske form i det øjeblik, den kommer ind i biosfæren. På grund af de forskellige måder, hvorpå de specielle radionuklider behandles af forskellige organismer, er oplysninger om den samlede mængde radioaktivitet, der slippes ud i luften og i vandet fra et atomkraftværk, ikke tilstrækkeligt til, at man kan vurdere den biologiske risiko.

Arvemæssige farer fra radioaktivt hydrogen

Tekniske kilder antyder, at de, der driver reaktorer, enten ikke ved noget om tritium - en radioaktiv form for hydrogen (brint) - eller foretrækker at ignorere eller bagatellisere dets mulighed for at anrette biologisk skade. Tritium eller hydrogen-3 (H-3) er et spildprodukt fra den neutron-fremkaldte spaltningsproces. Det frigøres almindeligvis med en hastighed af adskillige tusinde curie om året, idet det slippes ud i form af radioaktiv, vand (THO eller T_2-0 i stedet for H_2-0 som almindeligt vand). Med en halveringstid på 12.3 år og med den nævnte produktionshastighed, vil ligevægtsmængden (den mængde, der fremkommer ved delen mellem produktionshastigheden og henfaldshastigheden), der fngores fra et 500 MWle] atomkraftværk, nærme sig 50.000 curie eller mere. Indtagelsen af radioaktivt vand som drikkevand eller i føde kan have ødelæggende virkninger, specielt på grund af tritiets evne til at blive indbygget i nukleinsyrerne. Tilstedeværelsen af disse "ore, længe-levende molekyler kan forårsage genetiske anlæg kan ændre i de kommende generationer mutationer - som almindelig følge af kommende generationer eller virkningen, dvs. den organisme hos hvem H-3. er opridelig opstået.

Har børn godt af bestråI »5mælk?

Jod - radioaktiv eller ikke - er stærkt koncentreret i skjoldbruskkirtlen hvor det indgår i thyroidhormonerne, som har dybtgående virkninger på vigtige forbrændings- og vækstprocesser i legemet. Efterspædbørn og småbørn får en stor del af deres ernæring gennem mælk, er der muligvis særlig grund for beskadigelse af deres skjoldbruskkirtler. Den amerikanske atomenergikommission (AEC) har arbitrært anslået en sikkerhedsfaktor på 700 for koncentrationer af jod i skjoldbruskkirtlen og fornylig hævet den til 1.000. Men koncentrationsfaktorer på fra 12.000 til 17.000 er blevet konstateret i skjoldbruskkirtlen hos mennesker i forhold til mælk fra køer, der græsser i nærheden af atomkraftværker i Morris, Illinois. Forudsat at ændrede sikkerhedsfaktoren til 20.000, dvs. det „risikofri„ niveau af 1-131 blev nedsat til en tyvetusindedel af den koncentration af 1-131, der normalt frigøres som en gasart. Betyder det, at atomkraftværkerne pludselig ville blive ca. 30 gange „sikrere" (20.000/700)? Dette spørgsmål opstår som følge af den kendsgerning, at den kraftintensitet og kraftniveau, hvormed et atomkraftværk kører, har direkte sammenhæng med arbejdstemperaturen. Denne afhænger af den hastighed, hvormed spaltningen foregår. Og jo højere spaltningshastighed, jo hurtigere den rate, hvormed radionuklider, specielt nuklider med lang halveringstid og et potentiel for biologiske skadevirkninger, vil forekomme i den radioaktive „aske" fra reaktoren og i det rutinemæssigt afgivne affald. Den tid, der hengår, fra koen bliver malket, til mælken fores på markedet, er kort, sædvanligvis mellem 24 og 3 6timer. Det vil sige, at selv 1-131 med så kort en halveringstid som otte dage, kan udgøre en virkelig fare for dem, der drikker radioaktivtforurenet mælk.

Et naturligt følgespørgsmål er nu, er det nødvendigt at drikke mælk?

Dette spørgsmål kan kun besvares med et klart nej. - Mælkens indhold af protein og kalcium m.m. kan let erstattes af emner fra Planteverdenen, f.eks. mandler.

Næringsindhold af 60 g søde mandler:

Protein	11,2 g	Kalcium	152,4 mg
Fedt	32,5 g	Fosfor	285 mg
Kulhydrater	11.8 g	Mangan	1.1 mg
Vand	2.8 g	Jern	2,6 mg
Plantefiber	1.6 g	A-vitamin	45 IE
Kalorier	358	B1-vitamin	0,15 mg
Kalium	114 mg	B2 vitamin	0.40 mg
Natrium	1.8rag	C-vitamin	spor
Klor	1.2rag	Panthotensyre	0.2rag

Tabel Grete Schmidt, Mit grønne kokken p. 142. Ligeledes er brændenælden en fortræffelig erstatning og på denne årstid en særlig lækker spise (se flg. artikel).

kv

Brændenældemel

Af Arne Persson

Brændenælden er den vækst, som først og fremmest skulle kunne redde menneskeheden ved protein-, mineral- og vitaminmangel, om den dyrkes på linie med de øvrige kulturplanter og køkkenurter. Blandet i f. eks. gulerodssaft giver den en god næringsmæssig rigtig erstatning for komælken. Brændenælden har nemlig et aminosyremønster, som fuldstændigt giver protein.

