VEGETARISK FORUM

4

69. årgang
decb. 1975
pris: kr. 3,-



VEGETARISK FORUM.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening.
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter.
Redaktør Paul Petersen, Bondemærken 14, 2880 Bagsværd.
Kasserer Edith Borg, Bondemærken 14, 2880 Bagsværd.
Postgiro 5 02 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.

» ○ «

I dette nummer: side:

Forside: Foto Paul Petersen.
Søren Sørensen: På vingerne til guds eget land 3
Foreningsmeddelelser. 6,10,11,18
Henry Schmidt: Historien om Castus. 7
Lilli Lolle: Hvad der blev sagt. 12
Lilli Lolle: Mazdaznan - Hvad er det? 13
Annelise Rubow: Det vegetariske kødæderi. 14

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

Sundhedsvarer af enhver art:

Skodsborg- og Lima-varer.
Biotta safter, Fini-Müsli.
Drei Paulys sundhedskiks.
Weleda elliksirer 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

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



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 algær. 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. dagligt.

HIRSEFLØCKLI »ZWICKY«
er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollathmetoden. Hirsefløckli 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. dagligt.

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. dagligt 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 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 oliеindhold 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 dagligt.

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

„På vingerne til - - Guds eget land"

En af de danske deltagere i den nylig afholdte vegetarkongres, lærer Søren Sørensen, sender os denne livfyldte skildring af sine indtryk fra kongressen.

NOGLE GLIMT FRA DEN 23. VERDENSVEGETARKONGRES I MAINE, USA.

Det tager kun to timer at flyve fra Hamborg og til Kennedy Airport, New York. I hvert fald ser det sådan ud på klokken, hvis man mærker sig afgangstiden og ser på et amerikansk ur ved ankomsten. Vi forsøgte at indhente solen. Det lykkedes dog ikke, men vi fik livet forlænget med seks timer og samtidig bragt vor livsrytme ud af balance. Jeg har altid indtryk af, at sjælen først når en i løbet af et par dage efter en lang flyvetur. - Vi seks danske kongresdeltagere rejste ad tre forskellige ruter. Vegetarer og naturister er individualister, ikke sandt. Men hvorfor Hamborg? Jo, det passede vor tidstabel og vor lille pengepung bedre.

- Vi havde i forvejen gjort os mange overvejelser. Hvad skulle vi her fra det beskedne lille Danmark til det uhyre store land, hvor man går rundt med afsikret revolver og skyder Gud og hvermand - foruden præsidenten. Trods alt - vi ville gerne med til kongressen. Vi har været med til en lang række - foruden den i Vejle i 1935, da verden endnu var ung.

- Men ikke det ville være på sin plads her i pausen at præsentere rejsefællerne: en gruppe på ni tyskere og een østriger samt Eila - min rejse- og livsledsager gennem 41 år. Inden vi går ombord i det lokale fly til de sidste 600 km - fra New York til Bangor i Maine - kan jeg nå at fortælle, at det lader sig gøre at bestille og få vegetarisk mad i flyet. Men det er klogt at strege under med rødt ved bestillingen - og så væbne sig med en god portion tålmodighed ved serveringen, for vegetarer kommer altid sidst i rækken. Det kan man sagtens finde sig i, for stewardesserne er altid så søde.

- På universitetet i Orono, der ligger ca. 8 km fra Bangor, er der plads til 4000 studenter. Det var der kongressen fandt sted. - Skynd jer at melde jer til, stod der i indbydelsen. Der er altså kun rum til 4000. De første får de bedste pladser. Vi, der kender tricket fra tusind andre tilfælde, smilede lidt. - Dog - vi var det største antal, der havde deltaget i en verdensvegetarkongres, 1500. Der var grå jakkesæt og slips og gentleman-manerer. Der var folk i hvide gevandter - nogle sagde, de trængte til at vaskes - langt hår og en knude på issen. De sad i græsset og mediterede, korslagte ben. Alle farveafskygninger fra maddikehvidt over gyldentbrunt til blank sort. Ingen race- eller standsforskelle her. Der var negertyper med prægtmuskler, en fryd for øjet. Nogle af dem kom med en unge på nakken ind i spisesalen, brune mørkøjede, spillende af liv. En stor gruppe kom fra Indien, enkelte fra Venezuela, fra Australien, fra hele verden. Naturligvis først og fremmest fra USA.

- Vi tager et strejftogt i omgivelserne. Hele universitetsområdet med bygninger, de store græsarealer, sportspladser, træ- og buskbevoksning kalder man derovre Campus, en masse hektarer, lys og luft i landlige omgivelser og fine muligheder for sportslig aktivitet. - Vi boede på kollegier i studenterhybler, to i hvert rum. To senge, to kommodelignende møbler, et bord og et par stole. Spartansk.

