VEGETARISK
FORUM



Din føde skal være din medicin.

Hippokrates

5
68.årgang
dec. 1974
pris kr.3,-

VEGETARISK FORUM.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Kåkostforening.

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter.

Redaktør Karen Vinding, Strauasvej 15, 2450 SV.

Kasserer Astrid Sandberg, Ahlmanns Allé 5, 2900 Hellerup.
Postgiro nr. 25656.

Aftryk af bladets artikler er tilladt med kildeangivelse.

Annoncepriser:

^ aide	kr. 220,00
l/2 8ide	kr. 115,00
¼ 3ide	kr. 60,00
Bag8iden	kr. 240,00

Habat ved genindrykninger.
(plus moms)#

Poreningen påtager sig intet ansvar *for* indsendte manuskripter og de ler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.

Medlemskontingent imo *ladm AT·lify».

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

Err* 20,00 (lncl_ moms).

Oprag: Dette nr. 12₀₀ eksemplarer.

» O«

Indhold.

Ommakrobiotik.	oide 3
Køkkenhjørnet	aide 10
»or.niag.nyt	side 12
» M U . l_	Bide 16

SIDE 1

REFORMHUSET
RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14 . Kobenhavn 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 kl. 9-15, undtagen lørdag).

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

•fr

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

•

Koldpressede olier
samt sundhedsbrød fra
bageriet »Bodil«

SUND KOST - KOLDING
HAR HERLIG HELSEKOST
biodynamisk frugt - grønt
• sundhedsbrod - Skodsborgvarer
alle koldpressede olier
Ring, skriv eller besøg
nye moderne Helsekost-magasin
Gråbrødregade 13 - Tlf. (05) 52 71 21
omfattende vareliste!

KEND DET P1 SMAGEN
Biogrønteager 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 onsker kender.
Skriv eller ring efter friske ting.

JYDSK HELSEKOST
8654 Bryrup - Telf. (05) 75 62 00

Vi forer
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 1

MORGENDAGENS MAD I DAG
WORTHINGTON FOODS I DANMARK

De I ite sei
IiCPNITwHTAKIT rololnfodevare r. som Worthington Foods har pioneret, fremstilles p3 licens af NUTANA I Bjæverskov efter **originale opskrifter.**

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfsmag	x	×
— med kalvekodsmag	x	×
— med kyllingesmag	x	×
— med skinkesmag	x	×
— med roget smag	x	×

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
e"er ringe til os.'''^ d,SSe V3rer hos Dere3 'everandør. sfl er De velkommen til at skrive

3

OM MAKROBIOTIK

Af Iian Wolffberg

Vi befinder oa 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 oa Bakrobiotikken 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 kast. Det er ud fra denne betragtning, at jeg vil sige noget om makrobio- tik 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 hvor- dan man opnår en sådan balance og makrobiotikkens holdning ligge^ i den betydelig mere omfattende filosofi der er grundlage- -et makrobiotiske. Denne filosofi omfatter nemlig hele spektret for men meskets forhold til dets omgivelser og interaktionen mellea dea. I- følge den vesterlandske tankegang opfatter mennesket sig s°- borg er 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 saaae n med omgivel serne, men på det universelle i sagen, det at menne sker kan leve un der aå forskellige forhold. Makrobiotikken vilger et snævr ere syns- punkt og siger at mennesket er fuldøt®ndi*> en d i -f eine n»rneste

omgivelser, og derfor l=gger man vsgt pS at bevare dfm akologi8)£e balance, der følger af dette forhold.