Brændenældemel er en holdbar form for den mineral og vitaminrige brændenælde. Denne vækst regnes raed rette til en af de næringsrige, soin forekommer på vore breddegrader. Flere og flere mennesker begynder i disse år selv at plukke dem ude i naturen på så urorte steder som muligt.

Det er særlig vigtigt, at brændenælden ikke har vokset nær bilveje eller stærkt luftforurenede og besprøjtede områder.

Brændenælden horer til de naturligt nitratige vækster, men det er aldrig påvist, at dens relativt hoje nitratindhold har skadet mennesket. Tværtimod er det blevet bekræftet, at rasaften, urteteen og melet fra brændenælden har styrket almentilstanden, renset blodet og stimuleret dannelsen af de rode blodlegemer.

Brændenælden er rig på magnesiumholdig klorofyl som regnes for at have en positiv effekt på fødeomsætningen. Brændenælden har det højeste baseoverbkud af alle le\"nedsmidler og virker derfor overordentlig vdgørende ved syreoverskudstilstande. halsbrand og hvad man dagligdags kalder sur mave.

Brændenælden har endvidere et stort kalkoverskud. Jernforekomsten har siden gammel tid givet brændenælden en fremtrædende plads blandt de bloddannende vækster. Det meget høje C-vitaminindhold 175 mg 100 g frisk brændenælde, gør den til et universalmiddel som vitamintilskud. Særlig da karotinindholdet også er bemærkelsesværdigt højt.

Nogle næringsværdien pr. 100 g frisk brændenælde:

Protein	5,5 g	Fosfor	60 mg
Sukkersorter	7,1 g	Jern	2.2 mg
Fedtsyrer	0.7 g	C-vitamin	175 mg
Kalcium	200 mg	\-vitamin	810 mikrogram

Kalium, magnesium, man gan. klor. natrium m. fl. Pulveriseret brændenælde har betydeligt hojerc analyseværdier.

Medicinsk virksomme substanser er: Histamin. stimulerer mave>,ifrproduktionen. Acetyikolin, nervestirnulerende. Kiselsyre, bindevævsstyrkende. Myresyre, fodeomsætning^aktiverende. Klorofyl, magnesiumrigt. Garvesyre, sammentrækkende, blodkoagulerende, bakteriedræbende, og endnu flere uudforskede virkemidler.

En del individer er overfølsomme overfor visse substanser i brændenælden og må da helt undgå at komme i kontakt med den.

Brændenælden fores i helsekostforretninger, frisk, tørret, finhakket og pulveriseret, eller i råsaftform. HKC laver en brændenældemel af høj kvalitet.

En god måde at indtage brændenældemelet på er at blande en spiseskefuld i et glas gulerodssaft. Næringsmæssigt får man derved en drik, som i de fleste henseender overgår komælken.

Ved forsigtig tørring og pulverisering af brændenælden sker en koncentrering, som forhøjer analyseværdierne anseeligt sammenlignet med frisk brændenælde. En spsk. solsikkeolie losner karotinet og giver linolsyrr E-vitamin og lecitin.

Forslag til en energirig råsaftdril::

200 g gulerod presses sammen i • 100 g frisk brændenælde, 1 spsk. so!:; frøolie iblandes.

Gulerodssaftcn hjælper med at >.Jtrækkc brændenældens næringsemner, idet denne ikke giver så megen saft. Proportionen gulerod/brændenælde gor denne blanding bedre end halvt af hver, men det er et smagssporgsmål.

(Oversat fra „Hålsa" af kv, tilsendt VF af a-m s.

Jåmförelse i näringsvårde melian komjölk och nässla:

Per 100 g	Fett g	Kol-hydrat g	Protein g	Kalk mg	Fosfor mg	Järn mg	A-vl-tamln mikrg	C-vl-tamln mg	Kolo-rler	Vatten g
fårsk NASSLA:	0,7	7.1	5.5	200	60	2,2	810	175	58	82
fårsk KOMJOLK:	4.0	4.8	3.4	120	95'	0,1	34	1,5	71	87
50 g nåssla och 50 g morot:	0,05	7,30	3.25	119	47	1,4	1005	91	48	85

»Og så er det bio-dynamisk«

Af Niels Juul Busch

Flere og flere synes ikke det er nok med kemikaliefri mad. De betaler gerne lidt mere for at få rene naturprodukter. Og de bliver let snydt, for selv om der I visse tilfælde tales om „garanti", er der Ingen form for kontrol.

Forurem̃gsdebatten har været grobund for mange fiduser. En af dem er falsk reklame for g,ftfne fodemidler og helsekost.

Der er ved at vokse en jungle op af for-

S prod Si m Ul" T kValUeter og garaiitiord* an være godt inde i sagerne for ikke at blive taget ved næsen.

Bedst: Bio-dynamisk

Der findes flere forskellige slags helsekostvarer: De reneste og ernæringsmæssigt rigtigste er de *biodynamiske*, der dyrkes efter meget strenge regler:

Jorden må kun gødes med kompostjord. Nogle bestemte planteudtræk anvendes som plantebeskyttelsesmidler. Såningen skal foretages på ganske bestemte tidspunkter, og markerne må ikke have modtaget sprøjtemidler og kunstgødning flere år tilbage.

Bio-organiske og usprøjtede

De næstfineste produkter er d*ebioorganiske,* der dyrkes ofler nogenlunde sammen prinsipper, men her overholdes de ikke så strengt.

