VEGETARISK FORUM



71. årgang
decb. 1977
pris: kr. 3,-

4

VEGETARISK FORUM.

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

Medlemskontigent incl. blad, årligt:

Enkelt medlem	kr. 35,00
Ægtepar	kr. 48,00
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 24,00
Pensionistægtepar	kr. 35,00

I henhold til internationalt gældende fotografiske konventioner og aftaler, er de i bladet gengivne fotografier beskyttet ved copyright, og må ikke benyttes uden redaktionens og authors tilladelse.

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

Bemærk de vedlagte girokort der venligst bedes benyttet ved indbetaling af kontingent for 1978. De nye satser for kontingentet ses ovenfor.

Forsideillustration: Fotografi og copyright Paul Petersen.

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).

SKOVSHOVED MINI FRUGT

v/ K. NIELSEN
Strandvejen 317
Tlf. ORdrup 8659

☆

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

☆

Koldpressede olier
samt sundhedsbrød fra
bageriet »Bodil«

SUND KOST - KOLDING

HAR HERLIG HELSEKOST

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

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

BJURVIKS HÄLSOHEM

i Smålands skønneste natur, direkte ved sø og skov 240 m. o. h. og 240 km fra Hälsingborg indbyder til faste og vitaliseringskure under erfaren ledelse. Nyrepareret hjemlig atmosfære. Afmærkede stier. Træningsredskaber og badstue. Helselitteratur. Vejledning i helsespørgsmål. Forlang brochure fra Else Richter, S-574 00 Vetlanda, Sverige, tlf. 0383/61050.

Helsehjemmet har
dansk ledelse.

Kend det på smagen

Jelstrup Bondeost, Jelstrup Kartofler og Frø
samt andre sunde grønsager
avlet efter de ældste principper
uden brug af nogen form for kunstgødning.
Fortrinsvis salg til private.
Kom, ring eller skriv. - Hurtig ekspedition.

Jens og Kristiane Sivesgård
Jelstrup Skovhus
Løkken
tlf. (08) 99 91 20

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

Else Krause, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, HE 4900 - Lilli Lolle, Borgmester Jensensalle 2, 2100 Ø, ØB 9565. - Kasserer Edith Borg, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd, 98 21 07, - Redaktør. Paul Petersen, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd, 98 21 07. - Karin Toft Nielsen, Hovedgaden 10 B, 3520 Farum, 95 08 35. - Edith Broby (nyvalg). -
Suppleanter: Annelise Rubow og Liz Harkjær.

MØD NATUREN I...
Cactus
HELSEKOST

3

JORDSKOKKEN

Jordskokken (HELIANTHUS TUBEROSUS) er en flerårig solsikkeart, som er hjemmehørende i det tempererede Nordamerika, hvorfra den kom til Europa efter 30-års krigen. Planten bliver normalt 2 meter høj og har korte underjordiske udløbere med kartoffellignende knolde i spidsen. Dog er knoldene mere eller mindre ujævne og knudrede samt sødere i smagen end kartofler.

Dyrkning

Jordskokken bliver bedst på lette jorde, men kan dyrkes overalt. Den er i det hele taget mindre krævende m.h.t. jordbund og klima end kartoflen.

Knoldene lægges om foråret med 70 x 60 cm afstand og i ca 10 cm dybde. Knoldene er meget hårdføre og kan overvintre i jorden, da de er fuldstændig frostsikre. Derfor behøver man ikke at tage dem op, før end man skal bruge dem, men de kan tages op og nedkules lagvis med sand og jord. Jordskokken blomstrer yderst sjældent i Danmark. Knoldene kommer først til udvikling, når de lange nætter sætter ind. Derfor skal den høstes så sent som muligt.

Man skelner mellem hvide og røde jordskokker, men noget egentlig navn på sorterne findes ikke. Vedrørende udbyttet er de røde og hvide tæmmelig ens, men de røde er tidligere udviklet og har større knolde.

Udbyttet er næppe mere end det halve af kartoflens, men til gengæld kan man med fordel anvende den til at give læ for mere ømfindtlige kulturer, og kan derfor højne udbyttet af disse. De øvrige planter skal dog ikke sættes for tæt på dem, da jordskokkerne bliver op til 2 meter høje - i sjældne tilfælde over 3 meter.

Næringsindhold

Det er ikke lykkedes at finde oplysninger om, hvad hele jordskokker indeholder af næringsstoffer. Derimod er der tabelværdier over, hvad skrællede jordskokker (31 % fjernet) indeholder af næringsstoffer. Da skrællen i grønsager normalt plejer at være mere næringsrige end marven, må man formode, at hele jordskokker vil være endnu mere værdifulde end nedenstående værdier giver udtryk for.