Ernæringsvidenskaben har opdaget snesevis af stoffer, der er nødvendige for menneskets sundhed og velvære, såsom vitriner,mine-r e r og sporelementer. Ved at analysere alverdens fødeemner har xan fundet ud af hvor stort et indhold af disse stoffer, der er i animalske og vegetabilske fødevarer af alle slags. Den konklusion - logisk set måtte drage var: eftersom vi har op,aget menneskets *ehov 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 -»«. .0« muligt. Hesultatet har v.ret helt enormt. O-vitaminet f. eks. som vi har så megen brug for omvinteren, kan vi nu få fra appelsiner og citroner, som bliver transporteret fra solrige klimaer til vore tempererede. Vi kan også få højkoncentrerede O-vitaminpiller for at forebygge mangelsygdomme. Sukkeret, som er det hoved - brwndstof, der giver kroppen energi, kan nu fås i nasten ren form, » Ian 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 80 ernæring og derigennem et velfungerende legeme, hvis det følger de skemaer, der findes opstillet for dets speoiells fysiske krav.

hed *o oS8å rigtigt nok* Men det er kun den halve eand - je; : : r r e a ^ d skal med, hvis 8kai w helt sandt.

** 1T4.1 at sandheden hører makrobiotikken til.

Menneskat en «.r no8en ,UniVereal, 8k^ning. Den stabilitet, skellige klimaer "k"" 8iUollT oed fort>*elli ge omgivelaer i for-Ulter» er kommet 1 i angaomt, i løbet af mange ge-Derationer. Dvr n ** og fflenne8køi*, d er P k den levet ind i deres naturaiiiø er . . » "i next og fuldt inte En af grundtankerne l «re ret i dets økologiske balance . d«: Menneskets em»ri ^ makrobiotislce tankegang er følgen- være bestemt af dets omgivelser, dets

mad skal reflektere dets miljø. Menneskets føde bør komme fra planter, som vokser naturligt i dets omgivelser - indenfor 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 bedet 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,seer meget vigtige, da de indeholder vitaminer og energigivende eukkerf 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 p& den måde?

Svaret er et evident JAJ Det er et kendt faktum, at der er vis ee 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 produkte vort legeme er nærmest en mirakuløs kemisk fabrik, der til stadighed andrer og omdanner hundredevis af substanser og materier brugbare for vækst og genopbygning af vitale rav. Ligesom

vil ruste ot falde ... hinanden, hvis den ikke bliver brugt, behø-
r : rt kr0PSmaSkinerl 0684 at Ben aakrobiotiske fl.
c o n er at t m „. vor krop a4 mange basale produtter aon ^ igt
os »elv lade maskineriet bearbejde de*, i modsætning til at spise
L T ; 7 rbeddede — l e g e m e t for lidt a t ar ej-
-. Samtidig med dette skal vi ^ J
l tning
a kropsmaskineriet med tilferelee af produkter, som er meget van -
skelig 6 " " l balanoe eller vanskelige at omdanne.

mig BIT ll" Vl da ^ 8Pl8e ^ f0dG l detS m6Bt aaturll« e form? Lad
; ; ; T oVar ^ d6tte — "a Eunice parmilanta. Maerobiotio Coo

Mennesket er det eneste drr, som selv kan vælge at tilberede
Bin mad p4 den rn.de, som er bedst for bans fysiske og åndeli-
ge vikling. At lave mad er faktisk det farste trin i forde-
cls
l e n Vi koger mad af mange årsager ... for Bt gøre 8mag og
«a bedre og tillige for at nedbryde cellulosevæggene, for
at fr
Skene el<!menter "" PlaQteoell«- indeholder. Menne-
LTerTa. ^ ^ l ^" " * * ~ — <el
Mange vegetarer
delægger ernærin 0 6r4kostapi8ere ^ l
andre essentiell: T i e n 1 faden vea at — -
^or mange ^ t U b e r T ^ ' ^ sandt
in e
næringsværdier. InidlertilTrT" ae„0rer tab Sf el„
rer de essentielle " " koga i S B metoder, som beva -
ngsstoffer, og med
Motik'*.» — ; e a a y n m ^
gsværdi
Hvad med at rH , raKtlak forhøjes.
Makrobiotik er ikke
getarisae. T. — til ve-
dukter som muligt. Lad mi i, yatem, hVori der sPiaes så få kødpro-
AUe næringsstoffer koLeHri l'8" ^ Uaor0bl0tio Cooking:
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 ^afbalancerede, 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 velansfcrevet for helbredelse gennem ernæring:

