VEGETARISK FORUM



3-4

68. årgang
sep. 1974
Pris: kr.3,-



VEGETARISK FORUM.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Jvåkostforening.

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;

3/1 Side	kr. 220,00
y.2 Side	kr. 115,00
/4 side	kr. 60,00
Bag8iden	kr. 240,00

tiabat 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.

Medlemskont.1 n^ent W1 . blad, årligt:

Enkelt medlem ...	
Ægtepar ...	r. 24,00
PpT1 4	kr. 36,00
Pensionister og medlemmer under 18 år	
Ppno,	kr. 18,00
Pensionistægtepar	kr. 24,00

Abonnement: Kr. 20,00 (incl. moms).
Løssal~ Kr 00 (in 01. moma)
°pia g! ;et t; I; x o« ;
1200 eksemplarer.

» o «

Indhold.

Nyt blad_
I kapitalens køk^én ... aide 3
H TM ... 4
... 0
...jørnet ... side 12
Foreningsnyt ... side 14
side lg

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 for udbringningen (telefonordre mellem *1- 9-15. undtagen lørdag).

SKOVSHOVED MINI FRUGT

v/ K. NIELSEN
Strandvejen 317
Tlf. ORdrup 8659

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

Koldpressede olier
samt sundhedsbrød fra
bageriet »Bodil-

SUND KOST - KOLDING

HAR HERLIG HELSEKOST
biodynamisk frugt - grønt
kVan " sundhedsbrød - Skodsborgvarer
alle koldpressede olier
R'ng, skriv eller besøg
VOrt ny° moderne Helsekost-magasin
Gråbrodregade 13 - Tlf. (05) 52 71 21
Skriv efter vor omfattende vareliste!

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

KOKKENHAVEN
VEGETAR- OG MLKRO-MAKRO
RESTAURANT
Bjrgporten 23* - 8000 Aarhus C
Telf. (06) 12 90 70

N11 med man dler



Fra Skagens top til Bagenkop
vi frugt og gront Dem sender.
blot vi Deres onsker 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

Fro, grøntsager (biologisk dyrket)
Små som store partier
forsendes over hele landet.
Fortrinsvis salg til private.
JENS OG KRISTIANE SIVESGÅRD
Jelstrup Skovhus, Lokken. Telf. (00) 99 91 20

MORGENDAGENS MAD I DAG
WORTHINGTON FOODS I DANMARK

t in odeva er, s Wo t i on Fo P,0neret, ,remSt,neS på
^»^^^^^'"B^ævérakwHefter^ghiilebo^'krllter.'''*

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfsmag	X	X
— med kalvekødsmag	X	X
— mod kylllngesmog	X	X
— med skinkesmag	X	X
— med føget smag	X	X

SOJA-WIENERS
SANISOY
KARRYSOY
SOJASYLTE
SOJA-GULLASCH
QUICK RET

Se efter mærket -et Skodsborg ir produkt NUTANA, 4632 Bjæverskov . Tlf. (03) 67 00 19

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

NYT BLAD

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 halweret (deevttr - re)t - 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 rr-sentligt billigere end det bogtrykte, men slake knap så nobelt. Til gengald har offsetbladet den fordel, at det giver rigere mulighed for il lu - strationor. Altså et livligere blad.

Jeg håber meget at alle bliver glade for bl-*« det i dets ny form, men da det aelvfalgelig er medlemmerne, der bestemmer bladets »or* og p-is. er dette at betragte som en midlertidig leaning, til vi kan høre medlemmernes reet på generalfor - samlingen.

Ood fornajelae kv.

PS. Redaktaran modtager gerne roe og ria, aaat ^ dre indl»g til bladet.



4

I kapitalens køkken

Af Hugo Hørlych Karlsen

•få 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 ernaringeproblemet.

KÆRE HUGO HØRLYCH KARLSEN.

