Vegetarisk Tidskrift

Organ for Dansk Vegetar- og Råkostforening

Nr. 4-6 1963
55. årgang

INDHOLD

Giften i vor føde
Ernæringsrådet på trapperne

•

Hvad skal vi spise?
Naturlig ernæring

•

Tandkaries

•

Vor syntetiske tilværelse

•

Vegetarkost for idrætsfolk

•

Køkkenkrogen

•

Foreningsnyt

Etc.

Pris kr. 1:–



Vinteridyl – som vi næppe kommer til at opleve den i år

Foto: Henning Thomsen.

Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktør:
Journalist Alf Hjorth-Mortizson.

Redaktion og expedition:
St. Kannikestræde 15, Kbhvn. K. Tlf. Byen 7023.

Udkommer med 6 numre pr. år.
Abonnement: 5 kr. årligt frit tilsendt.

Løssalg: 1 kr.

Oplag 1500 exemplarer.

Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildeangivelse og et exemplar 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. 28 29.

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Kontor:
St. Kannikestræde 15, Kbhvn. K. Tlf. Byen 7023.

Kontortid:
tirsdag og fredag kl. 17-19 og efter aftale.

Formand:
Alf Hjorth-Mortizson, Jagtvej 19, København N.
Tlf. Taga 1340.

Næstformand:
Afspændingsopsætter Nic Rasmussen.
Stærkebakken 1, NV. Tlf. BE 2405.

Kasserer:
Lagerekspedient Alma Davidsen, Lundtoftevej 31 E, Hvidovre. Tlf. 75 05 64 (kl. 18-19).
Postgirokonto nr. 2 59 56.

Sekretær:
Arkitekt Esther Jemlin Frost, Ved Fortunen 15, 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. Aben kl. 11–19. Lørdag og søndag lukket.

Restaurant Roma, Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96. Aben alle dage kl. 11–19. Lukket søndag kl. 14,30–16,30.

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

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. Arhus 2 90 70. Aben 12–13,30 og 17–18,30. Lukket lørdag og søndag.

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.

Giften i vor føde

Ernæringsrådet på trapperne

Det i sidste nummer af V.T. omtalte *Ernæringsråd*, som indenrigsministeren i efteråret besluttede skulle nedsættes, nærmer sig nu sin udnævnelse. På vor henvendelse oplyser ministeriet, at man endnu venter på indstilling fra et par institutioner og foreninger før udnævnelsen kan ske.

Ernæringsrådet vil antagelig blive på 19 medlemmer og ikke som oprindelig besluttet på 15. I løbet af kort tid skulle sagen være klar. Rådets sammensætning ønsker man ikke på nuværende tidspunkt at oplyse om. Vi skal vende tilbage til spørgsmålet i næste nummer. Ernæringsrådet skal ikke få lov at slumre ind, sådan som alt for mange råd og udvalg får lov til det. Det bør blive et, ganske vist *grundigt*, men også *hurtigt* arbejdende råd.

Medens vi venter, er der sket det glædelige, at Folketinget er gået til aktion mod de sprøjte- og plantegifte der truer vore fødemidler. Den 21. november fremsatte *Morten Lange, Aksel Larsen, Skræppenborg-Nielsen* og *Vivike* (SF) følgende

FORSLAG TIL FOLKETINGSBESLUTNING

om en undersøgelse af pudder- og sprøjtegiftes samt teknisk anvendte hormonpræparaters skadelige virkninger.

Folketinget opfordrer regeringen til at foranstalte en kritisk undersøgelse af de skader, som kan forvoldes af pudder- og sprøjtegifte og af teknisk anvendte hormonpræparater.

Ved undersøgelsen skal der lægges særlig vægt på muligheder for skader, som de pågældende stoffers restkvanta kan forvolde, samt de skader, der opstår ved stoffernes bivirkninger.

Undersøgelsens resultater forelægges folketinget sammen med en redegørelse for de foranstaltninger, resultaterne måtte begrunde.

