Vegetarisk Tidskrift

Organ for Dansk Vegetar- og Råkostforening

Nr. 2 * 1963
55. årgang

INDHOLD

Indtryk fra Verdens-vegetarkongressen i Barcelona

•

Genbo til Hindhede

•

Naturligt - unaturligt

•

Børnesagskursus 1963

•

Generalforsamlingen

•

Køkkenkrogen

•

Foreningsnyt

•

Etc.

Pris kr. 1:–



Kurstedet Vita Nova, hvis cheflæge, dr. Essén, taler i København Torsdag den 26. september (se side 13).

Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tidsskrift for Vegetarismen og dennes ugentlige, fagblade og tidsskrifter.

Redaktør:
Journalist Alf Hjorth-Mortensen.

Redaktion og expedition:
Jagtvej 18, København N. Tlf. Taga 1340.

Abonnement kan tegnes på bladets kontor samt på alle landets posthuse.

Pris: 5 kr. årligt for 6 dobbeltnumre.
Løssalg: 1 kr.

Oplag 1500 exemplarer.

Forsendes gratis gennem postvæsenet, hvortil reklamationer og flytning bedes meddelt.

Aftryk af bladets artikler er tilladt med kildeangivelse og et eksemplar til redaktionen.

Annoncepriser:
1/1 side ..... kr. 175
1/2 side ..... kr. 95
1/4 side ..... kr. 50
Bagsiden ..... kr. 200
Rubrikannoncer ..... 50 øre mm

Rabat ved flere indrykninger.

Postgirokonto: Nr. 25 29.

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Formandens og foreningens adresse:
Alf Hjorth-Mortensen, Jagtvej 18, København N.
Tlf. Taga 1340.

Næstformand:
Afdelingsgaardejer Nis Rasmussen,
Storkøbbelen 1, NV. Tlf. BE 2405.

Kasserer:
Lagerekspeditør Alma Davidsen, Landlystvej 21 E, Hvidovre. Tlf. 75 05 64 (kl. 18–19)
Postgirokonto nr. 2 56 56.

Sekretær:
Arkitekt Esther Jannik Frost, Ved Fortunen 16, Lyngby. Tlf. 87 30 78.

Medlemskontingent, årligt:
Enkelt medlem ..... kr. 10
Ægtepar ..... kr. 12
Medlemmer under 20 år ..... kr. 5
Livsvarigt medlemskab ..... kr. 100
- - ægtepar ..... kr. 120

Medlemmerne får gratis tilsendt Vegetarisk Tidskrift.

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København: Restaurant Vita, St. Kongensgade 36–38, tlf. Palæ 8855. Åben kl. 11–19. Lørdag og søndag lukket.

Restaurant Roma, Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96. Åben alle dage kl. 11–19.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A, tlf. Palæ 1232. Åben kl. 11–15. Søndag lukket.

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. Århus 2 90 70.

Humlebæk: Råkostkurstedet, Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65.

Middelfart: Stavreby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

Odder: Kurstedet Det hvide Hus, tlf. Odder 4 01 34.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Svendborg: Råstrup Kursted, tlf. Svendborg 755.

Helsekostforretninger

København:
Råkostdepotet, Gothersgade 129, tlf. Central 62.

Reformforretningen, Karl Knudsen, Frederikssundsvej 111, tlf. Taga 9142.

Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.

P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.

Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. CE 8176.

Vejle:
Vegetaren, Dæmningen 38, tlf. Vejle 43 42.

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. Kolding 7121.

Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. Odense 12 02 42.

Århus:
Jysk Råkostdepot, Schleppegrellsgade 8, tlf. Århus 3 30 50.

Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus 2 15 55.

Indtryk fra

Verdensvegetarkongressen

i Barcelona

Af dr. phil. *H. J. Røgler*

»Gasbelysningen strålede, brede gader åbnede sig med palaismæssige bygninger og førte til den menneskeopfyldte promenade »la rambla«. — Balcondøren stod åben, livligt og lysteligt var det dernede på den brede, med træer beplantede promenade. Luften over os var uendelig klar, ganske grønblå, månen deroppe sejlede som en strålende kugle gjennem rummet . . . Fra sidegader klang castagnetter med stærke, lydfulde slag. Jeg kunne ikke gåe til hvile og ønskede dog at sove i galop, for snarest i dagslys at see den mig nye, fremmede stad, *Barcelona*, Cataloniens hovedstad«.

Sådan skildrer H. C. Andersen sit første møde med Barcelona, som han kalder »Spaniens Paris«, og hans livlige og levende skildring af livet i Cataloniens smukke hovedstad er så artistisk og fotografisk korrekt, at den den dag i dag kan tjene som guide for alle, som besøger denne by.

Barcelona er i dag en by på over 2 millioner mennesker, men miljøet, folkelivet, atmosfæren er den samme som på H. C. Andersens tid. Dens kaleidoskopiske mangfoldighed giver os et helhedsbillede, som vi elsker og holder af.

Den 17. internationale vegetarkongres blev i disse omgivelser til en stor og uforglemmelig oplevelse for de mange hundrede delegerede fra 15 forskellige lande, hvoraf dog vore spanske værter udgjorde et solidt flertal.

Den største og glædeligste oplevelse på kongressen var mødet med de spanske vegetarer. Det varmede og imponerede på en gang. Dersom de internationale kongresser ikke havde noget andet formål end at lære at kende og respektere andre landes vegetarer, så ville dette være fuldgod dækning for hensigten. Den hjertelighed og sympati, der strømmede hver enkelt af kongressens deltagere i møde fra vore spanske meningsfællers og værters side, vil leve i sind og minde, længe efter at kongressens øvrige oplevelser er blegnet.

Og dog var der mange rige oplevelser og indtryk i den uge, kongressen varede (23.—29. juni).

Det var i smukke og værdige omgivelser, kongressen blev åbnet, i *Museo Maritimo*, et tidligere kon-

Dr. phil. *H. J. Røgler*, som vil være velkendt fra sit mangeårige og banebrydende arbejde for vegetarismen i Norge, skildrer her for Vegetarisk Tidskrifts læsere sine indtryk fra sommerens internationale vegetarkongres.

I. V. U.

The International Vegetarian Union's World Congress fandt sted i Barcelona i tiden fra den 23. til den 29. juni.

Det var Den internationale Vegetar Unions *17. kongres*. I 1935 havde *Danmark* påtaget sig at arrangere kongressen, som skoleinspektør Oluf Egerod ledede, og i 1930 var *Norge* vært med dr. Røgler som primus motor.

Næste internationale vegetarkongres vil blive afholdt i *England i 1965*.

Langs alle grøftekanter...

Langs alle grøftekanter
der vokser skønne planter,
et yndigt blomsterflor,
en skønhed uden ord.

Mig møder alle steder
et hav af rene glæder,
naturen skøn og stor,
en rigdom uden ord.

Jeg sidder helt alene
i duft af grønne grene,
mens græsset om mig gror,
en livskraft uden ord.

Naturens kraft og vælde,
i løvtand og i nælde,
i fugle som i kryb,
har gåder i sit dyb.

Sven Gustav Bang

Reformforretningen

KARL KNUDSEN

Frederikssundsvej 111
TA 9142

Biodynamisk dyrket frugt og grønsager.

Produkter fra den Sanitære Fødevarefabrik.

Spiredygtig korn, surkål og m. m. fra Biodan.

Koldpresset reformolie. Markussens urtete samt Fo-ti-tieng urtete m. m.

Varerne bringes.