Og si -* • rer de usprøjtede produkter, som blot ikb. •)levet sprøjtet med de almindelige sk- i '•bekæmpende midler, men kan godt va r. jodet med kunstgødning.

Kemika'ittfr/e

Til sid.s;e V -nmer de *kemikaliefrie* produkter, der kan være dyrket på almindelig vis med kunstgødning og sprøjtegifte. De opfylder blot nogle krav om, at de ikke er tilsat konserveringsmidler, blege- og farvemidler, aromastoffer og evt. vitaminer.

Endelig findes der varianter mellem de fire forskellige slags varer.

Demeter-mærket

Gennem mange år har DEMETER-mærket været Foreningen for biodynamisk Jordbrugs garanti for, at varerne er bio-dynamiske.

Der foretages ingen stikprøvekontrol, så garantien hænder på tilliden til avlerne. For et stykke tid siden blev nogle avlere smidt ud af foreningen, fordi de havde anvendt kunstgødning.

Navnet snyder

Dette gav anledning til, at flere avlere brød ud og dannede deres egen forening, *Biologisk-dynamiske Jordbrugeres Samvirke,* med sin egen garantiordning. Garantien gælder kun »KEMIKALIEFRI" og har altså ikke noget at gøre med bio-dynamiske varer, selv om man skulle tro det ud fra foreningens navn.

Men ikke så meget snyd om nogle år ... ?

Da vi snakkede med *Roland Jørgensen* - en af avlerne, der var med til at starte den nye forening - indrømmede han, at garantien kun gælder for kemikaliefrie varer, men at avlerne om nogle år ville kunne levere bio-dynamiske varer. Man havde diskuteret konflikten mellem varernes kvalitet og foreningens navn, men man havde ment, at man godt k unno. gå ind på et sådan kompromis.

Stigende efterspørgsel

I lelsekostvarer er gennem mange år blevet avlet og forhandlet på noget nær et idealistisk grundlag. Men nu er vi blevet mere på vagt over for forurening i maden, og behovet for rene produkter er steget.

Det har betydet en stærkere konkurrence, og nogle prøver at finde smutveje, for bio-dynamiske varer m. m. er trods alt dyrere at fremstille. „Bio-dynamisk" er ikke en mønsterbeskyttet varebetegnelse, og mange benytter derfor lejligheden til at kalde deres varer biodynamiske, uden at de er det.

Man kan let snyde forbrugerne med loven i hånden. Men det er jo ikke noget nyt.

NJ3.

P.S. I udlandet har man undersøgt såkaldte *bio-dynamiske* produkter og desværre fundet - ikke alene spor af gifte, men i enkelte tilfælde utilladeligt høje giftmængder. „Utilladeligt" også for almindelige grøntsager.

Det bedste ville være, om vi kunne fortælle, *hvordan* og *hvor,* hvis man vil være helt sikker på at få produkter, der opfylder de strenge krav, hvad enten man ønsker bio-dynamiske produkter eller lign- I >tedet for som her at så mistillid og uro.

Det kan vi altså ikke, desværre. Vi k_in blot henstille til producenterne at holde mere selvjustits og til foreningerne at kontrollere. Ellers er „garantien" en narresut. Af og til altså oven i købet forgiftet narre>ut.

Tanks red.

Eftertryk, Ta^nk nr. 4, 1974.

Fro, grøntsager (biologisk dyrket)

Små som store partier
forsendes over hele landet.
Fortrinsvis salg til private.

JENS OG KRISTIANE SIVESGARD
Jelstrup Skovhus. Lokken Telf. (08) 99 91 20

Nye dementer-regler

Bestyrelsen har i det sidste par år arbejdet intensivt med at modernisere demeter-reglerne og bringe dem i bedre overensstemmelse med reglerne i vore nabolande. Arbejdet er nu afsluttet, og de nye regler er trådt i kraft og udsendt til avlerne.

For at lette medlemmerne arbejdet med at finde ud af, hvilke ændringer, der er sket, vil vi nedenfor kun omtale disse i stedet for at bringe alle 4 sider regler. Særtryk af reglerne kan dog fås ved henvendelse til foreningens kontor.

Efter inspiration fra Sverige indledes reglerne nu med følgende „fortale":

„Forbrugeren af et bio-dynamisk avlet og demetermærket produkt skal kunne stille følgende forventninger:

Det skal være et produkt, som:

1. avles efter de bedst kendte bio-dynamiske dyrkningsmetoder og under gunstige forhold for kvalitetsproduktion. Dette forudsætter, at avleren kender den bio-dynamiske metode godt, og at øvrige betingelser for at opnå et produkt af høj kvalitet skal opfyldes.
2. ejer en høj næringsværdi grundlagt under dyrkningen, og siden bibeholdt under lagring og distribution.
3. ved bearbejdning i forædlingsled behandles skånsomt, således at dets næringsegenskaber bibeholdes i størst mulig udstrækning.
4. ikke under dyrkning, under lagring eller distribution behandles med eller tilsættes stoffer med skadelig indvirkning på produktet selv eller på forbrugeren

foreningen for bio-dynamisk [illegible] ved dens bestyrelse give d[illegible] forhandlere ret til at anvende d[illegible] ning af produkterne [illegible]

Foreningen fører kontrol med [illegible] og prøver af produkterne kan evt. sendes til undersøgelse ved Nordisk Forskningsrings laboratorium.