100 g skrællet jordskok (31% fjernet) indeholder (1):

vand	78.9 g
protein	2.4 g
fedt	0.4 g
sakkarider	15.8 g
fibre	0.7 g
mineraler ialt	1.7 g
kalium	478 mg
magnesium	20 mg
calcium	10 mg
jern	4 mg
fosfor	78 mg
C-vitamin	4 mg
nikotinamid	1.3 mg
karoten	0.01 mg
B_1-vitamin	0.20 mg
B_2-vitamin	0.06 mg

Kalorier: 79 Kcal
heraf:
11.6% fra protein
4.8% fra fedt
83.6% fra sakkarider

sakkarider = kulhydrater

Vi ser altså, at jordskokken er ret kaloriefattig, dvs. den er udmærket til afmagringskost.
Nedenstående bedømmelse af jordskokkens næringsværdi er gjort på grundlag af, hvad den indeholder pr. 100 Kcal (ikke pr. 100 g). Grunden til at næringsindholdet er vurderet i forhold til kalorierne i stedet for i forhold til vægten, er at organismen "måler" næringsindholdet i forhold til kalorierne. Der er gået ud fra de normer ernæringsvidenskaben har fastlagt for en normal voksen person (2400 Kcal pr. dag).

Jordskokken har et tilfredsstillende indhold af protein. Der skal indtages 28 Kcal for at få 1 g tilgængeligt protein (i dette udtryk har man både taget hensyn til biologisk værdi og udnyttelsesgraden) (2). Til sammenligning kan nævnes, at der skal indtages 23 Kcal fra sødmælk for at få 1 gram tilgængelig protein. Derfor ligger jordskokken m.h.t. protein næsten på højde med mælk.

Endvidere har jordskokken et tilfredsstillende indhold af B_2-vitamin, dobbelt så meget nikotinamid, næsten dobbelt så meget C-vitamin og dobbelt så meget fosfor som normen angiver. Derimod indeholder den kun halvt så meget calcium og praktisk taget intet karoten (forstadie til A-vitamin) i forhold til normen.

Jordskokken indeholder et specielt sakkarid (kulhydrat) kaldet inulin (ikke insulin) i stedet for stivelse, som findes i kartofler. Inulin er opbygget af fruktose-enheder. I menneskets fordøjelseskanal findes der ingen enzymer, der kan spalte inulinet til fruktose. Der findes dog den mulighed, at saltsyren i mavesækken spalter inulinet, således at en mindre procentdel kan optages i tarmen i form af fruktose.

Stivelse består af glukose-enheder, mens inulin af fruktose-enheder. Da sukkersygepatienter bedre kan udnytte fruktose end glukose, anbefales jordskokker til sukkersygepatienter.

I Belgien anvendes jordskokker til fremstilling af alkohol.

Kilder:

1. Souci, Fachmann og Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. 1969.
2. Frances Moore Lappé: Recept för en fattig planet. 1972.

Opskrifter

Desværre anvendes jordskokker temmelig lidt i husholdningen, selv om den er meget taknemmelig at dyrke. Dette hænger sikkert sammen med, at man tilbereder den forkert. Hvis jordskokker koges lige så længe som kartofler, bliver de nærmest uspiselige.
Derimod smager de fortrinligt som råkost - nærmest som nødder. De smager også udmærket stegt i olie.

Jordskokkerne renses med en børste, det er ikke nødvendigt at skrælle dem.

RÅKOST

Jordskokkerne rives groft eller skæres i skiver. De overhældes med en marinade af olie, citronsaft og evt. lidt quark. Marinaden kan krydres med lidt knust basilikum, merian, dild eller løvstikke.

RÅKOST

Jordskokkerne rives groft, blandes med snittet spinat og revet æble. Vendes i yær eller fløde smagt til med citron, evt. rosiner.

j+ak

RISTEDE JORDSKOKKER

Jordskokkerne skæres i skiver og ristes i olie sammen med løg. Der tilsættes evt. hakket persille, purløg og salt. Serveres sammen med selleri-sojabønne-krokketter.

j+ak

DAMPEDE JORDSKOKKER

Jordskokkerne skæres i mindre stykker, de dampes møre sammen med løg og revet gulerod, mælk spædes ved. Spises med uskrællede kartofler og muskatnød rives på.

j+ak

Efter bio-information nr. 1-2, april 1973.

