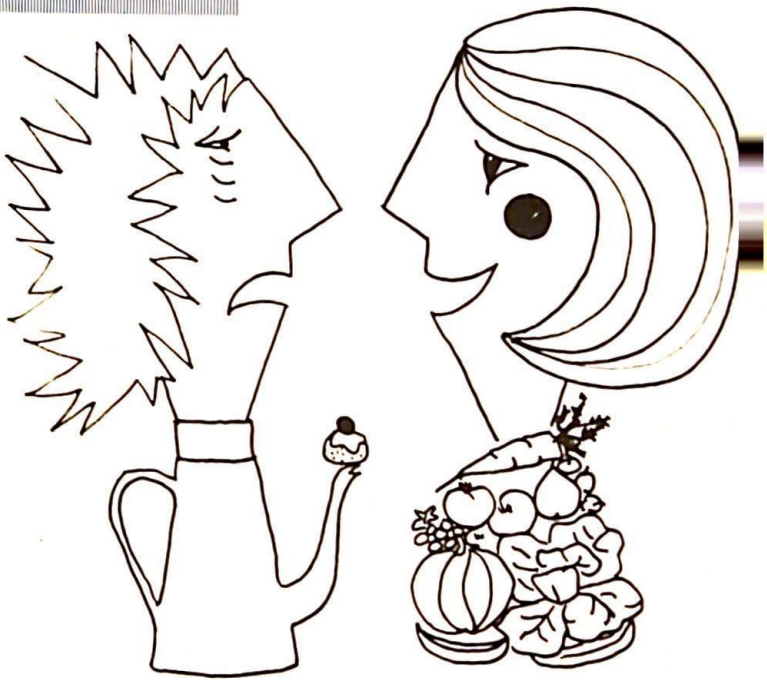
VF VEGETARISK FORUM



1 69. årgang marts 1975 pris: kr. 3,-

VEGETARISK FORUM.

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

Aftryk af bladets artikler er tilladt med kildeangivelse.

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 220,00
1/2 side	kr. 115,00
1/4 side	kr. 60,00
Bagsiden	kr. 240,00

Rabat ved genindrykninger.
(plus moms).

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

Medlemskontingent incl. blad, årligt:

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

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

Indhold:

INTRODUKTION TIL VEGETARISMEN af karin toft-nielsen og karen vinding. - illustrationer vibeke bruus michaelsen.
VEGETAR? Et par bemærkninger om ernæring ..... side 3
Korn ..... side 8
Råkost ..... side 10
Supper ..... side 10
Grøntsageretter ..... side 11
Retter med bælgfrugter ..... side 13

KONGEMØLLEN

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

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

Varerne sendes over hele landet

RELAX - verdens bedste hvilestol -



En »drømmestol«!

er konstrueret med bistand af højeste lægeautoriteter og yder støtte overalt, hvor det er tiltrængt. Takket være den fulde afslapning, De ejeblikkelig opnår med benene op, aflastes hjertet og hjernen styrkes, ligesom smerter og ømhed i denne fint afbalancerede stilling som oftest forsvinder af sig selv.

»En helt ny tilværelse!« siger vore kunder.

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

Svendborg helsekost

Aage K. Henriksen
Gerritsgade 7 - Telf. 21 02 99

Fra Skagens top til Bagenkop
vi frugt og grønt Dem sender,
blot vi Deres ønsker kender.
Skriv eller ring efter friske ting.

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

Vi fører
biodynamisk dyrkede varer

Sundhedsvarer af enhver art:

Skodsborg- og Lima-varer,
Biotta safter, Fini-Müsli,
Drei Paulys sundhedskiks,
Weleda eliksirer og kosmetik.
Dr. Kousas hvede-diæt, urteteer,
Dr. Ritters ædelgær,
TVP sojakød o. s. v.

Forlang vor nye prisliste.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12
2100 København Ø
Telefon Obro 24



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.

HVIDLØGOLIEKAPSLER »PHARMA«
Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgånde undgås. Hvidløgoliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allicin. 1-3 stk. daglig før maden Fås også med vitamin E.

MALTEKSTRAKT »EDME«
Dejlig velsmagende engelsk maltekstrakt af den eftertragtede mørke spisekvalitet til børn og voksne. Forlang Edmes Maltekstrakt E. M. i økonomidåser à 2 lbs = 0,9 kg til fordelagtig pris.

PO-HO OLIE
den originale fra Sanitäts-Werk siden 1882, i hvide flaske à 12 ml med ægte koncentrat af rene aromatiske oliер.

