Vegetarisk Tidsskrift



Foto: Ragni Kristensen

I dette nr. bl. a.: Nytårsfesten, mr. Siblys død, dr. Svarrers foredrag, to nye fødemidler, Yoghurt som medicin, »det gyldne mel«, Køkkenkrogen.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

52. årgang
nummer 6
Novbr.-Decbr. 1959

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

Foreningens og *formandens adresse* er: Fru Else B. Nielsen, Emdrup Vænge 8, København Ø., tlf. 29 03 49.

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

Foreningens kasserer: Albert Ott, Blågårds Plads 26, København N., postkonto 256 56.

Ansvarhavende redaktør af Vegetarisk Tidsskrift: Fru Else B. Nielsen. — I redaktionen i øvrigt: Fru Rie Rasmussen og repræsentant N. Nielsen.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift: Enkeltmedlemmer kr. 10,00, ægtepar kr. 12,00, medlemmer under 20 år kr. 5,00. Livsvarige medlemmer kr. 100,00, ægtepar kr. 120,00.

Abonnement på bladet kr. 10,00.

Vegetariske restauranter og kursteder:

København:

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

Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Se bagsiden.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A[1]. Åben kl. 11—13, søndag lukket.

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23[2].

Odense: Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39. Lørdag lukket.

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

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

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

Kurstedet »Det hvide hus«, Odder.

Vort næste møde finder sted *tirsdag den 1. december kl. 20* i Vartovs store sal, hvor rejsesekretær hr. Mogens Møller vil tale om:

Den indre og den ydre fred.

Alle er velkomne. Entré 1 kr. for medl., 2 kr. for ikke-medl.

Vor sundhedstilstand er lige så afhængig af vor sjælelige balance som af vor ernæring.

Da hr. Mogens Møller er kendt som en meget inspirerende taler, venter vi stor tilslutning til denne aften.

Studiekredsen i esperanto hver torsdag kl. 19,30—21,30 på Thorvaldsenskole, Thorvaldsensvej 24, kan endnu modtage interesserede deltagere. — 10 kr. for hele sæsonen.

NYTÅRSFESTEN

afholdes *søndag den 10. januar 1960* i restaurant ROMA, Østerbrogade 85, København.

Kl. 17,45 præcis: Middag med følgende menu: Råkostanretning — Æggestand med grønsager — Fløderand med frugter.

Kl. 20,00: Hans Krekel-Christensen, der er kendt for sine artikler i »Hälsa« og »Ny tid og Vi«, fremviser farvefoto med foredrag fra nordiske biodynamiske jordbrug samt en morsom gede-film.

Vi slutter aftenen med en svingom.

Pris kr. 9,00. Bindende tilmelding, der er begrænset, modtages af Råkostdepotet, Roma og Else B. Nielsen. Der vil ikke blive adgang uden forudgående tilmelding.

Besøget på Skodsborg Sanatorium

blev en interessant og festlig oplevelse for de 60 deltagere, vi måtte desværre melde optaget til en del, da antallet jo var begrænset.

Efter en smuk spadseretur, hvor vi nød efterårets farver, blev vi modtaget i den ny og meget smukke, stilrene kirke, hvor direktør Vesterlund fortalte os sanatoriets historie; man fik et lille indblik i overlæge Ottesens store arbejde, der begyndte i Skodsborg for ca. 50 år siden, og hørte om de stadige udvidelser, der har været nødvendige, og om princippet ved driften: intet overskud; hvad de velstillede patienter betaler for meget, går til reduktion for de mindre bemidlede.

Der lægges stor vægt på medicinske bade, og patienter kan få råkost eller kogt vegetarisk mad efter ønske. Det store personale, der udgør ca. 300 mennesker, får udelukkende vegetarisk mad.

Efter foredraget blev vi vist rundt på sanatoriet; vi så blandt andet Frederik d. 7.'s pavillon, der bruges til læsestue nu, badeafdelingen og mere.

Endelig serveredes en herlig middag, hvor der blev taget ligeligt hensyn til de »rå« og »kogte« vegetarer, idet man fik nøddesteg med rødkål og kartofler samt frugt naturel.

Vi er alle meget taknemlige for de gode timer, og ville gerne komme igen med et andet hold, men vi tør ikke anmode derom, da vi ikke fik lov til at betale for middagen. *E. B. N.*

Har vi vegetarer en opgave

udover at bevare vores sundhed ved at indtage den rette føde? I første række skal vi jo som mennesker ernære os af den for mennesket bestemte føde, så vil der efterhånden ikke være noget, der hedder sygdom.

Men vi har også en anden stor opgave i tiden, vi lever i. En 2000-års tidsalder er snart udrundet; den kulturperiode, som begyndte med den har kulmineret og er ved at gå i forfald, gå i graven — og hvad så? Nogle venter verdens undergang, som menes forudsagt i bibelen, en forudsigelse, som gennem oversættelser er blevet misforstået; der tales om tidsalderens modning (en aeon-tidsperiode på ca. 2000 år) og ikke om en verdens undergang.

Når en periode forgår, opstår der en anden. Sædekornene ligger allerede i jorden og venter kun på solskinnet for at spire. Dér ligger vor opgave som vegetarer; vi skal være med til at skabe den nye verden, den nye menneskehed, som skal indvarsle den nye tidsperiode. Med de gamle mennesker skaber man intet nyt. Rovdyrnaturen sidder dem i kødet. Resultatet er krige, mord, forbrydelser.

Men menneskene bliver ikke engle straks, fordi de bliver vegetarer. Vi består af legeme, sjæl og ånd, og til at begynde med må vi tage os af det legemlige, fysiske vehikel, det er vores opgave som vegetarer; men vi må samarbejde med andre, som også vil fornyelse. Det sjælelige er det næste trin, her er det særligt dem, som arbejder imod nydelsen

af alkohol, der ophidser sindene og bringer mennesket ud af balance, der har en opgave, og endelig gælder det med henblik på det åndelige, tænkeevnen og dens redskab, hjernen, som er forgiftet af nicotin og lignende gifte. Først, når mennesket er befriet for alle disse gifte, skabes der en ny type.

Der opstilles jo mange systemer, som påberåber sig at frelse verden og omskabe den til et paradis, men den gamle verdens mennesker har bevist, at de formår det ikke, de er ens overalt: krigeriske, mistroiske, magtbegærlige o. s. v.

Nu må vi ikke tro, at vi når målet ad én linie; alle vi, som vil skabe en ny verden, må række hverandre hånden og samarbebjde.

Jeg talte for nogen tid siden i Vegetarisk Forening om »Hvorfor vi vegetarer skal lære esperanto?« Fordi vi her møder en stor verdensbevægelse, der vil sætte menneskene i stand til at forstå hverandre over hele jorden og derved nedbryde de værste mure, som skiller dem ad. Det er vejen til verdensbroderskabet. Alle vil vi jo gerne i forbindelse med meningsfæller i andre lande — sprogene? Her kommer esperanto alle til hjælp, derfor bør vi arbejde sammen med denne verdensomspændende bevægelse. Men vi må være lydhøre over for alle, som kommer hver med sin sten til den nye bygning, om vi skal opnå fred på jorden og i menneskene god vilje til fred!

