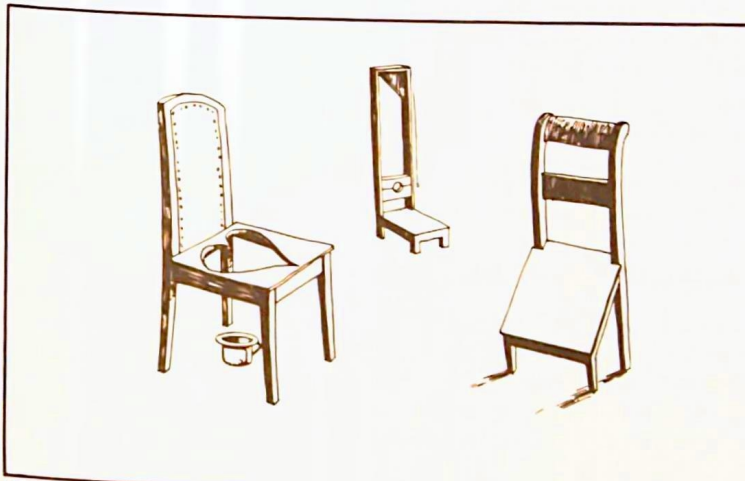
VEGETARISK FORUM



HVILKEN STOL „SIDDER" VEGETARISMEN PÅ?

3

69. årgang
sep. 1975
pris: kr. 3,-

VEGETARISK FORUM.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening.
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrift er.

Redaktion af dette nummer Annelise Rubow og Karen Vinding.
Kasserer Edith Borg, Bondemærken 14, 2880 Bagsværd
Postgiro 2 56 56.

Aftryk af bladets artikler er tilladt med kildeangivelse.

Annoncepriser:

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

Rabat ved genindrykninger.
(plus moms).

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

Medlemskontingent incl. blad, årligt:

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

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

» o «

INDHOLD

Tilsætningsstoffer..... side 3
Vurdering af tilsætningsstoffer..... side 7
Positivlisten..... side 9
Boganmeldelse..... side 12
Køkkenhjørnet..... side 14
Brevkassen..... side 15
Humlegården 1945-75..... side 16
Foreningsnyt..... side 18

KONGEMØLLEN

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

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

Varerne sendes over hele landet

RELAX - verdens bedste hvilestol -



En »drømmestol«!

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

»En helt ny tilværelse!« siger vore kunder

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

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

MISTELOLIEKAPSLER »PHARMA«

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

HIRSEFLÖCKLI «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 flasker à 12 ml med ægte koncentrat af rene aromatiske olier.

SOLSIKKEOLIE »FAUSER«

Naturren koldpresset olie, som ikke er raffineret eller tilsat stoffer af 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. Gønget & Co., 2770 Kastrup.

3

Tilsætningsstoffer

- en oversigt

Man kan opdele de forskellige tilsætningsstoffer i grupper, konserveringsmidler, antioxydanter, farvestoffer o.s.v., alt efter hvilket formål man har med at sætte dem til levnedsmidlerne. Inden for hver af grupperne findes der mange forskellige kemiske forbindelser, så antallet af tilsætningsstoffer er overordentlig stort. I det følgende vil de vigtigste grupper tilsætningsstoffer blive omtalt, og eksempler på nogle af de mest benyttede kemiske forbindelser vil blive givet.

Konserveringsmidler er stoffer, der sættes til levnedsmidler for at forlænge deres holdbarhed. De virker hæmmende på væksten af mikroorganismer, og forhindrer eller forsinker derved mikroorganismernes fordærvende virkning på levnedsmidlet. Af andre metoder til at øge holdbarheden af levnedsmidler kan nævnes varme- eller kuldekonservering, tørring eller røgning.
Kogsalt, der er det tidligst benyttede konserveringsmiddel, og sukker virker som konserveringsmidler, når de anvendes i stor mængde. Salt benyttes især til fisk og kødvarer, sukker bl.a. til marmelade.
Mange stoffer virker hæmmende på mikroorganismers vækst, selv når stofferne er tilstede i små mængder. Blandt disse skal nævnes nitrit og nitrat (salpeter), der især anvendes til kødvarer (bacon, spegepølse, hamburgerryg o.s.v.),
hexamethylentetramin til fiskekonserves,
benzoesyre[X] ("atamon") og "parabener" (estere af parahydroxybenzoesyre) benyttes til marmelade og frugtsafter. Dertil kan også benyttes svovldioxid eller sulfit, der desuden anvendes til tørrede frugter, grønsager og vin;
sorbinsyre[X] benyttes til bl.a. brød for at hindre, at det mugner. Og af samme grund sprøjtes
biphenyl (diphenyl) eller ortho-phenylphenol på citrusfrugter (appelsiner, citroner o.s.v.).