Vi har prøvet at sove i høstak og meget andet i den retning, så vi følte ingen mangel. Store fælles baderum med bruser med flere atmosfæres tryk til hygiejnens fremme. For de morgenduelige var der yoga hver dag fra kl. 6,30. Der var stor interesse og mange deltagere. Hele formiddagen var der kurser, foredrag, forelæsninger, diskussioner i de forskellige auditorier og sale. Et utal af emner. Virkelig svært at vælge. En lang række sideløbende arrangementer. Det har været et uhyre stort arbejde for dem, der havde påtaget sig at tilrettelægge programmet. Det ville blive til en bog, hvis blot en brøkdel skulle refereres.

Langs den ene side af Campus løber en flod, Stillwater River, to hundrede meter fra, hvor vi boede. Der voksede høje gyldenris og mange andre planter, der fuldstændig dækkede bredden. I middagspausen når solen skinnede - det var den flink til - banede vi os vej gennem buskadset til vor helt private solplads ved floden. Der kunne vi sole os ugenert. Vandet var så rent, at vi vovede at svømme i det. Der var naturligvis også en svømmehal på området, men den var kun åben en mindre del af tiden.

- Om eftermiddagen fortsatte programmet fra om formiddagen. Hvis man også var med til foredrag om aftenen, ofte på amerikansk, der nok er engelsk - og alligevel ikke, havde hovedet fået nok for dagen.

HELEN OG SCOTT NEARINGS HOMESTEAD

Helen og Scott Nearing og deres homestead havde jeg hørt en del om i forvejen. De holdt begge livfulde causerier på universitetet om deres virke med jord og planter. Hun 73, han 86. De driver deres homestead biodynamisk og lever næsten udelukkende af egne produkter. Trods alderen udfører de det meste af arbejdet selv. De to vil gerne se gæster, og en dag kørte vi to busfulde, 80 personer, ud for at se og blive belært. Jeg havde fornemmelsen af, at Helen syntes, det var for mange gæster på en gang til at trampe rundt i hendes køkken og øvrige enemærker. I hvert fald er jeg så egoistisk at ønske, at Eila og jeg kunne have været alene sammen med de to interessante mennesker og fået en god lang snak. Helen delte varm suppe ud til alle, som rakte hånden frem, Og Scott Nearing svarede kvikt og muntert på de utallige Spørgsmål, gæsterne kom med. Der var smil i øjenkrogene og ind imellem i hele det vejrbidte ansigt.

De har en køkkenhave på ca. 600 m2, indhegnet af en høj stenmur til værn mod blæst og ubudne gæster. Det forekom mig, at der ville være mad nok til at føde en gammeldags herregård. Udenfor fandtes en halv snes kæmpekompostbunker på forskellige stadier til at nære den karrige jord. - Vi blev sluppet løs i parrets blåbærplantage. Buskene her var et godt stykke over mandshøjde og bærrene så store som kirsebær.

- De to bor i et træhus, som det er skik i Maine, en veltjent bolig. De var i færd med at bygge et nyt - i natursten. Helen havde fortalt på universitetet, at hun selv besørgede murerarbejdet. Knapt tyve meter langt, vel halvdelen i bredden, omkring toenhalv i højden.

- Du vil ikke sige, at du alene har lagt alle de sten op? spurgte jeg tvivlende. - Jeg har selv haft en del at gøre med den form for byggearbejde, så jeg ved noget om, hvad det kræver.

- Hver eneste sten har jeg selv lagt op, svarede Helen og gav mig hånd.

I GUDS EGET LAND -

Der findes en takket kystlinie fra Maine og sydpå til New York. Den så interessant ud på kortet. En vej gik parallel med den. Den ville vi følge - med stop her og der, da vi havde sagt farvel til universitetet. Men U.S.A. er ikke Europa. Der findes ingen lokale busser,