Margrethe Noll.

I tilslutning til frk. Nolls manende ord har vi startet en studiekreds i esperanto. Se side 3.

†

W. A. SIBLY

De engelske vegetarer beklager dybt bortgangen den 20. september (efter operation, 76 år gammel) af en mangeårig leder, der også var højt skattet i internationale vegetarkredse. Mr. Sibly M. A., J. P. (magistergrad fra Oxford, fredsdommer i Gloucestershire) var »født vegetar«. Hans fader, grundlæggeren af Wycliffe College i Vestengland, var vegetar i 60 år.

Sibly blev 1909 forstander for Springfieldafdelingen (ca. 50 elever) af Wycliffe kostskolen (ca. 300 elever) og gjorde den til en helt vegetarisk afdeling. Resultaterne af dette eksperiment fremgår af hans bog »Vegetarismen og den opvoksende dreng«, der viste, at vegetarerne i en 33 års periode klarede sig fint, både hvad eksaminer og sportsresultater angår. 1912 blev Sibly rektor for Wycliffe, og han var så afholdt, at der ved hans 25 års jubilæum blandt gamle elever blev indsamlet 30,000 kr. som tegn på deres agtelse — en gave, han anvendte til modernisering af Springfield.

Sibly blev vicepræsident i The Vegetarian Society 1923 og ligeledes i London og Bristolforeningerne. Siden 1931 var han i bestyrelsen for »Selskabet til Dyrenes Beskyttelse«, for »Selskabet til afskaffelse af

grusom Sport« og af »Antivaccinationsligaen«. Han blev præsident for The Vegetarian Society 1938 og var præsident for IVU (Den internationale Vegetarunion) fra 1947—53 — altid til stede ved møderne, hjemme som i udlandet.

Som livslang afholdsmand og ikke-ryger havde han stor livskraft og cyklede gennem mange lande — for nylig 250 mil på New Zealand. Som spejderfører tog han sine elever på lejrture til Algier, Ægypten, Palæstina, Grækenland og Kreta, Italien med Sicilien, Spanien og Portugal.

Med gamle elever at besøge rundt om i verden elskede han at rejse og var de sidste år på udstrakte ture til Australien, Indien, Afrika, USA og Canada. Han var en dygtig fotograf, og hans lysbilleder og rejseforedrag var ivrigt imødesete ved The Vegetarian Societys årsmøder.

Måske vil hans egne ord være mest betegnende for denne højt elskede medarbejder i de vegetariske og humanitære bevægelser.

»Lad os være klar over, at der er meget andet i denne skønne verden end mad og drikke, og at ernæringsreform kun er en del — men ganske vist en vigtig og den enkelte angående del — af det store korstog for opnåelse af sundere, mere naturlige, fredelige og retfærdige livsbetingelser overalt. Lad os derfor adlyde kravene om motion og hvile, glæde os over renlighed og skønhed, solskin og frisk luft. Lad os sætte pris på latter og tilfredshed, på godt kammeratskab og frem for alt på en fast tro på Gud, på andre og på os selv. Så tør vi håbe engang at nå henimod det fuldkomne menneskes sande natur. *N. N.*

Referat af dr. *Svarrers* foredrag om:

»Fremskridt inden for biologisk kræftbehandling«

Dr. Svarrer indledte med at sige, at man stadig er søgende i kræftbehandlingen, da man faktisk ved så uendelig lidt om denne sygdom.

De mest almindelige behandlingsmåder, som den kirurgiske og strålebehandlingen, opviser ikke så gode resultater, som man kunne ønske.

Da sygdommen sidder i hele organismen, nytter det som regel kun lidt at fjerne svulsten alene. I Sweitz fjerner man f. eks. kun selve svulsten i kirtelvævet ved brystkræft og for- og efterbehandler med indsprøjtninger af *mistelten,* som efter videnskabsmanden Rudolf Steiners opdagelse har en god virkning på denne og andre kræftsygdomme. Resultaterne af denne behandlingsmåde har statistisk vist sig at være den gængse overlegen.

Strålebehandling er et tveægget sværd, da man også skader de sunde celler i organismen. Ved enkelte kræftformer i livmoderen har man dog set gode resultater af denne behandling — også på længere sigt.

Der behandles også med kemiske stoffer, der virker hemmende på de syge cellers deling, men alle disse stoffer ødelægger også de sunde celler mere eller mindre.

Ligeledes behandles der med antibiotica og hormoner flere steder i udlandet, men den vigtigste behandlingsmåde er den *biologiske,* som dr. Gerson fra Tyskland har eksperimenteret sig frem til. Dr. Gerson rejste til Amerika ca. 1938 og oprettede sig en klinik i Amerika, hvorfra hans resultater med *saltfri diæter, masser af råsaft, lavementer* — alt efter patienternes konstitution — har givet forbavsende resultater. En alvorlig sygdom kræver mange råsafter, og disse bliver presset ud på en særlig måde, først findeles urterne, derefter presses saften i en speciel maskine, så iltningsenzymer, der er så hårdt tiltrængt hos en alvorlig syg, ikke ødelægges. Disse enzymer bruges til at omdanne føden til energi. Køkkengrejer af alumiium bruges ikke, derimod grejer af rustfrit stål. Dr. Gerson behandler også med skjoldbruskkirtelhormon og frisk udpresset leversaft.

Der gøres et meget stort arbejde for at frembringe *misteltenen,* der er en mærkelig plante, der ikke vokser i jorden, men snylter på træer. Den er kendt fra gammel tid for sin helbredende virkning og anvendes mod mange ting. Interessant var det at høre, at dr. Svarrer selv havde anvendt den på patienter med slidgigt med held.

Flere forsøg med indpodning af levende kræftceller på mennesker har vist, at kræft ikke er smittefarligt, idet sunde mennesker tilintetgør de syge celler. Napoleons livlæge forsøgte på sig selv og andre. Hos mennesker, som man vidste havde kræft i forvejen, indpodedes også kræftceller, og her kunne de syge celler vokse. Lungekræften har en nøje forbindelse med tobaksrygning, især af cigaretter.

Til slut kom dr. Svarrer ind på forebyggelsen af kræft og andre sygdomme, der jo er langt bedre end at helbrede.

At leve fornuftigt, d.v.s. spise råkost og stadig stabilisere den sunde naturlige tarmflora med yoghurt el. lign. — motion i frisk luft — søvn og hvile til passende tider — er altsammen ting, der styrker vor konstitution og giver det bedste værn mod sygdomme.