Statistiske undersøgelser af den schweiziske krigs-føde-ko«-mission har bevist den generelle effekt af kød er at forage appetitten og således fødeindtagelsen i al alBindeligheé. DA fødeindtagelsen i dag alt i alt er langt større end de fyaiologiske 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 k0d og fisk til diæten såfremt de ønsker det ... Vi betragter mælk som tilskud til diæten, ikke som et hovede.-næring® middel. Dets ry som et'ideelt næringsmiddel' gælder kur. indenfor visse grænser, som er trukket af aunde k*er fodrat med organisk dyrket græs, således at det kan benyttee ukogt °8 helst upasteuriseret.

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

HN og YASG er to kinesiske ord, som samen repræsenterer et fundamentalt begreb i megen gammel kinesiak filosofi. De er anta - goniatiske og dog komplementere sider af den universelle harmoni og balances gnmdsætning. H.rv»rende artikels begrænsning tillader ikke megen kommentering til denne grundsætning udover at bemærke , at mad ligesom alt andet i universet kan beskrives ved hjælp af TIN cg YANSs egenskaber. Makrobiotikkena principper for udvælgelae og tilberedning af fede har som mål en afbalancering af disse to begreber. Hoget af mystikken i disae 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 meto- de baseret på tueinder af års harmonisk sameksistens med den om- liggende natur.

Lad mig prøve at kaste lidt lys på hovedlinierne i den makro- biotiske ernæringsteori. Korn især brune ris regnes for at være me get velafbalancerede fødeemner. Alle meget koncentrerede fødeemner Bom sukker, alkohol etc. er meget YIN. De fleste kødprodukter er me get YANG. Disse klassifikationer er relative. Alle ting består af både YIN og YANG i varierede forhold og er klassifiseret i hen- h old til disse relationer. Der kan argumenteres for og det med ret te » en diæt som er rig på kød og sukker på en måde kan være vel afbalanceret. Det er imidlertid en meget svær balance for legemet at opretholde, og den foratyrrea let T• i Danmark l . „ „ „ tempereret klima som f.eka ml4d x " V*gt på hellco rn8produkter som hovedernærings- i en velafbalanceret koat.

Lad mig som slu

« fascinerende og h^ 116861 kortfatte<ie gennemgang af Ung. I makroblotla J_ !_ ! Ta0t6 ' " " a * « « * - » vil man tit se mange oversigter og ta-

beller, som viser fødeemnernes YIN og YANG egenskaber og tilbered ningametoder. 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, hvor- dan fødeindtagningen skal afbalanceres. Det tager sædvanligvis tre til fire måneder fer vor krop at genindlære eller genopnå den føl- somhed som vi behøver. Efter den tid kan de som virkelig praktise- rer makrobiotikken med glæde'smide bogen væk' eller endnu bedre gi ve den til en ven.

Anvendt litteratur:

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

Farmilant, Eunice: Macrobiotic Cooking. NY 1972.

endvidere kan anbefales:

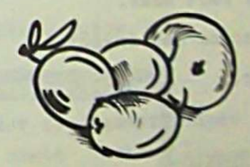
Gringer, Palle: Naturlig kost - giftfri føde. Kbh. 1971.

Nakamura, Jiro: Makrobiotische ErnSrungslehre. Heidelberg 1971.

Ohsawa, Georges: Zen Macrobiotics. Los Angeles 1965.

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





y VIDSTE DU AT DANMARK FÅR MERE DDT MED LUFTSTRØMMENE END VI AN- VENDTE I 1972, SOM VAR DET SIDSTE AR DDT VAR TILLADT. y



KØKKENHJØRNET

JULEMAD

ved
annel ise
r u bow

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

Hvi B man ikke vil følge det taidltlonelle mønater, men spiee no 6 anderlede 8 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. ae således ud:

Klar brun auppe med æggeatand.
Porrer med rørt Bmør.
Butterdejarand med ragout.
Oatelinøer.

°g nu til opskrifterne:

KASTAN.TP.SQUPPT.V.