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 kolesterol. Anvendes som tilsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

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

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

3

VEGETAR? ET PAR BEMÆRKNINGER OM ERNÆRING

I de senere år har vegetarismen vundet stor udbredelse. Spørger vi de nye vegetarer, hvorfor de nu går ind for vegetarismen, finder vi overvejende svar, der har en tæt sammenhæng med samfundenes udvikling.

I industrilandene lever kun 15% af jordens befolkning, men disse forbruger 85% af jordens energiressourcer. - I moderne landbrug bruges tidsbesparende maskiner, og jordbruget er i vid udstrækning baseret på kunstgødning og lignende syntetiske produkter, som det kræver enorme energimængder at fremstille. Skulle hele verden drive landbrug som Danmark, ville energiforbruget blot på jordbrug svare til, at alle de på nuværende tidspunkt kendte oliereserver ville være opbrugt på kun 30 år.

Tæt sammenhængende med den globale betragtning finder vi den individuelle. - Forureningen griber mere og mere om sig. Luft, vand og jord er forurenede, og dette influerer på vor føde. Men mængden af ophobet gift er forskellig. I fødekæden gående fra planter til kød kan koncentrationen af svært nedbrydelige miljøgifte være som 1 til 40. Derfor er det, om man vil spise kød, vigtigt at tænke på, hvilke dele man spiser, hvor dyret kommer fra, og hvad det har ernæret sig af. Større dyr, som har ernæret sig af mindre dyr, som igen har osv., vil selvfølgelig indeholde betydelig større mængde giftstof end fødekædens laveste led.

Men foruden disse "naturlige" forekomster af miljøgifte må man være opmærksom på, at mange af vore fødemidler tilberedes, delvis tilberedes, konserveres etc. i industrien, før de når ud til forbrugerne. En stor del af de naturligt forekommende næringsværdier ødelægges derved. Men hvad værre er, er at der tilsættes direkte giftstoffer.

I Danmark har vi forbud mod visse miljøgifte, men det betyder

absolut ikke, at vi har kontrol over vore giftstoffer; det år man f.eks. forbød DDT, kom der 35 nye præparater på markedet, som vi ved mindre om end DDT.

Derfor er det selvfølgelig bedst at leve af råvarer, som er dyrket uden direkte tilsætning af kunstgødning og sprøjtegifte. - Men når man er nået til beslutningen om at blive vegetar, står man tilbage med spørgsmålet om hvordan. Man er fortrolig med landets gængse kost og ved, at man fungerer på den uden eksakt at vide hvor de forskellige stoffer kommer fra. Ved en kostændring vil man derfor føle sig usikker, men det er ikke nødvendigt at overdimensionere det ernæringsteoretiske problem.

Vor ernæring skal bestå af en vis fødemængde, en vis kalorie-mængde, som indeholder de essentielle næringsstoffer; - til disse hører en række aminosyrer (hvoraf protein opbygges), nogle umæt - tede fede syrer, samt nogle vitaminer og mineraler. - Imidlertid er det ikke nødvendigt, at have alle disse stoffer in mento. - Generelt kan man sige, at lever man af naturlige fødeemner og sam - mensætter sin kost, så den er enkel og alsidig, vil man automatisk få dækket sit behov for alle essentielle næringsstoffer. - Når man kan tillade sig denne forenkling, skyldes det, at det er de samme stoffer, der findes i alt levende. De stoffer der dannes i og indeholdes i planterne, svarer overens med de stoffer, som vi har behov for. Og dette forenkler selvklart kostplanlægningen. - Ydermere er denne forenkling ikke blot nemmere at efterleve end opslag i ernæringstabeller, men den er tillige langt den sikreste. Ernæringsforskningen er nået meget vidt, men den opdager dog til stadighed nye essentielle stoffer og ændrer behovsværdierne for de allerede kendte.

I det følgende vil vi kort gennemgå de vigtigste af de essentielle næringsstoffer, samt gennemgå hvor de findes.

PROTEINER.

Proteiner dannes af aminosyrer. Der eksisterer ca. 20 aminosyrer. Det er dog tilstrækkeligt at tilføre legemet 8-10, idet de resterende kan nydannes i vort legeme. Dagsbehovet ligger mellem 20 og 70 g. Om proteinbehovet siger Richard Ege:
"Det praktiske problem om protein-kravet simplificeres i meget høj grad, idet de her nævnte proteinmængder nogenlunde automatisk vil være til stede i kosten, selv om denne fortrinsvis eller endog udelukkende, består af vegetabilske næringsmidler,..."
Forekomst: brune-, hvide-, ming- og sojabønner, ærter, kikærter, linser, ost, æg,mælk.