Nytårsfest

Traditionen tro begynder vi atter det nye år med en hyggelig sammenkomst, der denne gang former sig som en udflugt til det smukke SKODSBORG BADESANATORIUM hvor vi søndag den 15. januar mødes til lunch kl. 13 pr. - De der for to år siden var med til nytårssammenkomsten på Skodsborg vil huske det lækre vegetariske bord hvor intet mangler bortset fra kød og stærke drikke. En fin vegetarisk anretning, der vil kunne få selv den mest svorne kødspiser til at blive overbevist vegetar.

Efter frokosten er der lejlighed til en tur i de smukke omgivelser inden vi senere på eftermiddagen samles til kaffe eller te i den elegante salon hvor møbler af de forskelligste stilarter er føjet sammen til et harmonisk hele.

Prisen for alt dette er sat til kr. 50.-. pr. kuvert. Af hensyn til sanatoriets dispositioner og arrangement er tilmeldelse forud absolut nødvendig og det sker ved fremsendelse af beløbet på postanvisning til Else Krause, Frederikkevej 22, 4900 Hellerup. senest tirsdag den 10. januar. - Vi håber at medlemmerne vil møde fuldtalligt op og bidrage til en fornøjelig eftermiddag.

Er man ikke selvkørende er den nemmeste - og billigste - befordringsmulighed at tage S-toget eller en bus til Klampenborg og herfra videre med strandvejsbus linie 188, der holder lige udenfor stationen på dyrehavesiden og kører lige til Skodsborg Badesanatorium.

Generalforsamling

Vor ordinære generalforsamling i 1978 afholdes torsdag den 27. april hos Else Krause, Frederikkevej 22, Hellerup kl. 20 pr.

Belært af erfaringer fra tidligere år, hvor en pludselig opstået poststrejke forhindrede, at vort april nummer med indvarsling til generalforsamlingen nåede rettidigt ud til medlemmerne, er det at vi allerede her i decembernummeret adviserer om denne vigtige sammenkomst.

Det er bestyrelsens håb, at alle medlemmerne vil reservere denne dato og møde fuldtalligt op. Det er her at foreningens arbejde i det forløbne år skal granskes og retningslinierne for vort virke fremover fastlægges.

Brevveksling

Vi har modtaget en hilsen fra miss Margaret Savage i England, der i det engelske vegetariske magasin og håndbog har læst om vor forening. Margaret Savage, der selv er vegetar og glad for dyr, ønske gerne brevveksling med en dansk vegetar i alderen fra 37 år der interesserer sig for pacifistisk filosofi.

Miss Margaret Savage, 18 Thames Road, Blackpool, Lancashire, BRITISH ISLES.

RAASTRUP KURSTED

Sæson 1977 - 1.4. til 15.12.

Kurstedet med den skønne beliggenhed på Sydfyn i Danmarks have - omkranset af øerne Thurø, Tasinge, Langeland, Ærø og mange andre. Her er skove, vand og herregårde.

Vort moderne køkken serverer råkost, vegetarkost, safter, urteteer m.v. af højeste kvalitet. Kun biodynamisk avlede råvarer anvendes. Eget gartneri.

Faste- og slankekure, kurser for gæster med f.eks. gigt, astma, migræne, kredsløbslidelser, mave-tarmlidelser o.s.v. Diætvejledning, let gymnastik i kombination med yoga og venepumpeøvelser. Foredrag, undervisning i madlavning, zoneterapi, urteterapi, acupressure m.v.
Individuel vejledning.

Behagelige indendørs forhold, udendørs svømmebassin og 4 tønder land have.

Rekvirer venligst vor brochure.

Raastrup Kursted — 57 oo Svendborg
Fruerstuevej 88 — (o9) 21 o7 55

MAX-I-FORM

nyt kosttilskud fra **WESTAG**

MAX-I-FORM er navnet på et nyt bemærkelsesværdigt produkt, som firmaet Westag har importeret her til landet og lanceret på det danske marked.

Det drejer sig om et værdifuldt kosttilskud i tabletform hvis sammensætning, der består af L-tryptofan, B6 vitamin og C vitamin, gør det virksomt overfor bl. andet søvnløshed, depressioner, stres og nervøsitet som må siges alle at være fremherskende lidelser i det moderne samfund.

Man forudser at dette stof fremover vil få lige så stor betydning som Longo-Vital, Propolis og Ginseng har haft det i de senere år.

Produktet er kommet i handelen her i efteråret og føres i de fleste Helsekost forretninger, men kan det ikke fås i Deres nærhed opgiver importøren, Kurt West Agenturer, Bækvej 13, Sdr. Vorupør, 7700 Thisted gerne adressen på den nærmeste forhandler.

Foredrag

Kulde, sne, is eller regn, blæst rusk og mørke. Ja, ikke sandt, kort sagt den årstid hvor man helst bliver inden døre når man først er kommet hjem.