I din kommentar i Information d. 22. 8. 74 kommer du med en rakke 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 endellgj hvor og for hvem offentliggøres resultaterne. j»or mig at ae er det nemlig nådanne relevante, mon for nogle farlige oplyonlnger, der normalt tllbagoholdeu olier hemmeligholdes for den .tore majoritet.

Jeg ven godt at du Ikke kan svare generelt på spørgsmålene, men jeg vil £ rne have oplyonlnger for dine konkrete eksempler.

Venlig hilsen

Ulla Ulstrup Jørgensen.

KÆRE ULLA NISTRUP JØRGENSEN.

Mit forhold til ii.t fessionelles. J.g „ m j8g bohan≤,l «1®. or den llck« - pro-

»e-nand „A onrAd.t 1 d.„ for.Und.

Det er magen 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 forsege 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 samti dig med at økologidebatten slog afgørende igennem og forurenin gen i bl.a. maden, og ikke mindst i kød, blev påvist.

VI oyntes, at det var dumt at give de små alt det lort, der ofte fordarvedo legomet mere end det ernarede - dette galder Jo kl.n, do moot vitaminrige dele af dyrekroppen, leveren og nyren der samtidig er do most foruronedo dole, fordi alt skidtet ri ltre-rpo og koncentreres der.

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

Den konkrete erfaring øgede intereeeen og forte til en udvidet beskæftigelse med problemet ud over det private område, og red 1.1 •«. at lmnp «n dol litteratur om emnet, ment* 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 samfundsøkono - mie 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 vri atet 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 tvangsmekanis- »er som enhver anden industri i en kapitalistisk økonomi, kravet om stadig øget fortjeneste i profit> udvidelse> ^ Bette slår igennem i alle led landmanden der med kunstgødning ødelægger

sin jord, dræber ormene og nedbryder jordens organiske vskstevner 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 afinngige af færdigvarer. Disse er gennemgået yderligere en forarbejd - ningsproces, der også gerne skulle forrente sig, derfor hurtig, billig, ernæringsfattig produktion til dyre udsalgspriser.

SET I DENNE sammenhæng hænger ernæringsproblemet sammen red ce. kapitalistiske samfunds udvikling.

I bl.a. en række fortløbende arbejdsmarkedsartikler og rapporter her i bladet er det blevet og bliver det påvist, hrorian den kapitalistiske produktions krav om øget udbytte nedbryde, os Ødelægger arbejdskraften fysisk og psykisk. Når dertil l*s**s. *• den samme arbejdskrafts legemlige modstandskraft sandsynlig- Øjeblikket er kraftigt nedsat p.gr.a. en mere indirek. te men lige Øå reel udbytning via ernæringsproduktionen, ja så forstår man medioinalindustriens blomstring.

Bag udstillingsvinduernes lækre overflade -f saddjnger kastet grams til den velvillige forbruger llgg*r Mtadiic hArdere erbejda

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 arbejds — kraft 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

fo k^8 l k0nkUrrencen* iJenne mekanisme er da også en væsentlig laring på» en sådan uhyrlighed som p-pillen har kunnet kom me til torvs. oPlySnin8er 1 mln forudgående artikel om dens skad elige virkninger for leveren har jeg rra en for den store majoritet u cinfort l publikation, nemlig lægeforeningens medicinrortegnelse, 5ud#r. 1070 r> "vor Ban 0ply8er , at disse præparater kan medføre lettere — forstemning (4et , T«gtt.gning (4et , 8 o Sr o0k en del nervepiller på), ^at8t0fakifter; zz elankepiuer på), ændringer af ^Ung). påvirkning S (n y e 0 gandre P l l l e r t U leverfunktioner (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; sukkerindhol - det det af en sodavand svarer til fjorten (i) 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 omdisse 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 Information 11.9.74.