Professor *Morten Lange* motiverede forslaget således:

De seneste års meget omsiggribende anvendelse af giftstoffer og hormonpræparater, især i agerbrug og havebrug, synes at rumme meget alvorlige faremomenter. Der tænkes her ikke så meget på den direkte forgiftningsfare, der i sig selv er alvorlig nok, og som

Jeg er gartner

Jeg er gartner. Jeg er glad og fri.
Kom engang og se mit gartneri!
Midt i vintrens kulde, is og sne
har jeg planter, der er værd at se.

Sætter du på smukke blomster pris,
kom og se dem stå i hundredvis
rundt omkring her i mit gartneri.
Du må vælge den, du bedst kan li'.

Mine planter gror som aldrig før,
kanske smittes de af mit humør.
Blomsterne er levende som få,
det må hver en gartner agte på.

Skænker vi dem ej vor kærlighed,
visner ofte blomst og blade ned,
sukkende de lider savn og kval,
høsten blir da gerne minimal.

Syng en frejdig sang for hver
en blomst,
tro ej, sådan gerning er omsonst.
Snart det resultat du kommer til,
planterne da bedre vokse vil.

Blomsterne har deres eget sprog,
derpå må en gartner være klog,
deres krav og trang han godt forstår
fra sin færden blandt dem år for år.

Jeg som gartner har det frit og godt,
nyder dette liv i stort og smått.
Dér kan mine kræfter frit få spil,
dér jeg lever, som jeg leve vil.

Gartneri er dog et herligt fag,
gå imellem blomster dag for dag,
se, hvordan de spirer frem og gror;
bedre gerning findes ej på jord.

Gartner blev jeg da med sjæl og krop,
virker dagen lang, står tidligt op,
passer planterne med kløgt og flid,
gartner vil jeg være al min tid.

Sven Gustav Bang

Tandkaries

Omtrent samtidig med den ændring i strukturen af vore levnedsmidler, der indtrådte i begyndelsen af det forrige århundrede, blev tandkaries mere almindelig, og siden er denne tendens blevet mere udbredt i takt med de tekniske fremskridt og levnedsmiddelindustriens udvikling. Lande med den højeste levestandard står i spidsen: Schweiz, Holland, Sverige og Danmark.

I Schweiz har mindst 83 % af befolkningen karies. I Berlin kunne man konstatere, at der i årene 1947—54 kun var 11 % af børnene, der ved skolegangens begyndelse havde sunde tænder.

Der er flere teorier om grunden til det almindelige tandforfald, den paratisære og den kemiske teori, korrosionsteorien og syreteorien m. fl. Den største rolle spiller ernæringen, idet det har vist sig, at aktiv karies har kunnet bringes til stilstand ved den rigtige kost. Den amerikanske tandlæge Price gjorde forsøg med 17 patienter i alderen mellem 12 og 20 år, der alle havde udpræget karies. Ved det rigtige kosttilskud lykkedes det ikke blot at standse karies, men i røntgenbilleder kunne man konstatere, at der endog havde fundet »udbedringer« sted.

En kost, der er fattig på vitalstoffer, forøger fødebehovet. Det moderne menneske spiser 4—5 gange så meget som nødvendigt. Fordøjelsesapparatet er ikke indstillet på en sådan overfodring. Fordøjelsesapparatet bliver overbelastet og slapt. Blodet trækkes til bughulen, der således er blevet tyngdepunktet i den menneskelige organisme i stedet for hjernen.

Ifølge Financial Post, Toronto, har 80 % af børnene i Canada dårlige tænder, inden de kommer i børnehave.

Og stort bedre står det ikke til herhjemme i vort eget u-land. —

Selv en vegetar kan få gåsehud. – kunne gøre en stramning af giftloven ønskelig. Den folketingsbeslutning, som her fremsættes, sigter på, at regeringen gennem organer under landbrugsministeren og under indenrigsministeren skal undersøge de anvendte stoffers mindre direkte skadevirkninger.