2 s s r r : ; e r u r k e o k a 8 t __ 4 __ • -»• lea forsigtigt i kasta PUrereS„ HTiderne og vennes i et smurt gratinfad 6™^ 8alt> 0g maBaen konl_ gratinfad og bages oa. V2 time.

JULEBUDDING.

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

Arbe.ldsmåde: 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 1 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 fora og bages i ca V2 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 slg)» 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 nærheden af Hobro. Skriv til
PIA OG PER STENHOLDT HANSEN
HEJRING PR. HOBRO.



FORENINGS L NYT

AKTI VITETETE R.

I fo råret vil vi fortsætte med månedlige møder. På baéis af efterårets erfaring kan vi aige, at ideen med foredrag har været en succes, men at fælleBmøderne har været en fiaako. Måake akyldea dette, at fællesmøderne har været klemt inde mellem middag og fore d . i 8, en tlng VI vil ta 6 e h"Jde for i foråret. Men en anden og gt mere kedelig årsag til de 'fallerede' fællesmøder, er måake at dit akt Ivitetsniveau er fer ringe. Tror du det er rigtigt? Så se Uge at komme op på mærkerne!

^ledtia&jL_foråret1

4• ^ rxiai* T æ g Thorben Dahl: Omernæringsspørgsmål i forhold til sundhed og sygdom.

4. taartB. J ø rga Knudsen: Madforurening.

8. april. ^ge Jens Møller- j

6* maj. • Protein som en nødvendighed.

J «rga Knudsen wmu o "UAH: Sammenhæng mellem aamfundsudvik - ling og mild

Ud op- ched for udbredelse af vegetarismens ideer.

H — Prl. k,. 7'.

fter forMr «g«t er 4er f ?rederllcic ea ^or l«<=n«4e.

d " *«. v mufiobe » u . 22, 2900 , .

på Sfi-JSOO mi. u or °Pioning inden mødet# g ^ t n bord 14 ©g 15.

Nytårafeat.

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 All! 5, 2900 Hellerup senest den 7. Januar.

kv.

Kursus i vegetarisk madlavning.

I januar starter lian Wolffberg kurser i Farum, Gentofte og København. Praktiak og teoretiak undervianing. Nærm. oplysn. tlf.713923.





NY FORENING I HJØRRING.

Den J. september blev der i Hjørring dannet en forening ved navn Auricn. Foreningens formål er at blive det formidlende kontaktled mellea prod- - center af naturrene fødemidler, der har biologisk høj værdi, detaillist o« forbruger og igennem denne virksomhed i det praktiske at være mee "il at levendegøre ideer omet sundere samfund. Foruden at associere fødevareomsætningens tre naturlige led vil foreningen drive oplysende virk*»-hed om ernæring, landbrug og samfund, desuden oprette og drive en forretning, der fører naturrene fødevarer, dyrket på følgende aiders

a) biologisk dynamisk dyrket
b) naturprodukter
c) biologisk organisk dyrket
d) anden alternativ dyrkningsm&de uden brug af kunstgødning og gu aprøjtning.

Hvis varer indenfor disse kategorier ikke *kun* fremskaffe* skal [o r r * gen føre det bedst mulige efter medlemmernes ønske. Ibreningen * c«®* ved hjælp af et eventuelt overskud være med til at oprette eller st.tt# nye biologisk-dynamiske Jordbrug.

Den 24. oktober åbnede Aurion sin forretning i Kor^ens-^ . 1 - \ v - n v

1 foreningen er der dannet 2 studiegrupper. Kn besk*ftig*r »i« b r u g' hvor man ved en gennemgang af de forskellige alternativ, dyrkning* ••todør søger at finde frem til den bedste og båredygtige m U * ! or at indlede et dyberegående .tudiua af denne. Ka•rmriv»«™PP° ™ geskæftige sig ned hvilke fødemidler dor har biologi** vwrdi o. » a »n diaao fødemidler bør behandles for at «an kan aodtagv den optimale værdi.

Oplysninger^MomToreningens arbejd«. kan fås i Aurions forretning.