Retten til at anvende de tietermærket og de forpligtelser dette medf[illegible] for begge parter, ordnes ved en skriftlig aftale imellem foreningen og avleren, for »Ueren eller forhandleren.

Beslutning fra foreningcrLs *ide om at give eller inddrage retten til demetermærkning kan ikke indbringes for domstolene."

Reglerne om direkte bekæmpelsesmidler er gjort væsentligt kortere, men der tilsigtes ikke nogen reel ændring. Bestemmelsen om, at foreningen evt. kan yde retshjælp, dersom demeteravl skades ved giftsprøjtning på en naboejendom, er udgået. Afsnittet lyder herefter således:

„Direkte bekæmpelsesmidler

Direkte bekæmpelsesmidler mod skadedyr og plantesygdomme må undtagelsesvis anvendes, men kun de af foreningen specielt tilladte midler.

Afgrøder, der udsættes for påvirkning af gift eller hormonmidler fra naboejendomme, kan ikke godkendes som demeteravl."

I *reglerne for gødningsanvendelse* er det præciseret, at husdyrgødning, ajle og kompost skal være tilført biodynamiske kompostpræparater i god tid før udspredning. Om de animalske gødninger er det slået fast, at de ikke må gives alene. Reglerne for ikke-kvælstofholdige kunstgødninger er lempet noget og har nu følgende udformning:

»4. Kunstige kvælstofgødninger må ikke anvendes. Naturlige vandopløselige mineralgødningsmidler må normalt ikke anvendes, men tilladelse kan gives af foreningen i særlige tilfælde på ensidige jorder."

Reglerne for forarbejdning af demetervarer [illegible] tet. Herefter gælder kun den [illegible] »fortales" regler, hvilket medfører, at brød, som indeholder andet end demeterprodukter (f. eks. mindre mængder ikke-deflorerede termel, sukker, sesamfrø) ikke længere [illegible] kaldes demetervarer; man må i stedet anto[illegible]

fortsættes side I*

VEDTÆGTER

FOR DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING

Gældende fra 22. april 1974.

§ 1. *Navn*
Foreningens navn er Dansk Vegetar- og Råkostforening.

§ 2. *Formål*
Foreningens formål er at udbrede kendskab til vegetarismens ideer og til sund ernæring og levevis, herunder råkostens betydning for ernæring og sundhed.

Formålene søges fremmet ved udgivelse af medlemsblad og oplysende skrifter, ved afholdelse af moder, deltagelse i udstillinger o. l. og ved samarbejde med foreninger, som har beslægtede formål. Foreningen er medlem af Den Internationale Vegetarunion (I.V.U.).

§ 3. *Medlemsskab*
Enhver, der har interesse for foreningens formål, kan blive medlem. Medlemmerne samles så vidt muligt i afdelinger i de forskellige landsdele. De, der bor uden for en afdelings område, optages som „spredtboende medlemmer". Dannelse af lokalforening kræver mindst 20 medlemmer i denne. Medlemmer af lokalforeningerne er medlemmer af hovedforeningen med de deraf flydende rettigheder.

Bestyrelsen kan med 2/3 majoritet ekskludere et medlem, der modarbejder eller skader foreningens interesser, men beslutningen herom skal forelægges første generalforsamling, som træffer endelig afgørelse. Det ekskluderede medlem skal indkaldes til generalforsamlingen ved anbefalet brev.

Til æresmedlemmer af foreningen kan generalforsamlingen udnævne personer, der på særlig fortjenstfuld måde har virket til gavn for foreningen og dens formål.

§ 4. *Medlemskontingent*
Å
Hntr'T'0'. fastsættes ^ generalWn-
gu' k, o'lk o Vegetarf ö e. vil altid væ-
Iden til betaling s e n J u T m , - d e T d ' X
?o"rotiSr koWingent - S i
Regnskabet er kalenderåret. Er kontingentet ikke betalt senest 1 måned efter forfaldsopkræves ved inkassator eller pr. post med tillæg af postopkrævr' -gebyr. Såfremt opkrævningen ikke indl- - og betaling ikke erlægges senest 1 måned erefter, vil vedkommende kunne slettes af neningen og i givet fald kun kunne optages y ved betaling af kontingentrestancen s.ri påløbne gebyrer.

Udmeldelse af foreningen skal ske skriftligt inden 1. december.

§ 5. *Økonomisk grundlag*
Foreningens økonomiske grundlag dannes af medlemskontingenter, abonnement på medlemsbladet, evt. overskud af arrangementer samt særlige bidrag og gaver. For foreningens forpligtelser hæftes alene ved dens egne midler.

Foreningen forpligtes ved underskrift af to medlemmer af bestyrelsen. Ved evt. køb, afhændelse eller pantsætning af fast ejendom kræves dog underskrift af den samlede bestyrelse.

Foreningens regnskabsår: Årsregnskabet skal udfærdiges inden udgangen af januar måned og revideres, således at det kan udsendes til medlemmerne samtidig med behørig indvarsling til den ordinære generalforsamling.

§ 6. *Generalforsamlinger*
Generalforsamlingen er foreningens højeste myndighed. Den indkaldes gennem medlemsbladet eller ved direkte meddelelse. Intet medlem er stemmeberettiget ved generalforsamlingen, medmindre medlemskontingentet for indeværende år er betalt. Nye medlemmer skal have været medlem i mindst 3 måneder for at være stemmeberettiget.