hvor man kan stå på og af efter lyst og behov, så den plan måtte vi lade falde. Til gengæld oplevede vi en venlighed og hjælpsomhed, vi aldrig havde drømt om at møde i Amerika. Det var ikke bare een gang, men på hele vor færd tilbage til Kennedy Airport. Vi blev budt på biltransport, overnatning og mad. En overvældende gæstfrihed. Det gjorde godt at opdage, at der findes et andet U.S.A. - Så når jeg har brugt sloganet Guds eget land, skal det så langt fra opfattes ironisk. - Kun et enkelt eksempel på uegennyttig hjælpsomhed. Vi var kommet til Port Jefferson på Long Island og skulle til en lille idyllisk by, Mattituck, en 50 - 60 kilometers tur. Vi gik ind på et rejsebureau for at høre, om der var nogen transportmuligheder. En venlig mand smilede beklagende og rystede på hovedet. Der findes ganske vist et jernbanespor her udenfor, som fører til Mattituck, men det er mange år siden det sidste tog kørte. - Ja, så er der vel ikke andet at gøre end at bruge denne, sagde jeg og rakte tommelen i vejret. - Jeg er bange for, at det er den eneste mulighed, I har, men er I rigtig heldige, kan I være der klokken fire. Held og lykke! - Da vi havde gået nogle minutter ad vejen mod Mattituck, kom en folkevogn bakkende - vi havde ikke set den køre forbi. Pigen ved rattet åbnede døren: Hvor skal I hen? - Til Mattituck. Hun så på sit ur: Jeg kan godt nå at køre jer dertil. - Det var vanskeligt at finde det vandrerhjem, som vi skulle bo på, men vor skytsengel helmede ikke, før hun fik os afleveret ved døren. Da var klokken fire. Det var for resten en kirkedør, men det er en anden historie, der kunne spindes en lang ende over.

Vi var enige om, at al den uselviske hjælpsomhed, vi havde mødt i de ti dage efter kongressen, alene var turen værd.

Søren Sørensen



Hellerup vegetariske spisested.

Efter mange opfordringer vil vi igen i vinter holde åbent for middagsspisning hver fredag ca. kl. 18.

Bestil venligst middagen senest inden kl. 12 på tlf (01) HE 4900.

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.

Godt Nytår.

Ved årsskiftet sender vi alle foreningens medlemmer, såvel som alle læserne af vort blad og vore annoncører de bedste ønsker om et godt nytår, idet vi håber pa fortsat godt samarbejde i det kommende år til gavn og fremme for vor fælles interesse, vegetarismen.

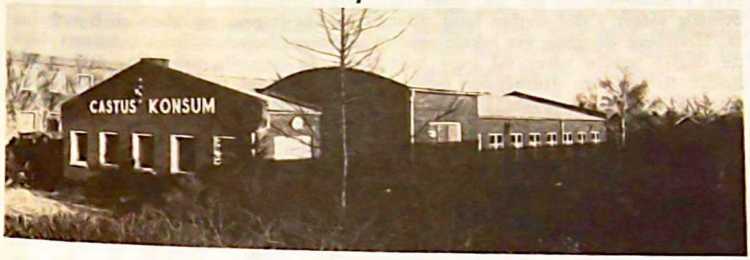
Dansk Vegetar- og Råkostforening ledes af en bestyrelse der har følgende sammensætning:

Else Krause, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, tlf. HE 4900 - Annelise Rubow, Clarasvej 9, 2920 Charlottenlund, OR 6326 - Lilli Lolle, Borgmester Jensensalle 2, 2100, Ø, ØB 9565. Kasserer Edith Borg, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd, 98 21 07. - Red. Paul Petersen, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd, 98 21 07.

Suppleanter: Karin Toft Nielsen, Hovedgaden 10 B, 3520 Farum, 95 08 35 og Gunnar Strøm, Krogagervej 33, 2600 Glostrup, 96 76 87.

Generalforsamling.

Torsdag den 29. april afholdes vor ordinære generalforsamling i henhold til foreningens love. - Ja, ikke sandt, det lyder tørt og kedeligt og mange vil sikkert sige at den aften kommer jeg da ikke.- Men en generalforsamling behøver ikke at være en kedsommelig forestilling. Det er op til medlemmerne at bidrage til en fornøjelig aften ved at komme med gode ideer og forslag til vort kommende arbejde. Vi håber derfor at så mange medlemmer som mulig vil møde op denne aften og bidrage til at forme foreningens virke i tiden fremover. - Reserver derfor straks den 29. april. - Vel mødt til generalforsamlingen der i lighed med vore andre møder afholdes hos Else Krause, Frederikkevej 22, Hellerup, og vi mødes kl. 20,00.



HISTORIEN OM CASTUS

Af HENRY SCHMIDT

DER VAR engang. Ja, sådan begynder eventyrene som bekendt. Castushistorien er faktisk lidt af et eventyr, omend af de mindre.

Firma Castus blev oprettet af fabrikant Henry Schmidt efter hjemkomst fra Amerika i 1952. Navnet Castus er indisk og betyder: Den gode – et forpligtende navn!

Starten var såre beskeden, mens udviklingen frem til i dag har været igennem hele den klassiske tur fra køkkenbordsforsøgene over en lille produktion i små lokaler og med anvendelse af megen håndkraft til en moderne levnedsmiddelfabrik med fuldautomatiske maskiner med stor produktionskapacitet.