Skodsborg produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger SKODSBORG PRODUKTER

De anbefales: Skodsborg prima granola, æbleblade-te, pulverkaffen »KWICBRU«, appelsin- og ananasdrik, urte og gærextrakten »B-VITA«, glutenola, carno til fars, beuf og frikadeller, bønnesteg, linsepostej, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. Wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolene, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnøddesmør, fineste veg. margarine »NUTANA«, veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brød: Grahams- og fuldkornshvedebrød, Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

Den Sanitære Fødevarefabrik
Baldersgade 14, København N.
Taga 289 — Taga 6489.

geligt palads ved foden af Columbussøjlen. Det var søndag morgen og Sct. Hansaften. I Spanien er *la Verbena de San Juan* en endda større folkefest end i Norden, og kongresdeltagerne fik under en natlig bustur gennem den illuminerede by et overvældende indtryk af spansk folkeliv. På alle gadehjørner flammede Sct. Hansbål i den stille grønblå nat under sydens himmel. Det, som gjorde et særlig stærkt indtryk på en nordboer, var, at der ikke fandtes fulde mennesker. Menneskene var naturlig glade uden alkohol. Bør vi ikke tage maximet om vor egen høje »kultur« op til fornyet overvejelse?

Der blev ved kongressens åbning udtalt (af en indisk delegeret), at Barcelona var valgt til kongresby, »for at lære spanierne den vegetariske idé at kende«. Intet kunne være mere misvisende. Både ved sin måde at lede kongressen på og gennem sine mange ypperlige foredragsholdere viste vore spanske venner os, at de havde mindst lige så meget at lære os, som vi dem, måske mere.

Den spanske vegetarbevægelse har gode traditioner og har arbejdet hånd i hånd med en stærk naturlægebevægelse, der også i dag tæller fremragende repræsentanter både indenfor og udenfor de akademiske lægers kreds.

Kongressens deltagere var en dag gæster hos en af naturlægemetodens mest sympatiske repræsentanter, dr. *Gimeno Perez*, på hans sanatorium udenfor Barcelona. Det drives på ren vegetarisk basis, selv mælk og mælkeprodukter er taget bort, og man bruger i stedet olie og mandelmælk. Dr. Perez er en højt kultiveret personlighed, der har modtaget stærke impulser fra den tyske naturlægebevægelse.

Og dr. Perez var kun én af de mange, der satte sit præg på kongressen og gjorde den til en uforglemmelig oplevelse. Sjælden har en vegetarisk kongres kunnet opvise så mange og værdifulde foredragsholdere, som vore spanske værter kunne præsentere på denne kongres.

Ildsjælen og organisatoren bag denne imponerende manifestation af spansk vegetarisme var dr. *Manuel Cervera*, præsident for la Asociacion Vegetariana de Barcelona, der tæller over 1000 medlemmer, værdifuldt assisteret af dr. *Vicente Ferrandiz*, som har en større naturopatisk klinik i Barcelona, og sekretæren *José de Ribera*.

Kongressen havde samlet over 300 deltagere, hvoraf den alt overvejende del var spaniere. Også dette vidner på en overbevisende måde om vore spanske venners indsats på den vegetariske front.

I. V. U.'s præsident, den fransk-amerikanske rigmand Woodland Kahler, Marquis de St. Innocent, ledede kongressen på en fast og værdig måde, men man kan ikke fri sig fra det indtryk, at det engelske sprog havde visse tillempningsvanskeligheder i det sydlandske miljø.

Kun en eneste gang tabte vore spanske venner fatningen. Det var, da der blev fremsat forslag til en resolution mod tyrefægtningen. Ikke fordi de var tilhængere af tyrefægtning, men fordi de fandt ideen urealistisk. Tyrefægtning er i dag mere en turistattraktion end en folkeforlystelse (den spanske ungdom foretrækker fodboldkampe fremfor tyrefægtninger). Det bliver derfor de andres landes opgave at afskaffe tyrefægtningerne ved at sløjfe dem i turistpropagandaen.

Intermezzoet blev udspillet med sydlandsk glød og temperament. Der blev spillet både med hænder og fødder til udelt glæde for min 9-årige sønnesøn. Det var et sprog, han kunne forstå.

Vore spanske værter satte kronen på sin gæstfrihed (som også inkluderede modtagelser både på rådhuset og i provinsforsamlingen, et palads der ville havde sat H. C. Andersen i henrykkelse) ved på afskedsdagen den 29. juli at foranstalte en banket i Casino Restaurante, byens flotteste parkrestaurant, for 280 indbudte gæster ved blomstersmykkede borde — »a dinner to remember«, som vor engelske kollega lakonisk bemærker — umiddelbart fulgt af en 3 timers opvisning i spansk folkedans i teatret i Via Layetana.

Vi ved ikke, om det er på baggrund af alle disse stærke oplevelser, at vor engelske kollega, *Mr. Rudd*, bekendtgør den næste verdenskongres med følgende ordlyd:

»It is a sobering thought that the next Congress is in England in 1965«.

Selv har vi lyst til at citere følgende sætning i vort korte indlæg på kongressen:

»Hos spanierne har en naturlig værdighed, elskværdighed og stolthed indgået en harmonisk forening. Derfor føler man sig så ubetinget menneskelig vel hos dette folk«.

H. J. Røgler.

Generalforsamlingen 1963

Generalforsamlingen afholdtes tirsdag den 30. april i restaurant ROMA og var godt besøgt. Aftenen var delt i to afdelinger: En filmaften og selve årsmødet.

Formanden indledede med at byde samtlige fremmødte velkommen, men måtte beklage, at fru *Bjørnsby*, som skulle have vist lysbilleder fra sit internationale børnecenter, desværre var blevet forhindret i sidste øjeblik, hvorfor formanden i stedet hade medtaget en af sine farvefilm, og det blev en stor oplevelse. Filmens titel »Nabo til Nordpolen« viste sig at dække over et års ophold på Spitsbergen, 11 grader fra polen, og kunne måle sig med andre rejsefilm om de endnu få uberørte egne af vor civiliserede jord.

Efter filmen bød formanden pånyt velkommen til generalforsamlingen og foreslog ingeniør *Danielsen* valgt til dirigent.

Danielsen takkede for valget, konstaterede at årsmødet var lovligt indvarslet og gav derefter ordet til formanden for aflæggelse af beretningen.

Formanden mindedes først to af vore ældste medlemmer, *Margrethe Noll* og *Morten Stokholm*, der var afgået ved døden, og gav derefter en kort oversigt over foreningens arbejde og mødevirksomhed i det forløbne år. Møderne hade i denne sæson været henlagt til nye, centralt beliggende lokaler, Karnappens Festsal og Kunstindustrimuseets sal, og fremmødet hade været større end nogensinde. Formanden dvælede især ved Hindhede-mindemødet i Kunstindustrimuseet, hvor vi for sidste gang hørte Morten Stokholm, og omtalte arbejdet med at få opsat en mindeplade for Hindhede på huset i Frederiksberg Allé, hvor han i en menneskealder hade sin bolig og sit laboratorium.

Den svenske vegetarforeningen hade sendt os en smuk takkeskrivelse for gaven til 50 års jubilæret. Den blev oplæst på svensk, og slutteligt kunne formanden glæde os med at foreningens medlemstal var gået frem med

60 nye medlemmer i det forløbne år. Inden udgangen af næste år burde vi kunne være oppe på mindst 2000 medlemmer.

Efter godkendelse af beretningen, forelagde kassereren regnskabet (som var omdelt i trykt form og gengives her) og omtalte købet af ca. 5000 Hindhedeberetninger samt udgivelsen af Hindhedebogen, hvoraf foreningen hade aftaget en del exemplarer. Det oplystes, at kartotekerne fra de to sammensluttede foreninger nu endelig var samlede, men ca. 400 medlemmer hade endnu ikke betalt for 1962, hvorfor kassereren anmodede om snarlig indbetaling. Efter at decharge var givet, gik man over til valg af formand. *Hjorth-Moritzsen* ville gerne afløses på formandsposten, men da ingen ville overtage den, blev han genvalgt med akklamation.