Afgørelser træffes ved simpel stemmeflerhed. Ændring af foreningens vedtægter kræver dog, at mindst 2/3 af de fremmødte stemmer for forslaget. Enhver lovlig indvarslet generalforsamling er beslutningsdygtig uanset de fremmødtes antal, jfr. dog § 9.

Afstemning finder sted, *bortset fra bestyrf S e S ^ a ve ^ håndsoprækning,* med mindre s r i t ig afstemning begæres af *bestyrelsen* eller c n fjerdedel af de tilstedeværende.

Den ordia~re generalforsamling afholdes hvert år i m?rts eller april måned og indkaldes med ir' ! en måneds varsel med anførelse af c ^ den. Forslag må være indsendt til be? /.'sen inden 14 dage før.

Dagsorci .'or den ordinære generalforsamling ska! ' J?holde følgende punkter:

1. Valg af dirigent. 2. Bestyrelsens beretning. 3. Foo læggelse af det reviderede regnskab til godkendelse. 4. Valg af 7 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer. 5. Valg af besty relsesmedlemmer til „Dr. Michael Larsens Bornehjemsfond". 6. Valg af bestyrelsesmedlemmer til „Udvalget for hjem til ældre vegetarer). 7. Indkomne forslag. 8. Fremtidig virksomhed. 9. Eventuelt.

Alle bestyrelsesmedlemmer, suppleanter og revisorer vælges for et år ad gangen.

Dersom den siddende bestyrelse ønsker at fratræde i utide, er den pligtig til at fungere, indtil en ekstraordinær generalforsamling kan blive sammenkaldt og en ny bestyrelse valgt. - Ekstraordinær generalforsamling kan indkaldes med mindst 14 dages varsel, når bestyrelsen finder det påkrævet, og skal indkaldes, såfremt denne modtager skriftlig motiveret begæring derom fra mindst 25 medlemmer.

§ 7. *Ledelse*
Foreningen ledes af en ulønnet bestyrelse bestående af 7 bestyrelsesmedlemmer.

Bestyrelsen fordeler selv posterne som kontaktmand, kasserer og redaktør mellem sig.

Bestyrelsen drager omsorg for, at foreningens midler anbringes på betryggende måde. Den er bemyndiget til at meddele medlemmer af bestyrelsen bank- og postfuldmagt.

Bestyrelsen afholder plenarmøde hver anden måned eller så ofte arbejdsgrupperne finder det fornødent.

§ 8. *Arbejdsgrupper*
Ethvert emne og/eller arbejdsopgave godk tendes af plenum, med hensyn til dets relev f n ^ opfyldelse af foreningens formål. Et vilkårligt plenarmøde er beslutningsdygtigt. Over et godkendt emne og/eller arbejdsopgaNe nec lsættes en arbejdsgruppe. Denne består af interesserede medlemmer. Enhver nedsat arbejdsgruppe bestemmer selv om den er en åben eller lukket gruppe. Enhver arbejdsgruppe har pligt til at sende mindst et medlem til plenarmøde. - Når en opgave er løst opløses arbejdsgruppen.

§ 9. *Oplosning*
Foreningen kan kun opløses, når mindst 3/4 af samtlige medlemmer stemmer derfor, og efter at der er truffet betryggende ordning for dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond, hvilket i så fald tilskrives foreningens midler. Denne paragraf kan kun forandres med samme kvalificerede stemmeflerhed, hvormed foreningen kan opløses.

LOKALAFDELINGERNES VEDTÆGTER

§ 10.
Foreningens vedtægter gælder også for lok, 1-foreningerne, dog udgives medlemsblad og eventuelle skrifter af „Dansk Vegetar- og Rikostforening". Lokalforeningernes ordinære generalforsamlinger finder sted i februar og indkaldes med mindst 14 dages vaiseL Forslag indsendes inden 15. januar. Ekstraordinære generalforsamlinger kan indkaldes med 8 dages varsel og på mindst 10 medlemmers begæring.

Lokalafdelingernes bestyrelse kan eventuelt bestå af 3 medlemmer med 1 suppleanr.

Ved lokalafdelingernes opløsning tilfalder midlerne „Dansk Vegetar- oc RGigtforening".

§ li-
Lokalforeningerne afgiver mindst 75 pet. af medlemsbidraget til „Dan>k Veget-ir- og Råkostforening", og afregning med dennes kasserer finder sted snarest efter 31. december og 30. juni.

Foreningens og lokalforeningernes kassererе holder hinanden underrettet om tilgang og afgang af medlemmer samt bopælsforandringer.

fonsat fra side N

en deklaration, hvor man så kan nævne, hvilke af råvarerne der er demeter-produkter. Denne fivm; r^måde er også rigtigere over for forbin; og i øvrigt i bedre overensstemmelse 1'•. den nye levnedsmiddellov, som træde i t'aft d. 1. juli 1974.

I *regler: c fo forhandling* er den væsentligste ændrmz, al de særlige restriktioner for løssalg af mel- og grynvarer er ophævet.

I reglerne om kontrol er opremsningen af kontingenter slettet (hvilket med den hurtige inflation nok kan være praktisk). Endvidere er bestemmelsen om, at arealer til demeteravl skal anmenles til foreningen hvert år inden 1. maj ophævet. *PA1P*

Eftertryk, Tidsskrift for biodynamisk jordbrug nr. 3, 1974.