FEDTSTOFFER.

Med hensyn til fedtstoffer er det usandsynligt, at den indtagne mængde bliver for ringe. Der er snarere en tendens til at vort fedtforbrug på ordinær dansk kost bliver for stor. Det store fedtindhold stammer fra den animalske del af kosten, og da denne overvejende indeholder mættede fede syrer, som antages at være årsag til åreforkalkning, bør denne undgås. - Behovet for fedtstoffer strækker sig til ganske få umættede fede syrer, vitamin F. De resterende fedtstoffer kan vi selv danne. - Men tilstedeværelsen af fedtstoffer i kosten er nødvendig af hensyn til de fedtopløselige vitaminer og deres absorbtion. Dette gælder E-,F- og K-vitamin.

FEDTOPLØSELIGE VITAMINER.

A-vitamin: Behov 1200 i.e. Findes i form af retinol og karotin i animalske produkter, og i form af karotin i vegetabilier. I nedennævnte grøntsager er mængden af karotin meget stor, men man må regne med, at ikke al karotin optages. Forsøg har vist en udskillelse på mellem 26 og 75%. I de animalske produkter er mængden

mindre, men her forkommer retinol, hvis absorption er mere sikker. - Man kan om end det er vanskeligt overdosere sig med A-vitamin.
Forekomst: Gulerødder, spinat, grønkål. persille, æg (blommen), mælk, ost.

D-vitamin: Behovet for D-vitamin dækkes normalt gennem sollyset. I sommerperioden optages vitaminet og deponeres til den mørke tid. - Man kan gennem kosten overdosere sig med D-vitamin. Vitaminet findes kun i animalske produkter.

E-, F- og K-vitamin: Behovet for disse vitaminer er meget lille og kendes ikke med sikkerhed. Mangelsygdomme kendes kun fra forsøgssituationer.
Forekomst: Koldpressede planteolier, hvedekim, grønne blade, blomkål, hvidkål, tomater, frugt, æg.

VANDOPLØSELIGE VITAMINER.

B-vitamin:

B_1: Behov 0,5 mg pr. 1000 kalorier.
Forekomst: Kornprodukter, kartofler, grøntsager, bælgfrugter,magre mælkesorter, ølgær.

B_2: Behov kendes ikke nøjagtigt, mellem 0,4 og 1 mg pr. 1000 kal.
Forekomst: Mælk, ost, grønne blade.

B_{12}: Behov kendes ikke nøjagtigt, men er meget lille. Vitaminet deponeres.
Forekomst: Mælk, æg, mælkesyregærede produkter, spiret korn.

C-vitamin: Behov 70 mg pr. dag.
Forekomst: Kartofler, grønne blade, frugter, udblødte og spirede bælgfrugter og korn.

MINERALER.

Mineralerne kan inddeles efter kvantitativt behov i to grupper.Natrium, kalium, kalcium, magnium, klor og fosfor forekommer i sto-

re mængder, medens jern, mangan, zink, kobber, kobolt, jod og flour kaldes sporelementer, idet vort behov for disse er yderst ringe.

Kalcium: Behov 0,6 g pr. dag.
Forekomst: Korn, nødder, mælk, ost.

Fosfor: Behov 1,5 g pr. dag.
Forekomst: Korn, nødder, mælk, æg.

Jern: Behov 6-18 mg pr. dag.
Forekomst: Korn, æg (blommen), ærter, bønner, grønkål, persille, kørvel, kartofler, rodfrugter.

SYRE - BASE BALANCE.

Det er væsentligt at sørge for en overvejende basedannende kost.- I den menneskelige organisme oxideres de indtagne stoffer. De opståede oxidationsprodukter neutraliserer delvis hinanden. Derefter skulle det resterende gerne udskilles gennem urinen. - Vor kost medfører imidlertid hyppigt et syreoverskud. Et syreoverskud er en ekstra belastning for nyrerne (H^+ skal omdannes til NH^3), og kan evt. medføre en ophobning af syrer i vævene.
Syredannende fødeemner: kød, fisk, æg, ost.
Svagt syredannende fødeemner: korn, bælgfrugter, nødder.
Basedannende fødeemner: frugt, grøntsager, mælk (incl. syrnede mælkeprodukter.