Tilsættes ofte i form af salte af syren.



Antioxydanter (antiiltningsmidler) er stoffer, der forhindrer iltning af iltfølsomme stoffer. I fødevarerne er det især aromastoffer, A-vitamin og umættede fedtsyrer, der let iltes. Når fedtstoffer bliver harske er det på grund af iltning af umættede fedtsyrer.

BHA og BHT (butylhydroxyanisol og -toluen) er syntetiske antioxydanter og

alfa-tocopherol (E-vitamin) et naturstof, der bl.a. benyttes i diætmargarine.



Farvestoffer sættes til levnedsmidler udelukkende for at få ensartede produkter og gøre produkterne mere attraktive for køberen. De har således kun salgsfremmende værdi - ingen næringsværdi.

Blandt de mange farvestoffer, der benyttes til levnedsmidler, skal blot nævnes typerne

azofarvestoffer ("anilinfarver" eller "tjærefarvestoffer"), der er syntetiske, og

carotenoider, der er gule til røde farvestoffer, der forekommer naturligt i bl.a. gulerod og tomat, men en del af dem fremstilles også syntetisk.

Ud over at være konserverende er nitrit (der kan dannes af nitrat) også farvende, idet det danner et varmebestandigt rødt farvestof med kød.

Kobbersulfat benyttes til farvning af grøntkonserves.



Blegemidler benyttes under forarbejdningen af nogle levnedsmidler til at affarve dem. Ligesom farvestofferne benyttes blegemidlerne kun af salgsfremmende grunde. Fra et ernæringsmæssigt synspunkt er brug af blegemidler uheldigt, da nogle

næringsstoffer (f. eks. B_1-vitamin) kan gå tabt ved behandlingen.
Benzoylperoxid har været meget benyttet til blegning af hvedemel.
Svovldioxid og sulfit er ud over at være konserveringsmidler også blegemidler (og antioxydanter), der benyttes til bl.a. dåsekartofler, kartoffelmos og tørret frugt for at hindre brunfarvning og til hvidvin.
Benyttes det til marmelade, "må" man ofte tilsætte farvestof, for at få marmeladen til at se "pæn" ud.



Smagskorrigerende stoffer sættes til levnedsmidler for at gøre dem mere velsmagende. De kan inddeles i sødemidler, aromastoffer og krydderier.
Sødemidler indeholder ofte intet næringsstof (kunstige sødemidler) eller består kun af kulhydrater.
Saccharin er det eneste syntetiske sødemiddel, der må benyttes i industrielt fremstillede levnedsmidler herhjemme. Det anvendes især som sødemiddel for diabetikere. Et andet kunstigt sødemiddel er cyclamat, der kun kan fås som tabletter her i landet.
Sorbitol og andre "polyoler" er naturligt forekomne sødemidler, der bl.a. benyttes i marmelade og drikkevarer
Aromastoffer er syntetiske smagskorrigerende stoffer. Det er denne gruppe tilsætningsstoffer, der består af flest forskellige kemiske forbindelser.
Krydderier er naturligt forekomne smagskorrigerende stoffer.
Aromastoffer og krydderier tilsættes som regel i så små mængder, at deres indhold af eventuelle næringsstoffer ikke har nogen praktisk betydning. Indirekte har nogle af de smagskorrigerende stoffer dog værdi idet de stimulerer fordøjelsesvirksomheden.



Berigelsesmidler sættes til nogle fødevarer for at forøge deres næringsværdi. Det kan dreje sig om fødevarer, der fra naturens side eller på grund af forarbejdningen har et ringe

indhold af næringsstoffer, eller om fødevarer, der er et stort forbrug af, for derved at sikre, at folk, der får en ensidig kost, får tilført nogle af de vigtigste næringsstoffer.
Blandt berigelsesmidlerne kan nævnes vitaminer, mineraler og flerumættede fedtsyrer.
Hvedemel f.eks. skal være beriget med B_1- og B_2-vitamin, jern og calcium, og margarine med A- og D-vitamin.