Til bestyrelsen var opstillet ialt syv medlemmer, og følgende blev valgt nævnt i stemmemæssig rækkefølge: 1) *Rie Rasmussen*, 2) *E. Frost*, 3) *Alma Davidsen*, 4) *J. Danielsen*, 5) *Mosegaard* mens suppleanter blev *Anna C. Pedersen* og *Hans Maj*.

Valgt til revisor blev hr. *Frederiksen* og hr. *Gerner*.

Under punkt 7, Indkomne forslag, forelagde formanden sit forslag om at ændre lovene med hensyn til det alt for store kontingent, som lokalforeningerne skal betale, og der var almindelig enighed om at søge dette ændret.

Et forslag om at ændre foreningens navn til det oprindelige Dansk Vegetarisk Forening samt et forslag om at optage medlemmerne fra »Tobakkens Bekæmpelse« i foreningen mod gensidig indmeldelse af vore medlemmer i nævnte forening vakte adskillig diskussion. Da tidspunktet efterhånden var stærkt fremrykket, enedes man om, at udskyde disse to spørgsmål til næste årsmøde eller til en eventuel extraordinær generalforsamling i løbet af efteråret.

Da ingen ønskede ordet under punkt 8, Eventuelt, kunne dirigenten takke forsamlingen for god ro og orden. Det var en udmærket aften.

Sekretæren.

Regnskab for 1962

for

Dansk Vegetar- & Råkostforening

Indtægter		*Udgifter*	
Kontingenter	4491,00	Telefon og kontor	1241,69
Renter	361,18	Køb af bøger m. m.	3780,75
Gaver fra medlemmer	175,50	Blad og tryksager	6247,00
Jens Nielsens Fond	300,00	Udgift ved møder	2273,61
Annoncer	1081,88	Diverse udgifter	669,07
Salg af bøger og pjecer	680,97	Gave til Prinsnæs	1488,22
Indtægter ved møder	1441,80	Køb af præmieobligat.	2789,55
Diverse indtægter	496,08	Udgift ialt	18489,89
Indtægt ialt	9028,41	Kasebeh. 31. 12. 62	2265,61
Kassebeholdning 1. 1. 62	1762,69	Indestående i bank	1714,44
Indestående i bank	11402,26	Indestående på giro	292,73
Indestående på giro	569,31		
Kr.	22762,67	Kr.	22762,67

Efter at det nye kartotek er færdigt, er der fundet ca. 400 medlemmer optaget, som ikke har betalt kontingent i 1962. Ligeledes er der en del annoncepenge udestående.

Status pr. 31. 12. 62.

Aktiver		*Passiver*
I banken	1714,44	Ingen
På girokonto	292,73	
Kontanter	2265,61	
Inventar	200,00	
Præmieobligationer	2500,00	
Bøger og pjecer	6910,00	
Kr.	13882,78	

Alma Davidsen, kasserer.

Regnskabet revideret 1. 4. 63 og fundet i overensstemmelse med bilagene. Beholdningerne fundet tilstede.

John Svensson, revisor.

Den anden revisor har ikke kunnet få tid til revisionen.

Beretning og regnskab for »Dr. Michael Larsens vegetariske Børnehjemsfond« og »Jens Nielsens Fond til Fremme af Arbejdet for Vegetarismen« vil senere fremkomme.

GENBO TIL HINDHEDE

Af

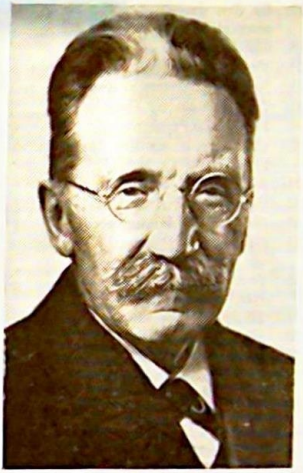
A. Hjorth-Moritzsen

Det var engang i sommeren 1932, at jeg tilfældigvis på biblioteket stiftede bekendtskab med Hindhedes »En Reform af vor Ernæring«. Bogen fangede strax min interesse og blev hjemlånt til læsning i »Haveselskabets Have«, hvor jeg på den tid plejede at indtage min lekture.

Jeg husker endnu, hvordan bogen betog mig ved sin henrivende klarhed og logik og sine tilsyneladende uigendrivelige beviser for vor traditionelle kostforms utilstrækkelighed. I flere dage levede jeg med denne bog og tog den regelmæssigt op til drøftelse i mit hjem. Ganske vist erklærede min mor, at hverken »Dr. Hundeæde«, som Hindhedes kælenavn lød, eller hendes egen håbefulde søn måtte være rigtige kloge. Men det hjalp ikke: alle Hindhedes skrifter blev omhyggelig anskaffet og studeret, og længe varede det ikke, før jeg besluttede mig til at tage afsked med den solide borgerlige kødkost som hidtil — i øvrigt uden større begejstring fra min side — havde udgjort grundlaget for min existens. Min mor nedlagde selvfølgelig energiske protester, men da det ikke gjorde større indtryk, endte det med, at hun sagde: »Godt, min dreng, når du ikke vil spise som andre ordentlige mennesker, kan du selv få lov til at tilberede din mad. Værsågod, køkkenet er til din disposition!« Dermed mente hun at have betaget mig lysten til videre forsøg. Men hun havde gjort regning uden Hindhede og var ikke klar over, at han som den *praktiske* idealist han var, forlængst havde udgivet både en omfattende kogebog og desuden en vejledning i selvhusholdning for studenter.

Jeg smøgede altså ærmerne op og gik i gang med selvhusholdningen efter Hindhedes forskrifter. Som gammel spejder havde jeg erhvervet »Kokkemærket« og var ikke helt ubevandret i kogekunstens finesser. Grønsager, kartoffelfrikadeller og selleriboffer uden formildende omstændigheder i form af kødtilsætning gik i hvert fald ned på højkant og bekom mig vel. En hyppig tilbagevendende hovedpine og uoplagthed, som jeg tidligere havde lidt af, forsvandt på den nye kost — og er ikke siden vendt tilbage.

Min kære familie så til med største skepsis og



Hindhede, Cassel 1930

Hindhedes skrifter

Som tidligere meddelt har foreningen overtaget restpartierne af *Hindhedes* skrifter om ernæringsundersøgelser og har fået dem til en så rimelig pris, at vi kan tilbyde medlemmerne dem til en symbolsk pris af 1 kr. (én krone — hvad får man ellers for en krone i dag?) pr. exemplar. Hindhede fik ialt publiceret 50 beretninger fra det laboratorium og kontor for ernæringsundersøgelse, som staten oprettede til ham. En del er desværre udsolgt og nogle af de resterende findes kun i meget små oplag. Ved bestilling er det tilstrækkelig at opgive skriftets nummer.

2. Fordøjelsesforsøg med Kartofler og Brød.
7. Brødundersøgelser.
9. 14 velstillede Byfamilier.
10. Bygvandgrød.
11. Fedtminimum.
12. Engelske Landarbejdere. Tyk eller tynd?
13. Rationeringens Indflydelse paa Sundhedstilstanden.
16. Dansk og Tysk Arbejderkost.
17. Kosten paa 4 Landbrugsskoler og i 4 Gaardmandsfamilier.
18. 2 Julemærkeplejehjem.
19. Havebrugskolonien »Eden« ved Berlin.
20. Studier over Kræftstatistik.
21. 10 jydske Landhusholdninger.