Lad os slutte af med et par praktiske oplysninger:
Hvidt mel indeholder ingen næringsværdier. Af hensyn til hæveevne og langtidsopbevaring er hvedens bedste dele klid og kim fjernet. Melet bliver ganske vist tilsat kunstige vitaminer og mineraler, men sammenlignet med dets naturlige indhold er det kunstige ganske minimalt. Brug derfor helkornsmel eller kim og klid.
Hvidt sukker indeholder ingen næringsværdier. Disse er fjernet ved

raffineringen. Brug derfor ubehandlet rørsukker, som har mineralerne i behold; eller endnu bedre brug honning.

Stensalt indeholder ingen mineraler. Brug derfor ubehandlet havsalt.

Almindelig plantemargarine indeholder kun 20% flerumættede fedtstoffer. Brug derfor diæt-margarine med 40% flerumættede fedtstoffer; eller endnu bedre brug koldpresset planteolie. - Olivenolie tåler bedst opvarmning uden at blive omdannet til skadelige stoffer.

Dette var de vigtigste, men spørg i helseforretningerne om de har produkter, som du med fordel kan bytte de du plejer at bruge ud med. Byt f.eks. almindelig te ud med urtete; almindelig spagetti med soja-, boghvedespagetti el. lign.; tørret frugt med usvovlet tørret frugt etc.etc.

OPSKRIFTER



KOGNING AF RIS. (benyt altid brune ris)

Arbejdsmåde: 1) 1 del ris til 3-4 dele vand. Lidt olie opvarmes. Risen vendes heri. Vandet tilsættes. Koges 3/4 til 1 time. - 2) 1 del ris til 2-3 dele vand. Lidt olie opvarmes. Risen vendes heri. Vandet tilsættes. Koges 5 minutter. Henstår under låg i mindst 2 timer, hvorefter det koges i 10 minutter.

Alternativ: På lignende måde kan andet korn tilberedes f.eks. boghvede, byggryn, hirse og majsgryn.

FORENINGS NYT

OBS. - OBS. - OBS. - OBS. - OBS. - OBS. - OBS. - OBS. - OBS. - OBS.

Foredrag i april aflyst. - Læge Jens Møller kommer ikke som tidligere planlagt i foråret, men i stedet i efteråret.

6. maj. Lise Dyhr og Lisbeth Aas Andersen NOAH: Sammenhæng mellem samfundsudvikling og mulighed for udbredelse af vegetarismens ideer.

Sted: Frederikkevej 22. - Tid: kl.20.00. - Pris: kr. 7,-.

• • •

GENERALFORSAMLING.

Der afholdes ordinær generalforsamling tirsdag den 29. april 1975, kl. 20.00.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Valg af 7 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer.
5. Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond."
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Udvalget for hjem for ældre vegetarer".
7. Indkomne forslag.
8. Fremtidig virksomhed.
9. Evt.

STED: Frederikkevej 22, 2900 Hellerup.

(Der vil være mulighed for spisning inden generalforsamlingen. Bestil venligst bord på HE 4900.)

DRIFTSREGNSKAB FOR DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING 1974.

	Udgifter	Indtægter
Kontingenter		7.712,00
Abonnementer		2.515,00
Modtagne gaver		751,00
Salg af blade og annoncer		5.603,43
Renter af giro og bank		324,36
Renter af obligationer		110,00
Trykning af Vegetarisk Forum	13.577,95	
Forsendelse af Vegetarisk Forum	2.108,03	
Husleje, Marievej	720,00	
Forsikring, Marievej	95,00	
Møder og sammenkomster	397,30	
Adresseplader, kontorartikler samt diverse omkostninger	554,15	
Afskrivning på beholdning af bøger	251,75	
Nettounderskud		688,39
	17.704,18	17.704,18

STATUS PR. 1. JANUAR 1975.

	Aktiver	Passiver
Kassebeholdning	2,50	
Girokonto	314,44	
Astrid Jacobsen, Orehoved	4.600,00	
Landmandsbanken, 7-34156	1.190,79	
Obligationer, nom. kr. 1.000,-	630,00	
Obligationer, nom. kr. 1.000,-	470,00	470,00
Beholdning af bøger og hæfter:		
Saldo 1/1-74 3.748,25		
- Afskrivning 251,75	3.496,50	
Tilgodehavende for annoncer etc.	3.089,50	
Inventar	600,00	
Nettoformue		13.923,75
	14.393,73	14.393,73

Ovenstående regnskab er udarbejdet efter den af kassereren, Astrid Sandberg førte kassebog, som er revideret.