Det skal absolut anbefales at få bio-dynamisk dyrket frugt og grønsager. Antibiotica forstyrrer tarmfloraen, idet de gavnlige bakterier også dræbes, så stafylokokkerne bl. a. tager overhånd, hvilket kan fremkalde farlige diarrhoer.

Under diskussionen fortalte dr. Svarrer om en rejse til Bremen, han netop var kommet hjem fra, hvor han havde været på et hospital med en afdeling for naturhelbredelse med 125 senge. Kommunen har udtrykt ønske om denne afdeling ligesom afdelingen ved Ochenzoll i Hamburg, hvor der er 80 senge. I Bremen helbredte man biologisk med råkost, faste, badebehandling og homøopati.

Hvor kunne man ønske en lignende afdeling herhjemme. (Red.)

Formanden og andre udtrykte deres taknemlighed over dr. Svarrers interesse og stadige søgen efter nyt inden for naturhelbredelsesmetoderne. *E. B. N.*

En biologisk

FRUGTAVLER udtaler sig

Da Vegetarisk Tidsskrifts nye redaktion gentagne gange har bedt mig om at skrive lidt i bladet, skal jeg gerne gøre et forsøg, da vi i ca. 10 år har drevet vor lille frugtplantage efter den biologiske metode og stadig bliver mere og mere glade herfor; og jeg antager, at artiklen særlig skulle dreje sig om *biologisk frugtavl*. Jorden, som her er stiv lerjord, bliver stadig mere løs og behagelig at arbejde med og tillige fyldt med regnorme, og æblerne bliver mere holdbare, og vi synes også, at de bliver pænere og mere velsmagende.

Frugtavl har jo i de senere år været udsat for stærk konkurrence. I krigstiden kunne folk jo næsten ikke få andre spiselige nydelsesmidler end frugt, og det bevirkede, at der blev foretaget en masseplantning, hvorved udbudet af æbler blev større end forbruget, ja i 1958 var det så galt, at mange æbler blev pløjet ned; det er underligt, at det kan gå sådan med et af vore sundeste føde- og nydelsesmidler. Skadelige føde- og nydelsesmidler er der god efterspørgsel efter, endda til ret høje priser. Vi er dog glade for, at vi altid har kunnet afsætte vore æbler; der er jo efterhånden mange, der sætter pris på produkter, der er avlet på sund måde.

Den store anvendelse af kemisk gødning, der foregår i vor tid, er sikkert skyld i, at der så må anvendes en masse giftige sprøjtemidler for at få pæne varer at føre på markedet.

Foruden at undgå disse usunde dyrkningsforhold har vi en del arbejde af forebyggende art: så snart æblerne er plukket, samler vi alle de nedfaldne frugter op; ved at blive liggende under træerne bliver de let inficeret med smitstof, som af fugle og insekter kan føres op i træerne. Desuden fjerner vi, så grundigt som muligt, nedfaldne blade, og før gravning går vi træerne igennem og fjerner de visne blade, som er spundne til grenene. Under disse sidder mange æg, som bliver til gnavende insekter, hvis de ikke tilintetgøres. Tillige fjerner vi alle de hentørrede mumier af æbler, disse indeholder smitstof af maniliasvampen. Ved beskæringen gør vi også et arbejde for at få træerne så åbne som muligt, hvorved lys og luft kan gøre deres gavn. Vi graver omkring træerne, og komposten tilføres ved hjælp af trillebør. Der er kommet en ny sygdom, som kaldes tractose; den kommer af den sammentrykning, jorden får ved brug af de tunge traktorer, og den bevirker, at regnorme og bakterier ikke kan udfolde deres virksomhed rigtigt.

Dyrkning, som her anført, lader sig næppe gøre i større plantager med lønnet arbejdskraft, men i de mindste plantager, hvor hele familien kan hjælpes ad kan det lade sig praktisere. Mange af disse arbejder skulle jo også kunne undværes, når jorden ernæres rigtig, men med den massesprøjtning, der foregår ikke alene i frugtplantagerne, men også i landbruget, ødelægges mange nyttige insekter, som ellers ville sørge for den rigtige balance.

Tidligere så man ikke noget til sprøjtning i landbruget; nu sprøjtes roer og andre afgrøder ikke så få gange hvert år og endda med så stærke gifte som bladan og systox, og det ser ud til, at jo tiere der sprøjtes, jo oftere er det påkrævet.

Det er underligt, at videnskaben ikke råber »vagt i gevær« over for alt dette, men der er kun enkelte røster, der hæver sig.

Hvem der ikke ser altfor overfladisk på det, vil dog mene, at der kun kan blive god muldjord i forhold til det, der bliver tilført, og når jorden bliver unddraget naturlig mulddannende stof og må nøjes med kemisk gødning, og de på grund heraf opståede ulemper bliver bekæmpet med en masse gifte, kan man ikke vente sig noget godt, og når dette ikke bliver pointeret af videnskaben, kan man let få mistanke om, at *den siger det, folk helst vil høre,* thi det er sandelig meget lettere at tilføre jorden kemiske stoffer end at oparbejde naturlig gødning som kompost og få denne bragt ud på jorden.

Yderligere henvises til de stadig større høstudbytter, som den store anvendelse af de kemiske gødningsstoffer får æren for, men hvordan med produkternes virkelige kvalitet som fødevarer — *der taler de svære sygdomme og de mægtige hospitalsudvidelser og ikke mindst den store anvendelse af sera deres eget sprog.*

Det er ikke underligt, at alt dette for tænkende mennesker bliver et problem, som jo nok nogenlunde kan klares af dem, der har jord og have, det vil næppe være vanskeligt for disse at få noget materiale til at danne kompost. Hvis det gøres biologisk, skal der jo mere plads til, idet man helst skal have 3 bunker, som stikkes om en eller flere gange årligt, og efter 3 års forløb er dejligt duftende værdifuld muldjord fyldt med bakterier.

Hvem, der kun har en mindre have, kan bruge andre måder, enten den biodynamiske eller Indore metoden, som hurtigere giver brugbar kompost, og som kan nøjes med én bunke. For dem, der ikke har jord, bliver sagen betydelig vanskeligere. Produkterne må da erhverves fra en, som bruger denne dyrkningsmetode med salg for øje, men der opstår straks en vanskelighed for frugtens vedkommende, hvor der skal forsendes over længere afstande, idet den lider under den ofte hårdhændede behandling, den er udsat for ved banetransport, så forbrugeren helst skal aftage et stort parti ad gangen, hvorved transporten kan ske mere omhyggeligt ved tilbringning med bil, men mange har ikke egnede forhold til længere tids opbevaring af frugt, særlig i en storby som København, men så har de det held, at der *midt i byen ligger en forretning, som får disse varer og afsætter dem i mindre partier.*

Det er jo efterhånden blevet klart for mange, *hvilken betydning det har at leve* vegetarisk, ja det har jo været kendt fra gammel tid. *Paulus skrev jo, at den raske åd alt og den skrøbelige urter.* Og hvis vi vil se, opdages det ofte, *at den skrøbelige,* som spiser urter, bliver stærk, og den stærke, som spiser alt, bliver skrøbelig.