Konsistenskorrigerende stoffer.
Til denne gruppe tilsætningsstoffer hører emulgatorer, fortykningsmidler, vandbindingsmidler og "anti-caking" stoffer, der medvirker til at give et levnedsmiddel en bestemt konsistens og stabilisatorer, der øger holdbarheden af denne konsistens.
Emulgatorer (emulsionsdannere) er stoffer, hvis tilstedeværelse kan få to ikke blandbare væsker, f.eks. vand og olie, til at give en blanding (emulsion), der virker ensartet (homogen) helt igennem. Emulsioner består af små dråber af den ene væske, der er opløst i den anden. Smør og margarine er vand-i-olie emulsioner, mayonnaise er en olie-i-vand emulsion.
Fortykningsmidler er stoffer, der sættes til levnedsmidler, for at opnå en fast konsistens. Er denne en gel (gele), kalder man det et geleringsmiddel. De fleste fortykningsmidler er kulhydrater eller produkter med et stort kulhydratindhold. Mel benyttes til en del kødvarer (pølser, frikadeller o.s.v.), og æblemos benyttes i tomatketchup og syltetøj.
Stabilisatorer forøger holdbarheden af en tilsigtet konsistens, f.eks. skum eller emulsion. Lecithin er en emulgator, der samtidigt stabiliserer vand-i-olie emulsioner. Det benyttes i margarine.
Kalk stabiliserer geleringsmidlet pektin i frugtgeleer.
Vandbindingsmidler sættes til levnedsmidler, for at få disse til at optage store mængder vand, uden at levnedsmidlet af den grund "flyder hen". Formålet hermed er at sælge vand så dyrt som muligt.
Polyphosphater er særlig velegnede hertil og benyttes i en del kødvarer (pølser, hamburgerryg, skinker o.s.v.).
"Anti-caking" stoffer forhindrer, at et pulver klumper sammen. Silica-

ter anvendes i bl.a. bagepulver og salt for at modvirke "kagedannelse".



Vurdering af tilsætningsstoffer

Ifølge vurderinger foretaget af det ansete britiske lægefagtidsskrift "The Lancet" kan man vente at finde rundt regnet 20.000 forskellige fremmede stoffer i vore levnedsmidler, stoffer som ikke findes naturligt i føden. Heraf indser man, hvilket enormt arbejde der må ydes for blot nogenlunde at have et overblik over anvendelse og virkning af den miljøpåvirkning.

WHO/FAO's ekspertkomite

For på mest økonomisk måde at udnytte den viden om toxikologi, mikrobiologi, kemi m.v. som findes på levnedsmiddelområdet, nedsatte WHO og FAO i 1955 en fælles ekspertkomite, hvis forslag, baseret på videnskabelige undersøgelser, skal danne grundlag for en Codex Alimentarius, en slags international levnedsmiddeloverenskomst, som forskellige lande kan tilslutte sig efterhånden som overenskomsterne dækker flere og flere levnedsmiddelområder. Ekspertkomiteernes opgave er, ud over en toxikologisk bedømmelse, også at udarbejde specifikationer. Der er indtil nu udarbejdet specifikationer for nogle hundrede stoffer (nogle af resultaterne er kun midlertidige), og der er en lang og trang vej igen, inden blot hovedparten af de mulige tilsætnings-

stoffer er forsynede med betryggende specifikationer. Hertil kommer, at der stadigvæk dukker nye mulige forureninger og tilsætningsstoffer op. På nationalt plan er det Statens Levnedsmiddelinstitut, der skal rådgive regeringen i denne slags sager. Denne institution burde nu være fuldt udbygget som videnskabelig og juridisk forskningsinstitution og skulle herudover på lige fod med andre institutter kunne bidrage ved WHO/FAO's ekspertmøder.

ADI-værdier

Mødernes formål på det toxikologiske område er at fastsætte en såkaldt ADI (akceptabel daglig indtagelse), d.v.s. den mængde af det pågældende stof som et menneske kan tåle at sætte til livs hver dag, fra før fødsel til død uden på nogen måde at få men deraf.

I praksis gøres det på følgende måde: først bestemmes de pågældende stoffers akutte toxicitet (giftighed) på forskellige dyr, gerne rotter eller mus. Herefter bestemmes, tidsmæssigt forlænget over forsøgsdyrenes totale levetid (f.eks. rotter ca. 2 år), ved fodringsforsøg med forskellige mængder, en nuleffekt dosis, d.v.s. en koncentration i foderet hvor bestemte patologiske (sygelige) forandringer lige netop ikke optræder. Ud fra de fundne tal kan der så beregnes en forsøgsdyrs-ADI, der gerne udtrykkes i mg pr døgn pr kg legemsvægt. ADI-værdien med henblik på mennesket sættes så gerne som 1 % af forsøgsdyrværdien. Ovenstående beskrivelse er en noget forenklet fremstilling af fremgangsmåden.