AKTIVITETER

Sommerophold på vegetarisk højskole

Søtofte sommer 1974

Søtofte finder du i Midtsjællands skønneste natur ved Gyrstinge sø og skov, 13 km nordvest for Ringsted. Her mødes mennesker af alle anskuelser på en folkehøjskole på åndsvidenskabeligt grundlag. Kosten er vegetarisk, ligelig og førsteklasses. Skolen har eget biodynamisk gartneri. Der indbydes til følgende kurser i sommer:

31/5- 3/6: (pinsen) De nye religioner og guruer.

4/6- 9/6: Hvordan kan vi administrere psykiske og åndelige kræfter?

10/6-16/6: Biologisk-dynamisk jordbrug.

17/6-23/6: Midsommerfestival om den nye tid.

24/6-30/6: Musik i kosmisk sammenhæng.

1/7- 7/7: Økologi og bevidsthed. Det organiske verdensbillede.

8/7-14/7: Meditation til hverdagsbrug.

15/7-21/7: Utraditionel lægekunst.

22/7-28/7: Kan vi holde hinanden ud? Familieuge.

29/7- 4/8: Bevidsthedsudvidelse gennem dramatik.

5/8-11/8: Det nye samfund.

12/8-18/8: Gamle og nye mysterieveje.

19/8-25/8: Sindets ukendte kræfter. Parapsykologiens verdensbillede.

26/8- 1/9: Livets mening. Åndsvidenskab til hverdagsbrug.

Priser pr. uge fra kr. 240,00-390,00 (+ kursusafgift 60,00). Nærmere program fås fra Højskolen Sotoftegaard, 4100 Ringsted - tlf. (03) 60 11 70.

Køkkenhjørnet

Annelise Rubow om vegetarismen, vegetarrestauranter og vegetarisk mad.

Vegetarismen er I dag mere udbredt end nogensinde. Der er en stadig storre interesse for at leve sundt og rigtigt. Vi ser helsekostforretninger skyde op overalt, - og vi forstår, at vegetarismens idé er så levedygtig, at den „kan klare sig selv" med eller uden vegetariske foreninger.

Dansk Vegetar- og Råkostforenings virke har i nogle år været lidt stille, blandt andet fordi lederne har været overbebyrdet med arbejde for vegetarismen på andre områder.

Dette har imidlertid ikke virket stagnerende på udbredelsen af vegetarismens ideer, men på den anden side heller ikke skabt optimale betingelser.

For eksempel havde vi for 10 år siden to store vegetarrestauranter i Kobenhavn, en ved gs. Nytorv og en på Østerbro. Her kunne foreningen samles til moder og fester, dvs. at disse restaurationer havde stor betydning for foreningen såvel som for individuelle gæster.

I dag har vi igen to spisesteder I Kobenhavn. Det vegetariske cafeteria i Vendersgade, der som bekendt har eksisteret i 5 år, har nu udvidet og således fået plads til 30 gæster. - I Hellerup på Frederikkevej 22, skønt beliggende helt ned til vandet, åbnede for et halvt år siden en middagsrestauration, ligeledes med plads til 30 gæster. Der bliver serveret tre r r. kost.
18 k r 6 TM rSt V 3 r m rSt o9 deSSert , or
kr - Tilmelding er nodvendig senest samme dag mellem kl. 14 og 15. - Delte sted med deis atmosfære ville være Ideelt til mod er og tester. Jeg vil I det følgende bringe nogle opskrifter på såvel almindelige retter

Xsr"p*«

at hensyn til de indre arne i vegetarisk kendte ret

RISOTTO

Ingredienser:

L=se ris, tog. ost. tomater el. tomatpuré.

Arbejdsmåde:

1 del ko flte 'ose ris, «J del kr>m; i og g ½ d l - e n os,, ægges lagv|s sammen me°d de friske tomater el. tomatpureen et ildfast fad Det øverste lag skal være o^f. - Bages i ovnen i 20 min.

Tilbehør:

Tomatsovs.

CHAMPIGNONPOSTEJ (5 pers.)

Ingredienser:

100 g margarine, 100 g log, 250 g champignoner, 20 g gær, 1 dl piskefIyde. 125 g rasp. 3 hele æg.

Arbejdsmåde:

Champignon og løg småkoger mørt i margarinen. Når det har afkølet lidt iblandes de hele æg, den smuldrede gær, rasp og piskefløde. Massen hældes i en smurt form og bages til den stivner. - Ca. 20 min.

Tilbehør:

Stegte kartofler og ærter.

LINSEKROKETTER

Ingredienser:

Linser, en kop rasp, en kop kartoffelpuré, 2 æg.

Arbejdsmåde:

De kogte linser blandes med de øvrige ingredienser. Formes til kroketter og paneres i æg og rasp, hvorefter de steges lysebrune på panden.

Tilbehør:

Blomkål.

QUICHE LORRAINE **(4 pers.)**

Ingredienser:

Dej: 125 g mel, 100 g margarine, 3-4 tsk. vand. Fyld: 4 hele æg. 2 spsk. creme fraiche. 1 dl vand, 150 g reven ost.

Arbejdsmåde:

Dej. Melet tilsættes margarine og vand, og alt ® es godt. Dejen rulles ud og med denne beklædes en springform.

JLh ^"ene P'skes med creme fraiche og n t6n tilsættes- Fyldet hældes i formen og uce 'orraine'en bages i 40 min. ved 175"

Tilbehør: Grøn salat eller stuvet spinat.