Hvad giftstofferne angår, tænkes der især på den fare, der kan frembyde, at mennesker og dyr indtager små restkvanta af giftstofferne, ofte i form af tungt opløselige metalforbindelser, der opsamles i organismen, men naturligvis også på de bivirkninger, der opstår ved, at ikke-skadedyr dræbes eller resistente racer af skadedyr fremkommer. Her er forholdene af lignende art som for hormonpræparaterne, der ud over at udrydde ukrudt må formodes på længere sigt at ændre jordbundens flora og fauna.

Der er således tale om to muligheder for skader: dels direkte ved en langsom forgiftningsproces, dels indirekte ved ændringer i balancen i naturen.

De pågældende stoffer er sædvanligvis kun undersøgt for direkte giftvirkninger. Det må anses for tvingende nødvendigt, at også de ovenfor nævnte virkninger nu bliver omhyggeligt undersøgt, og at der til grund for kommende love og bekendtgørelser om stoffernes anvendelse også tages hensyn til bivirkninger og langsomme skadevirkninger.

Det må understreges, at der blandt mange sagkyndige er en stigende forståelse af, at de farer, der er peget på her, meget snart kan vokse, hvis der ikke i tide tages de fornødne forholdsregler og gøres begrænsninger i stoffernes anvendelse.

Samtidig er det klart, at betydelige interesser er forbundet både med fremstilling og brug af stofferne. Det må derfor allerede nu understreges, at undersøgelsen må omfatte alle de nævnte stoffer uden hensyn til, hvilke interesser der kan være i at undtage et eller flere områder under påberåbelse af den økonomiske betydning.

Jeg skal anbefale, at beslutningen vedtages, og at arbejdet snarest kommer i gang.

Beslutningen blev ved forslagets behandling i folketinget i januar vedtaget med alle partiers tilslutning, og et udvalg blev nedsat. Vi kommer tilbage til sagen i næste nummer med bl. a. referat af vort store offentlige møde om spørgsmålet og med foreningens resolution til regering, folketing og ernæringsråd.

Red.

Universalnøgler:

Naturlig ernæring

ud fra biologiske, etiske og æstetiske synspunkter

Hvad skal vi spise

Hvad der er etisk forkasteligt kan ikke være videnskabeligt korrekt.

Hvad der er biologisk rigtigt for mennesket vil samtidig være etisk uangribeligt.

En fuldt positiv livsholdning — svarende til den etiske fordring — vil jeg definere som:

Den væremåde, der fremmer et harmonisk forhold til såvel det bestående som det kommende — specielt og uden undtagelse gældende i vort forhold til alt, hvad vi umiddelbart er i stand til at opfatte som levende, bevægelige væsner.

At handle hensigtsmæssigt — etisk forsvarligt — er ensbetydende med at imødekomme egne eller andres vitale behov, uden at dette sker på bekostning af medskabningers liv, sundhed og frihed eller naturens skønhed og harmoni — eller på bekostning af det øvrige samfunds vitale interesser såsom arbejdskraft, formue og ejendele samt ikke mindst sundhed, sikkerhed og frihed.

Ethvert produkt eller stof, som vi finder tiltalende eller nødvendigt — eller som anbefales os — og som vi derfor i ernærings-, helbredelses- eller beskyttelsesøjemed påtænker at indføre i vort legeme, må vi selv nøje kontrollere og vurdere ud fra førnævnte hoveddefinitioner, førend vi godtager det.

Vort blod skal uden undtagelse dannes, fornyes og vedligeholdes med de for menneskets biologi naturskabte, fuldt færdige idealprodukter. Hvad sunde sanser nægter at acceptere er heller ikke til gavn for vort blod — vor livskilde.

Hvad der ikke lader sig forlige med den etiske fordring vil heller ikke være biologisk gavnligt og kan ikke være videnskabeligt korrekt.

En åndelig eller mental træning og holdning er formålsløs, hvis den tilsidesætter hensynet til vore generelle legemlige behov — altså til fuldstændig legemlig sundhed. Mange, endog intellektuelt højtstående

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.

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!

mennesker forstår ikke, at *opfyldelsen af vort legemes fysiologiske idealbehov måske er den højeste såvel åndelige som forstandsmæssige opgave, vi er stillet overfor,* idet muligheden for udfoldelse af vore »højere evner« kun derved fuldt ud kan virkeliggøres.