København den 1. marts 1975

sign. Thalia Skousgaard
revisor

sign. Jens Frederiksen
revisor

• • •

HUSK KONTINGENT - HUSK KONTINGENT - HUSK KONTINGENT

HUSK AT MELDE ADRESSEÆNDRING - HUSK AT MELDE ADRESSEÆNDRING

• • •

23. INTERNATIONALE VEGETAR KONGRES.

16. - 28. AUGUST 1975.

UNIVERSITY OF MAINE - ORONA, MAINE - USA.

Kongressens program strækker sig over en uge. Her vil de nationale foreninger og eksperter på området udveksle erfaringer og synspunkter. - Endvidere er der i forbindelse med kongressen planlagt et seminar med følgende emnekatalog: Naturlig børnefødsel og børnemad.- Programmer i afbalanceret naturlig levevis.- Vegetarisk madlavning.- Videnskabelig vegetarisk ernæring.- Dannelse af en sund vegetarisk familie.- Decentralisering og enkel levevis.- Organisk havebrugsmetoder.- Proteiner, vitaminer, mineraler.- Veganersynspunkt.- Hvordan man organiserer en vegetarisk forening eller studie/aktionsgruppe.- Vegetarisme gennem massemedier. m.m.

Nærmere oplysning om kongressen og fællesrejse fra Danmark hos SUNE LINDSTRØM Ge 5495.

• • •

REFERATER af møder etc. må af pladshensyn udskydes til næste nummer.

• • •

PENNEVEN ENGLAND.

Medlem af den engelske vegetarforening ønsker dansk penneven. Skriv til Robin Cowen, 5 Aysgarth Road, Readbourn, St. Albans, England.

• • •

LÆSERBREV.

MENNESKEGØDNING.

I nr. 3-4 af Vegetarisk Forum er gengivet en artikel Leif Blædel har skrevet i Information. Denne artikel (Verdens frelse ved sojabønnen) indeholder en grov misforståelse. I et afsnit om komøg, skriver Blædel: "Verdens samlede produktion af menneskegødning kan dække ethvert rimeligt krav fra krødeløbet,... og når man alli-

gevel skal lave landbruget radikalt om, kan man lige så godt med det samme kanalisere kloakerne ud til markerne".

Dette er en misforståelse, menneskeafføring (fækalier) kan ikke bruges til gødning til planter og frugt der benyttes til ernæring. Menneskegødning giver kraftig vækst, men det indeholder ingen værdistoffer, mennesket udnytter sin ernæring næsten helt. Fækalier kan smages. Frugt kogt til grød mugner meget hurtigt og eventuelle sygdomskim er ikke nedbrudt. Peter A Thaysen skriver i sin bog, Haven i naturlig balance: "Der eksisterer beretninger bl.a. fra Asien, Hvor fækalieanvendelsen har fået forskrækkelige følger. Årsagen hertil er, at gartnerier og mindre landbrug ikke har haft andre gødningsmuligheder end fækalier. Dette har ført til stærkt udbredte tarmsygdomme (parasiter og bakterier) som har medført alvorlige infektioner. Man anslår at disse infektionssygdomme har dræbt flere mennesker end krige og hungersnød."

HENNING MILLARD, Morbærhaven 26, 2620 Albertslund.



Vil De spise et veltillavet vegetarisk middagsmåltid i behagelige omgivelser torsdag og fredag ca. kl. 18 - så ring HE 4900 - senest samme dag inden kl. 12. Pris kr. 25,- for tre retter. - Biodynamiske grøntsager. - Ellers har vi åbent alle dage for møder og selskaber fra 8-25 personer.

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

KRUSKA. (4 pers.)

Ingredienser: 2 dl knækket eller groftmalet korn af lige dele byg, havre, hvede og rug, 1½ l vand, 1 dl rosiner, ½ tsk salt.

Arbejdsmåde: Bring vandet i kog. Drys kornet i og lad det koge i 5 minutter. Kom rosiner og salt i og lad det koge endnu et par minutter. - Anbring derpå gryden i høkasse eller varmeskab i et par timer.

Alternativ: Byt en af kornsorterne ud med f.eks. hirse eller hvedeklid. - Byt rosinerne ud med anden tørret evt. opblødt frugt f. eks abrikos eller svedske. - Tilsæt et par skiveskårne æbler.

GÆRBRØD.

Ingredienser: 3 dl knækket hvede, 3 dl grahamsmel, 2 dl hvedemel, 1 spsk sojamel, ½ tsk sukker, ½ tsk salt, 10 g gær, 2 dl vand.