AR

Foreningsnyt

Referat fra &ti ralforsamlingen

Dagsorden

1. VaJg af dirigent.
2. Forma rideas beretning.
3. Aflæggelse af det reviderede regnskab.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Valg af nye bestyrelsesmedlemmer.
6. Eventuelt.
7. Dr. Michael Larsens Bornehjemsfond

ad 1. Povl Olesen valgtes til digirent.

ad 2. På bestyrelsens vegne aflagde Erhardt Jacobsen beretning. Han beklagede, at aktiviteten ikke havde vieret stor, og redegjorde for bestyrelsens vanskeligheder. Beretningen godkendt.

ad 3. Astrid Sandberg præsenterede regnskabet. Regnskabet godkendt.

ad 4. Fra Karen Vinding og Ejnar Thrane-Hansen var indkommet forslag om ændring i vedtægternes § 7, ledelse fra: Foreningen ledes af en ulønnet bestyrelse bestående af 7 bestyrelsesmedlemmer, som alle skal være vegetarer, til: Foreningen ledes af en ulønnet bestyrelse bestående af 7 bestyrelsesmedlemmer.

Forslaget vedtaget.

«d j. Den nye bestyrelse kom til at se således ud:

K ^styrelse: Erhardt Jacobsen, Else Krause, S arin Toft Nielsen, Annelise Rubow, Astrid andberg, Herdis Seel Sørensen, Karen Vinding.

s"f>tileanter: Edith Borg, Helmer Larsen.

Revisorer: Thalia Skovsglrd, Hans Sørensen.

ad 7. Dr. Michael Larsens bornehjemsfond påtog Astrid Sandberg sig fortsat at varetage.

Ref. Karen

Angående „fejlindbetalinger"

På foreningens vegne vil vi endnu en gang beklage de med forrige nummer udsendte giroindbetalingskort til Vegetarernes Helseforbund, som har medført en del forvirring. - For at få korrigeret samtlige fejl og overført fejlindbetalingerne, må vi desværre bede dem have ulejlighed med at underrette kassereren, såfremt de har indbetalt i den tro. at kortet gjaldt Vegetarisk Forum.

Bestyrehen

Udflugt 24 aug.

Lørdag den tager vi til Sjællands Odde, hvor vi besøger Poul Eriksens bio-dynamiske landbrug.

Vi mødes på Hovedbanegården i afgangshallen under uret klokken 10. Herfra vil vi i bus køre til vort bestemmelsessted.

På turen derned vil vi gøre ophold ved et cafeteria, hvorvi kan nyde vor *medbragte frokost.*

Klokken ca. 18 vil vi være tilbage.

Pris kr. 35,-. Afregning finder sted i bussen.

Tilmelding skal skrifdigt være Astnd Sandberg, Ahlmanns Allé 5, 2900 Hellerup, i^hænde senest onsdag den ~~10. juni~~ 14 aug.

Tilmeldingsblanket

antal deltagere: _____

navn: _____

adresse: _____

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

Vegetarisk spisested

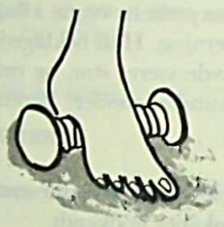
Der er oprettet et nyt vegetarisk spise-
s ed
bl«A a,"t"T Hjem , Hellerup, M5ltidet
røtter 09 koster kr - '8,00.
Bestilles
mno h l Samme dao inden kl - 15-
mellem kl. 14 og 15.

Event
HnnAT"! frokos,9®3t" til lørdag bedes
g fredag. Søndag og mandag lukket
Her er plads til 25. Hyggeligt og rart med
ild i pejsen.

Else Krause, Frederikkevej 22.
Tlf. Helrup 4900.

Kære venner!
Vi har ændret vores a'r- ngstid fra kl. 16.30 til kl. 17.00.
Mange tak. Randy.

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



Rul Deres fødder i topform

- med Lopex .FODRULLE-, som med sin hvælvede og dybtrlllede facon stimulerer blodcirkulationen kraftigt og er en værdifuld hjælp mod omme, trætte eller kolde fodder. Også et fortrinligt supplement til Odzoneterapl.

Lopox Fodrulle er fremstillet I samråd med er arne fodspeciaister og fysioterapeuter. Pr r. 14,85 hos materialister og helsekost orretninger. Hvis Deres sædvanlige forhandler endnu ikke forer fodrullen, kan den bestilles direkte hos:

LOPEX, Apotekergade **3, 6100 Haderslev,**
telefon 04-52 20 66.

Fra Ske;- p til Bagenkop
vi frugt r. »> "< Dem sender,
blot vi isker kender.
Skriv e efter friske ting.

JYDSK HELSEKOST
8654 Dry, "?> Telf. (05) 75 62 00

VI fører
biodynamisk dyrkede varer

SUND KOST - KOLDING
HAR HERLIG HELSEKOST
biodynamisk frugt - gront
kvan - sundhedsbrod - Skodsborgvarer
alle koldpressede olier
Ring, skriv eller besog
vort nye moderne Helsekost-magasin
Gråbrodregade **13** - Tlf. **(05) 52 71 21**
Skriv efter vor omfattende vareliste!