Vi handler hensigtsmæssigt ved at holde os i live, holde legemet i form længst muligt ved de naturlige biologisk rigtige metoder og hjælpemidler — såvel med hensyn til næringsmidler som med hensyn til motion, frisk luft, lys, sol, vand, hvile og søvn samt almindelig yoga (herunder: total afspænding af muskulaturen, intellektet og sindet).

Naturens kemi

Tænk engang på den vidunderlige kemi, som har skabt en plante eller et træ. Prøv i forestillingen at leve med i plantens hele udviklingsproces i naturen — gennem alle årstiderne, dag og nat, morgen og aften, i sol og skygge, varme og kulde, fugtighed, regn og tørke, i storm og stille — insekternes besøg — tusinder af stemmer, lyde og rytmer gennem de dage, uger og måneder som forløber, fra frøet sætter rødder, og indtil det står med stængel eller stamme, blade, blomster og *frugter.* — Denne naturens grundige, tålmodige skabelsesproces af en sindrig, fint afstemt organisme. — Tænk yderligere lidt over disse planteprodukters »medarbejde« i alle de levende væsner, som ernærer sig deraf — af »levende føde« fra naturen. Hvis ikke netop mennesket skulle have gavn af det rene, rå (friske) og med yderste omhu forfærdigede naturprodukt, hvordan får man så dette til at harmonere med tesen om mennesket som værende »den højest udviklede skabning«?

Hvem kan se nogen hensigt — oprigtigt tænke sig nogen forbedring eller nytte ved pludseligt og brutalt at afslutte — »fuldende« — en så grundig og vidunderlig skabelsesproces i kogende, skoldende vand eller i en glohed ovn?

Skulle netop mennesket — i modsætning til dyrene — være tvunget eller »udset« til *at bruge mangedobbelt tid og kræfter* — med apparater og hjælpemidler af enhver art (ligeledes skabt ved spild af tid og kræfter) — for at få givet sin føde tilstrækkelig værdi?

Skulle disse kunstige hjælpemidler være nødvendige for os til de samme formål, hvortil netop dyrene er så vidunderligt, ja selvfølgeligt konstruerede, at *de*

har »apparater og hjælpemidler« installeret i *deres* kroppe — såvel til fremskaffelse af føde som til fuld udnyttelse af dens næringsværdier?

Kan det accepteres, at man som undskyldning eller forklaring evt. ville henvise til: *at* det er en »sublim mentalitet«, en »højere etik« o. s. v. der *for menneskets vedkommende* ligger til grund for en behandling og kombination af næringsmidlerne, for at *vi* ikke, ligesom dyrene, skal »nøjes« med den enkle, tarvelige, rå føde?

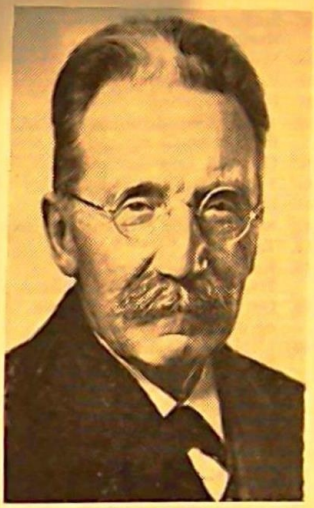
Enhver nærmere undersøgelse vil afsløre, at de naturlove, der gælder for mennesket, ikke nødvendiggør, og derfor heller ikke tolererer *nogen* voldshandling til understøttelse af den rytme og de funktioner, hvorved det skal fuldføre sin livsproces — som f. eks. ved tilegnelsen af næringsmidler.

Menneskets opsporing og tilegnelse af føde er fra naturens side begunstiget til at kunne ske uden større problemer. De for mennesket helt naturlige næringsmidler, frugter og urter, er dem, der samtidigt virker, mest indbydende og æstetiske og er de lettest tilgængelige. De hverken flygter eller forsvarer sig eller reagerer på anden demonstrativ måde imod vor tilegnelse og fortæring af dem.