ADI-værdiernes utilstrækkelighed

Man skal ikke hengive sig til illusioner over denne værdi. Nogle mennesker, og især dem med hårdt legemligt arbejde, spiser og drikker indtil dobbelt så meget som gennemsnittet, og menneskers stofskifte kan være forskelligt fra individ til individ. Der knytter sig en lang række problemer til det at overføre resultater fra dyreforsøg til mennesker, og muligheden for, at tilstedeværelsen af et tilsætningsstof virker forstærkende på et andets giftighed (synergisme), er til stadighed en mulighed, det er lidt uoverkommeligt at undersøge for. Endelig er der megen diskussion om, hvorvidt disse forsøg viser noget om stoffernes kræftfremkaldende virkning.

For genetiske skadeeffekter er kun de allerførreste stoffer undersøgt og endda helt sporadisk. Alle disse (og flere andre) forhold gør, at det er meget vanskeligt at give en vur

dering af et tilsætningsstof der så skal have gyldighed for alle mennesker. Den sikkerhed, vi har, ligger kun i den faktor 100, hvormed menneske-ADI-en er mindre end dyre-ADI-en.

Sidst, men ikke mindst, ved fabrikanten stadig ikke, hvor meget tilsætningsstof han kan sætte til sit produkt; et additiv kan jo forekomme i en lang række forskellige levnedsmidler, så det er ikke nogen enkel sag at sikre sig, at de mange bidrag tilsammen ikke overstige ADI-værdien. Denne opgave må løses ud fra statistiske vurderinger af befolkningens kostvaner. Tilsættes så additiver ud fra en sådan vurdering, vil det selvsagt være til ulempe for de befolkningsgrupper, hvis kostvaner falder uden for gennemsnittets. Dette er så meget mere uheldigt, som disse grupper også er toxikologisk set mere sårbare. Eksempler på sådanne grupper er syge, gamle og børn grupper hvis helbred ikke burde belastes med mere eller mindre unødvendige tilsætningsstoffer.

Eftertryk NOAH 23-24.

POSITIVLISTEN

I den foregående artikel så vi hvad NOAH skrev om tilsætningsstoffer i 1973. - For at forstå hvad der er sket siden da, vil vi i det følgende bringe et kommenteret uddrag af en samtale mellem Finn Tarding og Søren Hansen, begge Statens Levnedsmiddelinstitut, og Jan Krag Jacobsen. Uddragene stammer fra en artikel i Information 1. sep. 1975 i anledning af nordisk kongres om positivlisten.

Der lægges ud med et spørgsmål angående Foodred 17 et rødt farvestof, som Statens Levnedsmiddelinstitut ikke ønskede på positivlisten, men som industrien ikke

ville af med, og ej heller kom af med. (Sammenlign NOAH 75).

Tarding: »Det gør der, men det er meget få stoffer. Situationen der opstod, da vi pludselig fik besked om at lave en positivliste, var at en række røde farvestoffer forsvandt, og at industrien ikke straks kunne lave nye. Vi tillod derfor Foodred 17 *for en årrække*, men ikke for altid. Stoffet er stjernemærket, og det betyder, at vi med kort varsel kan forbyde det ved de årlige revisioner af positivlisten. Når stoffet anses for uacceptabelt, gælder det for livslang indtagelse, ikke for en kort periode. Positivlisten er en levende liste, som hele tiden føres a jour. Derfor kan vi godkende stoffer for en kort periode, vel vidende at der er meget langt mellem det vi finder uacceptabelt og det, der er direkte sundhedsfarligt. Vi opererer med en meget stor margin«.

— Men levnedsmiddelinstituttet er dog udsat for pres fra industrien?

Dette var imidlertid et enkelt stof, og siger derfor ikke noget generelt om statens Levnedsmiddel instituts arbejde med positivlisten. Men gennem samtalen fortæller de to medarbejdere fra SL åbent og ærligt om deres problemer i relation til tilsætningsstofferne. De fortæller om kædens svageste led aromastofferne, som der ingen kontrol er med, idet der ingen lovgivning er på området. - På det øvrige tilsætningsområde står det imidlertid ikke meget bedre til. Kontrolforanstaltningerne er ineffektive og har mange huller. Og selvom man for tiden prøver at stable en mere adækvat kontrol på benene, er dette ikke tilstrækkeligt, så længe de beslutninger der træffes er politiske.

Hansen: »Der er meget vigtigt at få slået fast, at de afgørelser, der træffes er politiske i bund og grund. Der ligger naturvidenskabelige overvejelser bag, men man kan ikke derfra få en vurdering af samfundsmæssige gevinster og tab ved brugen af et farvestof. Vi har efterhånden erkendt at de afgørelser vi træffer indebærer holdninger og vurderinger, bl.a af samfundsmæssig art«.