Men prøv alligevel en gang at trodse vejrgudernes eventuelle mindre gode luner og mød op til vore foredragsaftener i de hyggelige lokaler på Frederikkevej, hvor der altid bydes på emner af interesse for vegetarer.

Torsdag den 2. februar 1978 får vi besøg af Steen Lansy, der er en meget skattet og efterspurgt foredragsholder i mange forskellige foreninger. - Steen Lansy har kaldt sit emne for DEN INDRE SUNDHED, hvordan den opnås og bevares, et spørgåmal som vi vist roligt kan sige har bud til alle.

Torsdag den 9. marts 1978. Da redaktionen af dette nummer er sluttet i begyndelsen af december har det på dette tidspunkt ikke været muligt at træffe nogen fast aftale med en foredragsholder, men der føres forhandlinger til forskellige sider om et godt program til denne aften. Men forøvrigt håber vi denne aften at se - og ikke mindst høre - så mange medlemmer som muligt, idet vi påtænker at arrangere en uformel samtale med drøftelse af vor forenings stade og vort arbejde fremover.

Entre: Kr. 7.-. for medlemmer og kr. 10.-. for gæster som er velkomne.

Møderne afholdes hos Else Krause, Frederikkevej 22, Hellerup, (lige ved Strandvejen) og vi begynder pr. kl. 20.

HT buslinierne 1 - 26 - 27 - og 165 - kører så at sige lige til Frederikkevej, der støder ud til Strandvejen i Hellerups bymidte. Tager man linie 21 er der fra Tuborgvej kun et par minutters gang til Frederikkevej. -

Før begge foredragene serveres der middag ca. kl. 18. Ønsker man at deltage i spisningen bedes middagen venligst bestilt i god tid, senest dagen før. tlf. (01) HE 4900.
- Vel mødt til vore hyggelige foredragsaftner.-

MÅ VI DRÆBE FOR AT LEVE.

Et af vore medlemmer har i 1970 på BORGENS FORLAG udgivet et udmærket skrift under titlen "Må vi dræbe for at leve".
Bogen, der er en oversættelse af "Die Tierbrüder" af Edgar Kupfer-Koberwitz, kostede oprindelig kr. 18,40.
Der findes endnu et lille restoplag af denne fortrinlige lille bog som vi kan tilbyde vore medlemmer for kr. 10,-.
Bogen kan bestilles hos redaktøren og købes ved foredragene.

Godt Nytår

Ved årsskiftet sender Dansk Vegetar- og Råkostforening alle sine medlemmer og alle læserne af vort medlemsblad, Vegetarisk Forum, de bedste ønsker om et godt nytår.

Det er vort håb, at vi i det svundne år har bragt stof af interesse for den enkelte læser. og vi håber på fortsat støtte og tilslutning til vor forening i det kommende år.

En særlig tak vil vi gerne rette til alle der har bidraget med artikler og andet stof til bladet i 1977.

Bestyrelsen.

WORLD VEGETARIAN CONGRESS

NEW DELHI · CALCUTTA · MADRAS · BOMBAY

Som omtalt i juli nummeret afholder den internationale vegetarunion i år sin verdenskongres, der denne gang er henlagt til Indien, hvor man, for at deltagerne kan få et så fyldigt indtryk af landet som muligt, veksler mellem forskellige pladser i det tidsrum kongressen varer. New Delhi, Calcutta, Madras og Bombay er alle byer som deltagerne får lejlighed til at opholde sig i og studere under kongressens mange møder.

Vi omtalte ligeledes at Air India arrangerede en fællesrejse for deltagere her fra Europa med servering af specielle vegetariske retter under flyrejsen.

Efter juli nummerets fremkomst erfarede vi imidlertid at vegetar unionen havde droppet denne rejsemulighed og at et rejsebureau i Sverige havde påtaget sig et lignende arrangement i stedet for det førstnævnte. Desværre havde vi ingen mulighed for at advisere medlemmerne og læserne herom inden tilmeldeldesfristen udløb.

Vi beklager at have bragt oplysninger som ved VFs fremkomst ikke længere var aktuelle, men må iøvrigt lade eventuelle klager gå videre, idet vi kun nøjagtigt har viderebragt de oplysninger vi selv har modtaget fra vegetar unionen og arrangørerne der altså senere har disponeret anderledes. Vi er imidlertid af den opfattelse at interesserede selv har fundet frem til de rigtige rejsemuligheder.

Kongressen afholdes i tiden fra 18. novb. til 9. decb., det er medens disse linier skrives. Vor økonomi tillader os desværre ikke at sende en korrespondent til Indien – end ikke at tænke derpå – men skulle nogen blandt vore læsere have ofret en rejse til kongressen vil vi på redaktionen være meget glade for at modtage et lille referat af begivenheden.