De er fuldt anvendelige i sig selv — færdige til brug i deres rå, friske naturtilstand — uden ekstra behandlinger, uden supplement eller iblanding af andre næringsmidler eller stoffer — end ikke vand.

De rette frugter repræsenterer den ideale kombination af tørstof og væske. Frugter er vore hurtigst fordøjelige næringsmidler. De danner rent, universalbeskyttende blod, giver os den største kraft og udholdenhed — og — halverer det traditionelle behov for søvn og hvile. Ja, det kan siges så enkelt, at *de tager intet, men giver os alt.* De giver langvarig mæthed, fjerner enhver dårlig lugt såvel fra selve legemet som fra dets affaldsprodukter såsom ånde, sved, urin, ekskrementer — og — *frugt tilvejebringer og vedligeholder seksuel »balance« hos både mænd og kvinder.* At dette er muligt, at dette kan realiseres uden overmenneskelige anstrengelser fra vor side, skulle for en nøjere betragtning ikke være så mærkværdigt — nej, tværtimod.

Så godt som alle råkostspisere — med lidt erfaring bag sig — er bekendt med naturfødens afbalancerende indflydelse på hele legemstilstanden — vel at mærke,



Hindhede, Cassel 1930

Hindhedes skrifter

Af dr. Hindhedes skrifter om ernæringsundersøgelser kan flg. fås til en symbolsk pris af 1 kr. pr. stk.:

7. Brødundersøgelser.
9. 14 velstillede Byfamilier.
11. Fedtminimum.
12. Engelske Landarbejdere. Tyk el ler 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.
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.

Vend.

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 Oversigt 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!

Endvidere forhandler foreningen følgende:

Alf Hjorth-Moritzsen:
Genbo til Hindhede .... kr. 5:—

John Olesen:
Objektiv sundhedsbedømmelse ..... kr. 13:50

Morten Stokholm:
Sundhed, Livskraft og Livsglæde .....kr. 1:—

Ole Ramby:
Spis naturligt ..... kr. 1:—



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

når først alle gamle gift- og affaldsstoffer m. m. er renset ud (fjernet) ved hjælp af en fornuftigt tilrettelagt overgangsdiæt — som f. eks. efter dr. Bircher-Benners, Are Waerlands eller Arnold Ehrets »systemer«. Dette, at mennesket bør være »Herre i sit eget hus«, er noget selvfølgeligt og nødvendigt for løsning af menneskehedens største og alvorligste problemer — dette førte bl. a. Gandhi bevis for.

Erfaringen lærer os, at enhver form for dyriske næringsmidler — ikke alene kød, fisk og æg, men f. eks. også mælk og honning — virker provokerende på vore seksuelle centrer — vækker et utidigt og falskt behov for erotik. Herved forårsager disse næringsmidler, direkte eller indirekte, nogle af de største sundhedsmæssige skader, der kan overgå mennesket. At dette som regel sker på længere sigt gør ikke sagen mindre alvorlig. Blandt andet svækkes herved reaktionsevne og intellekt, og vore iboende »højere« evner hindres helt eller delvis i at komme til udfoldelse.

Kød, fisk og æg m. m. trækker uvægerligt en række andre, skadelige nærings- og nydelsesmidler med sig i deres kølvand. Dette resulterer i yderligere falske behov og psykiske disharmonier — ikke blot i vågen, men også i sovende tilstand (mareridt o. l.). Råkosteren sover derimod, fladt udstrakt på ryggen, en rolig, drømmeløs søvn — kort, men effektiv.

Fysiologiens etik og æstetik

Sundhed og modstandskraft skabes selvsagt, og erfaringsmæssigt, kun ved brug af sundhedsprodukter, som kan stå for lugte- og smagssansens såvel som de øvrige sansers allerskarpeste kontrol.

Kun fuldværdige, æstetiske, etisk uangribelige næringsmidler — direkte fra den levende natur — fører til fuld indre sundhed og sikrer os imod enhver form for smitte eller infektion fra bakterier, mikrober, snylltere m. m.

