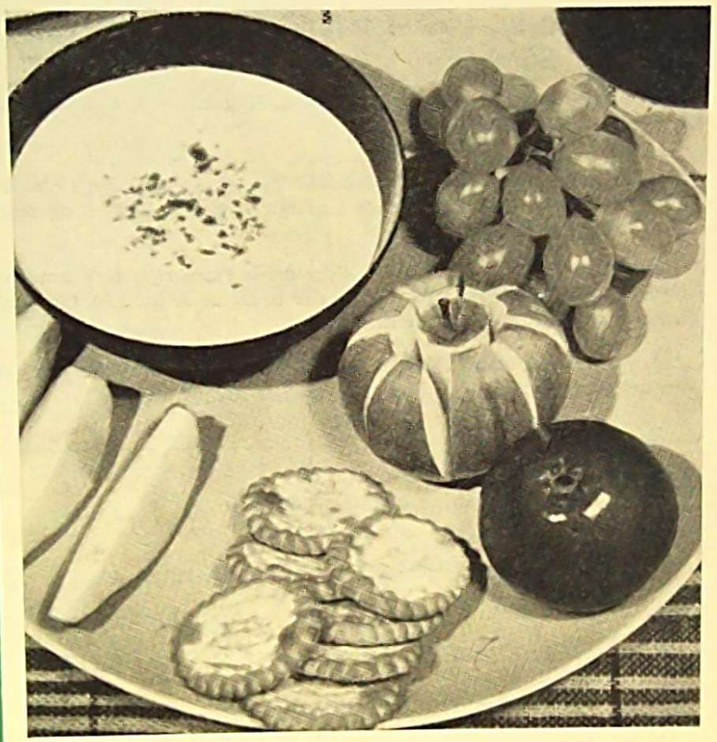
Vegetarisk Tidsskrift



I dette nr. bl. a.:

Professor Velden tilbyder at tale i de danske Husmoderforeninger - Reformvenlige læger holder kongres - Den biologisk rigtige kost efter Waerland - Albert Schweitzer og vegetarisk levevis - Ernæringsforsøg nedsætter tandcaries hos børn - Henvendelse til indenrigsministeren - Vegetariske interesser - Husmødrene er ved at vågne.

Udgivet •(Danalc
V*g«Urlak Foranlng

52. årgang
nummer 1
Januar-Februar 1959

VEGETARISK TIDSSKRIFT udgives af Dansk Vegetarisk Forening og ser det som sin opgave at belyse alle sider af vegetarismen. De enkelte artikler står derfor for forfatterens egen regning og behover ikke at være udtryk for redaktionens mening.

Foreningens og formandens adresse er: Fru Else Nielsen, Emdrup Vænge S. Kobenhavn 0., tlf. 29 03 49.

Foreningens næstformand: Repræsentant N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., Kobenhavn F., tlf. DA 8222y.

Foreningens kasserer: Advokat J. Gabe, Ellinorsvej 8, Charlottenlund, tlf. ORdrup 431, postkonto 256 56.

Ansvarhavende redaktor af Vegetarisk Tidsskrift: J. Gabe, Ellinorsvej 8, Charlottenlund. — I redaktionen i ovrigt: Fru Else Nielsen og repræsentant N. Nielsen.

Kontingent inkl. abonnement pd *Vegetarisk Tidsskrift:* **Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00,** medlemmer **under 20 år kr. 3,00. Livsvarige medlemmer kr. 75,00, ægtepar kr. 100,00.**

Abonnement på bladet kr. 6,00 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postæsenet eller bladets ekspedition. I løssalg 1 kr. pr. nr.

Vegetariske restauranter og kursteder:

København:

Restaurant »Roma«, Østerbrogade 85. Aben hver dag kl. 11—19.

Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Lørdag lukket.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A». Aben kl. 11—13, søndag lukket.

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23^2.

Odense: Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39. Lørdag lukket.

Fåborg: Horseløkke Kurhjem.

Helsingør: Dansk Råkost-vegetarskole og pension. Kongevejen 110.

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

St. Fuglede: »Eckbohus«, Bjerre Strand. (Kun sommer).

- at ødeededigt niftåz

ønsker vi alle vore læsere. 1959 bliver et år, hvor store afgørelser skal træffes. Allerede i det tidlige forår vil det blive klart, om der vil kunne opnås tilstrækkeligt flertal for en sammenslutning af Dansk Vegetarisk Forening og Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed. Der vil i disse dage blive udsendt et spørgeskema til samtlige medlemmer af begge foreninger, og vi anmoder om. at disse skemaer må blive udfyldt og indsendt omgående af alle medlemmerne.

Med dette nr. af Vegetarisk Tidsskrift følger et giroindbetalingskort til indbetaling af medlemskontingent til Dansk Vegetarisk Forening. Medlemskontingenter er nødvendige for at drive en forening. På den anden side kan man også *kun drive* foreninger på grundlag af medlemskontingenterne. Skal der samtidig gøres en virkelig indsats for vore ideer, kræver det uundgåeligt flere penge. Derfor er der på giroindbetalingskortet mulighed for at tilføje et beløb som gavebidrag til foreningens arbejde.

Red.

Kommende møder

Johannes Velden taler lørdag den 14. februar kl. 19,45 om

Helbredende kraft i det geniale mesterværk.

(Evige sandheder i inspireret kunst).

Professor Velden spiller Bach, Håndel, Mozart og Beethoven og viser mennesket i Michelangelos, Rembrandts og andre stores syn på dette dybe emne.

Mødet afholdes i Vartov. Farvergade 27. Alle er velkomne. Entre kr. 1,- for medlemmer af Dansk Vegetarisk Forening og af Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed. Gæster kr. 1.50.

Torsdag den 12. marts kl. 19,45 holder sygeplejerske fru Anna C. Pedersen et foredrag med kostdemonstration med utlen

»Sundhed såvel psykisk som fysisk«.

Mødet afholdes i Restaurant .Roma-, Østerbrogade 85. Alle er velkomne. Entre kr. 1,- for medlemmer af Dansk Vegetarisk Forening og Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed. Gæster kr. 1.50.

Vegetariske interesser

Af Geoffrey L. Rudd (fra The Vegetarian)

Man råder os somme tider til at koncentrere os om videnskabelig ernæring og undgå enhver udtalelse, som den anerkendte videnskab ikke af hele sit hjerte kan gå ind for. Naturligvis skal vore videnskabelige udtalelser være korrekte og i overensstemmelse med, hvad man til enhver tid kan konstatere og bevise, men vi tager også det faktum med i betragtning, at videnskaben konstant er undervejs og derfor stadig er underkastet ændringer. Der ville f. eks. ikke være nogen vegetarisk bevægelse, hvis vore pionerer havde lyttet til deres samtids videnskabsmænd, og det er kun i de senere år, at det medicinske enevælde har indrømmet, at vegetarisk kost kan være lige så effektiv som den kost, der omfatter kød. Vi tror ikke, man ville være kommet så hurtigt til denne konklusion uden medvirken af vor vegetariske propaganda, som var baseret på en rent etisk opfattelse, og som i første omgang blev forkastet af videnskaben. Vi må også huske, at videnskabsmændene selv indbyrdes er uenige om mange ting. Der er stadig nogle, som hævder, at kunstigt bleget brød er bedre end fuldkornsbrød, at mennesket ifl. sin anatomi ikke er planteæder. at kød er nødvendigt for protein og helbred, og at vaccination og vivisektion er nødvendige, at vort drikkevand bør tilsættes fluor, at giftige medikamenter og nedbrydende strålebehandlinger er bedre end ændrede spisevaner, og at atombomben er et bidrag til civilisationen. Så når det kommer til stykket, er vi nødt til selv at vælge, hvad vi mener er principielt og moralsk bedst og mindst skadeligt, — uhildede videnskabelige undersøgelser bekræfter som regel, når tiden er inde, vore antagelser fra 50 til 100 år tidligere. I denne henseende er visse videnskabelige bidrag meget værdifulde.