Vend

22. Er den danske Befolkning overernæret eller underernæret?
23. Havregryn.
24. Vegetarisk Kost i Skolealderen.
25. Asketpensionatet i Jonstrup.
26. Dyrisk Kost og Dødelighed.
29. Hindhede-Pensionater.
30. Om Tobak. Er det skadeligt at ryge?
31. Raakost II.
32. Sigtebrød.
33. Næringsmiddelanalyser.
34. Grovkost i Danmark, England og Asien.
35. Studier over Kræftstatistik. Kræft og Diæt.
36. Skolehjemmet Østrupgaard.
37. Vitamingalskaben.
38. Dansk Ernæring.
39. Nyere Kostundersøgelser i USA, England og China.
40. Chinesisk Levevis m. m.
41. Tuberkulose-Helbredelse.
42. Dyrtidskost.
43. Kort Oversgit over mit Arbejde
44. Tørkost.
45. Kostundersøgelser på Fyn. Hvordan Gigt kan helbredes.
47. Om Tarmforgiftning. Kræften og dens Bekæmpelse.
49. Hvidkaal, Kaalrabi, Porre etc. Billig Kost.
50. Chinesisk Kost. Chinesisk Sundhed. Chinesisk Kraft.

Den store mindebog »Hindhede som vi husker ham«, rigt illustreret med foto og tegninger, kan endnu fås gennem foreningen til favørprisen kr. 15:—. (Bogladeprisen er kr. 19:75). Køb den selv og brug den som gave!



Dansk Droge Import A/S
Tlf. (01) 14 42 44

opmuntrede mig jævnligt ved at forsikre mig, at jeg ville være død af underernæring inden årets udgang. En kendt kvindelig læge, som erfarede om min nye levevis, spåede mig også, at det ville ende galt med sygdom og tidlig død. Fornylig havde jeg fornøjelsen at præsentere hende for »genfærdet«, hvis »maskineri« stadig fungerer perfekt, hvis blodtryk ligger omkring 125, og som efter i en menneskealder at have fremturet i sin dårskab ved at leve a la Hindhede kun lider af sundhed og aldrig har været syg. Teori og praxis er altså ikke altid det samme. Det var også en af Hindhedes opdagelser. Han var selv blevet skuffet i sin tro på autoriteterne og de fastslåede meninger — som man altid gør klogt i at undersøge nærmere. Blæs teorierne et stykke, sagde han. Det er resultaterne, det kommer an på.

Hindhede, ja. — Som genbo til Hindhede kunne jeg ikke undgå næsten daglig at se ham bestige sin vældige kran af en cykel og trille ud til haven i Dr. Hindhedes Allé for at hente frugt og grøntsager til husholdningen. Det var et festligt syn at se det 2 meter lange menneske sadle sin ganger. Han besteg den bagfra ved hjælp af en såkaldt »Hønsepind«, anbragt på baghjulsnavet. Her placerede han venstre fod, og efter et par kraftige afsæt med højre svævede han elegant ind på sadlen og trillede ned ad Frederiksberg Allé, medens han langsomt og sindigt trådte i pedalerne — tilsyneladende i dybe tanker og uden smålige hensyn til trafiksignaler og den slags nymodens påfund. Færdselsbetjentene skyndte sig at dreje de hånddrevne stopskilte, når de så dr. Hindhede i anmarch, så han kunne passere uden at skulle standse kranen eller give anledning til trafikforstyrrelser. Jo, Hindhede var et originalt og oplivende moment i det frederiksbergske gadebillede, og ligesom Østerbros lange politiassistent *Tvermoes* — der også var cykelentusiast og red på et lignende fænomen af en cykel — var han kendt af ethvert barn i sit distrikt.

Længe nøjedes jeg med i ærbødighed at betragte den gamle forsker på gaden. Han virkede lidt utilnærmelig, når han sådan færdedes i sine egne tanker og omgav sig tilsyneladende også med en vis skal af reservation — måske et værn mod al for påtrængende nysgerrighed.

Først engang i vinteren 1933, efter fra vore vinduer at have konstateret, at Hindhede sad ved sit arbejds-

bord, vovede jeg mig op til ham på 4. sal i Frederiksberg Allé 28 og ringede forsigtigt på dørklokken. Hindhede kom selv ud og lukkede op. Hans høje, ranglede skikkelse var hyllet i en fantastisk slåbrok. Han så ikke altfor imødekommende på mig og spurgte på klingende vestjysk, hvad jeg ville. Lidt spagfærdigt forklarede jeg ham, at jeg var kommet, dels for at delagtiggøre ham i mine erfaringer med Hindhede-kost, samt endelig for at opfordre ham til at holde foredrag i Gymnasieforeningen på min skole. Han brummede noget om, at det sidste kunne der vist ikke blive tale om, men jeg kunne da komme indenfor.

I det store arbejdsværelse ud mod Skt. Thomas Plads var der kun tændt en lampe henne over skrivebordet, medens den øvrige del af værelset henlå i tusmørke, hvor man dog skimtede de tætpakkede bogreoler langs væggene, med papirer og pjecer strittende ud allevegne.

Hindhede sank ned i sin umagelige arbejdsstol bag skrivebordet, der flød med opslåede bøger, og indtog en lyttende fremadludende holdning for at høre, hvad den ungdommelige fredsforstyrrer havde på hjertet. Øjnene glimtede nu velvilligt bag brilleglassene, engang imellem gryntede han bifaldende til min beretning, og viste sig hurtig at være en vennesæl ældre herre med lune og humør.

Hindhede var netop fyldt 71, men han virkede slet ikke gammel på mig, sådan som ældre folk ellers gjorde det. Han må have haft en forunderlig elasticitet i sindet, når han sådan kunne sætte sig på niveau med sin ungdommelige gæst. Han forekom mig jo nok i begyndelsen lidt kuriøs, men jeg havde aldrig fornemmelsen af at tale med en mand, der kunne være min bedstefar. Tiden forsvandt i Hindhedes stue, og jeg tror, det var langt over hans obligate vestjyske sengetid, før jeg forlod ham — med løfte om at han ville komme næste lørdag og holde foredrag i vor gymnasieforening.

Med dette foredrag var det nær gået galt. Hindhede kom på cykel, iført et ældgammelt sæt vadmelstøj, der formodentlig havde været moderne i Vestjylland for 50 år siden, og jeg skal sige han vakte opsigt — ikke mindst på grund af sit uforfalskede rav-jyske sprog. Hans lange, magre skikkelse og mægtige ørnenæse bragte *Don Quijote* i farlig erindring. Inden Hindhede rigtig havde fået talt sig varm og

Hindhede-Arkiv på Det kgl. Bibliotek

På foranledning af dr. phil. *H. J. Rogler* og foreningens formand, magister *Alf Hjorth-Moritzsen* oprettes efter aftale med Hindhede-familien og rigsbibliotekar *Palle Birkelund* et Hindhede-Arkiv på Det kgl. Bibliotek i København. Arkivet vil først og fremmest omfatte Hindhedes korrespondance med udenlandske læger og videnskabsmænd, desuden hans egenhændige optegnelser og notater samt nogle store bind med avis- og tidskriftartikler.

Arkivet, som fylder flere kasser, vil blive gennemgået og ordnet af foreningens formand, inden det om kort tid overgår til biblioteket.

Nutidens og fremtidens forskere, som ønsker at gøre sig bekendt med den geniale ernæringsreformators arbejde og indsats, vil da på Det kgl. Bibliotek kunne få stillet arkivets værdifulde materiale til rådighed.

Hindhede er så langt fra at være forældet, at hans tid tværtimod på flere områder endnu ikke er kommet.

Vi spiser i

Roma

– åben hver dag

Østerbrogade 85

Tlf. Øbro 96

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

Alt til råkost
Vegetarkost
Waerlandskost
Sukkersygekost

Daglig forsendelse over hele landet. I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg-Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag: Skodsborg-Helsingør-Hørsholm-Søllerød-Holte og Virum.

Onsdag: Indre by-Amager-Vesterbro og Frederiksberg.

Torsdag: Valby-Hvidovre-Rødovre-Glostrup-Herlev-Husum-Vanløse-Brønshøj og Nørrebro.