KONGEMØLLEN

Gl. Kongevej 141
1850 Kobenhavn V
Tlf. (01) 31 69 41

Vi forer biologiske grønsager, brod bagt af bi ynamisk mel, alle melsorter, Skods-b gprodukter, alle Lima-varer, urteteer, W a kosmetiske præparater og rene n ksirer samt utallige andre ting I sundhedsfodevarer.

I årerne sendes over hele landet

REFORMHUSET RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14 . Kobenhavn K
Telefon (01) 15 00 62

1 Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg-Helsingor bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag: Skodsborg - Helsingør - Solierod - 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 for udbringningen (telefonordre mellem kl. 9-15, undtagen lordag).

SKODSBORG BADESANATORIUM
2942 Skodsborg - Tlf. **(01) 80 32 00**

Fysisk dictlctisk kuranstalt med medicinsk klinik

Genoptræning. Behandling af reuma:'S«e lidelser, sygdomme i mave og tarm. stofskifte, hjerte og nervesystem m.m.
Forlang prosptkt


Nunummer og TVÆRS
BLADET
MORSOM
HJERNE-
GYMNASTIK
30 PRÆMIE-OPGAVER @
Krydsord Hovedbrud Problemer

Zyliss-råkostmaskine m. 3 rustfr. tromler. Model 1 skrues. Model 2 sugefod.

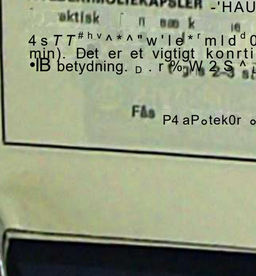
Pris kr. 122,- Incl. moms. Til udlandet leveres: uden moms: **kr. 115.-**

B. B. C. saftpresser med den rette riveplade, slynger selv affaldet ud.

Pris kr. 229,- Incl. moms. Til udlændet 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

RELAX - verdens bedste hvilestol -



2 stillinger.

Flere modeller.

En »dommestol«

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 omhed i denne fint afbalancerede stilling som oftest forsvinder af sig selv.

»En helt ny tilværelsen siger vore kunder.

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

BUERLECITHIN FLYDENDE

er et [illegible] udvundet af sojabønner med stort indhold af lecithin. 1 spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man loen •ovenpj. efter træthed og overanstrengelse, fordi vor [illegible] normalt giver. Fås ogsfl som tyggetab-letter^ [illegible] indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens [illegible] med vitamintabletter, hvis [illegible] 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«

[illegible] daglige ko.1. fordi produktet [illegible] værdifulde [illegible] "offer. men og.å vigUm [illegible] •/r. og fluor. [illegible] kelter. supper, mQ.ll, [illegible]

HVEDEKIMOLIEKAPSLER -'HAUMA.

[illegible] koldt min). Det er et vigtigt [illegible] •IB betydning. [illegible] •••B-m«.

HVIDLOGOLIEKAPSLER »PHARMA«

Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i [illegible] tyndtarmen, hvorved generende hvidlogande undgås. Hvidlogoliens velgørende virkning [illegible] kapselform er det Ideelle Kostt Iskud for alle. Hver kapsel Indeholder 50 gamma [illegible]

MALTEKSTRAKT »EDME«

Dejlig velsmagende engelsk maltekstrakt af den eftertragtede mørke spisekvalitet til børn og voksne. Forlang [illegible] 1 E. M. 1 økonomldSser å 2 lbs = 0,9 kg til fordelagtig pris.

PO-HO OLIE

Æ l % [illegible] fra Sanltåts-Werk siden 1882, I hvide flaoliér [illegible] med ®Ø[illegible] koncentrat af rene aromatiske

SOLSIKKEOLIE -FAUSER«

& [illegible] en art, Stort Indho.d af "nolsyre og vitamin E

SOJAMEL »VITALIA«

[illegible] fll det vtø'B® [illegible] umættedn [illegible] Molet Indeholder ca. 20 procent middel [illegible] derfor et fortrinligt nærings-Vitalla Snlitmn? [illegible] brugen af dyrlak ægoohvldo. ring. Det [illegible] og tfller flere irs l«q-•æinlna vod [illegible] koolestorol Anvendes som til* [illegible] «vning (opskrifter til disposition).

VIBETA

[illegible] •te' neturro no *HVmftHif}* [illegible] "norkondt som don bedmin, Sflvul alfJ. [illegible] der har bohov [illegible] »nvendos af alle, ofte mannlor i [illegible] daglig. [illegible] 0tlQa vitamin, som [illegible] mødorne clvlllsatlonskost. V2-l teskefuld

Fås [illegible] Genera.gentur- [illegible] 0°t & Co., 2770 Kastrup.

Sundhedsvarer
af enhver **art:**

Skodrbcrg- og Lima-varer,
Biotta safter, Fini-Müsll,
Drei Psulys 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 Kobenhavn 0
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-vitamlner.

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 bofsmag	×	×
— med kalvekodsmag	×	×
— med kyllingesmag	×	×
— med skinkesmag	×	×
— med røget smag	×	×

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

Se efter mærket -et Skodsborg- produkt i

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.

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMtiSLI

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

FrutIfort bestSr af fyldgyldig, naturren hvede, havre og hirse samt nødder, mandler og sultanlner m. m.

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

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

Forlang FRITNFORT I Deres helsekost-forretning.

Gratis smagsprøver *fåa* hos forhandlerne eller fra Generalagentur: F. F. Gonget & Co., 2770 Kastrup.



vitalhot

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 , bl(wlyrkede naturaljer Qg