Hvis vegetarisme simpelthen var et spørgsmål om kost, ville vort problem være såre enkelt, men vegetarisme har sine rødder i idealistiske synspunkter, skønt nogle vegetarer — med fuld ret — kun interesserer sig for en enkelt side af sagen. Det er muligt, at vi i vor propaganda har været tilbøjelige til at »sætte kærren foran hesten«, forsåvidt som vi har præsenteret vegetarisme som en altomfattende livsfilosofi, medens det i virkeligheden kun er en enkelt side af en fornyet livsform, en livsform med en højere etisk (eller åndelig) værdi, end man normalt finder i verden idag. Noget sådant kan ikke dissekeres eller analyseres i et laboratorium, og dog er det mere reelt og vanskeligt end de ting, som kemikerne arbejder med. Udtrykket »helligt« er tilbøjeligt til at få videnskabsmænd til at krympe sig, men vegetarisme blev indført her i landet (England) af folk, som betragtede livet som helligt. Hvis vi bruger videnskabelig materialisme til at udelukke denne antagelse, ville der ikke være nogen bremse for materialismen, og amoralen ville florere — som med visse videnskabsmænd, der ifølge selve deres interessesfæres natur ikke føler moralske forpligtelser: nogle fremstiller forfærdelige masseødelæggelses-våben.

og andre piner sansende væsener i deres forsken efter midler til at praktisere en degenereret leveform. Det bør naturligvis gøres klart, at vi ikke har noget personligt imod videnskabsmænd, men vi føler det nødvendigt at sætte deres bidrag til civilisationen i et rimeligt forhold og ikke betragte dem som ufejlbarlige væsener, der som de eneste har midler til at finde frem til sandheden.

Når vegetarismens ideer føres ud i livet, oplever vi overvældende modstand fra ortodokse opfattelser og kommercielle interesser, for mad begynder og ender ikke på bordet. Dens egnethed til nærende formål begynder i jorden og med næringsstofferne i jorden, deraf vor specielle interesse for organisk contra kunstig gødning — et modsætningsforhold, hvorom der hersker modstridende meninger indenfor videnskaben. Interessen går til tilplantning af skov, som er nødvendig for at holde på fugtigheden; til indvinding af ørken for at sikre fremtidige fødevareforsyninger for den hastigt voksende menneshed. Når først føden er dyrket, er det nødvendigt at beskytte den mod kemikere. som vil besmitte den med skadelige kemikalier, hormoner, præserveringsmidler, kunstige smagsstoffer, farvestoffer og syntetiske næringsmidler og således igen udvide vort lovlige reform-område.

Nå vegetaren således har opnået et større mål af sundhed og lykke ved hjælp af naturlige midler og gennem en højere etisk indstilling, må han beskytte sig selv og sine børn mod lægevidenskabelige og socialt autoriteter, som vil vaccinere alle med farlige vacciner, der er fremstillet uden hensyn til levende væseners ukrænkelighed — mod stivkrampeindsprøjtninger ved en ubetydelig lille rift. mod børnelammelse- og koppevaccinationer. hvor sandsynligheden for at blive besmittet er så uendelig lille bitte. Vegetaren opdager snart, at han støtter anti-vaccinations- og anti-vivisektionsselskaber, naturhelbredelse og såkaldte kvaksalvere, som prøver at praktisere rationelle helbredelsesmetoder lige op i ansigtet på en stærk ortodoks modstand.

Da vegetaren mener, at levende liv ikke skal slås ihjel uden grund eller af egoistiske grunde, er han automatisk imod ikke blot kødspisning, men også mod blodsudgydende former for sport som tyrefægtning, rævejagt, al slags ihjelslåen for morskabs skyld, pelsjagt og mange andre barbariske skikke, som er gået i arv til os. Selvom vegetaren nødig vil kritisere andre folks religiøse overbevisninger, kan han dog ikke undgå at bemærke, at vel-etablerede religiøse organisationer — skønt de måske ikke åbent anbefaler at slagte levende væsener for at spise dem — dog i hvert fald tolererer det. Vegetariske interesser dækker over et meget stort område. I det store og hele må vegetaren forekomme sine medmennesker at være en tornet fyr. Men de vegetariske argumenter er så sunde og logiske, selv uden den støtte fra videnskaben. som gerne følger senere, — og kødædernes argumenter er så forfærdelig svage, selv med den såkaldte videnskabelige støtte, som de bygger på — — at vegetaren er overbevist om. at hans sag er rigtig. Han føler det som et privilegium at være blandt dem, der skubber sløret tilbage fra menneskelig fordom og barbari, hvor end han møder disse ting. og han kan derfor ikke begrænse sin propaganda til et enkelt emne.

(Oversat af HU

Johannes Velden tilbyder at tale i de danske husmoderforeninger

Professor Velden, som har studeret lægevidenskab, musik og sprog, er født i Prag og er nu svensk statsborger. Han taler 24 sprog, heriblandt dansk. Da Vegetarisk Tidsskrift for tiden udsendes til samtlige formænd for husmoderforeningerne, viderebringer vi herved et Ønske fra professor Velden om at tale i de danske husmoderforeninger. Vi bringer nedenfor et lille uddrag af en 2-sidet omtale af professor Velden i Aftenbladet den 19. nov. 1958. Johannes Velden holder i Øvrigt foredrag i Dansk Vegetarisk Forening og Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed lørdag den 14. februar.

Johannes Velden er en lille, sirlig herre med bølgende gråt hår, en sund kulør, mange små, venlige smil og en uhyre omfattende viden på flere felter. Når han taler, fascinerer han sine tilhørere, når han griber sin violin og spiller Bach, Beethoven eller Händel, tryllebinder han dem. Trods sine 73 år og den omstændighed, at han snart er tipoldefar, ejer han en eksplosiv energi, som tillader ham at rejse verden rundt og sætte ting i gang, som han tror på.

Han tror på alle naturens kræfter som helbredelsesmiddel, og nu vier han sine »sidste« kræfter, som ikke er ringe, til at rejse verden rundt for at lære mennesker, hvad man selv kan gøre for at undgå sygdom og for tidlig død. Han har holdt utallige foredrag i Europa, og for et år siden har han oprettet en forening i Tyskland, »Die internationale Arbcitsgemeinschaft flir Lebensschutz«, hvis medlemmer er læger, videnskabsmænd o. a. af høj etisk standard.

... Musikken har, udtaler Johannes Velden på et spørgsmål fra journalisten, ved de matematiske love, der ligger til grund for den absolutte musik, en kolossal beroligende og regulerende virkning på næsten alle kroppens funktioner. Ved at høre musik bliver man rolig og glemmer sig selv, og derved viger den indre overspænding, som de fleste mennesker lider af.

— I das beherskes verden af materialismen

— Derfor er vi også syge allesammen.

— De er er et religiøst menneske?

— Det må De gerne kalde mig, men det har ikke noget med det, der kalder sig for kristendom, at gøre. Jeg synes overhovedet ikke, at sådanne ydre betegnelser som kristendom eller hinduisme eller buddhisme siger noget om et menneske, hvis ikke dette menneske har kærlighed i sig. Den rækker for alle konfessioner, bare man har den ... Kærlighed er en Guds gave ... Jeg vil gerne hjælpe mennesker til at finde sig selv og deres indre harmoni samt et ydre helbred, hvis det så desuden behøves ...

Civilisation, fortsætter Velden. er penge, magt og ære. I civilisationen er egoismen den fremtrædende egenskab. Det er ved dens hjælp, man kan svinge sig op og gøre karriere. Kultur er det stik modsatte. Den er ikke tænkelig uden en social indstilling og sansen for det skønne, sande og gode — de tre platoniske idealer.

— Hvad er efter Deres mening sund levemåde?

— Det er ikke blot diæt. men bestir i at højne alle de livsfunktioner, hvor vi selv cr medbestemmende. Kredsløbs-forstyrrelser er egentlig bare straf for uartighed. Hvis menneskene ikke røg så meget, som de gør, og helst overhovedet ikke, og lod være med at æde og drikke så ubehersket, ville de ikke blive syge. Men så er der også deres tanker, som forgifter kirtlerne. Et menneske, som stadig går og bærer nag til et andet menneske og er misundelig og hadefuld, han er stadigvæk forgiftet.

— Hvorledes lever De selv?

- Af råkost og vegetarisk føde. Jeg spiser ikke dyrisk føde. Jeg væmmes ved maden af døde dyr, og tanken, at et dyr skal slagtes og pines, forgifter for mig allerede lugten af en sådan føde. Jeg synes, at vegetarismen er en god leveform, men jeg indrømmer, at klimatiske betingelser kan gøre den umulig ...