NORD-VEST BLADET

Advarsel mod yoga

Flere og flere unge bliver vegetarianere. Mange af dem har fået øjnene op for alternativerne til kød gennem deres interesse for yoga, rapporteres det fra den 23. verdensvegetarianerkongres i USA.

og videre

> Hansen: »Der er store problemer der. For eksempel får vi henvendelser fra store virksomheder, der beder os forbyde tilsætningsstoffer, fordi de nu har fået en ny, dyr maskine, der overflødiggør stoffet. Hvis vi forbyder det, får det så en konkurrenceforvridende konsekvens fordi mindre virksomheder ikke har råd til en sådan maskine«.

Denne fremgangsmåde forundre vel ingen, der lever under vort samfundssystem, og kender til kapitalens koncentration på færre og færre hænder. Og selvom denne koncentration ville finde sted osse uden kapitalens håndlangere, så er de dog alligevel meget praktiske.

Om forskningen i tilsætningsstofferne siger JKJ, at denne egentlig er ganske overflødig.

> Det nemmeste ville altså være at sige, at vi slet ikke ville have nogen farvestoffer fordi de bare tjener til at sminke maden og skjule dens fejl. I stedet kunne vi så tage fat på at forske i befolkningens ernæringsmæssige behov. Når der bruges farvestoffer er det jo ikke udfra ernæringsmæssige ønsker, men fordi farvet mad giver bedre afkast til industrien. Stryg forskningen i industriens tilsætningspåfund!«

Men SL er desværre ikke kompetente til egenrådigt at omstrukturere deres forskning; og egentlig ville det vel være naivt at tro på en reel ernæringsforskning, som har sammenhæng med den føde, som markedet byder på.

> Hansen: »Det er klart at vi ved alt for lidt om ernæringsbehov. Det er ganske vist ikke levnedsmiddelinstitutets opgave at drive denne forskning, men vi føler behovet for den. Det kan være en lidt trist opgave at skulle undersøge hvor farligt farvestoffet i sodavandsis er, når vi ved at de ernæringsmæssige mangler, som stammer fra børns slikforbrug langt overstiger tilsætningsstoffernes skadevirkninger«.

Samtalens deltagere kommer da osse frem til i en erkendelse af deres magtesløshed, at det eneste sted, der nok kan sættes ind, er ved bedre deklaration og større oplysning. Men kender man til visse samfunds - gruppers modstand mod erhvervelse af bestemte katego-

rier af viden, er det desværre ikke sikkert, at man af denne vej når langt nok.

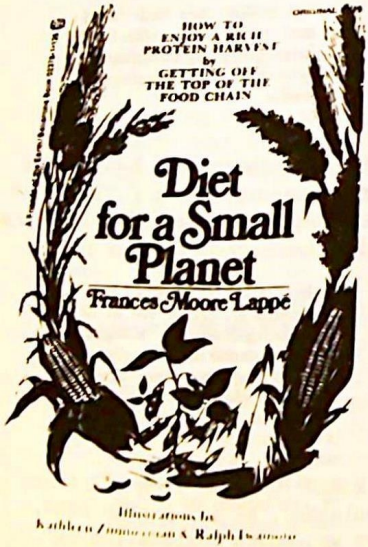
Om end dette lyder sort og er barske realiteter, så har det dog kastet lys over SL's arbejde, og givet os mulighed for en meræ kritisk vurdering af positivlisten, som slet ikke ser så positiv ud. Som JKJ siger

Mange tror jo at positivlisten udtrykker ligesåi sikker viden som telefonbogen«.





Diæt for en lille planet. BOGANMELDELSE.



Frances Moore Lappe: Diet for a small planet. 1971.
Oversat til svensk: Recept för en fattig planet.

Frances Moore Lappe's udgangspunkt i bogen er det faktum, at 2/3 af jordens befolkning sulter. Hun gennemgår den måde, vi udnytter jordens begrænsede dyrkbare områder. Hendes vigtigste erinde er problemet omkring produktionen af tilstrækkelige mængder proteiner. Dette kan ikke lade sig gøre, så længe vi i vesten producerer animalske proteiner ved hjælp af bl.a. oliefrøkager og fiskemel importeret fra de lande, der mangler proteinerne mest.
For Frances Moore Lappe bliver

konsekvensen af disse tingenes tilstand bl.a., at hun skaffer sig den nødvendige føde under hensyntagen til de begrænsede ressourcer. Gennem godt 100 opskrifter bringes eksempler på retter, der giver tilstrækkeligt mange proteiner ved en sammensætning af vegetabiler, mælk ost og æg. Bogen opererer med et begreb, der hedder proteinkomplementering.