Verdens frelse ved soyabønnen

Af Leif Blædel

Jeg hørte fornylig en direktør i NOVO A/S tale med bege;) - 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 kun Btkød, 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 Uc.agro. Lars Hammerlund i Politiken forleden. I en kommentar til en kronik af Joachim Israel, som jeg desværre ikke har læst, skrev han:

" 108 Ufce bli TM "getarer af den grund, en duedyreproduktion kan opretholdes på ^ H · „ p ^ Ti i u w _ vel ikke kan f oni ı,3e ı og gødningen er nødvendig i kredsløbet."

Trø doe kortTarig_ve*ef__e kom jeg til at

—r ii;:;:: oo8et ı ıoı foreflndeo "1 « afbenyttelse for køerne det rne» det er noeet ___ kunne der dyrken ' dyrker tU dem» °g uden køer noget D& Ho døje. samme arealer, som vi godt kunne for

3elV 0B aan « biodynamiker h, , » vad LarB 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 veé 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 god« forstå. Men det er en temmelig voldsom ændring, der skal til. Verdensrevolutionen må gennemføres og formodentlig lidt til. For Fro jekt soyabønne handler ikke bare om, at man nogle steder skal sri se noget andet end hidtil. Hvis ikke der sker en økonomisk udligning mellem landene, kan der ikke foretages en soya-uiligning. ^g ingen af de statsdannelser, verden hidtil har oplevet, sy® es at åbne mulighed for, at det ene land forærer det andet, ikke fca. e af 8lt overskud, men giver så meget, at giverne og cod tagerne bli ver lige velhavende eller fattige.

Måske iøvrigt aoyabønnen ikke engang nn e iøsT rfiens dolknings problem. Hvis overbefolkningen er eå truerde, eo« nog - i «i A*n Y*1 kunn# bil** e forskere mener (og andre ikke mener)# v** 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 Information 2.8.74.



Hvede

Vinproduktionen i 1969: 3i5>4 nllllloner t0n8.

l(fnl. , 6 er 4et Tlgti« ate næringsmiddel for over Vi af Jordens

*lid (k l Et hVedek0rn er Øammensat af tre hovedbestanddele:

" (fidele), frøhvide og kim.

gliddet. er dot y

kornet. Klid er ri t ^ 6 beSkyttende lag 0g udSør 13~15 * af

vanskeligt fordøjei' ^ VitaQin ^ (thiam id), men er uheldigvis

igt.

•grøhvido-n U(jgør ,

Øtår hovedsageligt <> 3 0r3tG ** koTMet ca. 80 *, og be-

fiBll6t af stivelee

om frøhviden findes d t , men derti* kommer» at der rundt

holder mineralsalte a0m Poteinriee aleuronlag, som tillige inde

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 vækstbetingeiser 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 BOS Pap eller trækpapir, men stort set også er kendetegnet ved sa -e mangel på mikronæringsstoffer, som disse udmærkede emballering s- og kontorartikler, har myndighederne påbudt, at hvedemel skal beriges med kalk, jern og ^ og B_2 vitaminer. Men sagen er -en, at melet, så langt fra at være beriget, er blevet ringe ^ sinde før, idet man ved de moderne mølleripr^ce sser er a diS dygtigere til effektivt at fjerne både klid og kio saat en lang række værdifulde stoffer, tn del firmaer tilsæt er bagef or- v , er kun en ringe e- ådrende midler og/eller protein, men det ve statning for den originale vare. *rlig

Draffineret mel er gråt og "kedeligt", og har ikke s lan6 holdbarhed. Jo friskere det ægte me er, ^ jo flere nærings- glde 22).

KØKKEN HJØRNET

Da sidste numaer af *Vegetarisk* Porum bragte en artikel *om* brændenælden, son har affødt en del henvendelser angéende dens tilberedning, vil Jeg oelT oa det måalfe ^ _ ^ året koa »e aed et par opskrifter.