Den første produktionsartikel var frugtpålægspladerne. Salget begyndte i København. En energisk sælger fik anbragt en stærk bagagebærer på cyklen. Vedkommende var også i besiddelse af en tilsvarende stærk tro på, at de soltørrede sydfrugter i pålægsplader måtte og skulle blive en forbrugsartikel.

Troen kan som bekendt flytte bjerge. Der er da også i de forløbne 23 år flyttet adskillige tons frugtpålægsplader, selv om vor sælger i begyndelsen ofte blev modtaget med et: „Tak! – ingen interesse – vi handler ikke med kaninføde."

Sælgeren var af den gode gamle skole. Når han venligt, men bestemt, blev vist „vintervejen" med sine nymodens pålægsplader, gik han ind igen ad bagdøren, og endelig en dag „faldt fæstningen". Der var bid!

Varerne begyndte at blive kendt i hovedstaden. Det kendte firma Houl-

berg i Kødbyen fik øje på ideen og overtog salget i det øvrige land, idet fa. Houlberg dengang via lokale agenter daglig sendte varer ud over hele landet. Salget blev efterhånden udbygget med lokale grossister i de fleste større byer.

Produktionen blev senere udvidet med frugtstængerne, som i begyndelsen var håndpakket. I dag fremstilles frugtstængerne på en fuldautomatisk maskine, som både fremstiller, indpakker og lægger stængerne i æsker.

Frugtstængerne er blevet et populært alternativ til „slik", men også som „handysnack" på bilturen, på ferierejsen og i det hele taget som et sundt og let mellemmåltid.

Omtrent samtidig med at frugtstængerne kom frem, begyndte Castus at eksportere – først til de skandinaviske lande, senere til andre lande, bl. a. USA.

I mange år har Castus fremstillet figenmasse i 1 kg's pakninger til et herværende medicinalfirma.

En dag for ca. 4 år siden så en af vore udenlandske kunder under et besøg her omtalte 1 kg's frugtbrød. Kunden var sikker på, at alle frugtmasserne kunne sælges på denne måde og ønskede en prøveordre. Ærlig talt troede vi, at manden var gal. Realiteterne viste, at kunden så rigtigt. Ideen var så god, at vi på Castus har bygget en fuldautomatisk maskine, som fremstiller og pakker omtalte frugtbrød i ¼ kg, ½ kg og 1 kg pakninger (kapacitet pr. dag = 6½ tons).

Frugtbrødene er den billigste form for frugtpålæg (eller måltid, som det også bliver brugt til). Det er let at skive ud, og man bestemmer selv, om skiverne skal være luxus eller spareskiver.

Efterhånden som Castus selv fik direkte import og plads til lagerføring af tørret helsekostfrugt (råvarer), blev det en naturlig udvikling at begynde engroshandel med disse råvarer. Denne aktivitet er senere udvidet med reeksport til de andre nordiske lande.

Den moderne ernæringsforskning har lært os, at sund og ernæringsrigtig kost skal indeholde vitaminer, mineraler, proteiner, enzymer og naturligvis kalorier.

Et forsøg, som er foretaget i USA, viser, at de soltørrede frugter har fordelagtige ernæringsmæssige egenskaber. Forsøget udførtes med et antal personer, fordelt i 3 lige store hold:

Hold I fik en kost med stort vitaminindhold, men ingen mineraler. Hold II fik en kost med mange mineraler, men ingen vitaminer. Hold III fik udelukkende soltørret frugt plus vand.

Hvad skete?

De to forsøgshold, som henholdsvis manglede vitaminer eller mineraler, måtte afbryde forsøget efter nogle få uger. Forsøgsdeltagerne blev unormalt trætte, irritable og et let bytte for infektionssygdomme (forkølelse m. v.).

Det tredje hold, som udelukkende levede på tørret frugt og vand, fortsatte forsøget i flere måneder. Forsøgspersonerne befandt sig udmærket. Der kunne ikke påvises nogen form for nedsat aktivitet eller sygdomme som følge af kosten.

Ser man i sammenlignende ernæringstabeller (f. eks. Statens Husholdningsråds faglige meddelelser fra 1954-55-56 57), fremgår det ligeledes, at tørret frugt placerer sig blandt de bedste næringsmidler. Nævnes kunne f. eks. rosiners og figners høje jernindhold, dadlers høje indhold af især B-2 vitaminer, hybens høje C-vitamin-

indhold, o. s. v.