Et eksempel:

Sammenligning med tilsvarende mængde tilgængeligt protein i oksekød:

A) når det spises hver for sig

1/2 kop bønner svarer til 57 g oksekød

3 kopper grahamsmel " 142 g "

sum 199 g "

B) når det spises sammen

1/2 kop bønner

3 kop. grahamsmel svarer til 261 g oksekød.

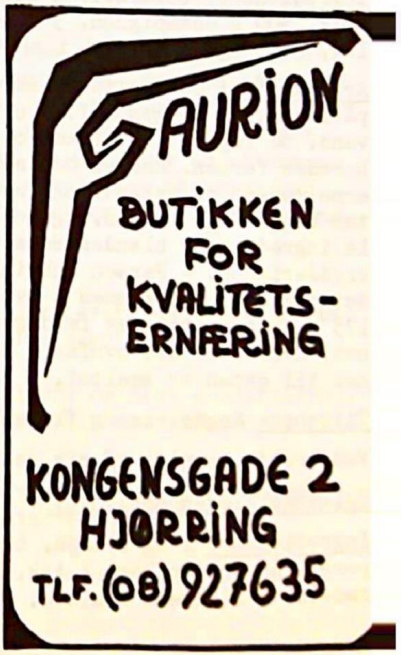
Nogle anvendelige skemaer gør det muligt at finde frem til proteinrige sammensætninger, f.eks. når man vil bage brød.

Her er altså en kogebog, der ikke alene går ud fra, hvad der er lækkert, men først og fremmest tager sit udgangspunkt i en viden om jordens formåen som spisekammer for alle dens beboere.

Som antydet er dette en sag med mange aspekter; derfor kan denne bog kun være et lille bidrag. Et bidrag, der nok har sin største styrke i sin opfordring til praktisk handling. Som så mange andre ting vil det at spise under hensyntagen til verdens proteinmangel være en symbolsk handling, der kan betyde noget moralsk for den enkelte. Noget om at handle i ansvar for en fælles fremtid.

Bogen kan bestilles hos: Jordens Vänner, Box 111 07, 100 61 Stockholm.

EFTERTRYK NOAH 23-24.



KØKKEN HJØRNET

VED ANNELISE RUBOW.

GÆSTEMAD!

Fyldte courgetter.

Ingredienser: (5pers.), 5 courgetter, 20 g raasp, lidt mælk, 500 g champignon, 5 løg, 3 æg, persille, hvidløg, salt og peber. Ost i skiver.

Arbejdsmåde: Courgetterne skrælles tyndt og halveres på langs. De steges i lidt olie som tilsættes salt og vand. De lægges i et fladt ovnfast fad. - Derpå tilberedes farsen. Raspen udblødes i mælken. Champignonerne renses og hakkes, og løgene rives groft, hvorefter begge dele brunes. Æggene hårdkoges og hakkes. Alle ingredienser blandes sammen og der smages til med krydderierne. - Farsen anbringes på courgetterne, og det ovnfaste fad kommes i ovnen i ca. 20 minutter ved 175°. - Når retten er færdigbagt dækkes den af skiver ost, hvorefter det ovnfaste fad atter anbringes i ovnen til osten er smaltet.

Tilbehør: Kogte ris og flødechampignon.

Vedrørende kogning af ris se VF I 1975.

Cylkiske flødechampignon.

Ingredienser: 1 kg svampe, 60 g smør, 3 spsk. hakket persille, salt peber, 1 tsk. kommen, 15 g mel, 1 dl rødvin, 1 dl creme fraiche.

Arbejdsmåde: Svampene rengøres. Smørret smeltes og svampene snurrer heri. Krydderierne tilsættes, derpå mel og vin, og tilsidst creme fraiche.





BREVKASSEN!

VF forsøger sig her med en ny rubrik - brevkassen. Som i kan se af det følgende klarer vi ethvert pro - blem indenfor vegetarismen.

Rubrikken er tænkt som en læserservice og vil efter bedste evne fremtrylle en seriøs besvarelse af de indkomne spørgsmål. Derfor har du et problem, som du går og tumler med uden rigtig at kunne få bugt med det, så skriv til VF's brevkasse. Alle indlæg er velkomne. Korte som lange. Blot skal emnet have berøring med vegetarismen, men om det bliver ernæring, madlavning eller andet bestemmer du.

Spørgsmål:
Hvorfor mon de mennesker, der laver Vegetarisk Forum, ikke gør det meget bedre? Jeg spør' bare!
Svar:
Det er vældig godt at kritisere og nemt (undertiden). Vi vil gerne have indlæg fra folk der kan bedre. red.