Arbejdsmåde: Melet blandes. Vandet lunes (ikke over 37°) og gæren udrøres heri. Salt og sukker blandes i melet, og væden tilsættes lidt efter lidt. Alt æltes godt. - Hvis dejen klæber til hånden tilsættes lidt mere mel. - Dejen anbringes i en smurt form. Denne stilles til hævning på et lunt sted i tre kvarter, hvorefter den bages i en halv time i en tohundrede grader varm ovn.

BRØD HÆVET MED HONNING.

Ingredienser: 1 kg knækket hvede eller groft malet fuldkornshvedemel, 1 l vand, 1 tsk honning, ½ tsk salt.

Arbejdsmåde: Væden tilsættes lidt efter lidt til tørstoffet. Alt æltes godt. - Denne dej henstår derpå 10-12 timer. Dejen æltes så godt igennem med lidt mere salt, hvorefter den anbringes i en smurt form og bages i 1½ - 2 timer i en 220° varm ovn.

SPIRET KORN.

Kornet udbløddes og anbringes på et fugtigt klæde i lys indtil det har den ønskede længde. - Foruden de fire almindelige kornsorter er mungbønner velegnede til spiring. - Anvendes i råkostsalater eller i gryderetter.

10

RÅKOST





MARINADER.

1) citron - honning, 2) olie - citron, 3) olie - citron - krydderurter, 4) olie - appelsin, 5) piskefløde - citron, 6) crème fraîche - knust hvidløg, 7) crème fraîche - krydderurter.

EKSEMPLER PÅ RÅKOST.

Pintsnittet rosenkål med revne gulerødder. Marinade 5.

Lige dele revet rødbede, revet selleri og revet æble. Tilsættes revet peberrod og marinade 5.

To dele rødkål til en del æble. Rosiner tilsættes.

Finthakket hvidkål tilsættes småtskårne figner og revet æble eller citronsaft.

Revet selleri tilsættes piskefløde.

Hakket grønkål tilsættes revet æble, evt. hakkede mandler og piskefløde.



Alle supper kan laves vegetarisk. En grundopskrift kan være at man lader grøntsagerne smurre i lidt olie, hvorpå bouillon bestående af vand og vegetarisk terning tilsættes. Vi erstatter således den ordinære kødsuppe med fedtstof fra olien og en grøntsags bouillon.

GULE ÆRTER. (4 pers.)

Ingredienser: ½ kg gule ærter, 3 l vand, ½ selleri, 2 porrer, 2-3 gulerødder, 2-3 kartofler, 1 kvist timian, salt, 2-3 spsk. sojamel.

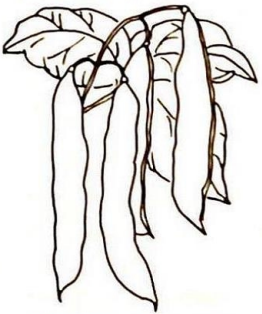
Arbejdsmåde: Udblød ærterne i vandet i ½ - 1 døgn. Kog dem derpå i udblødningsvandet i ca. 1 time. Grøntsagerne gøres i stand og findeles hvorefter de tilsættes til ærterne. Når grøntsagerne er næsten møre smages til med timian, salt og sojamel.

Alternativ: Byt ærterne ud med linser eller bønner og byt efter årstid grøntsager og krydderi ud med andre.

PORRESUPPE. (4 pers.)

Ingredienser: 2-3 spsk olivenolie, 3 store eller 6 små porrer, 1 løg, 1½ l bouillon, 8 spsk. sojanudler, 50 g parmesanost.

Arbejdsmåde: Hak løget og skær porrerne i tynde skiver (benyt også den første del af toppene). Opvarm olien og lad grøntsagerne snurre heri i ca. 10 minutter. Hæld bouillonen varm over og tilsæt nudlerne. Når nudlerne er kogt slukkes for gryden og parmesanosten røres i.



RETTER MED GRØNTSAGER

GRYDERET. (4 pers.)

Ingredienser: 8 spsk. olie, 1 lille løg, 200 g porre, 200 g guleroð, 200 g ærter, vand, ½ tsk salt, hakket grønt.

Arbejdsmåde: Løget snittes fra roden i smalle strimler. Olien opvarmes og løget svitses heri. Grøntsagerne gøres i stand, guleroden skæres i tern, porren skives hvorefter alle grøntsager vendes i olien i ca. 5 min. Der tilsættes så meget vand, at det dækker

grøntsagerne og der tilsættes salt. Retten snurrer derpå ½ time under tætsluttende låg. Det grønne drys strøs over og retten serveres.