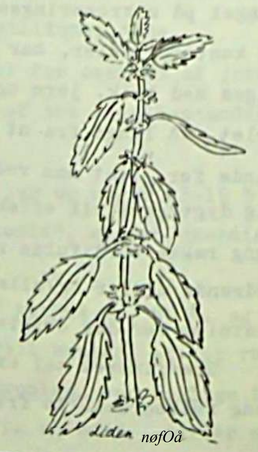
SUPPE A? BRJTTTVfweldeb.

In^redieriKAT.. p,.. pera(m beregnes x lggf 2 gulerBdderj 4_? brBn_ denalder y<J/2 liter væske.

irbe.ldamÆ^: Gulerødder og løg svitses i en gryde i olie 15-20 .in Brændenaldebladene skylles (det er en stor fordel at have handsker pål) og f4r et kort opkog_ fiiand ^ derefter 1 Buppe» de sidste 4-5 min. af mian eller basilikum.

BRjpfDENfT.ny.rR.

HTOg DOgle b» — -ld.r til tørre på et lunt ated - de akal hange med hovedet °^ad. Når man kan smuldre bladene 1 hån den er de færdige til at i ko»». 1 at lave af.Hald bogende vand over d*m ve c i<% , og lad træk- ke 5-10 min.



BRÆNDENÆLDEN TIL HAVE.P,,n.

I V " UTe " P^-snteudtrak ar brand. - "* "er 4rt« >»» bruges so. ekstra S ^ E ^ s o - bekmpeiBe·ttla del mod

bladlus og andre skadedyr. Det foregår således.

Læg de viøne 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. Bør tit rundt i beholderen for at få luft ned: i væsken. Hår 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 °en nu er jeg klar over, at der findes mange mange flere som må prøves. - J sommerens løb fandt jeg bl.a. en lille vegetarisk ko Sebog udgivet af Bernard Shaw's husholderske. Den er meget mor- Q0®t lavet og der er gode retter i med auberginer, courge m.m., B& nu kan vi prøve noget nyt. Hans husholderske fortæller at 3haw °Pgav at spise kød 1881 både af etiske og sundhedsmæssig^e grunde. - ..Kød er glft for øyøtemet" sagde han, og videre »7* er vore medskabninger og de stærkeste dyr tyren og elefan ten er Vegetarer. Se på mig, jeg har 10 gange så godt et helbred^ og me- r® energi end en kødspiser." Han blev 95 år og var alti d top- form. Han har bestemt ikke været kedelig at være kokkepige for.

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

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

PNGARflSK SKINTCEPTTI.

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 pensles, 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 Hubow.





anr.AWMELDBLSE. Marianne Gillberg, Giftfri madbog, Hhodos 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 feataad 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 nister 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 melleo samfundsfor« og kostvaner står klar for MG, og er bogens væsentligste fortjeneste (et aspekt som de fleste bøger om sund levevis ganske overøer). Derfor behandler MG giftstofproblematikken, men i den kortebo& kan det kun blive sporadisk.

Bogen er klart opbygget, fortæller hvilke stoffer cenehar behov for og hvilke vi bør undgå. Desværre er iens a. rin6 ikke gennemført underbygget.

fiogen er rig på opskrifter ud fra devisen lav «*lv Uv den simpel og billig. - Et særligt afsnit behaikiler »F** bamskost og er et væsentlig alternativ til den hyPPU*l ®ende.

En læseværdig bog for enhver der er lnt^r«« 8lf«rl W l a > og m&Bke spBOl·lt god Ul k®8yndere".

En lille forsmag.

SOJAMELSKLATKAGER.

~~FTOeD3ert~~ 1 *»gt kartoffel, 1 al kogt rå ria .Uer almindelig ria, „ Cffl porre ^ x ^ ^ % ^ sojamel, V2 tale dild, timian eller merian, V_4 tak salt, 1 tak o-U«, 1 spk ^lk (eller 1 spk fløde;, olie.