Fredag: Østerbro-Hellerup-Charlottenlund-Gentofte-Lyngby-Bagsværd-Buddinge-Søborg og Bispebjerg.

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen.

Sunde tanker og sund kost

skaber i fælleskab sunde hjem.

Vort speciale er reformkost og diabetikerkost og vi sender over hele landet.

Skriv efter vareliste!

VEGETAREN

Vejle . Dæmningen 38

Telf. 43 42

knyttet kontakten med sine ungdommelige tilhørere, forsøgte nogle af foreningens »kvikke hoder« at drive spas med den gamle fortidslevning, som de tydelig nok anså ham for at være. Men der var de kommet til den forkerte! Mikkel rullede sig omgående ud og tog offensiven fra de næsvise. Det glimtede urovækkende bag brillerne, og længe varede det ikke, før han — på sin djærve facon, med sit tørre jyske lune og dræbende logik — havde fået spasmagerne sat grundigt og eftertrykkeligt på plads. Latteren rullede gennem salen — på *deres* bekostning. Og resten af aftenen var Hindhedes...

Siden besøgte jeg ham ofte og hentede hver gang gode råd og fornuftig belæring om mangt og meget. Hindhede kunne snakke om andet end mad og var ingen ensidig fanatiker, som mange ville gøre ham til, men et vidunderligt levende og på sin måde charmerende menneske med interesser udenfor de faglige.

Når det gjaldt hans egen person var Hindhede en beskeden, tilbageholdende mand, men når det gjaldt den sag, han havde viet sit liv og sit arbejde, var han alt andet end tilbageholdende. Heldigvis! Han var en agitator af Guds nåde, der forstod gentagelsens kunst og aldrig blev træt af at gendrive sine modstandere. Med ægte jysk stædighed og stejlhed, men også med lune og humør og undertiden med bidende ironi, forkyndte han sine anskuelser, så ingen i det ganske land var uvidende om, *hvem* Hindhede var, og *hvad* han ville.

Når den danske borgers levevis — trods alt — er blevet sundere her ved århundredets midte end ved dets begyndelse, så er det Hindhedes fortjeneste fremfor nogen.

Bortset fra det stadigt øgede kaffe-, spiritus- og tobaksgriseri er det ved at gå op for en stor del af befolkningen, at det ikke er ligegyldigt, hvad man putter i maven.

Hindhede gjorde sig forøvrigt ingen større illusioner. Han var langt fra nogen blåøjet idealist. »Verden dirigeres nu engang ikke af fornuft, men af gamle vaner, skik og brug«, sagde han ofte. Men for de, der sætter fornuft over vaner og uvaner har hans arbejde ikke været forgæves. Jeg — og mange med mig — står i dyb gæld til den gamle reformator. En taknemlighedsgæld, som vi ikke fik kvitteret og aldrig kan afbetale.

Alf Hjorth-Moritzsen.

Naturligt - unaturligt

Af

Albert Sørensen

2.

(fortsat fra sidste nr.)

Der kunne naturligvis nævnes mange flere forhold, hvor der ikke skelnes mellem naturligt og unaturligt, her skal dog kun tages et område mere med, som er af stor betydning, nemlig det religiøse eller åndelige spørgsmål.

Der har i en hel del år været en stedse stigende adgang til at læse om dette spørgsmål, både gennem sammenlignende religionsvidenskab, gennem parapsykologien og gennem de mange okkulte åndsvidenskabelige retninger, der på en indgående måde søger at forklare det, der ligger ud over, hvad vi kan opfatte med vore sanser. — Det er kun godt at studere disse spørgsmål, når det gøres med forståelse, men kan være til stor hindring og vildledelse, hvis man bliver hængende i bestemte anskuelser og lader sig binde af dem, og især hvis man forveksler dem med den ægte religiøsitet. For hvad er det egentlig, der er det unaturlige heri? Hvad er det, man særlig er optaget af? Er det ikke de såkaldte psykiske fænomener, og om livet hinsides, om man kan få forbindelse med de døde, hvad man har været i en tidligere inkarnation, eller hvad man mon bliver i den næste? Er det ikke i det hele taget det mystiske, det mirakuløse, der her beskæftiger mennesker mest, der vækker deres spænding, der pirrer deres trang til at vide noget, som måske andre ikke ved o. l.? Men det er en unaturlig beskæftigen sig med de åndelige spørgsmål. Hvem bryder sig om den ægte religiøsitet, som der ikke kan prales med, som udvikles i det stille, og som er en dyb følelse af samhørighed med alt eksisterende, der viser sig i et menneskes hele væremåde overfor omgivelserne. Det er ikke mere eller mindre blind tro på noget, der er sagt eller skrevet, eller tro på at det kun findes i en bestemt religion eller retning, men det er budskabet om, at man bør søge Guds Rige indeni sig selv.

Man beskæftiger sig for meget med det unaturlige med hensyn til det åndelige liv i vore dage, der mangles også her en skelnen mellem naturligt og unaturligt, og det er uden tvivl aller vigtigst på dette om-

For
sund
ernæring
forlang
CLAUDI's
koldpressede
Reformolier

Koldpresset Majsolie
og
Naturquell Solsikkeolie
fra
Oskar Hein Ölmühle,
Goldbach am Main,
repræsenteret
for Danmark
af
firmaet MEDICIDAN
v/ W. Claudi, Hornbæk,
forhandles af
apotheker samt
førende specialforretninger.

Frisk luft

får De bedst på en CYKEL eller en AUTOCYKEL

Førende mærker haves på lager
Rimelige priser - Konto oprettes

Drabæk CYKLER

Classensgade 49 - Kbhvn. Ø
Øbro 7044 - Giro 1188 47

SANAFER

Viborggade 1

anbefaler sig med biodynamisk dyrkede grønsager, koldpressede olier, hjemmebagt og Skodsborg grahamsbrød samt mange andre vegetar-produkter.

Færdiglavet vegetarisk mad sælges ud af huset.

Telefon ØBRO 40 12.

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.

råde. Der findes i vor tid en tendens hos mennesket til at tro, at det selv kan alt, og derfor er der så meget, der har fået et kunstigt og unaturligt præg, og man har fjernet sig mere og mere fra det naturlige. Det er jo selvfølgelig ikke meningen, at vi skal tilbage til naturen, det kan vi slet ikke, udviklingen vil gå videre, men mennesket bør ikke glemme, at selv med den enorme viden det nu har tilegnet sig, er dets viden om naturen og universet dog uendelig lille. Det må heller ikke glemmes, at alle de goder, de har skaffet sig ved herredømmet over naturkræfterne, slet ikke havde været muligt, hvis disse kræfter ikke havde været til stede. Mennesket har brugt sin forstand og har skaffet sig viden på en lang række områder, men det har egentlig kun været omformere af det, der i forvejen var til stede. Hvad er f. eks. en føde, der er overbehandlet og overraffineret, ved siden af naturens egen føde. Hvad er en specialtrænet, kunstig opøvet krop mod naturens egen harmoniske og hensigtsmæssige opbygning af menneskelegemet. Hvad er anlagte parker og haver o. a. ved siden af naturens egen skabelse i al dens naturlige skønhed, som udfolder sig på tusinder af måder. Hvad er den unaturlighed, der fremkommer, når reklamen tvinger mennesket ind i afhængighed, mod at mennesket tænker selv og bruger den forstand, som det fra naturens hånd har fået. Hvad er alt det mystiske og mirakuløse, som de fleste ynder at fordybe sig i, mod den naturlige ægte religiøsitet, som ikke kan diskuteres, men er en personlig oplevelse?