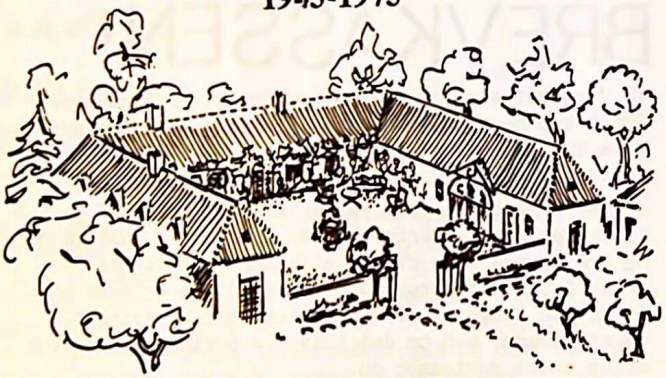
Spørgsmål:
Der er nogen, der er født vegetar, men ikke mange, skal man absolut være vegetar først?
Svar:
Nej da, man kan også blive vegetar ved at tænke sig om inden man spiser.

Spørgsmål:
Der var fornylig en læge, der skrev at 80% af alle

sygdomme stammede fra ernæringen. Ingen læge har endnu modsagt ham, hvorfor så ikke reformere kosten?
Svar:
Det kommer, men det tager tid. Vi er faktisk på vej.

Spørgsmål:
Hvorfor er vegetarer så ufredelige?
Svar:
Spørg først dig selv. Der skal jo to til at være ufredelige.

1945-1975



Råkostkurstedet Humlegaarden

HUMLEGÅRDENS VENNER GRATULERER.

Læge *Kirstine Nolfi*, *råkost* og *»Humlegården«* er ord der vækker begejstring, taknemmelighed og diskussion i hele Skandinavien og i de mange hjem spredt ud over verden, hvorfra syge kom til Humlegården på længere eller kortere ophold.

Efter at dr. Nolfi i nogle år havde set den forbavsende virkning, som ren råkost havde på meget syge patienter, købte ægteparret Kirstine og Åge Nolfi i 1945 »Humlegården«, den meget smukke, trefløjede bygning i Humlebæk.

Til sin død i 1957 virkede dr. Nolfi her blandt sine patienter og opnåede så forbavsende resultater, at man ikke forstår, det ikke gav genlyd i den danske lægeverden.

Et ophold på »Humlegården« var

og er en oplevelse. Vi, der fik det privilegium at komme der, medens dr. Nolfi levede, glemmer aldrig hendes både legemligt og åndelige ranke personlighed. Klog, ivrig og bestemt. Ve, den synder, der under kuren listede sig hen for at trøstespise på »Kølles Gård«.

Nogle huse har »atmosfære«, andre ikke. »Humlegården har i usædvanlig grad. Jo tak, vil nogen sige, man bliver bedøvet af den. De tænker på den stærke hvidløgsduft, der slår den nyankomne i møde.

Når danskeren rejser i Sydeuropa, gør han ikke vrøvl over den duft. Hvorfor så himle op, når man møder den på vores egne breddegrader?

Nej, jeg tænker på den stemning af livsmod, optimisme og vidunderlig fred, der råder i den smukke dagligstue, hvor alt står, som på Kirstine Nolfis tid. Man ser hende for sig, stående ved flyglet og tale kloge og inspirerende ord ved sine onsdags-aftener.

Eller gå en tur gennem solgården, hyggeligere solgård med de komisk udseende hvile-bårer findes ikke.

Man føler sig knyttet til Humlegården, og det føltes helt naturligt, at foreningen »Humlegårdens Venner« stiftedes i 1972. Formålet er at bevare det enestående kursted, dr. Nolfi skabte.

Som 30 års jubilæumsgave vil »Humlegårdens Venner« give et legat til to medicinstuderende, en kvindelig og en mandlig, til et tre ugers ophold på Humlegården i august måned. Formålet er at studere råkostens virkning på egen person, og at gøre iagttagelser og forespørgsler hos de øvrige gæster, der kunne tænke sig at samarbejde.

Vi ønsker Humlegården tillykke med de 30 år, og ønsker alt godt i fremtiden til gavn for de mange gæster.

Else Kiær

SOMMER PÅ HUMLEGÅRDEN.