På Århus Universitet er der foretaget en undersøgelse med hensyn til kostens indhold af plantefibre (Månedsskrift for praktisk Lægegerning, dec. 1974). Castusvarerne var med i undersøgelsen, grundet på det relativt høje indhold af plantefibre i tørret frugt. Undersøgelsen viste, at det må anses for gavnligt for fordøjelsen, at kosten har et højere indhold af plantefibre, end tilfældet er i dansk normalkost.

De anførte forsøg og undersøgelser viser således, at tørret frugt, enten som uforarbejdet råvare eller som frugtpålæg, frugtstænger eller frugtbrød, med fordel kan indgå i en sund kostplan.

Det bør også nævnes, at tørret frugt som næringsmiddel stadig er en billig måde at få de nødvendige næringsværdier på. Tørret frugt er, som alt andet, steget i pris, men slet ikke i samme forhold som næsten alle andre varer.

Castus frugtmasser er igennem alle årene fremsttillet som vegetabilske sundhedsvarer, men egentlig helsekost var de ikke i de første år.

Efter endt uddannelse indtrådte for nogle år siden næste generation, Hans Schmidt, i firmaet. Juniors interesse for helsekost gav sig bl. a. udslag i, at alle råvarer og opskrifter blev kritisk gennemgået med det formål helt igennem at imødekomme de nutidige krav til helsekost, bl. a. fra USA, som er kendt for at have de strengeste krav, som noget land stiller.

Der fulgte nogle år med et målbevidst arbejde for at lære afladere i producentlandene, at Castus kræver virkelige kvalitetsvarer, som er så nær ved naturens egne frembringelser som overhovedet muligt.

Det sker, at man forsøger at sende råvarer, som ikke er i overensstemmelse med vore krav. Sådanne varer returneres, og det er noget, man har respekt for.

Med de pågældende landes herværende ambassader er det igennem årene lykkedes at skaffe forståelse for vore helsekostkrav.

Castus frugtmasse fremstilles således i dag som ren vegetabilsk helsekost uden sukkertilsætning, uden tilsætning af kemikalier, uden farver og uden varmebehandling.

Denne konsekvente udviklingslinje bevirkede bl. a., at porten til det amerikanske marked og dermed til mange andre eksportmarkeder blev åbnet.

Castus frugtpålæg, frugtstænger og frugtbrød er alle pakket i helsvejset emballage. Dette bevirker, at varerne tåler varme, kulde, tørke og fugtighed. Den garanterede holdbarhed er minimum 18 mdr.

Castusvarerne er således lette at have med at gøre og kræver ingen særlige opbevaringsforhold. Det bemærkes, at stærk og vedvarende kulde gør frugtmasserne faste i konsistensen, men ved opbevaring i normal stuetemperatur bliver konsistensen igen normal.

Castusvarerne er ikke overnaturlige sensationsvarer, men tværimod såre naturlige varer, som jævnt og sikkert, år for år, får stadig flere og flere forbrugere både herhjemme og i udlandet, ganske enkelt fordi varerne er sunde og billige samt nemme at have med at gøre.

På Castus vil vi fortsat arbejde målbevidst på at leve op til vort navn: Den gode.

-Nytårsfest-

Søndag den 18. januar. Vi samles traditionen tro atter for at markere det nye år med en hyggelig NYTÅRSFEST der i lighed med sidste år igen finder sted på Skodsborg Badesanatorium, Strandvejen 123 - 135, Skodsborg. Kl. 13 pr. serveres der lunch i spisesalen.

Om eftermiddagen kan vi glæde os til besøg af skuespillerinden Karen Lykkehus der vil fortælle og læse op og en af de danske deltagere i den nylig afholdte vegetariske verdenskongres, lærer Søren Sørensen, af hvem vi andet sted i bladet bringer en beretning fra kongressen, vil fortælle mere om sine indtryk fra denne begivenhed og vise en serie farveoptagelser. Senere serveres der te i salonen. - Prisen for hele arrangementet kr. 40.- bedes af hensyn til de praktiske forberedelser indbetalt senest den 7. januar til postgiro 5 02 56 56 Edith Borg, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd. -

Er man ikke selvkørende kommer man nemmest til Skodsborg ved at tage S-tog til Klampenborg og derfra videre ad Strandvejen med bus linie 188, der holder lige ved Klampenborg st. og kører direkte til Skodsborg. (Bemærk: linie 188 stoppested er flyttet til den vestlige side af Klampenborg st.) - Vel mødt til en hyggelig sammenkomst på Skodsborg Badesanatorium søndag den 18. januar 1976.