Man må håbe, at mennesket ud i fremtiden må lære at kunne skelne mellem det naturlige og det unaturlige, for ellers vil naturen selv sikkert belære det om, hvor nødvendigt det er. *Albert Sørensen.*



FORENINGSNYT

Sæsonens første møde
finder sted
Torsdag den 26. september kl. 20
i
FESTSALEN
Kvindernes Bygning, Niels Hemmingsensgade 10

Cheflæge, dr. *Lars-Erik Essén* taler om

BIOLOGISKE LÆGEMETODER

og fortæller om sine erfaringer
med vegetarisk diæt

Foredraget ledsages af lysbilleder,
og der vil blive lejlighed til at stille spørgsmål

Tag venner og bekendte med!

Entré: Medlemmer 1 kr. Gæster 2,50 kr.

Udflugt til Humlegården

Søndag den 6. oktober

På opfordring gentager vi den vellykkede tur til dr. Nolfis kursted i Humlebæk. Bussen afgår fra Grønttorvet (ved Frederiksborggade) søndag den 6. oktober *kl. 11 præcis*. Bussen holder også ved Trianglen (Østerbrogade lige efter Ndr. Frihavnsgade). Herfra afgang *kl. 11,15 præcis*. Og ud for Tuborgs Hovedindgang på Strandvejen med afgang *kl. 11,25 præcis*. Middag på Humlegården kl. 12,30. Eftermiddagen er reserveret udflugter til egnens seværdigheder.

Efter aftensmaden, kl. 18, deltager vi i Humlegårdens »Hyggeaften«. Tilbage i hovedstaden ved 22-tiden.

Prisen for hele turen med middag, aftensmad og bus tur/retur er stadig kun *15 kr.* Meld Dem *snarest* til kassereren, fru Alma Davidsen, Landlystvej 31 E, Hvidovre, tlf. (kun kl. 18—19) 75 05 64, og indsæt beløbet på foreningens postgiro nr. 256 56 *senest* 1. oktober.

Bussen har kun plads til 40, så tegn Dem hellere i dag — i morgen er det måske for sent.

Dr. Lars-Erik Essén
vil være kendt for sin vegetariske kuranstalt *Vita Nova* (Nyt Liv) i Mölle på Kullen og for sin store og banebrydende lægepraxis i Hälsingborg.

Trods travlhed har dr. *Essén* indvilliget i at åbne vor mødesæson med et foredrag om de naturlige, biologiske lægemetoder, han anvender på sit kursted og i sin praxis og fortælle om sine erfaringer med vitalkosten.

Dr. Essén er både teoretiker og praktiker og desuden en ypperlig foredragsholder, så De bør ikke forsømme mødet den 26. september. Vi har lejet Karnappen's store sal, så De må gerne tage gæster med. Danske læger, sundhedsmyndighederne og pressen er inviteret.

Udflugten til Humlegården.
På grund af overvældende tilslutning til foreningens Humlegårds-udflugt, Grundlovsdagen, måtte vi desværre sige nej til adskillige, som gerne ville ha været med. Vi lejede ganske vist en extra bus, men måtte alligevel melde pas. Selv om der er hjerterum på Humlegården, skulle der jo også gerne være husrum.

Vejret var strålende, og Humlegårdens mad og have paradisisk. Vi foretog bl. a. udflugt til Espergærde, hvor overlærer *Arne Meyling* foreviste sit enestående museum og senere, medens vi beså mindestenen for Johannes Ewald, fortalte morsomt og levende om digterens ophold i Espergærde. — Aftenunderholdningen på Humlegården trak lidt længere ud end beregnet, så vi var først hjemme ved 23-tiden. Men det var en dejlig dag — som vi altså gentager søndag den 6. oktober (se omstående bekendtgørelse).

Centralt beliggende kontorlokale
til foreningen og tidskriftet er nu sikret fra oktober. Nærmere om den glædelige begivenhed i næste nummer.

Vegetarisk Tidskrifts
nr. 3 kommer i oktober. Stof må være redaktøren ihænde *senest* 30. september.

Biernes
vidunderstof

Bevar Deres ungdoms vitalitet, tag hver morgen det gennemprøvede og anerkendte
API-VITIN med ren POLLEN

Ægte API-POLLEN tabl., 100 stk. 9,10 kr.

Forlang API-VITIN
Pipetteglas 21 kr.
til 20 dages brug.

Drikkeampuller 20 stk. 85 kr.
Fås uden recept hos apotekere og medicinaludsalg

Importør:
HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39 . Kbhvn. K

Trænger De til at slappe af, til hvile, til rekreation eller ferie, så tag på

Råstrup kursted Svendborg

De skønneste omgivelser til spadsereture — herlig udsigt over Svendborgsund. Vegetarisk og råkost.

Moderniserede og nye værelser fra 14—25 kr.

Moderation uden for sæsonen.

Eva og Harry Karbæk
Tlf. Svendborg 755.

ÅBENT HELE ÅRET!

Frisk luft med Thermalidor

At den friske luft er en af sundhedens første betingelser, er vi alle klar over, derfor opholder vi os så meget i fri luft, som vor tid tillader.

Det er derimod de færreste, som forstår betydningen af den friske natteluft og dens gode virkning på søvnens livsprocesser. Varm, tør, indelukket luft, som er imprægneret med giftige udåndings- og transpirationsprodukter, vil altid virke hæmmende på disse processer.

Den svenske sundhedsforkæmper, Are Waerland, skriver i sin bog: »Vore forkølelsessygdomme«: Jo koldere luft, desto bedre søvn. Under en eneste nat indånder et menneske 5 til 6 tusinde liter luft. En femtedel af denne luftmængde — eller fra 1000 til 1200 liter består af ren ilt. Den indåndede iltmængde varierer imidlertid med temperaturen og er højere i kold, mindre i varm luft. Som bekendt udvider luften sig i varme og trækker sig sammen i kulde. Som eksempel kan nævnes, at en liter luft indeholder en tiendedel mere ilt ved 10 graders kulde end ved 20 graders varme, hvilket under en eneste nat, tilbragt i frisk luft, giver et tilskud i indåndingsluften på fra 100 til 120 liter ren ilt. I sandhed, en ikke så lille kvantitet, som repræsenterer en stor sundhedsværdi. Denne værdi øges yderligere til det dobbelte, ja tredobbelte gennem indåndingens større dybde i frisk, ren, kold luft i modsætning til hæmmende ånding i varm, stillestående luft. Derfor kan det siges, at under en eneste nat, tilbragt i en temperatur på minus 10° celsius tilføres den sovende ca. 3—400 liter ilt mere (eller en tredjedel mere) end indåndingsluften i rum på 18—20° varme. — Så langt Are Waerland.

Parolen bør da være: sov altid for åbne vinduer i et køligt værelse! For at kunne sove for åbne vinduer om vinteren kræves der en absolut god og varm seng, men ak: hvor let i teorien, så svært i praksis. Naturligvis kan man fylde sengen med varmedunke eller varme sten, men hvilket arbejde for den, der har nok at gøre i forvejen.

Resultatet bliver da som regel, at man lukker vinduet lidt på klem, når man går til ro — sidenhen på natten begynder man at fryse — og lukker vinduet igen.

Intet under, at man da — når man vågner om morgenen — er træt og uoplagt til trods for en iøvrigt sund levevis. Grunden er, at man mangler ilt, som er en uomgængelig faktor, for at man kan føle sig godt tilpas.

Lige så vidunderligt, som det er for en træt vandringsmand at finde en oase i ørkenen, lige så dejligt var det for mig at stifte bekendtskab med begrebet »Thermalidor«.

Thermalidor sundhedstæppe er et tæppe, konstrueret af en tysk professor. Det er konstrueret efter nye og geniale principper — så derfor intet under, at det nu går sin sejrsgang verden over. Det er beregnet at skulle tilsluttes en elektrisk kontakt og

NYT I DANMARK
FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI



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

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

Frutifort er en liflig spise, som ikke feder, men er letfordøjelig og energigivende.