Sanserne hører til de vigtigste dele af vort biologiske udstyr. De er vore fremskudte forsvarsværker og alarmstationer. For at et produkt eller stof med rette kan tillægges betegnelsen »biologisk hensigtsmæssigt«, må det derfor være i harmoni med samtlige vore sanser. Naturligt udviklede sanser reagerer i nøjeste overensstemmelse med vort blods og vore legemsorganers livsvigtige, biologiske behov. Organerne (organismen) *skal* kunne stole på sanserne. Vælg kun det, der ikke

senere skal forkastes. Vælg det, der foruden at være i din egen samtidigt er i alle andres interesse — så har Du valgt rigtigt.

Det etiske er livets egen rationelle formel for, hvad der er anvendeligt eller forkasteligt. Ved bedømmelse af ting og handlinger ud fra *etiske synspunkter* spares man for utallige bryderier og lidelser.

Det etiske er den højeste og sikreste erfaring om tingene — essensen af hele vort tidligere virke.

Naturen er i stand til i enhver henseende at løse vore problemer — *uden etiske overgreb* fra vor side — ja, overhovedet kun på denne betingelse.

Den etiske vurdering — det etiske standpunkt — er altså ikke et religiøst eller sekteriskt speciale, men er nøje betinget af almindelig sund fornuft.

Fornuften — og fremfor alt erfaringen — vil belære os om, at:

Hvad der er etisk eller æstetisk forkasteligt er altid videnskabeligt og fysiologisk forkert.

Tag for eksempel et æble, et bær, en drue, en appelsin — eller en nød — og *skær dem igennem på en hvilken som helst led.* Hvor er de dog æstetiske, ukomplicerede og acceptable — ikke blot synligt og almindelig fornemmeligt, men i det hele taget. Og ingen usynlige fjender (bakterier eller andre mikrober) lurer bag det tiltalende ydre i naturligt udviklede frugter.

Naturens vilje

Mennesket er skabt til helt at skulle kunne klare sig i NATUREN — og først og fremmest på dennes vilkår. At ændre eller ignorere disse vilkår fører til vor største fortræd.

NATURENS BELASTNINGER af vor organisme er nødvendige — såvel til opretholdelse af vore kvalifikationer som til frigørelse af reelt tilstedeværende, men slumrende evner og kræfter.

Det er menneskene — og ikke tingene — *der skal kvalificeres.* Selv den højeste videnskab synes ofte at forveksle disse 2 afgjort forskellige kvalificationer.

Tingenes kvalitet er ikke noget sikkert bevis for menneskets kvalitet. Det er kun menneskets egen, indre kvalitet, der tæller — nu som før.

Vi er ubønhørligt undergivet NATURLOVEN — denne konstant tilstedeværende nødvendighedens lov, fra fødsel til død — og *dens betingelser opfyldes kun*

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.

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-Sallerød-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.

Så er det nu

man køber sund kost i

VEGETAREN i Vejle.

Vi har alt til reformkost

og diabetikerkost

og sender over hele landet.

Autoriseret

REFORMFORRETNINGEN

VEGETAREN

Vejle . Dæmningen 38

Telf. 43 42

ved skabelse af de rent elementære, fundamentale kvalifikationer — inden for rammerne af selve vort fysiske legeme — uden brug af mekaniske og tekniske hjælpemidler af nogen art (maskiner, apparater, redskaber, transportmidler m. m.), som på ingen måde befordrer *vore reelle legemlige og mentale kvalifikationer*, men derimod fører til falsk tryghed — naive og farlige illusioner.

De forkerte næringsmidler såvel som fejlbehandling af vor naturlige føde (kogning, stegning, iblanding, krydring o. s. v.) er *hovedårsag* til det for de fleste kvinder ubehagelige eller endog stærkt generende menstruationsforløb.

Den helt rene råkost, hvoraf rigeligt med frugt — og helst uden kornprodukter — fører til en til slut helt umærkelig menstruation, lugtfri og smertefri. Menstruationen viser sig altså heller ikke hos den menstruationsmodne unge kvinde, der i forvejen har levet tilstrækkelig rent.