Der må, slutter Johannes Velden, opstå en bevægelse her i landet, ligesom der findes i Svejts og Sydtyskland, der *kræver* fuldværdige levnedsmidler, f. eks. biologisk og giftfri avlede grønsager. Ønsker man at spise dyr, skal det være raske dyr og ikke dyr. som rådner allerede, mens de lever. Det er blevet moderne med antibiotisk fodring for al stimulere væksten, og antibiotika er det samme for dyrene som kunstgødning for planlerne. Cellebestrålingen i dyret ødelægges det betyder kræft i den, som spiser kødet, ja. det betyder selve djæ c- len i kredsløbet, der bliver en stimulans til forkert oellestrålmg. Men personlig kunne jeg ikke tænke mig at spise dele af et død. dyr, alene af den grund at der er gået forrådnelse i det, og at jeg for øvngt betragter alt liv som noget helligt ...

njernen og: focleforfalskning:

Professor *B. S. Platt,* London Universitet, som er direktør for Medical Research Council's forskningsråd indenfor menneskelig Me, fremkom for nylig med en advarsel, der går ud på, at stoffer til at forbedre mel og andre tilsætninger til fødemidler, kan være årsag til forstyrrelser i hjernens udvikling.

Han sagde, at der er utilstrækkeligt kendskab til virkningen af disse urenheder, og beskrev nogle af de omfattende virkninger, som kunne komme fra små mængder af urenheder i føden.

Professor *J. D. Platt,* der er professor i anatomi ved Cambridge, indrømmede også. at nogle abnormaliteter ved fødslen ikke var arvet, men kunne skyldes forkert ernæring og sygdom hos moderen (refereret i Manchester Guardian 24. september 1958).

VEGETARISK KONGRES

Redaktionen har modtaget meddelelse om, at der afholdes en (uofficiel) vegetarisk kongres i Schwarzwald i Tyskland fra 28. april til 9. maj. Nærmere oplysninger fås fra Organisationskcmitee Kongress der Ideale, Ebhausen. Schwarzwald, Tyskland.

Oversættere til Vegetarisk Tidsskrift

Redaktionen takker de medlemmer, der har lilbudt at hjælpe med . oversætte artikler fra udenlandske tidsskrifter. Der er endnu b™$_8$ for el P^med lemmer, der vil oversætte engelske artikler.

Albert Schweitzer og vegetarisk levevis

(Af Carl Baumgartner)

Hvem er egentlig Albert Schweitzer? Vor tids største menneske har Albert Einstein kaldt ham. Schweitzer er så alsidig, at man ikke ved, om man skal beundre ham mest som læge, teolog, filosof, musiker, forfatter, bygmester, håndværker eller, hvad der er mindre bekendt, som gartner. For mange er Albert Schweitzer en gåde, og man spørger sig selv: hvorledes kan et menneske i hans høje alder overkomme et så uhyre arbejde, til og med i Afrikas hjerte i det feberklima? Hvorfra tager han kraft og sundhed til en sådan arbejdsydelse? Lad os først høre, hvad han selv beretter om sit liv og dagligdagen i Lambarene.

Det var i foråret 1945, altså på en tid, da krigens sidste kampe endnu rasede i Elsass, og Schweitzer derfor var bekymret for sit elskede Günsbach. På grund af krigen var antallet af hans medarbejdere skrumpet ind til 3 læger og 4 plejersker, som derfor måtte yde overmenneskeligt arbejde. Selv arbejdede Schweitzer dengang efter dagens arbejde i hospitalet til langt over midnat på sin bog »Etik og ærefrygt for livet«. Om sig selv skrev han dengang:

Jeg er hver dag pány forbavset over, at jeg endnu kan holde mig oppe. Jeg tilskriver dette og min robuste sundhed den næsten hundrede procents vegetariske næring her i Lambarene. De sidste måneder har vi til hvert mål- i haft appelsinsalat. Ofte, når jeg er er meget tnrt, spiser jeg kun suppe, — r _ appckinsalaL Nåx appelsinerne cr forhi. ri mangoerne modne, wt m anf.r-^-T *v:* haven nede ved floden til ilrn tøur Hil l)d bclyder urfcejfc. «nr jer fiør *cm* «or del selv må t.ice mig ni vnl iltlui »l niMdct for de syge.

En frznsk lege dr. Jonson fra Nancy, der studerede tropesygdomme I Afrika, rejste 20.000 km gennem Afrika og besøgte også Lambarene. Han skriver om sil ophold der Man står op kl. ft.30. Kl. 7,30 indlåges morgenmåltidet, så fordeles dagens arbejde, og enhver begynder med sit. Middagen indtages i fællesskab. Kl. 17 får man citronlimonade. Efter fyraften forsamles endnu engang alle medarbejdere lil aftensmåltidet. Aftnerne er viet musiken, og sommetider sætter Albert Schweitzer sig selv til klaveret eller orglet og spiller van-ker af Bach, Beethoven og Oscar Franck, som han holder mest af.

Der drikkes ikke alkohol, man lever strengt vegetarisk og drikker vand. Dette beror ikke på nogen trang til askese, men på lægernes personlige erfaringer. og de beviser hermed, at man ganske godt kan leve i Afrikas hjerte, når blot man underkaster sig visse leveregler.

Enhver har adgang til hospitalet. Indgangsdøren bevogtes kun af en pelikan, der ganske vist cr ivrig i tjenesten. Uønskede kan godt få dens skarpe snabel at føle. Gazeller går frit omkring på hospitalets område, og der holder også cn prægtig gorilla til. som hedder Horatius.

Den engelske journalist John RUssel skriver 1955 om Lambarene: Albert Schweitzer er hård mod sig selv. Han cr ct menneske, der kan alt, ser alt og arbejder på alt. Det mest forbavsende er ih plantager, som urskovsdoktoren har anlagt her i løbet af de sidste 30 år. Der er bananer, williamspærer, appelsiner, citroner. Mange af frugterne kendte jeg ikke, f. eks. cayennekirsebær, æblebananer og mange andre, der smager herligt og hører til Albert Schweitzers daglige spiseseddel. »Tre femtedele af min høst bliver stjålet, inden den er moden,« fortalte Albert Schweitzer, »men jeg har plantet så mange træer, at jeg har råd til at blive bestjålet.« Ernæringen er sund og enkel, bordfællerne er unge og underholdningen fri.

Aftentur kl. 23. Pladsen ligger mørk og stille hen. Antiloperne sover. I 6 timer skal der nu herske absolut ro, en stilhed, der afbrydes af og til af en patients stønnen. Der er slukket overalt, kun eet lys brænder endnu, nemlig hos den mand, der selv har bygget alle disse 45 bygninger. Hans pen glider nu over papiret, mens alt liv omkring ham hviler. Et eneste menneske har skabt alt dette. Ingen kan unddrage sig en følelse af, at alt, hvad der sker her, en enestående trods eller måske netop på grund af alle modsætninger, og at her virker vor tids mest enestående menneske.

I den seneste tid har hr. Otto Kretschmer, der har opholdt sig 14 dage i Lambarene, i tidsskriftet »Der Vegetarier«, hæfte 7/1958, berettet om den vegetariske levevis dér: Jeg var 14 dage i Lambarene og spiste hver dag sammen med doktoren. Hverken for ham eller for nogen af gæsterne blev der nogensinde serveret kød.

Af ovenstående fremgår det, at man også i urskoven hos dr. Schweitzer er overbevist om, at legemlig og åndelig sundhed er afhængig af ernæringen, og det er også derfor man gennemfører cn ernæring, der, for at bruge Schweitzers egne ord, er næsten udelukkende vegetarisk. Europæere, der arbejder i Kongo, blev ellers for det meste på grund af sygdom tvunget til at forlade Afrika efter få års forløb, og franske embedsmænd måtte pensioneres tidligt. Men Schweitzer har bevist, at man kan holde sig rask og arbejdsdygtig også i det febertruede Kongo, for han har allerede levet der i over 40 år.

Nobelpristageren dr. Albert Schweitzer har tændt menneske- og næstekærlighedens lys dér, hvor det såkaldte »mørke« Afrika er mørkest: i Afrikas hjerte, ved Kongofloden, i Lambarene.

(Fra Der Vegetarier; oversat af Hilde Kunitz)

. . .