Tilbehør: Kogt korn.

Alternativ: Byt grøntsagerne ud med andre eller anden grøntsag eller rodfrugt f.eks. blomkål, fennikel, hvidkål, kartoffel, kålrabi, pastinak, persillerod m. det grønne, selleri m. det grønne. - Byt hakket grønt ud med goma-sio. - Berig med et par spsk sojamel. - Erstat saltet med bouillon.

GRØNTSAGER I FLØDESOVS. (4 pers.)

Ingredienser: ½ kg grønne ærter, ½ kg champignon, 2 løg, 4 spsk olie, 6 spsk piskefløde, citronsaft, persille, salt.

Arbejdsmåde: Gør grøntsagerne i stand, løget hakkes groft, champignonerne deles i halve. Olien opvarmes og grøntsagerne snurrer heri i ca. 5 minutter. Der smages til med fløde, citronsaft, persille og salt.

Tilbehør: Alle kartoffelretter, postejer, frikadeller eller benyt evt. som fyld i tarteletter.

Alternativ: Byt ærter eller champignon ud med asparges, blomkål, gulerod, tomat eller peberfrugt. - Tilsæt krydderurter. - Byt citronsaft ud med revet ost og lidt mælk. - Berig med sojamel.

SELLERI I OSTESVØB. (4 pers.)

Ingredienser: 4 skiver selleri, 1 løg, ca. 15 champignoner, 1 tomat, 4-8 skiver ost, olie.

Arbejdsmåde: Sellerien koges og lægges i et ildfast fad. Grøntsagerne renses, champignonerne skæres i skiver, løget hakkes groft og tomaten skæres i små både, hvorefter dette brunes i olie. Denne blanding lægges på selleriskiverne. Dækkes med ost. Stilles i en varm ovn til osten er smeltet.

Tilbehør: Grøn salat.

13

KARTOFFELRETTER.

Af hensyn til næringsværdien bør kartofler altid tilberedes med skræl. Fjernes skrællen mister man hovedparten af både vitaminer og mineraler.

OVNBAGTE KARTOFLER.

Arbejdsmåde: Store kartofler skrubbes godt, hvorefter de bages i 200° varm ovn i ca. 3/4 time.

Alternativ: Kartoflerne deles i halve. Pensles med olie og drysses med kommen. Bagetid en lille halv time.

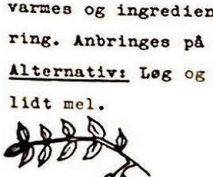
Tilbehør: Kold diætmargarine evt. rørt op med knust hvidløg eller persille.

RÅSTEGTE KARTOFLER.

Ingredienser: ½ kg kartofler, 1 løg, 3 spsk olie, salt.

Arbejdsmåde: Kartoflerne rives groft og løget hakkes. Olien opvarmes og ingredienserne steges heri i ca. 5 minutter under omrøring. Anbringes på fedtsugende papir og salt drysses over.

Alternativ: Løg og kartofler vendes i et sammenpisket æg tilsat lidt mel.



RETTER MED BÆLGFRUGTER (PROTEINRIGE)

LINSEGRYDERET. (4 pers.)

Ingredienser: 1 dl linser, 3 løg, 1 lille gulerod, 1 lille stykke selleri, 6-8 tomater, basilikum, merian, havsalt, olie, hvidløg.

Arbejdsmåde: Linserne sættes i blød i et døgn, hvorpå de koges møre i udblødningsvandet. Grøntsagerne gøres i stand. Løgene hakkes fint og gulerod og selleri rives. Olien opvarmes i en gryde. Løge-

ne smurres heri et par minutter, hvorpå gulerod og selleri tilsættes. Efter ca. 10 minutter tilsættes linser, tomater og evt. lidt vand. Retten krydres og småsnurrer endnu ca. 10 minutter.

Tilbehør: Grøn salat og evt. brød.

Alternativ: Byt linser ud med f.eks. hvide bønner. Byt gulerod og selleri med f.eks. grøn peber. Byt krydderurterne med andre.

LINSE-RISFRIKADELLER. (4 pers.)

Ingredienser: 1 dl brune ris, ½ dl linser, 1 æg, 2 dl rasp, 1 løg, vand, hvidløg, havsalt, olie.