Foredrag med Julia våldan.

Julia Vøldans foredrag i november trak, eom JV altid vil gø-re, mange folk til huse. Og herover forundres vel ingen, der er be kendt 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 sundhed stankerne. På dette grundlag startes det store oplysningsarbejde, med bladudgivelse,f<5 redrag, 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 sygdomsbehand-ling.

"Derfor har sundheden ikke forskellige grader. Den kan hverken for bedres eller forringes. Enten har man den, - eller man har den ik-ke, og så er man syg. Og sygeligheden har grader, lige så mange som der er sygdfcmme og sygdomssymptomer. Den kan der lappes og flikkes på. Smerter kan lindres, symptomer kan undertrykkes, ydre udslag kan kunstigt tilsløres og skjules, dødsprocessen kan forha-les, levetiden kan forlænges i en slægt,i et samfund, der i virke-ligheden 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 videnekabelige og teknisk fuldkomne, kan nogensinde udrydde sygeligheden og genskabe den tabte sundhed. Por de fjerner ikke sygelighedens årsag, beskæftiger sig overhovedet ikke med den. Og eå længe den får lov at bestå og virke i det skjulte er virke-lig helbredelse og sundhed selvfølgelig udelukket.«

Vi ser her 3Vs stærke side. Han forstod, at det enkelte individs behov er en naturlig og simpel levevis; og at føden skal være al-sidig, så en ellers god ernæring ikke samtidig bliver en fejlernæ-

ring,»

Den anden side af SVs teori, fortæller om sammenhang mellta samfundsform og kost. Det er selvfølgelig helt klart, at der er et sammenhæng, men den idealistiske holdning SV lægger for dagen, aå 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 ain mands ideer efter hans død. Hun mener som han at en simpel og al-sidig kost er korrekt. Hun foretrækker ingen bestemt ernæringsfor-sker, blot er det vigtigt, at man holder syre/base balancen iorden Menneskets kostbehov bestemmer hun ud fra nogen genetisk determine rede 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.



Vil De spise et veltillavet vege-tarisk middagsmåltid i behagelige omgivelser ca. kl. 18 - ring HE 4900 daglig - bedst mellem kl. 14 og 15 - 3 retter kr. 22,- Biodyn* miske grøntsager. Lerdag kun fro-kost kl. 13. Lukket søndag og »an dag. Møder og selskaber fra 12-25 personer. I Jule- og nytåretiden kun åbent torsdag og fredag.

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

Boganmeldelse:

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

Jeg har lige sluttet denne meget gribende bog og da vore læ - sere jo ikke vil slå ihjel, men vil ikke vold, kan jeg hermed an - befale 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 sideli af - i Indien såvel som i andre udviklings lande? Hvordan skal vi administrere vore velmente ressourcer af teknik, hjælpsomhed, eksperter og bedreviden? Hvad kan vi overho - vedet give Indien?

Min hensigt var at undgå de vesterlandske'eksperter[1] og helle re undersøge, hvad inderne selv ville gøre for at udvikle deres land.

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

Det forekommer mig, at vi er alt for tilbøjelige til at sø- g svar på dette Bpørgsmål i en del af det indiske samfund, der er 6&et i etå og har låst sig fast i en svunden tid.

Be gg mine spørgsmål, hvormed je^ rejste ud, blev på en meget stærk måde besvaret Af *aa** ...

Med min e t af den moderne Gandhi-bevægelse.

g baggrund i /estens betonsamfund blev rejsen til [illegible] 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, itke - vold og oprør med gamle autoritære holdninger. Begge steder bå- de 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 og- så 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 gire udtryk for, at inderne selv skal forandre det, der skal forandres, og et 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 u- tro ligt meget han har fået indsigt i, netop fordi han ikke rejste som turist, men havde lejlighed til at kontakte menge slags 'klas- ser' • som /i her i vort lille velfærdsrige dårligt kan sætte es ind i> h/is ikke en mand som Johannes Dragsdahl lader os dele sine oplev eiser, synspunkter og tanker, ikke bare politikernes or de fatt Iges Indien, ikke blot yogiernes og de hellige cænds Indien, men *Trå* andre en set fra en helt ny vinkel, som også kan få betydning i udviklingslande og i debatten i vort samfund oa autoritet , Tdemokrati og lklce-vold.