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.
Kartoner à 400 g med dansk brugsanvisning kr. 3,65.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

er absolut farefrit i alle henseender. En temperatur på 42° kan på grund af tæppets særlige konstruktion holdes konstant i timevis, i døgnvis, ja i ugevis om så skulle være.

Første gang, jeg skulle prøve dette magiske tæppe, var en kold nat i marts måned, med en temperatur på minus 5° udendørs. Sengen i mit værelse er placeret med hovedgærdet lige under vinduet, som jeg lukkede op på vid gab. Anbragte derefter sundhedstæppet i sengen med et lagen over, derpå mig selv, og oven på hele herligheden et ganske tyndt vattæppe.

Fantasien får vinger med »Thermalidor« som underlag, man føler sig let og ubesværet i modsætning til tidligere, hvor man var tvunget til at ligge med tunge dyner og nathue samt natsokker for at holde varmen. Anderledes nu — man svæver som i eventyret om det flyvende tæppe og drømmer om andre, skønne egne med farvede mennesker og solfyldte himmelstrøg.

Den nat — og mange nætter siden — har jeg ikke følt trang til at stå op med kolde tær og klaprende tænder for at lukke vinduet midt om natten.

Og hvor herligt var det ikke om morgenen at opdage, at man for en gangs skyld var udsovet, takket være kombinationen af de to faktorer: frisk luft og en varm seng. I sandhed kan man sige, at konstruktøren af dette tæppe fortjener vort bifald, da han med begrebet Thermalidor har føjet et nyt led til den kæde af faktorer, som er nødvendige for opnåelsen af virkelig sundhed og livsglæde.

Hans Maj.

Reform kost

SKODSBORG PRODUKTER

Kemikaliefrit mel
Vegetabilsk margarine
Kaffe Hag
FO-TI-TIENG
Vitalia Taremel
Havsalt
BUER-LECITHIN
Koldpressede olier
Gule naturris
Tandpasta med havsalt
Ølgær . Pollen
Diabetiker-varer

Varerne sendes over hele landet.
Forlang vareliste!

P. E. Christoffersen
Reformkost og diabetikervarer
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24.
Postkonto nr. 1163 97.

KØKKENKROGEN

I lang tid har vi glædet os over alle de dejlige nye grønsager og nydt dem rå. Med den mørkere og koldere tid kommer igen lysten til at tilberede varme retter. Endnu er tomaterne rimelige i pris og en regnvåd sensommerdag vil vi udnytte dette til en:

Fransk tomatsuppe (4 pers.).

En lille hvidløgsknop hakkes og svitses i 2 spskf. smør i en tykbundet gryde. 1 kilo meget modne tomater ituskæres og kommes i gryden, dampes til de falder sammen. 1 l vand tilsættes samt en anelse tørret timian. Det småsnurrer i 20 minutter. Suppen passeres gennem en sigte, varmes langsomt op og jævnes med 1 dl fløde. Serveres med drys af fintklippet purløg.

Som efterret serverer vi:

Gulkål.

En tykbundet gryde smøres godt med margarine eller smør: 1 blomkål deles i buketter og fordeles i gryden. Et lag tynde gulerodskiver lægges ovenpå. 1 hakket løg, reven ost og evt. lidt paprika drysses over. Nogle smørklatter fordeles øverst og 1 dl fløde hældes over retten, som mørnes ved svag varme under låg. Hakket kørvel drysses over inden serveringen.

En lille raffineret ret er:

Fyldte grønne pebre.

2 grønne pebere flækkes og renses. Damp dem nogle minutter og lad dem løbe af. 1 lille løg hakkes og svitses i 2 spskf. smør, tilsæt 2 ituskårne tomater, 1 kop løse ris og 1 kop kogte majskerner. Smages til med paprika og lidt knust basilikum. Blandingen fyldes i pebrene, som lægges i et ildfast fad og stilles i en varm ovn til retten er gennemvarmet.

Eller vi bruger de fine nye løg (ja, det er næsten synd) til en:

Polsk løgpie.

4 store løg pilles, skæres i tykke skiver og koges 5 minutter i vand, hvorefter de afdryppes 1 dej laves

Sund ernæring begynder med

Mazola®

den rene, gyldne majs-kim-olie



Mazola er naturens håndsrækning til alle, der vil gøre en aktiv indsats for sundhedens bevarelse. 4 teskefulde daglig (ca. 13 g) — og De har dækket det naturlige behov for linolsyre (vitamin F), som Mazola er særlig rig på, og som er af vital betydning for sundheden.

Mazola er 100 % ren majs-kim-olie uden nogen form for kemisk tilsætning, uhærdet, ufarvet og cholesterolfri.

Mazola presses udelukkende af kim fra gul majs og uden tilførsel af varme for at bevare naturproduktets oprindelige værdi. Til én flaske Mazola medgår ikke mindre end 57.000 majskim.

Kun Mazola fremstilles og aftappes under kvælstoftryk (d. v. s. uden forbindelse med luftens ilt). Derved forhindres begyndende iltning, og holdbarheden forlænges.

Kun Mazola er vinteriseret og forbliver uforanderlig klar og gylden — også ved opbevaring i køleskab.

Mazola fås kun i den originale, riflede flaske.

Køb en flaske allerede i dag - og brug også Mazola til stegning, råkost, salater og diætmad.

MAIZENA-COMPAGNIET, Holmens Kanal 9, København K.

Børnesagskursus 1963

Af

Margrethe Olsen

Indbydere var: »Danske Børnesagsarbejderes Sammenslutning« og »Forbund for den forebyggende Børneforsorgs personaleorganisation« — og for første gang i mit liv gik jeg til møderne på »pressekort« — udsendt af Vegetarisk Tidskrift. Det var de helt store kanoner, som var kørt i stilling, pædagoger med erfaring og ideer.

Indtrykket blev som så ofte før, når pædagoger forhandler: angst, bekymringer, vildrede, usikkerhed angående arbejdsvilkår, arbejdsmål — og — midler. Og undertonen var en uomtvistelig redelig vilje til »at gøre noget«. Men hvad? Angsten var så synligt dikteret af »udviklingen«, kolossale prematurity: disse kroppe og lemmer, som stadig kræver større senge (nogle mener 10 cm på de sidste 10 år), mere råderum, større bevægelsesfrihed. De kræver erfaringer og friheder, som vi for en generation siden ville have dølget ned med et: »wait and see«. Nej, alt skal være *nu* og *her*. Denne kolossale vækst og hunger, som præger disse børn og unge, der kræver sexuelle erfaringer, kriminelle oplevelser, fart og fut, vækker pædagogernes bekymring.

Skoleinspektør Kragh-Müller, Bernadotteskolen, klarlagde de vanskeligheder i forholdet »lærer-elev«, som den forlængede undervisningstid kunne og ville medføre. Situationen: eleven kan være større, stærkere, mere viril og erfaringsmæssigt langt forud for læreren, når sex og moral står på tapetet. Der nævnes også den højere potens, ungdommen kunne være i besiddelse af. Det kan blive en temmelig uensartet klasse at docere for, når dertil kommer, at eleverne er både piger og drenge.

Et foredrag omhandlede: »Kan den moderne indlæringspsykologi lære opdragerne noget«? ja — mon ikke? ellers drop dem. Et andet foredrag: »de voksnes holdning til børns indbyrdes konflikter« — det spørgsmål har forfulgt os siden Kain slog Abel ihjel. Så kom »Miljøhærdning i stedet for miljøændring« — endelig noget nyt — men nogen vej vistes ikke. »Ros og dadel« var også under debat, men ikke særlig ivrigt. Vi hørte om »Optøjerne på Carlton Hall«. Nej, så slemt

KØKKENKROGEN

af: 50 g gær, ½ dl mælk, 300 g mel og 200 g margarine. Ælt dejen og rul den ud på et melet bord. Et ikke for dybt ildfast fad smøres og beklædes med ¾ af dejen. Heri lægges løgene, klatter af smør rørt med hakket persille fordeles på løgene. Resten af dejen skæres i strimler, der lægges på kryds og tværs over pien. Den bages i 20—25 minutter ved 200 grader og serveres lunken.