Den synsmåde kommer ikke meget frem fra lægenskaben i vor tid, man har endda ved selv svære sygdomme hørt udtalelser fra læger om,

at ernæringsmåden betød ingen ting. Det er derfor ikke mærkeligt, at patienter kan stille sig tvivlende over for læger og går til lægmænd, der har modsatte resultater at opvise, man tænker blot på håndværkeren *Louis Kuhne* i Leipzig, som var opgivet af lægerne og selv fandt frem til en naturlig levemåde, der gjorde ham rask, og så oprettede en kuranstalt, hvor mange mennesker, som var opgivet af lægerne, kom fra alle verdensdele — og blev raske; Kuhne skrev også bøger herom, som blev oversat på flere sprog.

Hvis nogen har en maskine af fin konstruktion, er de som regel meget omhyggelige for, at den får de bedste materialer til smøring og drivkraft, *men det menneskelige legeme er den fineste maskine, der eksisterer.* Jeg har hørt om en læge, som efter at have undersøgt et menneske med sine instrumenter gik frem og tilbage på gulvet og priste Skaberen for den visdom, som lægen kunne skimte her var nedlagt, og dette legeme, som er betroet os, og som er skabt så viseligt, mener vi at kunne byde hvad som helst — så det er ikke mærkeligt, at der er så mange mere eller mindre syge til besvær for dem selv og deres omgivelser og til tynge for landets økonomi.

Hjalmar Rasmussen, Søllested.

TO NYE FØDEMIDLER

O. Elstrup Rasmussen

Der kommer nu to nye fødemidler i handelen, af interesse for dem som søger sundhedens opbygning gennem ernæringen. Det er fuldkorns hvederasp og rå surkål. De forhandles engros og forsendes til private hvederasp og rå surkål. De forhandles en gros og forsendes til private udelukkende produkter, der er avlet efter den bio-dynamiske metode, som går ud på at opbygge ernærings*kræfterne* i planterne. Kunstgødning og giftbesprøjtning er ikke anvendt, og udsæden af hveden er ikke behandlet med kviksølvmidler. Raspen er fremstillet uden kemikalier, og til surkålen er ikke anvendt salt eller nogen anden form for tilsætning. Fremstillingen af begge dele er ret enkel og kan foretages i enhver husholdning. Der er ingen »forretningshemmeligheder« forbundet hermed. Derfor skal i det følgende beskrives, hvorledes disse sundhedsmæssigt betydningsfulde fødemidler kan fremstilles i husholdningen, så den, der har tid og lyst dertil, selv kan stå for fremstillingen og spare, hvad det koster at betale andre derfor. Men handelsvaren er af nøjagtig samme »hjemmelavede« kvalitet.

HVEDEN ER DEN STORE SUNDHEDSKILDE

Det er næppe for meget sagt, at hveden er den mest betydningsfulde ernæringsplante for kulturmennesket i den tempererede zone. Desværre har man mistet forståelsen herfor, og i vor tids ernæring indtager hveden en temmelig beskeden plads og kun i den denaturerede form som

flormel, yderligere forfalsket med kemikalietilsætninger af sundhedsfarlig art. Fra at være selve ernæringens grundlag er hveden blevet til et sundhedsnedbrydende nydelsesmiddel.

Fuldkorns hvede, avlet efter naturens egne love og nydt rå, spiret, kogt og fremfor alt *bagt*, tilsikrer menneskets organisme tilførsel af de rigtige kulhydraters ernæringskræfter — langt bedre end i tidens *overdrevne brug* af kartofler — i den rigtige naturlige sammensætning med de livsvigtige mineralstoffer, der findes i kliddene. Regelmæssig brug af hvedeprodukter holder fordøjelsesfunktionerne i god orden og er, som grundlaget i en føde, der i øvrigt består af andre kornprodukter, grønsager, frugt og mælk, med til at give »dette ubeskrivelige velvære« — som Hindhede udtrykte det.

Hvederasp fremstilles af fuldkorns hvedebrød, der helst må være let syrnet, f. eks. ved at dejen lægges i kærnemælk. Det velbagte brød skæres i skiver, der tørres i ovnen og knuses og *fin*males, f. eks. på en håndkværn. Handelsvaren bærer navnet »Fuldkornshvederasp«. Raspen bruges som morgenmåltid — eller på andre tider af dagen, om man vil. Den overhældes med kogende varm mælk og trønner da straks ud til en slags grød. Den spises med frugt eller kompot til, f. eks. æbler skåret i stykker og lagt ovenpå, pærer, bær eller evt. rosiner. Det er et let tillavet, nærende, velsmagende måltid, som efterhånden ikke vil undlade at sætte sit præg på ens velbefindende. Og man bliver gode venner med sin mave.

VI FREMSTILLER SURKÅL

Surkålen har sin store betydning deri, at den tilfører organismen en rigelig mængde mælkesyre. Efter kræftforskeren dr. Johs. Kuhls opfattelse er tilførsel af mælkesyre et væsentligt middel i kampen mod kræften, både forebyggende og helbredende. Vi kan ikke her komme ind på hans meget plausible teorier og gunstige erfaringer på dette område, men må henvise interesserede til hans litteratur. De forsøg, som har ført frem til de anvisninger på fremstilling af surkål, som nu skal gennemgås, er netop foretaget for at nå frem til en metode, som er så enkel, at enhver husholdning, selv under begrænsede pladsforhold, kan fremstille surkålen, så denne kan indgå som et dagligt eller hyppigt led i kosten og derved blive den bestanddel af ernæringen, som Kuhl efterlyser som en nødvendighed for at komme tidens store svøbe, kræften, til livs.

Råvaren skal være af en god, frisk kvalitet. Kålen hakkes fint, med hakkekniv, findeler, rasp eller på anden måde, men ikke så fint at den får en grødagtig og saftende konsistens. Den skal blot være så fin, at den kan lade sig sammenpakke, uden at der bliver »lommer« af luft i massen. Den nedlægges i henkogningsglas. Det er en betingelse, at de rette glas anvendes. Det skal være den *høje* type af 1 liter glas. I bredere glas kan sammenpakningen ikke holde sig, men bliver for løs. Man trykker den findelte kål godt sammen, så den ligger fast, uden »lommer«. Man anvender en tyk stok dertil, f. eks. træet fra en bollesprøjte.