De fleste normale kvinder vil kunne erfare dette eller en stærk tilnærmelse derhen imod. Afdøde læge Kirstine Nolfi både vidste dette og fortalte derom i sine foredrag. Trods oprindelig stærkt svigtende forståelse fra sine kollegers side var Kirstine Nolfi ved sin død anerkendt og respekteret — omend i stilhed — af hundreder af danske læger. Men endnu i dag er det vel de færreste danske læger, der har tilstrækkelig tillid til råkosten, til at de i almindelighed tør anbefale den som hovedkurmiddel for deres patienter?

RÅKOST — frugt og grøntsager — gengiver samtlige vore organer, væv, muskler, sener, hud o. s. v. den naturlige elasticitet, så der f. eks. for kvindens vedkommende ikke sker de sprængninger og dermed forbundne ubehag, som i almindelighed er en følge af menstruationen. Civilisationskosten — og anden fejlkost — gør blodet urent, slimet, trægt og forgiftet (urinsyre m. m.), hvorved organer og væv bl. a. bliver stive og skøre — de brister let, men læges relativt langsomt. Heri ligger også hovedforklaringen på de flestes kvinders fødselsgenvordigheder.

Naturkosten fører til smertefrie fødsler — bl. a. fordi barnets vægt i reglen ikke overstiger 2500 gram, ligesom erfaringen viser, at dette barn er særlig roligt, og at det kan die sin moder i 10 til 18 måneder.

Ole Ramby.

(sluttes i næste nr.)

Nordens ældste vegetariske restaurant 25 år

Man snor sig op af en snæver trappe i Oslos centrum og står i et stort, rummeligt lokale: *Oslo Frisksportrestaurant,* som familien *Røgler* nu har drevet i 25 år og som dermed turde være Nordens ældste vegetariske spisested.

I anledning af jubilæet har dr. Røgler fået overrakt en sølvpokal med inskription fra venner af huset, hvoriblandt også danske. Foreningen slutter gerne op i denne hyldest til dr. Røgler for 25 års trofast og praktisk virke for vor fælles sag.

Frisksportrestauranten har helt sit eget ansigt og sin egen »koselige« stemning, som jeg ikke tror, man finder magen til noget andet sted. Den kunstneriske udsmykning, udført af sønnen *Hans Røgler,* bidrager sit til den hyggelige atmosfære, og den venlige helt individuelle betjening gør, at man virkelig føler sig hjemme i *Frisksportrestauranten.* Man fornemmer, at det ikke blot er en forretning, men en hjertesag, at drive denne restaurant.

Maden er desuden veltillavet, fornuftig sammensat, og priserne moderate.

Adressen er: *Grensen 18* — hvis De skulle komme til Oslo og endnu ikke har besøgt *Frisksportrestauranten.* I så fald har De noget til gode.

Bindestregen.

Husejer af Roskilde,

JENS NIELSENS LEGAT

Af ovennævnte legat uddeles portioner til:

a) en eller flere værdige trængende personer til et ophold på Råstrup kursted ved Svendborg.

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

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

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.

To lægeforedrag

Ved foreningens to første møder i denne sæson, havde vi den glæde at høre to kendte læger fremlægge deres erfaringer og synspunkter

Den 26. september havde vi formået cheflæge, dr. Lars-Erik Essén, til at forlade sit travle og dejlige kursted, Vita Nova i Mølle, så han kunne fortælle os lidt om sine erfaringer med vegetarisk diæt og biologiske helbredelsesmetoder. Dr. Essén er både praktiker og teoretiker, og det var meget interessant at høre om dr. Esséns videnskabelige forsøg.

En ting, der var særlig værdifuld at få belyst, var fastslåelsen af, at det, vi »hälsolevare« har påstået længe: nemlig at syntetiske midler, uanset at de har samme kemiske sammensætning som de naturlige midler, de erstatter, alligevel ikke har samme virkning. Dr. Essén har gennem eksperimenter fastslået, at der må være faktorer i de naturlige vitaminer m. m., som ikke kan eftergøres, at liv i form af strålevirkningen ikke kan erstattes af nogen kemisk proces. Man har også prøvet at eftergøre biernes »vidunderstof« og pollen i laboratorierne; disse stoffer har akkurat samme kemiske sammensætning som de naturlige, men — de har ikke samme virkning.