Foredrag

Vi er nu i fuld gang med vintersæsonens foredragsrække. De to første møder har været nogenlunde besøgt, men heller ikke mere. Til gengæld kunne vi glæde os over et overvældende stort rykind til Julia Vøldans aften. Ikke een ledig stol var til at opdrive, ja, dårlig en ståplads var det muligt at tilkæmpe sig.

Det er vort håb at medlemmerne vil vise samme store interesse for og tilslutning til de to kommende foredragsaftener. Det fortjener de.

For februar og marts ser programmet således ud:

Torsdag den 5. februar. Foredrag af Grethe Schmidt "Hvorfor syg - hvordan rask"? Grethe Schmidt der vil være velkendt af alle fra sin tid som formand for vor forening og fra sine bøger vil fortælle lidt om dette emne der vel må siges at have bud til os alle.

Bemærk: Dette møde afholdes i Helleruplund kirkes menighedshus, Sehestedvej 1, det er lige ved hjørnet af Bernstorffsvej og Kildegardsvej. Mødet begynder kl. 2o,oo.
Entre: Kr. 7.-. Efter foredraget serveres der te og kage.

Torsdag den 4. marts. Vi gæstes af kaptajnløjtnant Jørgen Keller der er en kendt og efterspurgt foredragsholder, der bl. andet har afholdt kursus pa Råstrup Kursted. Jørgen Keller vil fortælle lidt om fordøjelsessystemet.

Dette møde afholdes hos Else Krause, Frederikkevej 22, Hellerup. Frederikkevej støder ud til Strandvejen lige over for Hellerupvej og Callisensvej. - Mødet begynder kl. 2o,oo og entreen er kr. 7.-. Vel mødt.

Hvad der blev sagt - -

Lilli Lolle giver her et resume fra det første af sæsonens foredrag.

Sæsonens foredragsrække indledtes den 9. oktober af heilpraktiker Tommy Hoech fra Humlegarden der talte om emnet "Hvorfor bliver vi syge". - Det er nødvendigt, at vi tager stilling til dette spørgsmål i dag sagde T.H., der opstillede den bemærkelsesværdige sammenligning, at hvis man kunne måle vor nuværende situation med et metermal, ville man konstatere, at ca. 80 cm. forsvandt i forurening. - Forurening af os selv og forurening af den verden vi lever i. Vi fyldes med giftstoffer fra maden vi spiser, fra jorden vi dyrker, fra luften vi indånder. Bilerne alene leverer 60 % af al forurening og industrien 15 %. Mange bor i kunststofhuse (cement) med skadelige udstrålinger, vi klæ'r os i kunststoffer og så videre.

Men i de 20 cm. der er tilbage ligger så den eneste mulighed vi har for selv at forme vor tilværelse og forsøge at udskyde vor egen lille private katastrofe, og det kan vi kun gøre ved at føre en sundere levevis.

Vi fik lejlighed til at stille mange spørgsmål og endte med - som det så ofte bliver tilfældet - at bevæge os lidt udenfor aftenens emne. Men det gjorde nu ikke noget. - Vi kom ind på tankers kraft og blomsternes sjæle og fik at vide at man kunne forfine sin karma dersom man undgik at plukke blomsterne.

I denne forbindelse fortalte T.H. om forsøg man havde foretaget med planter. Plukkede man f. eks. et frisk blad fra en plante reagerede planten hvis den der havde plukket

bladet senere igen kom forbi, men derimod ikke hvis det var 100 fremmede personer der passerede. - Det giver een stof til eftertanke.

Det blev en udbytterig aften for de - kun alt for få - der var mødt op.

L.L.

Mazdaznan-hvad er det?

Mazdaznan er ingen kult, ingen sekt, intet trossamfund. Enhver kan deltage i undervisningen. Man binder sig ikke til noget.

Selve ordet betyder mester-tanke og er en lære, der omfatter både tanke, ord og handling. Man lærer visse legemsøvelser og åndedrætsøvelser. Legemsplejen er grundigt udforsket og ernæringslæren videnskabeligt sammensat. - Kød regnes for den rene gift for legemet. Det forårsager sygdom og degeneration for menneskeheden.

Hveden mener man er hovednæringsmidlet for den hvide race. Det er den højeste frembringelse inden for kornforædlingen og det kan man takke den fremragende pioner i havekultur Zarathustra for. I følge grundige undersøgelser har det vist sig, at hveden indeholder alle væsentlige bestanddele som udgør det menneskelige legeme.

Mazdaznan anerkender ingen autoritet på Sandhedens områder. Den anerkender kun naturens åbne bog som en ufejlbarlig lærebog, hvori alle der blot vil kan læse livets ord.