-Køkkenhjørnet-

ved Edith Broby

Nu er det jul igen, og vi bringer her forslag til en dejlig julemiddag, bagværk og godter.
Og samtidigt ønsker køkkenhjørnet Dem alle en rigtig god jul samt et lyst og godt nytår.

Med julen følger alle de gode gamle traditioner, bagværk og godter, det smager jo dejligt, men indeholder desværre sukker. Jeg har virkelig helt dårlig samvittighed når jeg bringer disse opskrifter, der jo indeholder en del sukker. For at bøde på dette, slutter vi af med at bringe opskrifter på sunde safter til at drikke og sunde safter der virker meget helsende og forskønnende på huden som maske.

Den naturlige giftfrie levende føde, det gælder grøntsager som frugter gør mennesket sund, frisk, glad, køn og slank. Lægekunstens fader, grækeren Hippokrates, der levede ca. 377 f.Kr. sagde :

Din føde skal være din medicin
din medicin skal være din føde

Det er de klogeste ord der nogen sinde er sagt.

Juelpostej med champignon og svesker.

3 til 4 forme á 900 g (kan fryses ned)
6 æg
200 g margarine
300 g løg
250 g rasp
40 g gær
1 kg champignon
2 dl piskefløde +
2 pk Morga terninger, altså 4 stk. med lavt saltindhold da disse indeholder flere grøntsager. Evt. mosede hvide bønner for at gøre postejen mere skærevenlig. I anledning af julen : svesker efter smag.

Margarinen smeltes på panden, heri kommes de findelte løg, mørnes ved svagt blus.
De istandgjorte champignon mørnes i smeltet margarine i gryden, ligeledes ved svagt blus, heri kommes Morga terningerne.
I lerfad piskes æggene sammen, rasp røres i, herefter fløden.Nu røres de varme løg + de varme champignon i + de mosede hvide bønner og gæren smuldres i, evt. farves med lidt kulør. Smag farsen til evt. lidt danga havsalt og lidt peber. De udblødte svesker vendes i farsen. Hældes i smurte forme og bages ved 200 grader i ca. 30 min.
Hertil kan serveres kogte grøntsager eller kogte hvide kartofler med rå radkalssalat.

Rødkalsalat - Rødkal, æbler, marinade.

Rødkålen rives på agurkehøvl sammen med æblerne, som har fået fjernet stilk og blomst. Citron - solsikkeolie - marinaden hældes over trækker i ca. 15 min.

Den gamle honningkage. efter Annelise Rubow.

500 g sirup varmes i en gryde med 250 g brunt puddersukker. Afkøles - heri røres 3 sammenpiskede æg og 2½ dl kærnemælk.
3/4 kg mel blandet med 2 tsk natron, 2 tsk bagepulver, 2 tsk stødt kanel, 2 tsk stødt nellike og 1 tsk stødt ingefær.
Dejen røres godt og tilsættes 250 g hakket pommeransskal eller sukat efter behag (2 håndfulde)
En bradepande fores med smurt smørrebrødspapir, dejen bredes jævnt ud, pyntes evt med snittede mandler. Bages i 40 min. ved 150 grader. Kagen har fået nok når den er fast i midten, køler af og vendes til afkøling.

Billig julegodte.

3 dl havregryn
lidt lavet kaffe
indmad af 1 stang vanille
2-3 spsk hollandsk cacao
100 g sukker
100 g smør eller margarine

Æltes sammen og trilles til kugler, der rulles i kokos, sættes i køleskabet en halv time.

Julekagen i år hedder : Ærø plumkage.

2 æg
200 g melis
250 g smeltet smør
500 g hvedemel
en anelse salt
lidt kardemomme
1 tsk bagepulver
125 g skollede usvovlede rosiner
1/4 liter fløde

Æg og melis røres hvidt, det smeltede smør røres heri.Mel bagepulver, kardemomme og salt blandes godt og røres grundigt sammen med æggemassen. Til sidst røres fløden i og rosiner vendes i dejen. Bages i sandkageform i 1 time og 20 min. ved 150 grader. Gemmes i ca. 8 dage i en blikkasse, herved højnes smagen.

Pæretærte.

240 g mel
150 g smør
125 g sukker
1 stang vanille (indmaden)
½ tsk stødt ingefær
en anelse salt
evt 1 spsk vand
1 æg
4 stk pærer
2½ dl piskefløde

Smørret smuldres i melet. Blend sukker, vanille, ingefær og salt i. Saml dejen hurtigt med det sammenpiskede æg og evt vandet. Læg dejen koldt 1 time. Smør tærteformen godt med smør, og tænd ovnen på 220 grader.