Man må ikke *slå* kålen sammen, da cellevævet derved knuses, og saften træder for meget ud, og saft vil aldrig syrne så rent som det faste materiale. Kålen skal *trykkes* sammen, så saftningen ved nedlægningen bliver minimal (senere vil en del saft af sig selv træde ud). Glasset fyldes til et par cm fra overkanten, gummiring, låg og bøjle sættes på, og det hensættes til gæring. Denne foregår bedst ved 25 ° eller lidt derover, men om ikke andet så ved god stuetemperatur. Jo hurtigere den foregår, des bedre sikres surkålen mod udvikling i starten af nogle mindre godt lugtende forbindelser — som dog i øvrigt ikke påvirker smagen eller kvaliteten som sådan. Ved 25 ° er gæringen færdig på tre døgn, ved lavere temperatur tager det længere tid. Glassene kan anbringes nær radiator eller kakkelovn eller stå et lille stykke over radiatoren. I løbet af få timer har gæring og ånding i kålen fortæret ilten i glasset og erstattet den med kulsyre, og derved er al udvikling af skimmel og slim på kålen udelukket. (Det er særlig på dette område, at den beskrevne metode udskiller sig fra den gængse fremstilling af »sauerkraut« på den tyske måde i åbne beholdere, hvorved skimmel og slim altid vil danne sig). Gæringen, som ikke vil medføre nogen nævneværdig luftudvikling, standser af sig selv, når fuld syrning er opnået. Efter gæringens afslutning — for en sikkerheds skyld kan man udstrække perioden til 5—6 dage — kan glassene hensættes mere køligt, f. eks. i en kælder. Kålen er nu praktisk taget ubegrænset holdbar.

VI SPISER SURKÅL

Surkål er for de fleste for sur i smagen til at kunne nydes ublandet. Man blander den derfor med ikke sure ting. En særlig god form er den såkaldte »kraftkål«. Surkålen blandes med omtrent lige så meget havregryn og pr. portion en spiseskefuld olie (helst koldslået planteolie, f. eks. solsikkeolie). Dertil drikkes mælk. For det første er dette en fin smagsmæssig kombination, som de fleste synes godt om eller dog hurtigt lærer at sætte stor pris på, og for det andet indeholder retten alle de tre ingredienser, som Kuhl påviser er nødvendige som bekæmpere af kræfttendenser i organismen: mælkesyre i surkålen, mælkens særlige aminosyrer, og oliens umættede fedtsyrer. Kraftkål er velegnet til at udgøre det ene af dagens måltider.

En variation af surkålen, som giver den en særlig karakter, er det at tilsættes noget olie. Den kan spises som tilmad eller blandes i f. eks. før nedlægningen. Denne surkålsform kan også dampes mør og derefter tilsættes noget olie. Den kan spises som tilmad, eller blandes f. eks. kartoffelmos. Rødkål syrner også fint. Den syrnede rødkål kan dampes og tilberedes med honning og evt. ribssaft. Den kan mildnes i surheden ved at dampes sammen med snittet frisk rødkål. Kold surkål af enhver art, også tidligere varmebehandlet, er et fortræffeligt pålæg til fuldkorns hvedebrød (men ikke til rugbrød, der i sig selv er surt).

Handelsvaren leveres i samme glas som her beskrevet. Glassene sendes i særlige kasser med seks glas i hver. Kunden betaler for glas og kasse ved første levering og kan derefter sende kassen med glas ind

til ny påfyldning, når det ønskes. I de forretninger, som forhandler surkålen, vil man kunne få glassene enkeltvis.

Når der er åbnet for et glas, skal indholdet helst bruges på mindre end en uge.

Med et hvede-mælkemåltid om dagen, gerne som rasp med varm mælk, samt et surkålsmåltid er ernæringen stærkt præget af positivt opbyggende ernæringsværdier. Det »ubeskrivelige velvære«, som tilkendegiver, at organismen overlegent bemestrer sine processer, vil da indfinde sig.

Vi gengiver fra B. T.:

Læge siger god for bidronning-foderet

Har selv været forsøgsperson og udført heldige forsøg med 40 patienter — Opgav sin praksis

Medens man på et københavnsk hospital er i gang med at undersøge virkningerne af bidronning-foderet Gelée Royale, har en jysk læge sagt god for det omdiskuterede produkt.

Det er læge Henning Askeby, Lysbro ved Silkeborg, der fastslår, at bistoffet kan have en betydelig stimulerende virkning.

Læge Askeby måtte for nogle år siden opgive sin store privatpraksis på grund af overanstrengelse, og det var umuligt for ham at komme til kræfter igen. Han begyndte imidlertid at tage daglige doser af Gelée Royale, og efter nogle måneders forløb følte han sig bedre. Han kan i dag genåbne sin praksis.

Virkningen er fantastisk

— Jeg havde påtaget mig alt for meget arbejde, siger læge Askeby. Foruden at have min praksis var jeg skolelæge og læge ved Kompedallejren. Jeg måtte opgive det hele, da jeg fik en lille blodprop i hjertet.

I lange tider kunne jeg intet overkomme. Jeg måtte gå med stok. Selv en trappe måtte jeg give op overfor. Jeg havde ingen kræfter. Men så begyndte jeg at indtage bidronningefoderet, og virkningen er fantastisk. I dag føler jeg mig rask nok til at tage fat med arbejdet igen.

Bidroningefoderet er et stimuleringsmiddel. Man må indtage ret store doser, en ampul hver morgen og aften i et par måneder. Resultatet viser sig ikke omgående. Henved et par måneder går der, inden man for alvor kan mærke kræfterne vende tilbage.

For at bevise, at stoffets virkning ikke er tilfældig, har læge Askeby gennemført et forsøg med fire patientgrupper på hver 10 patienter. De tre grupper fik forskellige bidronningefoder-præparater, medens den fjerde gruppe fik en kraftig vitaminkur. Alle grupperne bestod af nervøse midaldrende mennesker, hvoraf nogle havde for højt blodtryk.

Forsøget varede i to måneder, og resultatet var, at der i de tre grupper, som havde indtaget bi-præparatet, kunne påvises en betydelig bedring i patienternes tilstand, medens ingen i gruppen, som havde fået vitamin-præparatet, var bevisligt bedre. *Ole.*

I tilslutning til en tidligere artikel om mælkekulturer bringer vi denne interessante artikel fra »Mælketidende« 29.-5. 59, udgivet af Dansk Mejeristforening:

Yoghurt som medicin

Tykmælk og specielt bulgarsk tykmælk — *Yoghurt* — er i lang tid tid blevet regnet for et 1. kl.s føde- og lægemiddel. Men dens gunstige virkninger har hidtil været baseret på personlige erfaringer, ligesom videnskaben ikke kunne forklare, hvor og hvordan den stimulerede livsprocesserne.

Men efter ti års Yoghurt-studier mener laborant *Åke Grönvall* i Stockholm, at han har løst gåden eller i hvert fald er kommet på sporet af hemmeligheden. Yoghurt'en nedbryder de sygdomsvækkende vira og bakterier i blodet og tilvejebringer et sundt blodbillede.