Som dessert serverer vi:

Hurtig æblekage.

Ca. 600 g æbler skrælles og skæres i tynde skiver. Lægges lagvis i et smurt ildfast fad med tvebaksrasp blandet med 25 g hakkede mandler. 75 g smør gnides sammen med sukker efter smag og fordeles mellem lagene. Stil æblekagen ½ time i en middelvarm ovn og server den lunken med koldt flødeskum.

Ægte Bi-Honning

Blomsterhonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET

Nr. Søgade 39, København K.
C. 8176 PA 8176.

Er De uoplagt?

Skriv efter gratis brochure om individuel ernæring og vitamintilskud.

THORA LAVARDE

Burschesgade 1, Randers
Tlf. 3168

»Slank uden tårer«

Hvorfor sulte? Når man kan spise sig slank og sund i

RÅKOST

Velkommen på HUMLEGÅRDEN i Humlebæk. Telf. (03) 23 24 65. Strand og skov lige uden for døren. Her vil De hygge Dem.

Kursledet »Det hvide Hus«, Odder, modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året.

Behandling efter lægeordination.

Vegetarisk kost og råkost.

Ruth Idorn, aut. fysioterapeut.

Telf. Odder 4 01 34.

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik

Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt - Tlf. 80 32 00

På MALLORCA

Råkostkur- og feriehjemmet Plaisir d'Arabella

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Åbent hele året. Man kan være fremme på 4—5 timer med fly fra København. Fly tur/retur + 2 ugers kur m. m. fra d. kr. 815,-

Skriv til Mme Arabella, Palma Nova, Mallorca, Spanien, efter oplysninger og vedlæg venl. intern. svarkupon eller ring til Transnordia, København, MI 2348 - 2349.

går det endnu ikke herhjemme — eller mon? Drengene opfodres til »samarbejde« — om hvad? spørger man.

Men så kom det helt store nummer: Overlæge, dr. med. Emma Vestergård, justitsministeriet: »Om løsagtige piger i København«. Først den knastørre statistik — puh ha. Men så et ærligt menneskes livfulde fremstilling af situationes alvor, konkluderende derhen: Lær ungdommen, især pigerne, *respekt for sig selv.* — Kunne denne læge sendes rundt i alle vore skoler for at ruske op i vore store piger, inden de sendes ud i livet, så ville den grimme statistik snart ændres til det bedre.

Margrethe Olsen.

»Hr. Flovmand tænker på, hvad han kunne have sagt«.

Mon den vældige vækst blandt børn og unge (10 cm på 10 år, mener nogle) står i forbindelse med de vaccinationer og indsprøjtninger i organismen, som påbydes eller forventes nu om stunder. Ligger der ukendte vækstenergier i stoffet, der sprøjtes ind, eller bringer stoffet organismens egne regulerende energier ud af balance? Ender det med at vegetarbørn, værnede mod alle giftstoffer og ernæret naturligt og sundt, vil stå som »undermålere« mellem disse kunstigt fremdrevne menneske-vækster? Var det *også det,* Ionesco havde i tankerne, da han skrev »Arnédee« —liget, der tilsidst vokser med benene ud af vinduet. »Hvordan bli'r vi a' med'et«? hed stykket på dansk. Ja, hvordan bli'r vi af med *det* og med *dem* og med deres.

Og apropos, de løsagtige piger. Er det ikke rovdrift, når loven påbyder pigerne at søge »et lovligt erhverv«. 75 % af pigerne søger til husvæsenet. Er nogen tjent med at få en hushjælp, der natten igennem har »arbejdet intenst« i sit specielle erhverv, til at røre i gryden, smage maden til, passe børnene o. a.? Tager pigerne fabriksarbejde, så er maskiner og kolleger prisgivet en overtræt, overarbejdet, ukoncentreret person. Er det ikke mere menneskeligt at frede disse »tumlinge«, så dog *dagen* blev til hvile og hygiejne i bekvemme omgivelser. Å, nævn ikke de slemme huse, som søde, rare frk. Blom og konsorter fik nedlagt omkring århundredskiftet. Ingen kunne jo se 50 år frem i tiden. Nu er det på trappegange, i kælderhalse, i tykningen langs skovstier »det foregår«. Og ofrene er ikke frivillige, egnede erhvervsdrivende, men tit mindreårige. Slår de fra sig, er det døden. Så har vi igen en morder iblandt os.

M. O.

Personlige festsange forfattes, duplikering og maskinskrivning, gerne skriftlig expedition.
Jeg påtager mig også telefonvagt samt hjælp ved udfærdigelse af dokumenter og skrivelser.
Social vejledning.

Alma Davidsen

Landlystvej 31 E, Hvidovre. Tlf. 75 05 64

BÜRGERS

Hvidløgtabletter

stærktvirkende, men milde

er fremstillet af hvidløg fra de solrige bjergegne i Harzen, et rent naturprodukt uden tilsætning af kemikalier. Disse hvidløgtabletter giver ikke hvidløgånde, selv ved lange tiders anvendelse. Forlang Bürgers ægte hvidløgtabletter i de originale brune glas.

50 stk til 25 dage..... kr. 4,00.

Fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur:
F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

SVENSKE

Bulgurt-tabletter

Youghurt på ny måde

– tilvirket på original bulgarsk yoghurtstamme ved podning på skummetmælk. Yoghurtens gode egenskaber er kendt fra gammel tid. Nu kan De tage yoghurtkultur regelmæssigt – 2 til 4 tabletter daglig – som sugetabletter eller nedsvælget med lidt vædske.

Glas med 50 Bulgurt-tabletter kr. 6,40.
Glas med 200 Bulgurt-tabletter kr. 20,95.

Fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur:
F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Dr. Hennings

Hvedekimolie »Vibeta«

er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie og bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af E-vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost.

Forlang Dr. Hennings »VIBETA« – den hvide karton med blå etiket.

100 ml = kr. 12,00

HOLLANDSK

Majsolie

»Dauwdrop« (dugdråbe)

udvundet af majskim ved speciel lav temperatur. Denne rene majsolie indeholder ca. 85 % umættede fedtsyrer og hører til de såkaldte »gunstige« spiseolier, som er særlig værdifuld for den menneskelige organisme. Hollandsk majsolie er lys og mild som dugdråber.

Dåser à 375 ml..... **kr. 4,00**

Begge olier er garanteret fri for tilsætning af kemikalier eller farvestoffer.

Fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Det står fast, at

buerlecithin
flydende



giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter travlhed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithintilførsel, mere end vor daglige kost giver. Nu kan De få buerlecithin i velsmagende form. Flydende buerlechitin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Det er naturens gave til nutidens travle og urolige mennesker.

Flasker à 250 ml kr. 10,50, 500 ml kr. 19,50, fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

– en naturren olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som er baseret på mange års erfaring på koldpresningens område.

Fauser's Solsikkeolie har ikke været udsat for nogen som helst kemisk efterbehandling og har derfor sin naturlige emneharmoni i fuldt behold. De hermetisk lukkede blikdåser beskytter olien mod luftens ilt og lysets påvirkning.

Betydningsfuldt er det store indhold af umættede fedtsyrer, som andrager 90,9 %, deraf ca. 60 % linolsyre, som den menneskelige organisme behøver, men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07–0,09 %.

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

Blikdåser à 400 g (435 ml) kr. 5,00 – à 800 g (870 ml) kr. 9,50 fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Bemærk Neuform-mærket, som er garanti for kvalitet og holdbarhed. Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

neuform

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

ISLEV TRYK