Humlegården har, som allerede nævnt, ligget på samme sted i 30 år, og har man endnu ikke stiftet bekendtskab med den, så venter der en positiv oplevelse forude. - selv har jeg prøvet et sommerophold, som jeg nødigt ville have undværet. - Er vejret godt, kan man nyde den smukke gamle have, tage solbad eller solbad. - Er vejret mindre godt, må man som andre steder trække indendørs. Her finder vi dagligstue, TV-rum, motionsrum og sauna. - Den nærmeste omegn byder på ture langs vandet eller ture i den lille babyloneskov. - Et ophold på Humlegården er billigt, fra kr. 52,- pr dag for enkeltværelse(kabine), og fra kr. 135,- pr dag for dobbeltværelse. - Maden er selvfølgelig Nolfikost, men overvældende både i kvantitet og kvalitet, og tilmed biodynamisk.

kv.

FORENINGS NYT

AKTIVITETETER.

Igen i efteråret vil vi fortsætte med månedlige møder. Og endnu engang må vi desværre meddele, at vore foredrag har været en succes, men fællesmøderne en fiasko. Derfor,- synes du, at foreningens aktivitetsniveau er for ringe, så skyldes det måske, at dit aktivitetsniveau er for ringe.

Foredrag:

9. oktober. Tommy Hoeck (Humlegården): Hvorfor bliver vi syge?
6. november. Læge Jens Møller: Om kosten.
4. december. Julia Vøldan. Om sine nyeste erfaringer indenfor råkost.

Tid og sted:

Foredrag kl.20, pris kr.7,-.
Frederikkesborg, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup.
Der vil være mulighed for spisning inden mødet. Bestil bord på He 4900.

På gensyn den første torsdag i hver måned.



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 oller
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

Jelstrup Bondeost, Jelstrup Kartofler, samt andre bio - grøntsager, frø, brødkorn forsendes overalt. Fortrinsvis salg til private.

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

Kurser i SUND MADLAVNING begynder sidst i september i København, Gentofte og Farum. Lær om brug af giftfrie varer og helsekost, syre/base balancen, lækre kødfrie og proteinrige retter m.m.m. Praktisk og teoretisk undervisning.
Kontakt: Ilan (01) 631294

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:
SKÓDSBORG VEGETAR, Linnesgade 14, K. (01) 14 87 84
Frederikkesborg, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, tlf. HE 4900.
5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.
2942 Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. (02) 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, Østerbrogade 35, K. København K.
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 150062.
Reformkost, Godthåbsvej 5, GO 4466.
Reformkost, Viborggade 1.
Helsekost, St. Kongensgade 36 - 38.
City Helsecenter, Linnesgade 14. (01) 140892
Vital-kost, Gothersgade 5, K, tlf. 156275.
6200 Åbenrå:
Sundheds- og Helsecentret, Ramsherred 13-15, tlf. (046) 22727.
9000 Ålborg:
Naturkost, Nørregade 12, tlf. (08) 131318.
8000 Århus:
Reformkost, Mejlgade 69, tlf. (06) 126618.
Sundhedskost, Banegårdsgade 4, tlf. (06) 127776.
6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 13, tlf. (05) 527121.
5500 Middelfart:
Middelfart Materialhandel, Algade 37, tlf. (09) 410116.
5000 Odense:
Barkholt, Læssøegade 60, tlf. (09) 124401.
Ernst Hansen, Nedergade 9, tlf. (09) 120242.
Natur-kost, Nørregade 75.
Butik Solvognen, Sdr. Boulevard 36.
5700 Svendborg:
Helse Kost i Svendborg, v/ Åge K. Henriksen, Gerritsgade 7,
tlf. (09) 210299.
8654 Bryrup:
Jydsk Helsekost, Privat forsendelse: tlf. (05) 756200.
Udsalg: Herning, Vejle og Viborg.
4700 Næstved:
Toftehøj, tlf. (03) 722641.
4760 Vordingborg:
Toftehøj, Boulevarden 13, tlf. (03) 770178.

vital-kost

SPECIALBUTIK FOR HELSE-KOST

v/ AXEL E. HANSEN

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

AUTORISERET FORHANDLER

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

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI

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

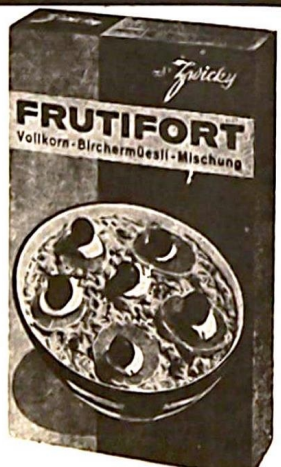
Frutifort består af fyldgyldig, naturren hvede, havre og hirse samt nødder, mandler og sultaniner m. m.

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

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

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

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



TRYK: JANBO OFFSET