Den svenske forsker fortsætter imidlertid undersøgelserne, rundhåndet støttet af den kendte industrimagnat og mæcen dr. *Axel Wenner-Gren*, som bl. a. har bekostet konstruktionen af et supermikroskop, man end ikke i USA har magen til.

Åke Grönvall præsenterer verdens første filmsoptagelse af levende vira. Det er fascinerende at se, hvordan disse mikroorganismer sværmer omkring i angrebet blod og reflekterer lyset som en gyngende stjernehimmel. Bakterierne kryber som store regnorme efter de røde blodlegemers sæbeboblelignende konturer, mens de hvide blodlegemers »bomuldstotter« ganske langsomt leder efter fjenden.

»De hvide blodlegemer synes i besiddelse af en vis intelligens«, siger Åke Grönvall; »jeg har set, hvordan de søger frem mod et fremmedlegeme i blodet, som ikke var en virus, og når de kom nærmere og »saa« fejltagelsen, vendte de om ···«

Filmen ruller videre og viser, hvordan blodbilledet forværres. Vira sætter sig fast i blodlegemerne, der mister deres klare omrids og får en udflydende farve, bliver flossede i randen og til sidst klumper sig sammen i livløse, mørke klatter. Færre og færre normale blodlegemer svømmer omkring. Fra de ødelagte klumper afsondres nye formationer af vira, og på disse formationers udseende kan man atter se, hvilken sygdom patienten lider af.

Dernæst ser man, hvordan helbredet rettes op med en daglig dosis Yoghurt. Der viser sig flere og flere friske blodlegemer, virus-stimerne udtyndes, de hvide blodlegemer aktiviseres og sætter fuld kraft på udrensningsarbejdet. De røde blodlegemer får atter deres jævne, klare sæbebobleform. I løbet af tre uger er blodbilledet næsten normalt; patienten, som før var træt og slap, føler sig atter nogenlunde i form.

Men infektionen er endnu ikke helt besejret, kun delvis bragt under kontrol. En ti dages pause uden tykmælk resulterer i, at vira'erne igen får overtaget, og infektionen bliver faretruende. Pånу viser Yoghurtdiæten sin værdi: efter fem uger er blodet — efter filmen at dømme — fuldstændig normalt.

Dramaet blev filmet med et kamera koblet direkte til mikroskopet, som forstørrede bloddråben 10,000 gange. Mikroskopet var desuden udstyret med en sindrig »hjerne«, der automatisk foretog optagelsen; denne »hjerne« kan indstilles til at tage et billede i timen eller op til 150 i sekundet, ligesom den selv reagerer overfor temperaturer fra + 80 til ÷ 20 ° C. Grönvall kan samtidig på en TV-skærm følge filmen i 20,000 ganges forstørrelse. Men man skal op på 100,000 gange, før virus bliver synlig.

Besynderligt nok har man aldrig fundet Yoghurt-bakterierne i selve blodet. Hvad det er, som virker, er derfor uopklaret. Bakteriernes affaldsprodukter spiller sikkert en stor rolle, men levende bakterier synes at være endnu mere effektive.

For øvrigt er det ikke alle Yoghurt-bakterier, som duer. Åke Grönvall har undersøgt over tusinde stammer fra hele verden, og blandt dem var der kun en eneste, som havde de eftertragtede egenskaber. Den kom fra det bulgarske statslaboratorium i Sofia. De sidste tre år har han til forsøgene brugt disse bulgarske bakterier i tabletform uden fedt, og resultatet var altid det samme som ved anvendelsen af den sædvanlige Yoghurt-tykmælk. Tabletterne kan for øvrigt nu købes som »Bulgurt« på svenske apoteker. Der tages en tablet pr. dag på fastende hjerte, og man sutter på dem, således at bakterierne kommer i god kontakt med mundens slimhinder; deres desinficerende virkning gælder nemlig ikke alene blodet. Grönvall prøvede tabletterne med bedste resultater på et par store svenske arbejdspladser under A-influenza epidemien for et par år siden, hvorfor han mener, at Yoghurt-bakterierne yder beskyttelse mod de fleste infektioner i åndedrætsorganerne.

Yoghurtens bakteriedræbende effekt kan imidlertid ikke direkte jævnføres med de såkaldte antibiotika (penicillin, terramycin o. s. v.). Yoghurt-bakterierne synes at gå i alliance med kroppens egne sundhedsstimulerende bakterier. Den svenske forsker udkaster den teori, at de engang fandtes i menneskelegemets normale tarmflora, men siden blev fortrængt som følge af de ændrede, naturstridige kostvaner. I hvert fald kræver de mindst 37 ° C for at trives normalt og tåler ikke højere temperatur end 45 ° — de synes altså tilpasset menneskets kropstemperatur.

Når han og andre forskere overhovedet vier Yoghurt'en så stor opmærksomhed, skyldes det, at man i Bulgarien og Tyrkiet, hvor tykmælk ofte er daglig mad, finder flere ældgamle og dog sunde mennesker end i andre lande. Ifølge en bulgarsk undersøgelse før verdenskrig II var der i Bulgarien 16 hundredårige pr. en million indbyggere, i Sverige derimod kun 2,5!

Allerede omkring århundredskiftet interesserede professor Metschnikov ved Pasteur-instituttet i Paris sig meget for de to landes kostplan, efter at han havde fundet endnu flere gamle folk — ca. 5000 hundredårige blandt 4,5 millioner indbyggere. Det var også ham, som først pegede på tykmælken som den væsentligste årsag. Bl. a. kunne han konstatere, at Yoghurt-bakterierne ikke tager skade af passagen gennem

tarmene, men tværtimod formerer sig, angriber og nedbryder tarmenes sygdomsvækkende mikroorganismer.

Nu ved man tillige, at Yoghurt-bakterierne bidrager til at opløse og nedbryde mælkens kalk og æggehvide, således at mælken bliver lettere fordøjelig. De kan endvidere producere B-vitaminer, og sidst har en japansk professor opdaget, at Yoghurt beskytter mod radioaktiv bestråling. 50 personer fik hver dag en dosis radioaktivitet og en liter Yoghurt; ingen af dem fik mén af bestrålingen. Syv atomteknikere, som havde modtaget en for stor dosis radioaktivitet under deres arbejde. gennemgik en tre måneders Yoghurt-kur og er nu helt raske.

Åke Grönvall har også undersøgt Yoghurt-bakteriernes evne til at rense blodet. Endelig peger han på det sikkert sundhedsbevarende forhold, at bakterierne forvandler en stor part af mælkesukkeret til mælkesyre. Måske er denne evne den vigtigste. Mælkesyren sænker blodets naturlige pH — gør det »surere« — og skaber dermed bedre forudsætninger for cellernes stofskifteprocesser.