„Hvis et menneskes higen efter et retskaffent liv er alvorlig . . . . hvis han alvorligt og oprigtigt soger et retskaffent liv. vil hans forste gerning vedrorende afholdenhed være afholdenhed fra animalsk fode. fordi for ikke at nævne den sindsophidselse. sådan fode frembringer bnigen heraf simpelthen er umoralsk, da den forudsætter en handling, der stAr I modstrid til moralsk følelse, nemlig drab - og da den kun skyld.-, grtdighed."

Tolstoy

Reformvenlige læger holder kongres

(Fra Vegetarianen)

8.—12. oktober holdtes i Essen, Tyskland, en international »Vitalstof- og ernæringskongres«. I ledelsen befandt sig flere kendte reformlæger: professor H. A. Schweigart, Hannover, professor W. Heupke, Franfurt am Main, dr. S. Klein, Briissel, professor Cl. Antoniani, Milano, og dr. H. Warning, Frankfurt am Main. Deltagerne var kommet fra 34 lande. bl. a. Japan, Indien, Den sydafrikanske Union og USA.

Et vigtigt spørgsmål, som behandledes, drejede sig om faren for skadeligt indhold af radioaktive stoffer i vore fødevarer. Man mente, at faregrænsen for så vidt angår menneskelige fødevarer måske endnu ikke var nået, men hvis afprøvningerne af kernevåben fortsatte, ville vi snart komme til at overskride denne grænse.

For så godt som muligt at beskytte konsumenterne mod radioaktivitetens risici anbefalede dr. Ralp Bircher, Zürich, en saltfattig, men B-vitaminrig kost, helt i rå tilstand, og god mælk. Professor Graul, Marburg, mente, at vitaminerne C, D og K var nyttige i tilfælde af strålingssygdomme. De mest risikable faktorer for menneskene var ikke reaktorerne og atomkraftværkerne, mente professor Kliefoth, Heidenheim, men radioisotoperne i medicin og teknik. Professor NV. Kollath, Freiburg, mente, at det var langt bedre at forsøge at betjene sig af solenergien i stedet for atomkraft. Dette var en mere naturoverensstemmende, ufarlig kraft- og varmekilde. Her burde den tekniske forskning sætte sine kræfter ind.

Med hensyn til de mange steder foreslåede forholdsregler med at fluorisere drikkevandet rådede forskellige meninger. Man enedes om hellere at gå med til fluorbeskyttelse af tænderne ved fluortilsætning i minimale doser til den fortærede mad end ved tilsætning til drikkevandet.

En tysk børnelæge, dr. W. zur Linden, vendte sig bestemt mod den skik at give spædbørn kunstigt fremstillet D-vitamin, da talrige skader ved en sådan medicinering var iagttaget af ham og andre børnelæger (forhårdninger i blodårer og nyrevæv). Ikke engang den såkaldte normale dosering af D-vitamin mod engelsk syge anså taleren for risikofri.

Det højaktuelle emne »giftstoffer i folkeernæringen« gav anledning til en række erklæringer og debatindlæg.

Professor Schweigart fastslog, at i kulturlandene fik et menneske daglig 2 3 gram mere eller mindre giftige stoffer i sig, hvilke kroppen forsøgte at opsamle og uskadeliggøre eller at fjerne ad naturlig vej. Men den bestandige tilførsel af de legemsfremmede stoffer havde ofte til følge, at organismen til sidst ikke kunne overkomme rensningsarbejdet. Kongressen fordrede strenge internationale love mod forgiftning af fødemidlerne og unaturlige tilsætninger ved fabrikationen. Ubetinget deklarationspligt burde indføres for varer i offentlig handel.

Selv konservering og opvarmning af fødevarer kunne indebære risici. Professor Fink, Köln, refererede forsøg med fodring med et tørmælkspulver, fremstillet ved hjælp af stærk opvarmning. 100 % af forsøgsdyrene, som opfodredes hermed, døde.

Dr Rautavaara. Finland, påviste, at en sund næring kun kunne fås, hvis jorden, som frembragte den direkte eller indirekte, var fuldt normal.

Mange talere på kongressen fremhævede råkostens store værd, og v.gUgh^en af. at brødet bages af mel. hvori alle kornets bestanddele findes (fuldkornsmel. grahamsmel).

Professor Kötschau. BRD. udslyngede en brandfakkel mod den doklnnire mediein som med sin eensporede lænken overhovedet ikke var l s and l.l at forebygge sygdomme og forsti sygdomsårsagerne på en b.ologisk frugtbar måde. Det var tydelige ord og ingen fabler.

Er råkost en religion?

Råkost er en pseudoreligion. erklærede en dame en dag over for mig. Jeg fik overbevist den pgl. dame om. at råkost ikke var nogen. religion, men hun fik til gengæld overbevist mig om. at hendes fejlagtige råkosten ifølge en psyskylde,i fZ der er nogle enkelte råkostere, for hvem Wnlmnsk analyse vil vise sig at være en pseudoreligiøs tro med »uatviseiige dogmer oc alt hvad dertil hører, og det er desværre altid disse der råber højest, således at folk somme tider får et fejlagtigt og uheld.gt indtryk af råkobevægelsen.

Det »udødelige« Hunsafolk

En læser klager over, at der i vegetarkredse stadig hersker stor uvidenhed om Hunsafolkets virkelige sundhedstilstand.

I Vegetarisk Tidsskrift nr. 1-2 1957 omtaltes en bog af dr. Clark: The Lost Kingdom of The Himalaya, hvorefter Hunsafolket skal være et af verdens mest usunde og sygelige folkeslag, og hvorefter dødeligheden skal være uhyre stor. Hunsafolket spiser iøvrigt ifølge dr. Clark alt det kød, de kan få fat på.

Vor læser beretter, at hun i Tyskland har mødt en anden læge dr. mei Irene von Unruhe. der som begejstret Waerland-tilhænger rejste til Hunsa, for at skrive en bog om Hunsafolket. Hun vendte dyb. skuffet tilbage efter at have erfaret det samme som dr. Clark.

* * *

Det er kun ved at morne og forkhede dodt kod ved kulinarisk tilberedning at det gores modtageligt for tygning og fordojelse, og at synet af dets'blodige vædsker og r* grufuldheder Ikke udloser væmmelse og afsky."

Shelley.

Den biologisk rigtige kost efter Waerlands principper

Af sygeplejerske Anna C. Pedersen

I det svenske »Tidsskrift for Hålsa nr. 9, 1958, skriver fru Ebba Wacrland en artikel om »Waerlandbevægelsen«, hvori hun fremhæver, at en verdenssammenslutning af videnskabsmænd: professorer, læger, docenter, biokemikere, næringsfysiologer, ledere af sundhedsorganisationer og kursteder, — under eet betegnet som ernæringsforskere, — hvis opgave det har været, understøttet af de sidste videnskabelige resultater indenfor næringsfysiologcn, at sammenstille en kost, der er så rig på livsopbygende stoffer, at den fuldt ud dækker den menneskelige organismes daglige behov, ved deres leder, *professor Schweigart,* offentligt har erklæret, at de er kommet til det resultat, at *waerlandkosten er den bedste, som for tiden findes.* Derfor går også waerlandkosten og waerlandsterapierne — behandling af syge med naturlige lægemidler — deres sejrsgang over store dele af verden. Men mere derom senere; her skal nu gives en oversigt over, hvorledes denne kost er. Are Waerland har i sin bog: Mit Ernæringssystem, skrevet udførligt derom.

Om morgenen bør man drikke rigeligt, fordi de fleste behøver en forhøjelse af vædskeomsætningen. for at alle organer og ikke mindst huden skal fungere tilfredsstillende. F. eks. 2—3 kopper kogt lunkent vand med saften af friskpresset citron, eller en urtete: hyben, hvidtjørn, pebermynte, brændenælde; der er mange at vælge imellem; evt. sødet med honning, kartoffclvand (afkog at renskurede kartofler, skåret i skiver, evt. også af andre grønsager). Derefter spises frisk frugt, efter årstiden, evt. også figner og andre tørrede sydfrugter, der har stået i blød natten over; hertil cn eller anden form for tykmælk, hvor iblandt *langmælken* kan anbefales som cn af de bedste former, evt. kokosnød eller andre nødder.