Del dejen i to dele og rul hver del ud i en rund plade der passer til formen. Læg den ene plade i den smurte form og tryk let rundt i kanten, fordel de halve pærer og læg låget på, tryk igen rundt i kanten og pensl med koldt kogt vand.
Bages i ca. 40 min.

Konfekt lavet af naturprodukter efter Grethe Schmidts "Mit grønne køkken "

Dadelkugler

Dadler - mandler
1 del dadler males til en masse
1 - mandler rives fint

Æltes sammen og trilles til kugler, som vendes i revne mandler.

Rosinbrød

Rosiner - hasselnøddekærner.
2 dele rosiner males til en masse, æltes sammen med 1 del malede hasselnøddekærner. Trilles til en pølse i ca. 1½ cm tykkelse. Skæres i 5 cm lange stænger, som trilles i malede hasselnøddekærner.

Figenkugler

Figner - kokosmel.
3 dele figner males til en masse, som æltes sammen med 1 del fint kokosmel. Trilles til kugler, som vendes i kokosmel.

Abrikoskugler

Abrikos - kokosmel.
3 dele abrikos males og æltes med 1 del fint kokosmel. Trilles til kugler, som vendes i kokosmel.

Valnødder med dadelmasse.

Dadelmasse trilles i kugler, og 2 halve valnødder trykkes på.

Lille bradepandekage

2 æg
2 kop melis
røres hvidt, resten tilsættes.
1 kop mælk
3 - mel
1 tsk bagepulver
2 - vanille
1 spk cacao
150 g smeltet og afkølet margarine.
Bages i ca. 17 min ved 200 grader.

Remonce,

100 gr flormelis
35 - margarine
1 spk cacao
4 - lavet kaffe
80 gr fint kokosmel
røres og varmes.

Remoncen bredes ud over medens kagen endnu er varm

Agurker er ikke bare salat. Citat efter "Braun Electric"

Sundhed både indefra og udefra.

En ansigtsmaske lavet af agurker forvandler på mindre end en halv time en træt og bleg teint, så den bliver frisk igen. I begyndelsen holder virkningen sig nogle timer, men bruger man kuren regelmæssigt, vil teinten forblive sund og frisk. Man kan også lave ansigtsmasker af mange andre grøntsager og frugter. De er nemme at lave, men husk, at frugten skal være frisk, og masken skal lægges med det samme. Den skal sidde i mindst 15 min., men ikke mere end 30 min. Inden masken lægges, smøres lidt creme i ansigtet og på halsen. Creme skal dog ikke bruges, hvis man vil have en maske, der udtørrer huden.
Ansigtsmasken laver man også af saften. Her er nogle opskrifter:

Agurk-maske

Saft af ½ agurk blandes med 1 spiseskefuld kartoffelmel. Masken skal sidde på i 30 minutter og bagefter vaskes med juice, som man lader tørre på huden, gentag behandlingen to gange om ugen. Særlig god til store porer, bleg og uklar hud.

Appelsin-masken

Rør frisk appelsinsaft sammen med 2 spiseskefulde kaolin. Lad masken tørre og vask den af med mælk, creme eller lunkent vand.

Pære-maske

Centrifuger saften af en stor pære og bland med 1 spiseskefuld soyabønnemel. Tilsæt 20-30 dråber benzoe tinktur. Smør ind og vask af efter 20 minutter. Slut af med ansigtscreme.

Gulerods-maske

Saften fra 2-3 friske gulerødder piskes sammen med 1 spiseskefuld kartoffelmel og 1 æggeblomme. Lad masken sidde i 20 minutter. Behandlingen kan gentages flere gange om ugen. Klarer og forynger huden og giver friskere udseende.
Jordbær, hindbær og tomater kan også bruges. Tomater er særligt velegnede til tør hud.

Fersken- eller blomme-maske

Dyp et stykke gaze i juicen og læg kompresset over ansigtet i 20 minutter. Vask af med lunkent vand. Fremmer blodcirkulationen og virker meget forfriskende.

Rense-maske

Bland agurkesaft, lidt fløde og mandelmel (til tør eller normal hud) eller mandelpulver (til fedtet hud). Lad masken sidde i 30 minutter g vask af med lunkent vand. Renser i dybden.

Husk altid at vaske frugter og grøntsager godt. Appelsiner og citroner skrælles, før de kommer i saftcentrifugen, og stenene tages ud af blommer, ferskner og lignende.

Til indvendig brug er her nogle opskrifter på frugt- og grøntsagsdrikke:

Agurkesaft

Saften af en agurk krydres med lidt basilikum og citronsaft eller dild.