Alle Mazdaznanlærere arbejder uden vederlag. Vil du vide mere om Mazdaznan kan du henvende dig på skolen ved Maria Kirkeplads ved Istedgade.

Der er møder hver mandag kl. 19,30. L.L.

-Det vegetariske Kødæderi-

I anledning af en artikel af madskribenten George Kringelbach i Politiken sender Annelise Rubow dette svar.

"Det vegetariske kødæderi" - således skriver en ekspert inden for det kulinariske område George Kringelbach over et noget ringeagtende indlæg i Politiken om vegetarismen samtidig med at han bedyrer, at han respekterer anderledes tænkende i deres idealisme og trossag og altså vegetarerne, som abenbart i hans øjne er en lille snæver og asketisk kreds, som i smug misunder ham og hans lige.

Det, han særlig kritiserer, er, at vegetarerne ikke har fundet på mere spændende retter og en morsommere måde at tilberede deres mad på. "vegetariske kogebøger er dødkedelige, fyldt med retter der skal ligne kød".

Selvfølgelig kan en kødspiser, der elsker mad, dårlig sætte sig ind i det. De tror at en forsagelse og asketisk indstilling, nærmest er en straf, man pålægger sig selv, men De kan tro hr. madekspert, at der er ingen misundelse efter kød forbundet med at være vegetar, tværtimod.

Der sker nemlig det, at hvis man ikke spiser kød f. eks. i en uge får man aversion mod kød og fisk mere og mere som tiden går, så man ender med at have ondt af Kringelbacherne, som de af os.

Så er der det med den morsomme mad som vi ikke får.

Til forsvar for alle de mange erstatningsprodukter for kød - soyakødet - der er fremme,

er dels den utålelige overdrevne hetz om at vi skal spise proteiner som det gjaldt livet. Forholdet er jo imidlertid det at det kun, eller i hvert fald i overvejende grad, er befolkningen i u-landene der mangler proteiner medens vi herhjemme får tilstrækkeligt heraf. Det kan snart blive 100 år siden den kendte danske læge og sundhedsapostel Mikkel Hindhede påviste at vi kun skal have 30 gram om dagen, og nemt får dem gennem ærter, bønner, mælk og æg. Den anden grund til soyakødets store udbredelse er at mange mennesker står på grænsen til at forsage kød - de fleste for deres sundheds skyld - og alligevel gerne vil have noget, der ligner hvad de er vant til at spise. Den tredie grund er, at kød efterhånden er blevet om ikke en mangelvare, så dog en temmelig dyr ret at have på bordet til daglig og som man derfor i øjeblikket forsøger at strække med soyaprodukter.

Man kan udmærket lave indbydende mad uden anvendelse af soyaprodukter, også vi vegetarer ser med overbærenhed på de mange produkter der nødvendigvis skal ligne kylling, bøf eller frikadeller, og man kan godt tilberede fantasifulde og indbydende retter selv om man udelader kød eller dets erstatninger, grøntsagerne er faktisk det vigtigste.

For at modbevise at vi er kedelige og fantasiløse i vores form for madkunst kunne jeg godt inviterer hr. George Kringelbach og frue til en festmiddag som, både vil blive afvekslende og indbydende og tilmed billigere end den han foreskriver.

Den opskrift på vegetarisk sylte han foreslår i bladet må han godt beholde for sig selv. Hvis man er vegetar føler man sig ikke bedre end andre, men anderledes på en behagelig måde, og i tilgift får man et fint hel-

bred, er glad og taknemlig og aldrig træt.

Langt de fleste mennesker interesserer sig for hvad de spiser, ikke bare om det smager godt, men også om det er sundt og også helst billigt.

Interessen for den rigtige ernæring breder sig som bølger over det ganske land, først var det de unges opdagelse af og begejstring for micro-macro, det var nemt og billigt, så spekulerede alle på at undgå kalorier, så var man interesseret i vitaminer og derfra gik vi over til at tale om colesterol. Hele tiden henleder eksperterne os på nye ting og forhold vi skal tage hensyn til, og resultatet er vel desværre at vi bliver for ensidige og forvirrede og lette at manipulerer med.

Vi ser måske tilsyneladende temmelig ens ud, dannet af knogler, kød, hud og væv, men vi kan desværre ikke alle spise og leve på samme vis, så nemt er det heller ikke. Hvad der er godt for den ene behøver ikke at være rigtigt for den anden.

Efter colesterolophidselsen og blodpropperne får vi nu at vide, at dette i grunden ikke er det vigtigste, næh, vi er nået dertil, at det er fibre vi skal have, vores føde er for forarbejdet, maven og tarmene har ikke tilstrækkeligt at arbejde med.