Man får ogaå tL del at vide om religioner o& vismænd, det er Jo meat de aidatea filoaofi 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 opret tea af Gandhibevægelaen i Indien,- og det er blevet til Jordgave - bevægelaen, aom Vinobo atartede i 1951.

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

Gudrun Banmussen. (fork. red.)

TIL DYBEVEWTIFT?.

DA nM POLKETINGET EH FREMSAT PORSLAG TIL REVISION AP LOVEN AP DYB TIL LIDELSES VOLDENDE PORSØG. AGTER VI AT RÅmr nr"' AT DANHARK ^ BØR VÆRE ET POREGANGS LAND PÅ DETTE OM RADE OG DERPOR VED LOV SØGE SIKRET:

AT ALLE MTNT ^DELSESVOLDEN DE PORSØG PORUD SKAL GODKENDES AP DET

AT MINISTERIELLE KONTROLUDVALG

AT INTET^YR ^ÆRLIG LIDELSESVOLDENDE KARAKTER SKAL PORBYDES

M ^ GENANVENDES TIL FORSØG OG

u ™ s m IØVRIM SK„ MILDMES « ST WMM-
AP AVL OPPOMHE PORSKERE TIL GENNEM OPRETTELSE
vi » S SIa MT MRNØDNE « »n-
SK, AT VIDENSKABEN Z I TM ' MEN VI R AP DEN OPPATTEL-
AT DETTE ER GRUNDT ANR BESEEKTERE ALLE LEVENDE VÆSENER, OG
ØNSKER DE A T Z B ®S Z STØT I T KDMUH-
OG BOPÆL TIL ' SKRIV ELLER TELEFONER DERES NAVN

FORSØGSDYRENES VÆRN
MALMØGADE 2', 21000
TLP. ØB 7886.

KONGEMØLLEN

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

Vi forer biologiske grønsager, brod bagt af biodynamisk mel, alle melsorter, Skodsborg-produkter, alle Lima-varer, urteteer, Weleda kosmetiske præparater og rene natureliksirer samt utallige andre ting i sundhedsfodevarer.

Varerne sendes over hele landet

RELA* - verdens bedste hvilestol -



2 stillinger.
Here modeller.

En »drommestol«!

er konstrueret med bistand af højeste lægeautoriteter og yder stotte overalt, hvor det er tiltrængt. Takket være den fulde afslapning. De ojeblikkellg opnSr 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 tilværelse!« siger vore kunder.

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

Sundhedsvarer
a' enhver arf:

Skodsborg, og Uma-varer.
Bio tta safter, Flnl-Musll,
Drei Paul ys sundhedskiks.
'Ne,e da eliksirer og kosmetik.
£• *ousas hvede_d,æt,urteteer,
. Rltters ædelgær,
TVP sojakod o. s. v.

Forkan* "y. prislist,.

P-E. CHRISTOFFERSEN
ode nsegade 12
2100 Kobenhavn ø
Telefon øbro 24

MARMITE



MARMITE er en vegetabilsk gær-ekstrakt. fremstillet af naturrene gule-rødder, 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 marmite.

MARMITE er ladet med sunde og livsvigtige B-vltamlner.

Nyt nummer af

^ ^ TWERS BLADET

MORSOM HJERNE-GYMNASTIK

^ P

30 PRÆMIE-OPGAVER ©

Krydsord Hovedbrud Problemer

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

MISTELOLIEKAPSLER »PHARMA«

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

HIRSEFLOCKLI »ZWICKY«

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

HVEDEKIMOLIEKAPSLER »PHARMA«

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

HVIOLOGOLIEKAPSLER »PHARMA«

Dissø kaptier or sAlødos fremstillet, at de Ikke oplosos [illegible] for9t I tyndtarmen, hvorved generende hvidlogående undgås. Hvidlogoliens velgørende virkning or velkendt, og den renø olie I kapselform er det Idoello kosttilskud for alle. Hvør kapsel Indeholder 50 gamm« Alllelin. 1-3 atk. daglig før maden Fås også med vitamin E.