Tomat med rædikesaft.

Saft af tomater blandes med rædikesaft og tilsmages med lidt appelsinsaft.

Kvark-teboller. efter Lilli Lolle.

2 dl mælk	2 stk sukker
125 g smør	½ tsk salt
25 g gær	2oo g kvark
1 æg	5oo g mel ca.

Varm mælken med smørret til ca. 35 grader. Tilsæt gær, sukker, æg, salt og 1/3 af melet. Slå dejen til den bobler.
Tilsæt kvarken og ælt resten af melet i til en smidig, men ikke for fast fej. Hæver ca. 1 time, skæres derpå ud i tykke pølser. Form til boller, evt. med rosiner i. Efterhæver ca. 1o-15 min. og pensles med sammenpisket æg. Bages i 2o min. - 21o grader.
Disse dejlige boller bliver saftige, lette og luftige og egner sig til at fryse.

---

sælges

ÆRØ 'Kong Gulerod'

Biodynamisk landbrug m. overordentlig frugtbar jord og rigeligt med vand fra 4 brønde og vandværksvand. Boligen er lige ombygget m. nyt smart badevær., Ikeakøkken, 16 nye vinduer, afsyrede gulve og døre. 5 gode vær.+ stalde m.m. og uudnyttet loft. Velisoleret, el-varme, kakkelovn og brændeovn. Grundareal 4ha2387m^2 bebygg. 4o6m^2, bolig 1o5m^2.
Pris: 425,ooo/15o.ooo Telefon:o9-531896

statsaut.ejd.mgl.Helga Rud, Sølvgade 21, 596o Marstal.

VEGETARISKE RESTAURANTER OG KURSTEDER

København:
Skodsborg cafeteria/restaurant, Linnesgade 14,(01) 14 87 84
"Det grønne køkken", Larsbjørnsstræde 10, 3.sal, 12 70 68
Hellerup Vegetariske Spisested "Frederikkesborg"
Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, (01) HE 4900

Skodsborg 2942
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg Strandvej,(02) 80 32 00

Humlebæk 3050
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej 11, (03) 23 24 65

Svendborg 5700
Råstrup Kursted, Fruerstuevej 88, (09) 21 07 55

Nyborg 5800
Kullerup Højskole, Ferritslevvej 49, (09) 31 54 31
(tidl. Stavrby Bondehave v/Jens og Ragni Kristensen)

HELSEKOSTFORRETNINGER

København:

Aage Andersens eftf.Amagercent.149, 2300 S	
Butik Bartof, reformkost, Ndr.Fasanvv.46 2000F	GO 811
P.E.Christoffersen, Odensegade 12, 2100 Ø	(01) ØB 24
City Helsecenter, Linnesgade 14, 1361 K,	(01) 14 08 92
Helsecentret, Vesterbrogade 75, 1620 V,	(01) 31 86 96
Helsekost, Blågårdsgade 33, 2200 N,	(01) 39 53 11
Helsekost, Gasværksvej 13, 1656 V,	(01) 31 21 74
Helsekost, Gothersgade 29, 1123 K,	(01) 12 21 74
Helsekost, St.Kongensg.36, 1264 K,	(01) 13 19 92
Helsekost, H.C.Ørstedsvej 41C, 1879 V	(01) 35 35 85
Helsekost, Frederikssundsvej 68, 2400 NV	(01) 10 18 25
Helsekost, Jernbane Allé97, 2720 Vanløse	(01) 79 08 83
Kongemøllen, Gl.Kongevej 141, 1850 V,	(01) 31 69 41
Frederiksberg Helsek.Grundtvv.35, 1864 V	(01) 31 99 21
Chr.V.Mende & Co.Kronprinsensg.9, 1114 K	(01) 14 84 18
Reformkost, Godthåbsvej 5, 2000 F	(01) GO 44 66
Reformkost, Viborggade 1, 2100 Ø	(01) ØB 40 12
Urtekræmmeren,Larsbjørnstr.20, 1454 K,	(01) 15 03 52
Urtethehuset, St.Kongensg. 20, 1264 K	(01) 11 81 71
Vitalkost, Gothersgade 3-5, 1123 K	(01) 15 62 75
Øbro Helsekost, Østerbrog.238, 2100 Ø	(01) 29 85 22
Helios Amba, Aabenraa 31, 1124 K	(01) 12 79 99

Københavns omegn:

Lyngby Helios, Gl.Jernbanev.7, 2800Lyngby	(02) 88 10 88
"Kamille" Jernbanevej 10, " "	(02) 88 53 53
Gentofte Helsekost, Vangedevej 142, Søborg	
Skin Alley, Søborg Hovg.142, 2860 Søborg	(01) 56 11 07
Hellerup Helsekost, Strandv.157,	(01) HE 53
Skovshoved Mini Frugt,Strandv.317	(01) OR 86 59
Vedbæk Naturkost, Stationsvej 19,	
Helsehuset, Hovedgaden 33, 2970 Hørsholm	(03) 41 51 61
Helsingør Helsekost,Fiolgade 11,	(03) 21 60 45

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 naturelliksirer samt utallige andre ting i sundhedsfødevarer.