Middag: »Firkornskruska«. som består af 1 spsk. rosiner og evt. dadler, der har stået i blød fra om aftenen i 2 dl vand; dette bringes i kog. og 1 spsk. malet rug. hvede, byg. havre og hvcdeklid tilsættes, koges i 5 min., sættes i høkasse $^{x}/_{i}$ time, spises m. flødevand *(ikke* mælk). Denne ret cr dog væsentlig for mennesker med god fordøjelse og strengt legemligt arbejde. *En lettere fordøjelig form* fås ved at anvende lige dele knust hørfrø, hvcdeklid, grahamsmel eller koldvalsede havregryn, som kommes i gryden, når vandet med frugten koger; der slukkes straks, omrøres, og det står blot og trækker et par min. under låg; flødevand til. *Kartoffelgrød:* 2 jævnt store kartofler rives over en gryde med 2 dl kogende vand. koger ct par min. under piskning; spises med sød- eller surmælk. I stedet for grød kan spises *fuldkornsbrød* af rug eller hvede, *grahamsbrød* eller *firkornsbrød; knirkbrød* for svage fordøjelser. Smør eller »Nutana«-m.irgaiinc (eneste margarine, som er lavet uden dyriske produkter). Som pålæg: Norsk ren gedeost eller myseost, evt. m. løgskiver, skørost, honning, tørrede. men let opblødte frugter; dog ikke frugt, hvis fordøjelsen er dårlig, derimod kan anvendes kogte grønsager.

Aften: Råkost — finrevet — hvis tænderne ikke er gode. Hertil anvendes de forskellige rodurter, men kun 2—3 slags rodurter til et måltid, kålsorter samt tomater, agurker, radiser, løg og *rigeligt med grønt:* grønkål, salat, spinat, karse, purløg, persille, dild. brændenælde, løvetand m. fl., alt efter årstid og behag. Hertil gives dampkogte eller bagte kartofler, der er skurede så rene, at skrællen kan spises med; rodurterne må heller ikke skrælles. De stærke grønne blade hakkes og vendes i citrolat: 2 spsk. citronsaft, 1 tsk. honning. 2 spsk. *koldpresset* olie *(ikke* varmebch. olie). Som sauce kan også anvendes langmælk el. anden surmælk eller syrnet fløde. Da man ikke må gå direkte fra almindelig kost over til råkost, kan man som *overgangskost* lave vegetariske, kogte eller stegte retter. *Mellem måltiderne* kun frisk frugt og urteteer (intet brød). *Sukker* under enhver form er bandlyst, fordi det er kalkslugende og forstyrrer blodets kemiske balance; er altså årsag til dårlige tænder og dårlig knoglebygning. Ligeledes det hvide mel, fordi de bedste næringsstoffer cr fjernet med kimen og kliddet; ydermere er det kcmikaliebehandlet. Kaffe, te. alkohol og tobak samt kød oc fisk bør også være udelukket på grund af giftvirkningerne Alle vegetabilske produkter burde være bio-dynamisk dyrket, fordi kunstgødede og giftbesprøjtede planter ikke indeholder de nødvendige, livsopbyggende stoffer. Ifølge »Tidsskrift for Hålsa. nr. 9, 1958, har der siden 1952 været ct stort jordbrugsforsøg i gang i England, som viser den bio-dyn. dyrkningsmetodes store indvirkning og overlegenhed på planters, dyrs og menneskers sundhed i sammenlicning med de almindelige dyrkningsmetoder. Desværre er *konurlken også forringet,* ikke alene ved det dårlige foder, men også ved pasteuriseringen. 1 stedet for burde staldhygiejnen forhøjes, køerne være løsgående og ude hver dae — oeså om vinteren — for at få motion og frisk luft. Men forøvngt cr *gedemælk bedre end komælk* (Hans Krekel Christensens artikel i »Ny Tid og Vi, nr. 6, 1957) også til spædbørn; tabel over kvinde-, gedc- og komælk viser forholdet. Derfor burde alle, som har mulighed derfor, holde geder. Men husk, at grøftekanternes græs og flora er betingelsen for den værdifulde mælk.

Spædbarnskosten

Det bedste er sclvfoleclig modermælken, forudsat at moderen lever sundt, ryger hun f. eks. cigaretter, drikker alkohol, går giftstofferne over . mælken; stærkt krydrede ting giver barnet mavesmerter. — Den allerførste mælk. barnet får. indholder modgifte mod diverse sygdomme. Ved amningen kommer *først* cn tyndtflydende mælk ud. som cr rig på forskellige sukkcrurter; *derefter* kommer den æggehvide- og *tilsidst* den fedtrige mælk; så man forstår, al alt andet kun kan blive det næstbedste, og derfor bør cn moder amme sit barn *så længe som muligt;* men da det også på dette område hævner sig. at v. har fjernet os så langt fra sund levevis, må man ofte allerede ved 3 •* mdr s alderen begynde med tilskudskost. Men i stedet for at fortynde mælken med vand alene, benyttes grønsagsafkog, som giver barnet tiltrængte mineralstoffer og vitaminer. I så meget vand. som man efter tabellerne skal fortynde mælken med (pr. døgn), rive. 1 ri kartoffel. I rå gulerod lid. seller, Ddt dMA persille eller brændenælde; koges i 5 min., afsies og opbevares koldt, tildækket indtil det skal bruges til fortyndinger; lidt mælkesukker tilsættes. F™ 2 Wr., « A f - gives I tskf. friskpresset. rS gulerodssaft eller sød appelsinsaft 2 X dgl. barnet udelukkende bryst, gives saften opspædt med lidt varmt kogt vand. ellers

i mælkeblandingen. *Fra 4. mdr^ alderen* gives foruden grønsagsafkogct et afkog af nymalet hvede eller koldvalsede havregryn og knust hørfrø i mælken. Får barnet udelukkende bryst, gives saften opspædt med lidt varmt kogt vand; ellers middagsmåltid, bestående af cn dampkogt kartoffel, som pilles og moses gennem kartoffelmoser og tilsættes 1 spsk. råsaft af gulerod; efterhånden øges portionens størrelse, og råsaft af selleri, rødbede og hakkede grønne blade kan tilsættes. Et revet æble u. skræl, moset banan eller anden mild frisk frugt gives sammen med en mælkeblanding evt. tilsat lidt fløde. Der er kommet en koldpresset planteolie med provitamin A og vitamin D i handelen: Dr. Grandels Polygranolie. (Fås i Råkostdepotet. Gothersgade 129, Kbhvn. K.). Heraf gives et kosttilskud i vintermånederne. Den fuldstændige afvænning fra modermælken bør strække sig over 4—6 uger.

Småbørnskost for børn over 10 mdr.

Om morgenen: En kop *lunken* (aldrig hede drikke og mad til børn) hybente, eller en kop lunkent, kogt vand. med frisk frugt- og bærsaft; *lidt senere* langmælk med mælkesukker eller lidt smeltet honning (1 gi. honning smeltes i vandbad) og knust hørfrø samt frisk frugt, som kan rives eller finskæres og kommes i surmælken; hertil grahamstvebakker eller fuldkornsknækbrød (Wasa Husmandsbrød). Ikke alle børn vil have langmælken; de må så have sød mælk.

Middag: »Molino« eller kartoffelgrød. mælk, tyttebær eller æblemos, sødet med lidt honning. »Molino« tillaves således:

Vi spsk. grahamsmel, som man helst selv skal male på kværn, — (kaffemølle kan også bruges, men må så ikke anvendes til kaffe) — fordi melet taber i værdi ved at stå malet længe. Koldvalsede havregryn kan også anvendes; Vi spsk. hvedeklid. Vi spsk. knust hørfrø. Vi spsk. hakkede rosiner og lidt hakkede figner el. dadler, sættes i blød om aftenen i ca. Vi dl vand. Grøden koges i 2 min. Kartoffelgrød: 1 middelstor kartoffel rives i cn gryde med 1 dl kogende vand, piskes og koges i 2 min.

Aften: 1—2 renskurede kartofler dampkoges m. skræl, pilles og moses gennem kartoffelmoser, hvorefter der blandes lidt *fint revet* gulerod, selleri eller rødbede i samt *finthakkede* grønne blade af spinat, salat, brændenælde, grønkål el. a. samt *lidt* hakket løg, lidt rå gulerodssaft; hertil langmælk og knækbrød eller grahamstvebakker m. smør og gede- el. skørost. Vil barnet i begyndelsen ikke have de *rå* revne grønsager, kan man dampe dem forsigtigt et par min. i deres e^en saft.