Arbejdsmåde: Ris og linser koges møre og moses. Ægget piskes i og raspen og løget som er hakket tilsættes. Farsen omrøres og tilsættes lidt efter lidt vand til en tilpas "farskonsistens"er opnået. Farsen krydres, formes til frikadeller og steges i olie.

Tilbehør: Kogte eller stuvede grøntsager, salat m.m.

Alternativ: Byt linser med bønner. Tilsæt krydderurter.

SOJABØNNESTEG ELLER BØF.

Ingredienser: 200g kogte sojabønner, 100g kogte linser, 100g kogte kartofler, 50g smeltet margarine eller olie, 50g tomatpuré, 2 æg, 100g rasp, krydderurter, havsalt.

Arbejdsmåde: Bønner,linser og kartoffel køres gennem en kødmaskine. De øvrige ingredienser tilsættes. 1) Farsen fyldes i en smurt form og bages i ca. 1 time ved 170°. 2) Farsen formes til bøffer og steges i olie.

Tilbehør: 1) Kartoffel, champignonsovs og råkostsalat. 2) Tillige blødt løg.

SOJAMELSFRIKADELLER.

Ingredienser: 150 g sojamel, 100 g rasp, 3 store løg, 3 æg, 1 dl fløde, havsalt, vand.

Arbejdsmåde: Sojamelet udrøres i vand til en tyk grød. De øvrige ingredienser tilsættes. Formes til frikadeller og steges i olie.

Tilbehør: Som linse-risfrikadeller.

REFORMHUSET
RÅKOSTDEPOTET

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

I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg–Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag: Skodsborg – Helsingør – Søllerød – Holte og Virum.

Onsdag: Indre by – Amager – Vesterbro og Frederiksberg.

Torsdag: Valby – Hvidovre – Rødovre – Glostrup – Herlev – Husum – Vanløse – Brønshøj og Nørrebro.

Fredag: Østerbro – Hellerup – Charlottenlund – Gentofte – Lyngby – Bagsværd – Buddinge – Søborg og Bispebjerg.

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen (telefonordre mellem kl. 9–15, undtagen lørdag).

SUND KOST - KOLDING

HAR HERLIG HELSEKOST

biodynamisk frugt - grønt
kvan - sundhedsbrød - Skodsborgvarer
alle koldpressede olier
Ring, skriv eller besøg
vort nye moderne Helsekost-magasin

Gråbrødregade 13 - Tlf. (05) 52 71 21
Skriv efter vor omfattende vareliste!

SKOVSHOVED MINI FRUGT

v/ K. NIELSEN
Strandvejen 317
Tlf. ORdrup 8659

☆

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

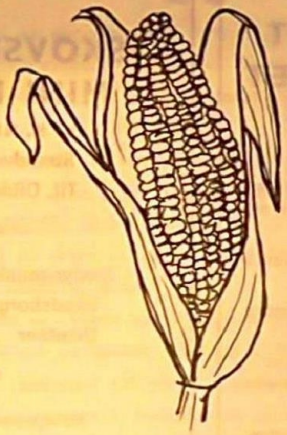
☆

Koldpressede olier
samt sundhedsbrød fra
bageriet »Bodil«

KEND DET PÅ SMAGEN

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

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



MORGENDAGENS MAD I DAG

WORTHINGTON FOODS I DANMARK

De berømte sojaprotein fødevarer, som Worthington Foods har pioneret, fremstilles på licens af NUTANA i Bjæverskov efter **originale opskrifter.**

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfsmag	×	×
— med kalvekødsmag	×	×
— med kyllingesmag	×	×
— med skinkesmag	×	×
— med røget smag	×	×

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

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

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

VEGETARISKE RESTAURANTER OG KURSTEDER I DANMARK.

3050 Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 232465.
København:
Cafeteria Vegeta, Vendersgade 6, 1363 København K.
Frederikkesborg, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, tlf. HE 4900.
5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.
2942 Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. (01) 803200.
4172 Sneslev:
Helsehjemmet, Hjælmsømaglevej 65, tlf. (03) 641077.
5700 Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (09) 210755. (Lukket vinter).

HELSEKOSTFORRETNINGER.

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

vital-kost

SPECIALBUTIK FOR HELSE-KOST

v/ AXEL E. HANSEN

GOTHERSGADE 3 og 5 (lige ved Kgs. Nytorv)
1123 KØBENHAVN K – TELEFON (01) 15 62 75

AUTORISERET FORHANDLER

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

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI

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

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

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

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

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

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



TRYK: JANBO OFFSET