Varerne sendes over hele landet

Biologisk rug, hvede, gulerødder, kål, løg, mv.

Alle forsendelser over 50 kg. en gros pris.

VEGETARISK KOLLEKTIV

BioKol

KRAGNÆS
5960 Marstal.
Tlf. (09) 53 18 12.

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

Indmeld dig i »V.O.S.«, Vegetarernes Omsorgs- og Støtteforening (Vegetarernes Helseforbund), Ahlmanns Allé 5, 2900 Hellerup. Årskontingent kr. 10,00, giro 3 17 17 01.

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.

Provinsen:

4000 Roskilde:
"Sund mad", Ringstedgade 25,
4600 Køge:
Køge Helsekost, Storemøllevej 11,
4700 Næstved:
Scheibels Helsekost, Sankt Mortens gade 4,
4720 Præstø:
Villy Ølting, Skolevej 3,
4760 Vordingborg:
Egetræet, Algade 84
Vordingborg Helsekost, Boulevarden 13, (03) 77 01 78
4900 Nakskov:
Landhandelen, Havnegade 89
5000 Odense:
Købmand Ernst Hansen, Nedergade 9-11, (09) 12 02 42
Naturkost, Gravene 8,
Odense Helsekost, Vesterbro 5, (09) 14 07 14
Hos Ole, Munkerisvej 17
5500 Middelfart:
Middelfart materialhandel, Algade 37, (09) 41 01 16
(alle Marcussens urteteer)
5600 Faaborg:
Kost og Køkken, Klostergade 42, (09) 61 28 00
5620 Glamsbjerg:
Ellegårds Selvbetjening, Sønderga. 21 (09) 72 10 85
5700 Svendborg:
Helsekost, Gerritsgade 7, (09) 21 02 99
Tåsingestuen, Gyden 1, Troense
6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 13, (05) 52 71 21
6200 Åbenrå:
Ludwig von Münchow, Ramsherred 13-15
7700 Thisted:
Mælkebøtten, Ll.Torv 4, (07) 92 45 75
7800 Skive:
Skive Reformkost, Vindevej 27,
7900 Nykøbing M:
Helsekost, Havnegade 10, (07) 72 12 40
8000 Århus C:
Sundhedskost, Banegårdsgade 4, (06) 12 77 76
8200 Århus N:
Århus Mineralkost, Brendstrupvej 8, (06) 15 33 55
8230 Åbyhøj:
Drogeriet aps. Chr.Winthers vej 102-104
8600 Silkeborg:
Hans Kvolsbæk, Skoletorvet, (06) 82 01 35
8654 Bryrup:
Jydsk Helsekost, (05) 75 62 00
8700 Horsens:
Frugtimporten, Torvet 2,
8900 Randers:
Helsekost, Slotscentret,
Kærne Kost, Østergade 6,
9000 Ålborg:
Biokost, Frederikstorv 3,
Luytkis, Vesterbro 57,
Naturkost, Nørregade 12,

vital-kost

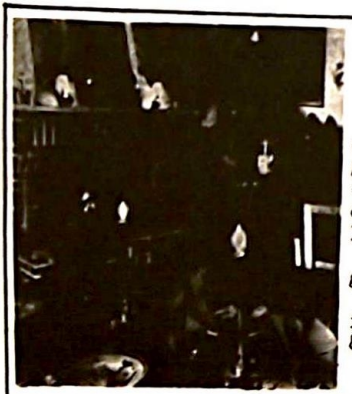
SPECIALBUTIK FOR HELSE-KOST

v/ AXEL E. HANSEN

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

AUTORISERET DEMETER FORHANDLER

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



EXCLUSIVT VEGETARISK SPISESTED.

Prøv den lækre vegetariske mad, der er tilberedt af biodynamiske grøntsager. Serveres i exclusive omgivelser med ild i pejsen og dæmpet musik hver fredag ca. kl. 18 og lørdag ca. kl. 13 til lunch.
Ring venligst (01) HE 4900 dagen før mellem kl. 16 – 18.
Åbent alle dage for selskaber, foreninger, kurser o. l. fra ca. 8 – 25 personer.

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