Mellemmåltiderne: Frisk frugt, urtete, mælk og evt. grahamstvebakker. *Før sengetid* kan gives 1 kop lunken, *ukogt* mælk. *Tving eller lok aldrig luirnet til at spise mere, end det ønsker!* Lad det spise *roligt og langsomt.* Spisevægring er ofte en følge af tvang. Et lille barns *psykiske* udvikling er i højeste grad afhængig af, om dets forældre og omgivelser er rolige og harmoniske, og om det får lov at *føle* forældrenes kærlighed. Men det er ikke altid ensbetydende med, at barnet ingen opdragelse skal have, — tværtimod, — fra ganske lille vil et barn føle tryghed ved en fast, men tillige kærlig ledelse, og det vil lønne den rigtige ernæring og den rigtige opdragelse med selv at være rolig, harmonisk og kærlig.

»Evangeliet om det fuldkomne liv«

Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed og Dansk Vegetarisk Forening afholdt torsdag den 11. december 1958 et møde i Restauration Roma, Østerbrogade, hvor hr. Børge Bornbo talte om nyfundne skrifter fra Tibet og Vatikanet.

Hr. Bornbo talte om. at biblen af mangehånde personlige hensyn i tidens løb er blevet beskåret. Som grundlag er tilbage de enkelte skriftsteder, som alle kender.

Nu er imidlertid nye skrifter fundet frem dels ved udgravninger dels fra klostre.

Af disse nyfundne skrifter fremgår det, at Jesus efter sin barndomstid hos sine forældre i Palæstina rejste bl. a. til Indien, hvor han uddannede s,g. lærte om dyrene, satte sig ind i lægevidenskab og i gamle skrifter, desuden helbredte han og gjorde undere.

Fra denne studietid, denne forbindelse med inderne og deres lære, stammer Jesu store kærlighed til dyr.

Ved en løvejag., som Jesus engang blev vidne til. sagde han til jægerne: • Hvorfor forfølge et dyr, der er ædlere end I selv. stands jagten.-

Løven gik da hen os lagde sig for Jesu fødder.

Jesus optrådte fremdeles overfor dyrene med hjertevarme. Han bebrejdede ejere af for tungt lastede heste og kameler deres rihed mod dyrene. Jesusfik en fuglefænger til at ændre livssyn og opgive sit arbejde, hvorpå fuglefængeren lærte sis at flette kurve.

Et af de 12 bud, Jesus gav sine disciple, skulle gå ud på, at ingen Ior sin fornøjelses skyld måtte tage noget liv, — man skulle ernære sig af jordens frugter.

Jesus selv spiste ikke kød; apostlene sagde til hinanden, da de spiste piskelammet: »Se. han spiser ikke kød.«

Jesus sagde desuden gang på gang: .Behersk dine tankerl* Endv.dere, at mennesket skal lære tolerance, bøje sig under livets lov og finde Hg selv.

Man kan ikke samtidig tjene Gud og være ond mod dyr eller slå .hlel.

Den røde tråd gennem hele vor adfærd skal være: Hensynet til alt, hvad der er skabt.

Efter foredraget blev der serveret en forfriskning, hvorpå man havde lejhghed til at rette spørgsmål til foredragsholderen.

Adskillige tog ordet, inden de. velbesøgte møde sluttede.

Ingeborg Rosendahl.

Ernæringsforsøg i Bielefeld

nedsatte tandcaries hos børn med 43 pet.

»50,5 Cc af børnene har syge teender« cr den opskræmmende status i Ulms stadsskoletandkliniks årsberetning. Af de 10.062 undersøgte skolebørn havde 50,5 % syge tænder. Kun 22,5 Co havde et naturligt sundt tandsæt. Resten havde behandlede tænder.

Yderligere kunne skoletandlægen efter en statistisk oversigt påvise, at tandcariestilfældene var tiltaget henved 10 r'c fra 1950 til 1957, nemlig fra 42,8 Cr til 50,5 Og børnene i Ulm danner ingen særlig udsøgt undtagelse.

1 alle storbyer kan skoletandlægerne gøre de samme alarmerende iagttagelser: Fra år til år får flere og flere børn syge tænder i en gruopvækkende målestok.

Og hvad de voksne angår ser det endnu værre ud. Af 1.000 voksne lider 998 midlertidigt eller bestandigt af tandcaries. Der syntes ganske simpelt hidtil ikke at findes noget middel til at afværge denne svøbe.

Desto større opsigt må et ernæringsforsøg vække, som Bielefelds sundhedsstyrelse stilfærdigt gennemførte under ledelse af stadsmedicinalråd, dr. W. Schmitz. hvis forhåbningsvækkende slutresultat først fornylig blev bekendtgjort. Foranledningen til ernæringsforsøget i Bielefeld var den overordentlig slette sundhedstilstand hos mange undersøgte børn. Således blev det konstateret ved en tandlægeundersøgelse i foråret 1955 af samtlige børn i børnehaven »Hceper Fichten«, at af 56 undersøgte børn havde 42, altså 75 %, tildels hårdt angrebne mælketænder. Dette overordentlig slette undersøgelsesresultat blev tydet som hidrørende fra kalk- og mineralsaltmangel, idet mange af børnene som følge af forældrenes erhvervsforpligtelser fik en uregelmæssig og vel tillige utilstrækkelig ernæring. I børnehaven indførtes derfor en tilskudsgrødkost; men derved ændrede sygdomsbilledet sig ikke.

Dr. W. Schmitz kom derfor til den samme overbevisning, som Ulms stadsskoletandkliniks årsberetning allerede havde udtalt. Denne lyder således: Alle crnæringshygicjnikcre er enige om. at det ikke er muligt at opnå cn bedring af tændernes tilstand *uden en radikal ændring i kulhydratforbruget.* — Dr. W Schmitz besluttede sig ud fra denne antagelse til at gennemføre et langfriste! forsøg med børnene i børnehaven »Hecper Fichtcn«. Fra april 1955 blev der to gange dagligt givet børnene et måltid tilberedt af uvalsede havrckorn, cn ren. i dens naturligt avlede bestanddele bevaret havrcfuldkornscrnæring.

Undersøgelser, som blev foretaget med få måneders mellemrum, viste, at dr. W. Smitz's plan var et pletskud. Slutbcrctningen den 28. oktober 1957 viser dog først overordentlig tydeligt, hvorledes cn naturligt avlet havrcernæring f"'' mår at fremelske tændernes sundhed indefra.

Medens caries ellers overalt tiltager mere og mere, cr denne i børnehaven •»ceper Fichtcn« aftaget med 43 %. Dr. Smitz udtaler i den anledning, at de hele havregryns indhold af fosforkalkc, mineraler og sporelementer er fornøden, yggcmatcnalc til tændernes sunde udvikling. Desuden fremelsker dette næringsmid foretlL T r forøgel ^ f i s c K c af tyggemuslculatiiren, cn na.url.8 vor u v L Z v T ""»«»« f« udvikling under vxks.cn, medem tlisaUonskmt i mange tilfælde gør vore tænder arbejdsløse. Meget af det.

vi spiser, cr af en sådan konsistens, at vi kun behøver at sluge det. Hertil kommer mangelen på byeningsstoffer, som tænderne absolut behøver.

Det er cn velkendt realitet for videnskaben, at medlemmerne af mange naturfolk, som hovedsageligt lever af havre og andre naturdyrkede kornsorter, bevarer deres tænder cariesfri helt til alderdommen.

Skulle den impuls, dr. Schmitz har givet ved ernæringsforsøget blandt børnene i Bielefeld, ikke vække os alle til eftertanke?

(Fra Der Gesundheitsspiegel; oversat af H. Bjergsø)

Tvangsfluoriseringen truer

Det af indenrigsministeriet nedsatte udvalg til behandling af spørgsmålet om tilsætning af fluor til drikkevandet eller næringsmidler for at nedbringe hyppigheden af caries (huller i tænderne) har nu afgivet en betænkning, hvori kommissionens flertal går ind for tvangsmæssig tilsætning af fluor til drikkevand eller mælk.

Bestyrelserne for Dansk Vegetarisk Forening og Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed har i denne anledning rettet en henvendelse til indenrigsministeren, hvori man påpeger det uforsvarlige i at ville tvinge befolkningen ti at indtage det meget stærke giftstof fluor i drikkevand eller mælk, sålænge videnskaben ikke er helt enig om. at det er ufarligt i små doser.