Selvfølgelig er alle disse ting vigtige, de har været det hele tiden og vil være det fortsat fremover for alle dem der ikke daglig har en skål grøn salat på bordet eller spiser en portion råkost hvor man får alle de cellulosestoffer og plantefibre man har brug for. Men det skal være nemmere, vi skal spise fibre i pilleform, det skal redde vores konstitution og humør.

(læs videre side 18)

Castus

Kom naturen i møde

Helsekost

SOLTØRRET FRUGT
– en rigdom af NÆRINGSVÆRDIER

ABRIKOS - ROSIN - DADEL -
SVESKE - FIGEN - KOKOS -
HYBEN - SESAM - NØDDEMIX
FRUGTMIX

frugt-



stænger

frugt-



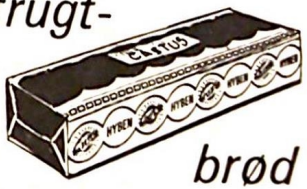


pålæg

Castus har siden 1952 fremstillet frugtmasser af soltørret frugt. Frugtmasserne fremstilles **uden tilsætning af sukker, uden kemikalier, uden farve og uden varmebehandling.**

Castus er året rundt lagerførende i soltørrede sydfrugter:

frugt-



brød

Type	Figen	Abrikos	Rosin	Sesam	Frugtmix	Dadel	Sveske	Kokos	Hyben	Nøddemix
	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.
Proteiner	4,3 %	3,9 %	4,0 %	10,2 %	4,1 %	3,8 %	4,5 %	4,2 %	4,5 %	8,2 %
Fedt	2,0 %	1,7 %	4,2 %	18,7 %	3,1 %	2,7 %	3,6 %	6,9 %	3,1 %	7,6 %
Kulhydrat	65,0 %	68,0 %	69,0 %	47,0 %	66,0 %	72,0 %	69,0 %	66,0 %	66,0 %	64,3 %
Kalorier pr. 100 g	295	305	333	394	309	330	328	346	310	350

REN VEGETABILSK HELSEKOST

CASTUS | IMPORT | EKSPORT | EN GROS | FABRIKATION

Pillerne er dyre og en hel del medicinalfolk skal tjene penge. Fantastisk at der absolut skal gå spekulation i vores ernæring og at man skal tjene penge på folks dårlige maver og uvidenhed.

Man kan ved mange middagsborde risikere at samtalen udelukkende drejer sig om, hvad man helst skal spise, og hvad der er særlig godt, men enig bliver man ikke.

Konklusionen heraf skal være, at man med god samvittighed og oprejst pande kan spise grøntsagsretter både rå og kogte.

A. R.

Riget fattes Penge

Uden penge kommer man ikke ret langt - Det gælder også for vor forening og vi beder derfor alle de medlemmer og abonenter, der ikke har betalt for 1974 og 1975 om at tage vel imod de indlagte girokort og snarest belejligt at returnere dem af hensyn til foreningens slunkne kasse.

E.B.

Forsøg selv-

Vegetarisk Forum er vort meddelelsesmiddel til medlemmerne og interesserede og det er vort håb, at alle læserne heri kan "hente" noget af interesse om vegetarisme, bio-dynamisk jordbrug o.s.v.. Men bladet skal ikke kun være skrevet for medlemmerne og læserne, det bør i så vidt omfang som muligt også være skrevet af læserne selv. - For at animere hertil udskriver vi en rask lille konkurrence med kr. 100.- i præmie for den bedste artikel eller indlæg her i bladet.

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

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

Biokol, korn og grøntsager, dyrket på 7de sæson uden kunstgødning, staldgødning eller gift af nogen art sælges.
Alle grøntsagsordrer over 50 kr. til en gros priser.

BioKol
Kragnæs
5960 Marstal
tlf. (09) 531812

Åndedræts-
-øvelser.

3 måneders aftenkursus i København begynder 27. januar.
I alt kr. 40.
Pensionister gratis.
Forlang program.
tlf. (01) 501650

Mazdaznan

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:
SKODSBORG 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

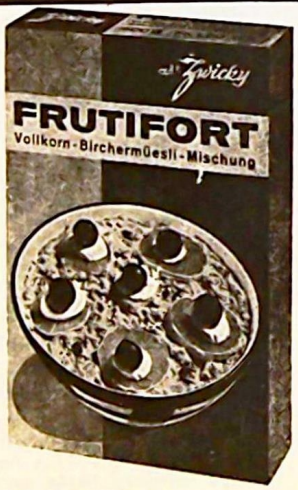
Stort udvalg i bio-dyrkede naturalier og Helse-kost fremstillet deraf

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 tiltig, 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