Yoghurt'ens hemmeligheder er endnu ikke fuldt opklaret, men undersøgelserne fortsætter i Stockholm og andre steder. De mange gode egenskaber ved denne tykmælk, som allerede er påvist, turde dog berettige, at Yoghurt fik en større rolle i vort kostprogram. *B.*

Svar fra indenrigsministeriet

Vi har modtaget følgende svar fra indenrigsministeriet på vor henvendelse, som stod i maj—juni nr. side 53:

I skrivelse af 17. marts 1959 har foreningerne i anledning af en verserende sag om ulovlig benyttelse af kviksølvbehandlet korn som brødkorn udtalt sig for, at der udfærdiges et forbud mod brug af alle kviksølvforbindelser.

Over sagen har man indhentet udtalelse fra landbrugsministeriet, landbrugsministeriets giftnævn og sundhedsstyrelsen. Giftnævnet har i sin erklæring oplyst, at etiketterne for afsvampningsmidler med indhold af kviksølv er henført til fareklasse B, og at der kræves anvendt etiketter med advarende oplysninger ved forhandling af afsvampningsmidlerne og det afsvampede såkorn.

Giftnævnet er dog ikke i stand til at kontrollere, om advarselsforskrifterne overholdes, men henviser til, at der formentlig i nær fremtid opføres et levnedsmiddelinstitut, på hvilket det bl. a. kan konstateres, at brødkorn ikke indeholder kviksølv.

Sundhedsstyrelsen har tiltrådt det af giftnævnet udtalte.

Landbrugsministeriet har i sin erklæring udtalt, at man ikke har fundet tilstrækkelig anledning til at foreslå et forbud mod brug af kviksølvholdige afsvampningsmidler til afsvampning af korn og frø.

I denne anledning skal man meddele, at indenrigsministeriet for sit vedkommende kan henholde sig til de i sagen fremkomne udtalelser, og at heller ikke indenrigsministeriet har fundet, at der er tilstrække-

lig anledning til at forbyde brugen af alle kviksølvforbindelser. Det tilføjes, at indenrigsministeren ved lov nr. 182 af 5. juni 1959 er blevet bemyndiget til at oprette et levnedsmiddelinstitut, og at det er hensigten, at den fornødne kontrol med anvendelsen af afsvampningsmidler skal kunne foretages på dette.

Endvidere tilføjes det, at den retssag, der har givet anledning til foreningernes henvendelse, endnu ikke er endelig afgjort ved domstolene.

P. M. V.

Zeuthen / *Fl. Martensen-Larsen.*

Herefter har vi rettet følgende henvendelse:

København, 11./11. 1959.

Hr. indenrigsminister Søren Olesen.

Idet vi henviser til modtagne skrivelse af 6./10., anmoder vi den ærede indenrigsminister om *snarest* at oprette omtalte levnedsmiddelinstitut, så man kan få en *virkelig effektiv kontrol med giftstoffer, der anvendes i fødemidler og i landbruget.*

Mange af de anvendte giftstoffer anses af udenlandske eksperter for at være *direkte sundhedsfarlige for mennesker, dyr, jord og planter.*

»DET GYLDNE MEL« »DET GYLDNE BRØD« »STIMOL«

Selv om målet for os er at få fremskaffet *fuldkornsmel* fra biologisk jordbrug *til fremme af folkesundheden,* må vi dog prise det initiativ, som ingeniør Fr. Simonsen, Lyngby, har taget til forbedring af mel ved tilsættelse af et valleprodukt i stedet for kemikalier. Produktet har fået navnet STIMOL.

Hr. Simonsen begyndte allerede i 1940 at undersøge vallens virkninger over for gærdeje. Valle, hvis ernæringsfysiologiske værdi er overmåde stor, har hidtil kun været benyttet til dyrefoder. Hr. Simonsen har fået gennemprøvet sit produkt af Statens Husholdningsråd, Fællesbageriernes Centrallaboratorium og mel-laboratoriet på Teknologisk Institut, hvor det har vist sig, *at STIMOL fuldt ud kan erstatte bageforbedrende blegemidler samt bromat i hvedemelet.* STIMOL tilfører desuden dejene værdifulde næringsstoffer, der bevirker, at *smagen og holdbarheden af brødet langt overgår de resultater,* man hidtil har opnået gennem brugen af bleget og bromatbehandlet mel. *Brødet får desuden en smuk gylden farve.* Man skal anvende vand i stedet for mælk i dejen.

Hr. Sifonsen har haft store vanskeligheder fra Foreningen af danske Handelsmøllers side, men nu har mange købmænd bl. a. i Gentofte og *Råkostdepotet* besluttet at forhandle »det gyldne mel«. Mange bagere ude omkring i landet bager desuden brød af »det gyldne mel«.

Hr. Simonsen udtaler, at der ingen kontrol findes her i landet med tilsætning af aktive kemikalier. Agene behandlet mel, d.v.s. mel der er

bleget med kvælstoftriklorid, anvendes stadig, på trods af at det er forbudt alle andre steder i verden.

Bromat, der også bruges, virker ødelæggende på fedtstoffer i bagværk

Hvor ufatteligt det end lyder, har vi forbud i Danmark mod at tilsætte blegemidler til mel *ifølge lov af 1913.*

Kontrollen med et af vore vigtigste fødemidler svigter totalt.

E. B. N.

Da vi gerne taler dyrenes sag, giver vi plads for følgende:

»Evangeliet om det fuldkomne liv«

Dyrevenner, glæd jer! ! ! Endelig et urevangelium, hvori berettes om den kærlighed og omsorg, livets mester viste vore venner, dyrene.

— Han er 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 en af nedenstående adresser, så vil bogen blive tilsendt. Ønskes denne tilsendt pr. efterkrav, må der betales opkrævningsgebyr.

Alfred Christensen, Wibrandtsvej 79 A, Købhvn. S., telf. Am. 3905.

Anna Rasmussen, Sandbygårdsvej 33 [1], Brh., Købhvn., telf. Be. 8647.

»Sandhedssøgerens Forlag, Blichersvej, Brande. Giro 17 824.

Køkkenkrogen

Retter til Julen.

Linsesteg: 2 dele linser + 1 del kartofler + 1 løg igennem maskinen, dertil 2 æg, lidt rasp + 100 gr. marg. eller olie. Lægges lagvis med æbler og svedsker i en smurt form. Bages 1 time.

Julebudding: 250 g ialt, gulerødder, selleri og kartofler + 150 g rasp eller malet hvede + 50 g fedtstof + 1 dl mælk + 2 sammenpiskede æg. Tilsæt løg, allehånde og sellerisalt. Bages i form 1 time som linsestegen.

Rødkål, hurtigkogt: Damp kålen med *lidt* olie og vand i tætsluttende gryde 20 min. Riv mange søde æbler fint og tilsæt citronsaft.

Frugtbrød kan laves af figner, dadler, abrikoser o.s.v. ved at de køres igennem kødmaskinen og blandes med malet hvede eller valsede gryn. Lige dele frugt og gryn, tilsæt citronsaft, kokusmel eller malede jordnødder efter smag.