Giftsprojtningernes virkning

Tidsskriftet »Sveriges natur« har meddelt, at ct 11.5 ha rapsfclt blev besprøjtet med gift af gruppen organiske fosforgifte. En uge efter besprøjtningen fandt man 176 døde dyr. bl. a. 20 agerhøns 10 fasaner, 32 solsorter. 30 bogfinker og dompapper, 17 mejser. II siskener, 8 gulspurve, *22* andre spurve. I rødkælk. 2 duer. 7 vildkaninor, 2 harer, 2 rotter. 4 mus, 1 egern og I hermelin. Inspektør Esping understreger, at antallet af døde dyr sikkert var betydelig »tørre end de dyr. som var blevet fundet.

* * *

„Skont Jeg nf ydre omstændigheder har været forhindret i at holde en strengt vegetarisk diæt. har jeg længe i princippet været tilhænger af Deres sag. Foruden at være enig i Deres ideer af æstetiske og moralske grunde, er det min anskuelse, at en vegetarisk levemåde på grund af dens rent fysiske virkning på den menneskelige konstitution ville have en yderst gavnlig indflydelse på menneskeheden." *Prof. Einstein.*

Husmødrene er ved at vågne

Fra *Dagens Nyheder* den 19. jan. 1959 citerer vi følgende fra rubriken »Vi kvinder«:

Hvad nytter dc herligste importerede C-vitaminer, hvis æblet, der skal sikre lille Sørens tænder mod huller (caries) slet ikke er så effektivt, som man tror?

Det er ikke os, der *spørger,* det er utallige læserinder, som med stor interesse har læst G. S.'s indlæg i »Deres egen rubrik« om gødningsfrit grønt og frugt.

Vi afholder os også fra at *svare,* men bruger et af utallige svar, vi har fået fra læserinderne (og deres mænd!). Det er dr. G. *Lind,* der skriver fra Kolding og pointerer, at man hverken behøver at være vegetarianer eller fanatiker for at dele G. S.'s opfattelse og blive bange for farerne, *som skjuler sig i den regelmæssige brug af de giftstoffer, der bruges til sygdomsbekæmpelse i frugtplantagerne.*

— Dc krav, jeg personlig stiller til frugten, der dyrkes i mine æblehaver, siger dr. Lind, er i korthed følgende: Kun sunde træer, der får cn naturlig organisk gødning og ikke bliver »stopfodret« med kunstgødning, er i stand til at bære sund og velsmagende frugt.

»Æbler er mad«, og derfor er den største renlighed overalt og hos alle, der kommer i berøring med dem, en selvfølge, — men lige så selvfølgeligt er det, at den forebyggende sundhedspleje af såvel træer som æbler i tiden fra træernes blomstring indtil det sidste æble er plukket, kun finder sted med fuldkommen neutrale midler, mens anvendelse af systemgifte og andre både for mennesker og dyr, — herunder også mikroorganismerne og ormene i jordlaget, — livsfarlige giftstoffer til dette formål altid på det strengeste har været bandlyst ...

Heldigvis synes man lidt efter lidt at have indset farerne og cr begyndt at træffe modforholdsregler.

— — —

Men cr rnun som husmor tilfreds med udtrykket »lidt citer lidt«? Ne|. Og det cr irrlltf talt med blundede følelser, mnn betragter kurven med cox oranger, der optreder »om mudpakkcirblcr I skoletaskerne hver dug Nu kan ult niiturllgvi« overdrives, men hvis der virkelig cr mindste fare på færde nici dc giftstoffer, mft der gribe* Ind straks og effektivt. Her må gives husmødrene klur besked eller* kommer den dug, hvor dc begynder at spekulere på. der cr bedst f$_{or}$ børnene: Æbler fra træer, der cr blevet sprøjtede for at **-kæmpe sygdomme — eller cn rask lille plombering hos tandlægen. Når gælder vore børns sundhed, er det nemlig ikke spor for meget at stille sagt På spidsen.

★ ★ ★

"Hvorfor bederbe mig forklare, hvorfoT jeg spine/anstændlgt ? Hvis m? m ® Skcde ml S "ied dyrenes svedne lig, havde De grund til at »P ørge ---lg. hvo rfor jeg gjorde det." *Bernard Bhato.*

J ^ ø khankto#<m

Vegetarisk »lever«postej

250 g hakkede løg koges i 100 g margarine. Når løgene er kogt, smeltes 80 g gær i gryden. I stor kop fløde. 1 kop havregryn, 2 æg, Vitam-Kørnig eller evt. B-Vita eller Vitamon samt kulør røres sammen, og hele massen hældes i cn smurt bageform. Bages $^{x}/_{i}$—V* time.

Vitam-Kørnig fås i reform forretningerne i Malmö og Halsingborg, som løvrigt har mange andre fortrinlige vegetariske specialiteter, som vi savner herhjemme. For læsere i det sydlige Jylland kan vi henvise til rerormforretn.ngerne i Flensborg.

Blandet blomkålssalat med fløde

(Denne og følgende opskrifter er fra Elna Regner Andersens -Nordisk Reformkost«).

Et middelstort blomkålshoved rives i råkostmaskinen sammen med et stort løg og 1—2 bundter radiser (eller tilsvarende ræddiker). W kg tomater skæres groft og blandes deri.

Som krydderi bruges fint hakket persille, sellerisalt, 2 spsk. olie, saften af i citron og til sidst *V** 1 fløde pisket til skum.

Hvidkålssalat

Et lille *VA* hvidkålshoved og 2 æbler rives og blandes med reven peberrod i mayonnaise og lægges i top på et fad. Reven gulerod samt rosiner tilsat c.trolat (citron, olie og smeltet honning) lægges i krans uden om hvidkålen; dekoreres med karse og valnødder.

Florentinsk frugtsalat

Blandede æble- og appelsinskiver med citroneret fløde. Fine strimler snittede dadler og figner samt malede nødder, kokos eller mandler kan drysses derover.

Æble - Fløde - Banan

1 banan moses med cn gaffel og piskes fuldstændig sammen med lidt fl*de til cn tyk mayonnaise. 1 stort eller 2 mindre æbler rives den, og det hele blandes hurtigt. Serveres straks.

Dansk Råkost-vegetarskole og pension,

Kongevejen 110 - Helsingør

åben hele året.

---

tflinliUluiiellcj - Veefcfari«!* kokken

' Værelser, enk. 6 kr., dobb. 12 kr. Ingen drikkepenge. Telefon 2 77 2-V

Norre Allé 30, Århus.

I«

»Husejer af Roskilde Jens Nielsens legrat«

Af ovennævnte legat uddeles portioner til:

a) en eller flere værdige trængende personer til el ophold på Kåstrup kursted ved Svendborg,

b) propaganda for de med en vegetarisk levevis forbundne fordele.

Eventuelle ansøgninger tilsendes legatbestyrelsens formand, bankdirektør Th. Hors, Andelsbanken, Roskilde, inden 20. marts d. å.

RAKOST

skaber sundhed, velvære og oget modstandskraft mod infektioner. Besog Råkostkurstedet „HU5ILE-GAARDEX", Humlebæk, telefon Espergærde 465. - 100 pet. råkost. - Åbent hele året. - Dagligt lægetilsyn. - Hjemlige forhold. - Moderate priser. - Skriv efter prospekt.

RÅDGIVNINGSKLINIK FOR SUND LEVEVIS

Vejledning i fastekure, reformkost, tarmpleje og badebehandlinger. Tid kun efter aftale.

Anna C. Pedersen, sygeplejerske, Carstensgade 78, VEster 3323 kl. 8—9 og 18—19.

Råkostkurstedet PLAISIR D' ARABELLA,

har åbent hele året i Paguera de Mallorca, Spanien, og alle råkostere bydes velkommen. Dagligt lægetilsyn. Skriv venligst efter oplysninger og vedlæg international svarkuoon.

»EVANGELIET OM DET FULDKOMNE LIV« er nu udkommet!!

Dyrevenner, glæd jer!! Endelig et urevangelium, hvori berettes om den kærlighed livets mester viste vore venner, dyrene. Han cr vort højeste eksempel- Det vil være til stor glæde og opmuntring for enhver dyreven at eje dette smukke evangelium. Prisen er kr. 6,50, som kan indsendes til cn af nedenstående adresser, så vil bogen blive tilsendt. Ønskes denne tilsendt pr. efterkrav, må der betales opkrævningsgebyr.