A v: ~~lterDatt~~ '. B7t rlS6D Ud "* *>*. eller opbladte hele korn af rug, hvede, byg eller hirae. 2. Byt den kogte kartoffel med an-d en ogt rodfrugt. 3. Byt den kogte kartoffel med rå reven kartof rel.

Arbejdsmåde: Hoa kartoffel og ria. „ene og anit porren. Bland kar toffel, ris . løg, mel Og Krydderier. *Hør* olien i og tileidst mæl *en. Form små klattp-n 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 °g 15 - 3 retter kr. 22,- Biodyna miske grøntsager. Lørdag kun frokost kl. 13. Lukket søndag og man dag. Møder og selskaber fra 12-25 personer.

FR E Derikkesborg Hell

E'se er UP Ve9etarisk* spisested. ^r3u^p c i

tlf. Helip ' reder ikkevej 22, ne lle erup 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 ombåde ind- og udadrettet aktivitet. - Derfor vil vi den første tirsdag i hver måned afholde medlemsmøder med efterfølgende offentligt foredrag.

Program: Fællesmøde kl. 19^{50}
Foredrag kl. 20^{00}, pris kr. 7»-

^{te}d: 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 arbejdsgrup P^{e}r; tænk over hvilke emner du mener er relevante at få taget op.

foredrag for efteråret:

Oktober: 0 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 vegetar foreningen i England." Derpå »Kirstine Nolfi og råkost ens betydning."

Vel mødt kv

U D F L U G T .

Lørdag den 24. august startede 17 deltagere med bus fra Hovedbanegården til Sjællands Odde, hvor vi skulle besøge familien fcriksens 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 hjemme - bag til. Hr. og fru Eriksen kom op til forsamlingshuset og bød 08 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 nødvenligvis må være dyrere.

Eriksens driver et landbrug på oa. 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 « ellers skulle købe gødning andetsteds. - Koen har som in *en anden evne til at omsætte cellulose. - Eriksens dyr behandle kun yderst sjældent af dyrlæge. De klarer sig med naturmedi n, f. eks. tilsættes græsBet kommen, hvilket forhindrer gæring derved undgår han at dyrene f*. , ir trommesyge. - Desværre blandes mælken på mejeriet med anden mælk, - hvilket er en skam.

Med hensyn TM . . . . . i « skifte med lægnin S åf græsmarken til kø er ne. I en almindelig have hvor f* eks. Kuxerødder vokser ws « 11108 lcomner der orm i disse. Det undgås her

En ting som gar det d yrt at a ^rke bio-dynamisk er kampen nod ukrudtet. Medens P& en halv timp v, de lig landmand kan sprøjte sin mark nand at l fcl®e, har det her h 00 biksens taget 14 dage for tre Uge en ^ ^ ta ger også lang tid •. forøkel Hge tilsætninger til Jorden