Husk de rå ting giver den største kraft.

Heller ikke . . .

Under deres samtale om livet og dets tilskikkelser sagde den ene:

— Min kone er en fanatisk tilhænger af råkost.

— Og min kone kan heller ikke lave mad, sagde den anden.

BIERNES VIDUNDERSTOF
ÆGTE GELÈE ROYALE

API-VITIN

giver VITALITET og LIVSLYST

IMPORTERET FRA SCHWARZWALD

HUSK AT FORLANGE DEN
ÆGTE TYSKE GELEE ROYALE
VOGT DEM for efterligninger!

Fås hos apotekerne og medicinaludsalg. — 2 kr. til 20 dages forbrug.

Nyhed: **API-VITIN**
fås også nu i glas ampuller (extra stærk)

Generalagentur: **HONNING-DEPOTET**
Nr. Søgade 39 — København K.
Central 876 — Palæ 876

Surkål- Fuldkorns hvederasp - Hel og friskmalet rug, hvede og gule ærter - Hørfrø

Alt bio-dynamisk avlet

Forsendelsesforretningen **BIODAN** v/ Knud Rasmussen, Vølundsvej 15, Aabyhøj, Tlf. Aarhus 2 75 58

Skriv efter prospekt og prisliste. Surkål og rasp leveres også til forhandlere

Arbejdsmand, vegetar,

42 år, søger arbejde ved hvad som helst.

Billet mrk. til formanden.

Kurstedet »Det hvide Hus«, Odder, modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året — Behandling efter lægeordination. Vegetarisk kost og råkost. — *Ruth Idorn,* aut. fysioterapeut. Telf. 134.

SYDFRUGTERNE

Figen-Dadel-Rosin
Sveske-Abrikos
Hyben m. Citron
Blandet Frugt



Sundt og billigt paalæg

12 plader

SUND ØKONOMI

Her er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.

O. A. OLSEN . Malermester

Helgesvej 15, F. . FAsan 2370

Fauser

VITAQUELL

Solsikkeolie

er en koldpresset, uraffineret olie af høj biologisk værdi på grund af sit store indhold af umættet linolsyre og naturligt E-vitamin.

1 teskefuld hver morgen før maden. Tillige velegnet i køkkenet til kogning, stegning og bagning samt til salater og mayonnaise.

Ds. à 400 g ..... kr. 5.00
Ds. à 800 g ..... kr. 9.50



Generalagentur:

Gønget & Co.

Evanstonevej 12 - Hellerup.

Maanedens fagbog:

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

Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,

Anker Heegaardsgade 2,
København V.

En håndsrækning til folkesundheden

"DET GYLDNE MEL"

ubleget — kemikaliefrit.

Forhandles i ***RÅKOSTDEPOTET****, Gothersgade.*

Sunde og velsmagende råkostbakker kan købes i Råkostdepotet. Roma: Øbro 96. Mia Andresen: Palæ 1232 og Birgit og Erik Olsen: 873533 bringer desuden bakkerne rundt.

CIRKULIN
HVIDLØGPERLER
Et vigtigt Næringsmiddel

-det ideelle Kosttilskud

NB!
Cirkulin Hvidløgperler indregistreret.

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

Eneste standardiserede faste Hvidløgpræparat med Allicin (50 Gamma pr. Perle). Allicin 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) 3×2 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 LÜTZHÖFT
Kontortid 10—4 (Lørdag dog 10—12)
Frederikkevej 6 — Hellerup — Tlf. HE. 4219 — Postkonto 1014

Afholdshotellet - Vegetarisk køkken

Værelser, enk. 7 og 8 kr., dobb. 13 og 14 kr. Ingen drikkepenge. Telefon 2 77 25. Nørre Allé 30, Århus.

Ægte Bi-Honning

Lyng- og blomsterhonning ny høst fås nu.

Honning- **DEPOTET**

NR. SØGADE 39
Central 8176
Palæ 8176

Dansk Vegetarisk Forening's litteratur

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

Nogle eksemplarer af kommunelæge Mich. Larsens bog »Naturhelbredelse« sælges for 5,00

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

ÆBLER DIREKTE TIL PRIVATE

Lynnedkølet derf. vitaminholdige Forlang vor æblebr. **(Tlf. 277)**

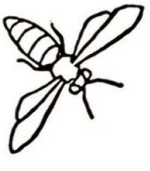
Trappegaardens Æblehaver, Kolding

RÅSTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, Svendborg)

modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 755



Svensk Gelée Royale

(Biernes naturstof)

Det stærke svenske

POLLOTON

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

Dråber kr. 12,00 — Fast masse kr. 12,50

Bemærk det store indhold af Gelée Royale

Fås på apotekerne. Forlang POLLOTON.

Generalagentur: Gønget & Co.
Evanstonevej 12 - Hellerup

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 8 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af internatet, Islevdalvej 85, Brh., telefon 94 66 95.

Råkost- og
Vegetarrestaurant
»ROMA«

Spis Deres mad i
råkost- og vegetarrestaurant
»ROMA«
Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96

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

RAAKOST -
sundhedens kost

Råkost giver sundhed
og bevarer den.
Råkost er kilden til den livs-
fornyelse, alle har behov for.

Kom til
Råkostdepotet
og få vejledning

Gothersgade 129, København K.
Telefon Central 62

NAAR DET GÆLDER
BØGER
GAAR DE IKKE FORGÆVES HOS
STRUBES
BOGHANDEL - FORLAG - ANTIKVARIAT - KBH. Ø.

BENLØSE KRO

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

Christian og Ragna Andreasen, tlf. Ringsted 1607 - 1431.

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. Skodsborg 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

PROVINSENS

største specialforretning for *RÅKOST, VEGETARKOST, REFORMKOST, URTETHE* m. m. klarer Deres indkøbsproblem ved vore daglige forsendelser over hele landet.

Franco bestillingskort og gratis opskrifter og brochurer tilsendes gerne på forlangende.

Ernst Hansen

etabl. 1877

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

Skodsborg Restauranten

er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem

vegetarisk mad
råkost — diæter

Frokost - middag - à la carte

Åben søndag—torsdag incl. kl. 11—19.

Fredag kl. 11—15 - Lørdag lukket

Telefon PAlæ 8855
St. Kongensgade 36—38, mezz.



Fås også i Råkostdepotet

RÅKOST

skaber sundhed, velvære og øget modstandskraft mod infektioner. Besøg **Råkostkurstedet „HUMLEGAARDEN", Humlebæk,** telefon Espergærde 465. - 100 pct. råkost. - Åbent hele året. - Dagligt lægetilsyn. - Hjemlige forhold. - Moderate priser. - Skriv efter prospekt.

FOLKEBLADETS BOGTR. - RINGSTED