Alfred Christensen. Wibrandtsvej 79 A, København S., tlf. AM 3905.
Anna Rasmussen, Sandbygårdsvej 33. 1., Brønshøj, Kbhvn., tlf. BE 8647.
•Sandhedssøgerens Forlag«, Blichersvej, Brande. Giro 17824.

Carhotp* i , L1 ^cnc naturprodukter:

Ccrnpii d U! * vegetabilske	100 stk.	kr.	2.40
Paex-al Gærtabletter	250 -	-	2.25
Sålus Malva Te	i()0 g	-	4,50
S		-	3.85
v£ Jr ni, ||} orfr Øpræparat)	250 -	-	12,00
V vfta hvc?ek,m olie	100 ml	-	3,50
Viviu ta 0 b r ieue b ad8r0nl PU,V	4Jg P.	-	4.85
Yoki, <Rcfo,m -Y°fur.,	4 0e	-	4.65

r as pa apotekerne og hos materialister

Generalagentur:
F. *Gønge/ & C.*. Evanstoncvej 12, Hellerup

r

CfiSlUS

betyder kvalitet

RÅKOSTPÅLÆG

Sydens

sotmodna

frugter

i pd&azgspbadat-

¥

1.00

10 PLADER
Abrikos - Dadel - Rosin - Figen - Svedske - Blandet frugt

NYHED:
Ungarske hyben m. citron

Vitaminer - Proteiner - Kulhydrater - Jern - Kobber - Mangan - Kalk - Fosfor

Fa. CASTUS, HEIrup 51 71

V



Svensk Gelée Royale

(Biernes naturstof)

Det stærke svenske

P O L L O T O i H

indeholder 600 mg ægte Gelée Royale pr. glas til over 1 md. forbrug.

Drdber kr. 12.00 — Fast masse kr. 12.50
Bemærk det store indhold af GelCe Ro>ale
FAs på apotekerne. Forlanr POLLOTON.

Generalaxentur : Gonget «£ Co.
Evanstonevei 12 - Hellerup

Dansk Vegetarisk Forening's

litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bor spise" 0,50

Kostplan for en uge med opskrifter . . . . . 0»50

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

ÆBLER direkte til private
Altid bedre — aldrig dyrere
Trappergaardens Æbleliaver
Kolding, tlf. 277 (kl. 13—17)
Forlang brochure tilsendt.

RÅSTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)

modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 755

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et d>reinternat for hjemlose dyr. Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser. Årskontingent 5 kr, medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af internatet, Islevdalvej 85, Brh., I lebro 695.

benlose kro

ved Hovedvej 1 (59 km stenen) serverer sAvel som al anden mad meget gerne vegetar- og råkost.

Christian og Ragna Andreasen, tlf. Ringsted 1607 - 14SI.

Køb *og anvend foreningens mærkater.* De sælges i pakker å 30 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes & 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

Maanedens fagbog:

B. Stener Eriksen: *Spiseløg.*
Pris kr. 5,35
kan bestilles i enhver boghandel

Aim. dansk Gartnerforenings Bogforlag,

Anker Heegaardsgade 2,
København V.

Uer er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.

O. A. OLSEN . Malermester
Helgesvej 15, F. . FAsan 2370

CIRKULIN
HVIDLØGPERLER
Et vigtigt Næringsmiddel

-cCet **ideelle** TCtnttitaku/t

NB!
Cirlculin Hvidløgperler indregistreret.

Ekstra stærke
Indhold kun rent Hvidløg
(ca. 1 Gram pro Perle)

Eneste standardiserede faste Hvidløgpræparat roed Allicin (50 Gamma pr. Perle). Alliein indeholder de vigtigste Vitaminer — a, b, c og d — derfor et vigtigt Næringsmiddel, der anbefales Gamle og Unge som dagligt Kosttilskud hele Aaret rundt! Det virker paa én Gang styrkende og forebyggende paa hele Organismen.

Der indtages (synkes) 3x2 Perler daglig ved Maaltidernes begyndelse

NB! Ingen Lugt — Ingen Smag!

Vor Pakning med ca. 180 Perler = 1 Maaneds Forbrug
Forhandles kun af: Apotekere, Materialister, Raakostforretninger og Købmandsforretninger

Nærmere Oplysninger om Salgssteder giver undertegnede Importør, som ogsaa gerne modtager Bestillinger og sørger for omgaaende Levering. — Prøvepakninger kan rekvireres ved Indsendelse af Kr. 3,00 pr. Stk. til nedenfor angivne Postkonto.

GROSSERER, DR. HANS LUTZHOFT
Kontortid 10—4 (Lørdag dog 10—12)
Frederikkevej 6 — Hellerup — Tlf. HE. 4219 — Postkonto 1014

Råkosi- og
Vegeiarresiauranf

»ROMA«

Spis Deres mad I
råkost- og vegetarrestaurant

»ROMA«
Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96

Bakker med råkostsalater
å kr. 1,25 kan afhentes
(evt. leveres)
Lokaler udlejes til moder
og studiekredse

RAAKOST -
sundhedens kost

Råkost giver sundhed
og bevarer den.
Råkost er kilden til den livsfornyelse, alle har behov for.

Komtil
Råkostdepotet
og *få* vejledning

Gothersgade 129. Kobenhavn K.
Telefon Central 62

BIERNES VIDUNDERSTOF
ÆGTE GELÉE ROYALE

API-VITIN

gi"' VITALITET og LIVSLYST

(H V
} ^

IMPORTERET FRA SCHWARZWALD
husk at forlange den

ÆGTE TYSKE GELEE ROYALE
VOGT DEM for efterligninger!

Fis ho, apotekerne og medlC„.lud,.l0. - 21 kr. Ul 20 d.g.. .orbrU0.

N,h,d: „.U "så"nü i gi« - P""" <"". »'"rk)

Generalagentur: HON NING-D EPOT ET^
Rjafof — København
- "-8176

Align video display edge here.

Lær esperanto,

det andet sprog for alle. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10,- kr. Nærmere oplysninger hos *Esperantistforeningen* /or *Danmark,* Knud Aa. Andersen, Onsild.

mil.inn.

Skodsborg produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger Skodsborg produkter

De anbefales: Skodsborg corn flakes - granola - Skodsborg kaffeerstatning - æbleblade-te - glutenola - carno - bønnesteg - linsepostej - veg. leverpostej - veg. fiskebudding - linser i brun sauce - sojabønner i bouillon - nuttolene - protose. Kiks: Grahams, havre, vanille og nødde, bkodsborg lyn sauce pulver: På to minuter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce. Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!

Den Sanitære Fødevarefabrik

Baldersgade 14, Kbhvn. N., TAga 289

PItOYIftSENS

største KOST 3 Claltorretnins for *RA-KOST* I E o ETAR K o S T, REFORM- fc THE m, m_ klarer Deres indkøbsproblem ved vore daglige forsendelser over hele landet.

Franco opskrifter beSUllingSk0rt og brochurer tilsendes gerne på forlangende. 6«tis

Ernst Hansen

*tabl. 1877

Nørregade 28 · 0DENSE _ ^ ^

Skodsborg Restauranten

er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem vegetarisk mad råkost — diæter

Frokost - middag - å la carte

Aben mandag—torsdag incl. kl. 11—19

Lukket lørdag.

Telefon PAlce 8855

St. Kongensgade 36—38, mezz.

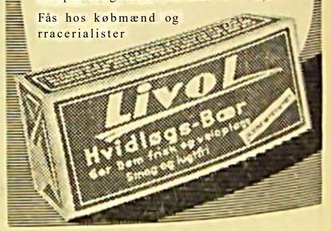
UVOL

Hvidlogs-bær

giver sundhed og velbefindende- Indeholder det friske hvidlogs be,rodele. Uden smig og lugt. 4% 50 180 stk. — nok til en mined* ^ forbrug .

Kurpakning med 540 stk. *Ur.* 6,50

Fås hos købmænd og rracerialister



Fås også I Råkostdepotet

Det ny

»Sol og Sundhed«

Det kendte danske fudist^ia d er nu betydeligt forbedret pe b?![Kr- 1,5 sikre Dem et prøvenummer. (frimærker). sol ♀* srtz D.

DynkarkenZ .

FOLKEBLADETS BOGTR. - RINGSTED