- av frems

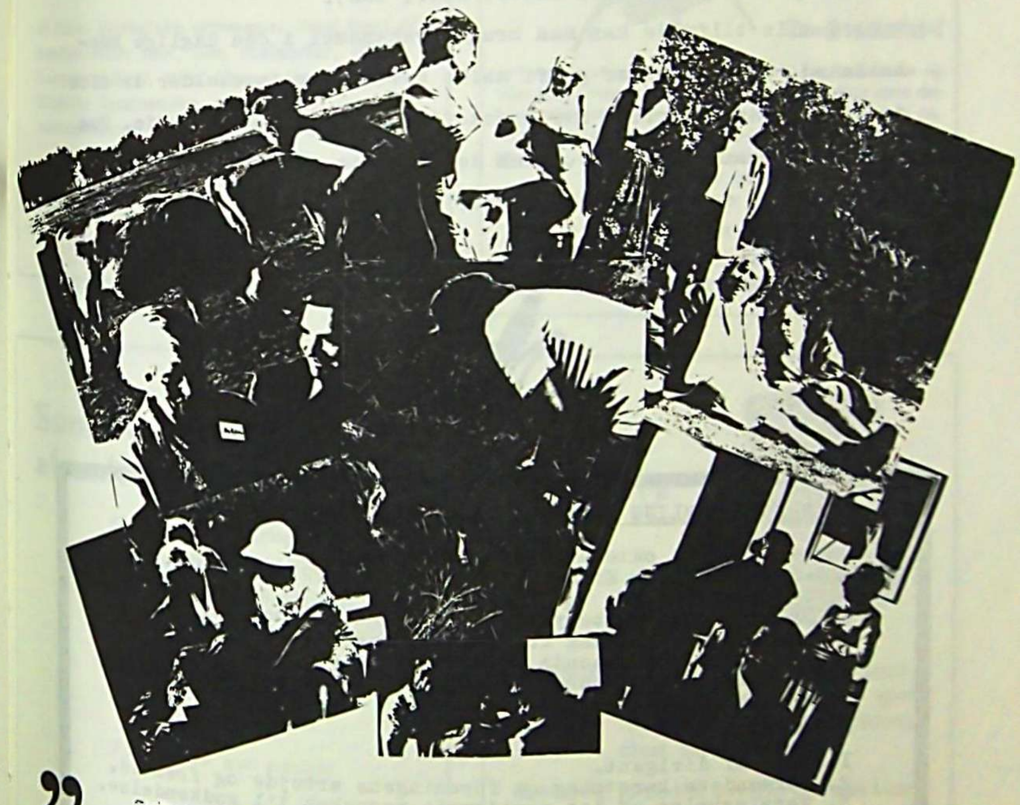
' « . . . . . — har været -

HIL — - 6e*ar i 30 år, men udtalte at hvis

ban 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.



„ 0dde e-l-v om foreningen havde en vellykket bustur til Sjællands Med]/ Gr der no Se t som kassereren ikke er helt tilfreds ned. de rsk^er der melder 8i g til og bliver borte. Det giver et un- » som Vegetarisk Porening må betale# sig nil kåber vi på, at disse glemsomme medlemmer skynder af re lndbe tale det manglende beløb, som V.P. forlængst har ®ed 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 »ålet, 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 iork 11582, N.Y., USA).

I alle tilfælde kan man bruge grahamamel i den daglige husholdning. Grahamsmel er groft malet hvede, der indeholder de flee te af hvedens naturlige næringsstoffer ligesom valset hvede. Hug •»el er groftmalet rug, hvor kun de groveste skaldele er fjernet. makornsmel er mel af hele kerner og fremstilles af både rug og hvede.

Eftertryk NOAH 23-24.



GENERALFORSAMLING I VEGETARERNES HELSE FORBUND

K!ed e 2os °£lse 2å r 1974 kl - 20 Pro-
Vi hab use. Tederikkevej 22, 2900 Hellerup.
•ær med rfSlfB8pisnln« kl J® « ? til behageligt sam-
J god tid på ovenståpnH*> +•?'i 0g huske at bestille maden
Dit fremmøde til pa ? telefonnummer.
®agen. generalforaamlingen viser en interesse for
PagBorrion».

1 dirigent.
2• Formandens bere nin om for
3 Fore æggelse af^det revidpI» ? eingens arb ejde og fremtid.
4* Indki 5 S?5 5 foreslag. revide rede regnskab til godkendelse.
§•»SSt^^g 8 ?.
7. Evt. 08 beslægtede foreninger og fonds.

Eventuelle foreslag bedes dse
Hus ven
V6 k 1974 li 6 2J/t t m® d bringe i Sedi ndt J nden 16, oktob er.
V• ^ g l r l l t L l V t n S medlem SkVltter^ gældende fra
.l, Nyelandsvej 7, 2000 Kbhvn, u.

KONGEMØLLEN

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

Vi forer 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.

\ årerne sendes over hele landet

RE LAV * . verdens bedste hvilestol -



2 stillinger.