MALTEKSTRAKT -EDME-

Dejllg velsmagende ongølsk maltekstrakt af den eftertragtødø morko splsøkvalltet til bom og voksne. Forlang Edmes Maltekstrakt E. M I økonomldåser å 2 lbs = 0.9 kg til fordelagtig pris.

PO-HO OLIE

døn originale fra SanlUts-Werk sldøn 1882. I hvlde fl«; skër i 12 ml med egtø koncøntrat af rønø arom*tis<e 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. Genget & Co., 2770 Kastrup.

VEGETARISKE RESTAURANTER OG KURSTEDER I DANMARK.

3050 Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 232465.
København:
Cafeteria Vegeta, Vendersgade 6f 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:
[illegible] Reformkæt, Ndr* Faaanve J. 46, tlf. GO811.
P.E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. ØB24.
Helsece
HelnpVn^re ii'1 Ve!t!rbrogade 75, København V.
Helsekost, Ellegårdsvej 81, tlf. 691015.
Helseteket, Blågårdsgade 33.
Helseteket, Gasværksvej 13.
Helseteket, Gothersgade 29.
Kongehelten, Gl. Kongevej 141, København F.
Michaels Bu[illegible]
Heformhuset ^ertrudsgade 3, København K.
Heformkost, Godthåbsvej 5' [illegible] U* ^ 15oo62*
Reformkost, Viborggade 1.
Ve et
Veiett' Kongens«ade 36-38.
Vital!i-I? ^rsgade 6-
620oJit)enri: 0thera6ade 5, K, tlf. 156275.
Sund eds- o
9000 Alborg? Helaeoentret, Ramsherred 13-15, tlf. (046) 22727.
Natu Nørregade 12,
8000*{?25;i tlf. (08) 131318.
R os
S^Bkht Megigad!69. tlf. (06) 126618.
6 [illegible]
sSSS £oat Gråb«ade 4. tlf. (06) 127776.
& dd o ^lfanrdre8ade ". (05) 527121.
0 S V a t e r s l e b B n a , l , Alg.de ". Uf> (09) 410116.
Ernst Hansen, Nedergade 9, tlf. (09) 124401.
Natur-kost. Nørregade 75.
Butik
[illegible] te' 36.
F K »
^86 »Kost i Sve
tlf. (09 2)029 99? dbOrg, V/ Åfic K* Henrlksen, tferrltssade 7,
8654 B?yi.} Sydale Hiup.
-isekost, Privat forsendelse: tlf* <05> "»OD.
Udsalg: Herning, Vejle og Viborg.
4700 Næstved:
Toftehøj, tlf. (03) 722641.
4760 Vordingborg:
Toftehøji ^omov<lrj en

Align video display edge here.

SIDE

iMMHt

Ifital-kcnt

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

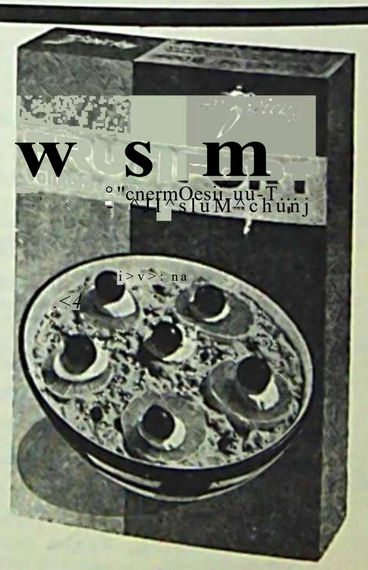
Stort udvalg i bio-dyrkede naturalier og Helse-kost fremstillet deraf

Nu med mandler

frutifort

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMOSLI



Frutifort består af fyldgyldig, naturren hvede, havre -o hirse samt nødder, mandler og sultaniner m. m.

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