Flere modeller.

En »drommestol«!

er konstrueret med bistand af hojeste lægeautoriteter og yder stotte 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-MULLER & CO.
Kvæsthusgade 1f 1251 Kbhvn. K.
Etabl. 1893 - Tlf. (01) 14 33 50 (kl. 10,30-17)

Sundhedsvarer
a' enhver art:

Skodsborg- og Lima-varer,
Blotta "fter. Flnl-MQsll.
Dr PaUlya SUndheds^3.
WlH
Dr a ellk8lr - °9 kosmetlk·
*5=XT'—
T
VP so J^ød o.s.v.
F
0Tlang VOr prisliste.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12
2100 København
Tel cio" Øbro J4

MARMITE



MARMITE er en vegetabilsk gær-ekstrakt, fremstillet af naturrene gulerødder, log 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 marmlte.

MARMITE er ladet med sunde og livsvigtige B-vitamlner.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
2942 Skodsborg . Tlf. (01) 80320()

FyriiA; *diæt etisk kuranstalt med medicinsk klinik*

2ES2[tr]"n"S- BehQndll"8 =< 'eumattal, Jjffl's y? domme lm ave og tarm, stof skifte, hjerte og nervesystem m m.

Forlang prospekt

Ryl nummer if
% ^ T V ÆR S
BLADET
MORSOM HJERNE-GYMNASTIK
30 PRÆMIE-OPGAVER ®
Krydsord Hovedbrud Problemer

mtRLEcrmiN flydende

stort "'SwJjaTiSrhJf'i «5?£ff S •oJ*b*.n*r med giver krafi*r og ar»«ml rwSl^i? — morgen og aften

FAEXAI gæjuarutteh

£ £ r £ *s r J r J* ^ ^ *z j r* • — ««.• mineralsalte, en-

Fremstillet af ren tørret sigær. Faexal tab-letter bør findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også mod uren hud.

r : f , ? : : E " ^ •«*»«*.

S 2 r i r S . K « S 8 .T5SK£(, T., to

« S ^ S S S 8 ^

"Fa S f;i LOCKU "ZWICKY.

omshirseflager stabiliseret efter fcjjlathmotodan. Hirseflöckli er særlig anbefalelsesværdig i den kost, fordi produktet uforringet indeholder alle «a værdifulde bestanddele. Ikke

^ ? r , . g o V ^ kit-syre og fluor ^

fremstilling af omeletter, kro-ketter, supper, müsli, morgenmad m. m.

Z « Z °, \ T n u ' •'«««««-

s s s ^ S S j s s s s

f«,

^—Og 1R·fofmforrttninw. Gene

r*'*Qentur F. F. Gonget ft Co., 2770 Kaatrup.

HVIDLOGOLIEKAPSL£R -PHARMA-

Dlaae kapaler er siledes fremotlllot, at de Ikk« opb»" maven, men ferat I tyndtarmen, hvorved oenap»* nvidlegiinde undgla. Hvidløgollens velœrende virkning er velkendt, og den rene olie I kapselform ar dat Ideal-T??" ^ Hvar **Pv®/ Indeholder 50 B""" Ajlleln. 1-3 «tk. daglig for maden Fla og«l med *1R-min E.

MALTEKSTRAKT -EDME-

Dejllg velamagende engelak maltokatrakt af tragtede morko aplaokvalltnt til bom og vokna. rOn»"fl Edmea Maltekatrakt E. M I nkonomldlaer » 2 IM 0,9 kg til fordelagtig prla.

PO-HO OLIE

den originale fra SanlUta-Werk alden lB82 I j*]* !', •ker A 12 ml med »glo koncentrat af rona » olier.

SOLSIKKEOLIE -FAU8ER.

Naturren koldpreaaet ollo, aom Ikko er "'"'"'"'.'LJ og tllaat atoffer of nogen art. 8tort Indhold af Uno *' vitamin E.

80JAMEL .VITALIA.

fremstilles af »oy'bonnar (Åledes, at dot '®J!?«ent Indhold «r fuldt bovarot Molet Indeholder ca. 2 umatt*d* 'odtayror og er derfor et fortrlnllOf.," iji middel, o k f •'•»»to brugen af dyrlak ®°ir, le-X£"» Sojemel er atnrkt banlak og t*lær flora Indeholder Ikke kooleaterol. Artvend«« aatnlng ved madlavning (opakrlfter til dlapo«

V.BETA

Hvedekimolie) er anerkendt aom ^.vit* hvedekimolie med atort indhold • ii> alvel alfa- aom betatokoferol. Bør anvend* • oho dagli* er modem ® clvlllaatlonskoat. Vi-«"U g.

i

VEGETARISKE RESTAURANTER OG KURSTEDER I DANMARK.

a&asa^—e^-- (« 232465.

København:
Cafeteria Vegeta, Vendersgade 6, 1363 København K.
Frederikkesborg, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, tlf. - 4900.
65 0 Mi delfart:
Starby^Bosdebate. Også campingplads og vandrehjem.

2942 Skod borg:
SkodBborg Badeoanatorlua, tlf. (01) 803200.

4172 Sneslev:
Helsehjemmet, HJilnaMaglevej 65. tlf. (03) 641077.

S r ø £ S S . »I'- (°9) 210755. (Lukket vinter).

8000 Århus:
•Køkkenhaven". Borgporten 23 (indgang gennem porten;.
Aben 17.00 - 22.00, tlf. (06) 129070.

HELSEKOSTFORRETS INGZB.

København:
?U i ik^?A?T0?, fieforak cst, Udr. rasanvej 46, tlf. GO 811.
P.E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. ØB 24.
Hel« n2?e^i Vc?i! rbr0gade 75» Kobenhavn V.
Helsekost, rllegirdsvel 81, tlf. 69101S.
Hp^^ei vet, Blå Sårds gade 33.
Helseteket, Gasværksvej 13.
Helaeteket, Gothersgade 29.
Kongensgården, Gl. Kongevej 141, København F.
Michaels Butik, St. Gertrudsgade 3, København K.
Reformhuset Råkostdepotet Skindergade
ko
S - : | : » S t e y : 14 - GO 4466. tlf - 15 0 0 6 2 -
s . Kongensgade
Vegeta, Vendersgade 6.
Vital-kost, Gothersgade 36 3e
6200 Åbenrå:
Sundheds- og 5> K> Uf - 15627^-
SrJlb0r« ' UeCentr«. Ra»3herred 13.15 tl » - ,
i£i£: R ;:;; 8tt4e i? - (- > « « . . (046) 2272? -
undhedskost, Banegårdsgade 4, tlf. (06) 126618.
6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade
5500 Middelfart:
Middelfart Materialhandel, Algade
5000 Odense:
t, Læs
LSS ^kH '8 ee regade 6, tlf. 3(09) 124401. (°9) 410116.
Butik Solvog e Nørregade 75.
5700
tlf e,Ko 8t lf;' ' °°uievard 36.
5?l«e r0^?? enal - Bo^evard 36.
SS:k ^g^»«. v K. Henriksen
ekost

S f e SSB'Jgr«.. « .l 756200.
<0 „
72<641.
vål<ien 13
' U - (03 ? TTfllnn

raushfeg.

• Align video display edge here. •

vita!kot/

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-Bl RCHERMØSLI

Den m ... lle ... de ... g

ærSSsSSSSrSSir

s s a « sastaaaai.'— -

Frutifor, e, en lif... 0 n<Drontla B p|SB - »om ar l»tfordo)ell0

og encr'aig'ivBndB.'

SSS£SsTUWte!"'"'-

Forlang FRUTIFORT I D„r„ h.,„te.,.forretning.

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