Det eneste, man måske kan indvende mod dette foredrag, var, at det var en anelse for videnskabeligt — eller teoretisk, men det var meget interessant.

Den 14. november kaldte vi atter til møde, og denne gang var det en dansk læge, endda en kendt, nemlig overlæge, dr. med. Sv. Heinild, som er speciallæge i børnesygdomme og — i sin særlige stilling som overlæge ved et sanatorium for vanskelige, d. v. s. milieuskadede børn — har fingeren på pulsen, hvad angår leveforholdenes og samfundsforholdenes betydning for sygdommenes opståen og art.

Det, som specielt kan have interesse for vor indstilling til tingene, og vor modvilje mod at putte giftstoffer i vore børn — og voksne med, kom dr. Heinild ind på ved at påvise med tørre tal, at de sygdomme, vi vaccinerer mod, er gået meget tilbage, længe før vi gav den første vaccine; og nogle af de sygdomme, vi bruger penicillin imod, havde mistet deres farlighed, før man gav den første penicillinindsprøjtning. At tallene var tørre, betyder dog ikke, at foredraget var tørt, tværtimod! Dr. Heinild er en levende taler, som formår at fastholde tilhørernes opmærksomhed. Og

(blad til side 15)

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.

FORENINGSNYT

Tirsdag den 14. april kl. 20

i

»ROMA«, Østerbrogade 85.

Søren Sørensen og *Henning Thomsen*

fortæller og viser lysbilleder

om

Solsporten

Diskussion om nøgenkultur og vegetarisme.

Torsdag den 30. april

i

»ROMA«, Østerbrogade 85.

Kl. 19,30

Generalforsamling

Dagsordenen offentliggøres i næste nummer. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, bedes indsendt *senest den 15. april* til sekretæren.

Det bemærkes, at kun medlemmer, som har indbetalt kontingent senest 25. april og medbringer kvittering, har adgang.

Ved tilmeldelse forud, til Øbro 96, serveres kl. 18,30 en lille råkostanretning til 2 kr.

I løbet af maj måned

vil der eventuelt blive arrangeret en udflugt,

men herom nærmere senere.

V.T.s expedition

Forhøjelsen af avisportotaxterne i forbindelse med stadig modtagne klager over, at bladet ikke fremkommer, eller undertiden kommer i mer eller mindre makuleret stand, har bevirket, at vi fra og med dette nummer selv har overtaget expeditionen.

Til det brug har foreningen anskaffet en adresseringsmaskine og ladet fremstille adresseplader, så fremtidigt vil De derfor modtage bladet kuverteret og med påtrykt adresse. Det vil formentlig betyde en bedre og mere sikker forsendelse og desuden i det lange løb en mindre udgift for foreningen.

Reklamationer og adresseændringer bedes fremtidigt — *helst skriftligt* — meddelt foreningen og bladets kontor, *St. Kannikestræde 15, København K.*

På grund af

denne omlægning af bladets expedition er dette nummer, som skulle have været et nytårsnummer, blevet noget forsinket, så vi beklageligvis stadig halter bagefter. For at indhente det forsømte afslutter vi hermed årgang 1963 og tager fat på en frisk, idet vi med næste nummer går ind i bladets 56. årgang.

Vi sender medlemmer, abonnenter og annoncører en også lidt forsinket, men ikke destomindre lige velment nytårshilsen med tak for velvillig overbærenhed i 1963, idet vi lover bod og bedring i 1964, hvor vi — så vidt tid og arbejde tillader — vil beflitte os på, at bladet skal komme regelmæssigt hveranden måned. Redaktionen, og alt andet foreningen vedrørende, er ulønnet fritidsarbejde som sluger mere tid, end man tror. Vi vil derfor være taknemlige for al hjælp, positiv kritik og alle forslag til ændringer og forbedringer. Vel mødt i den nye årgang.

Kontingent

Med dette nummer følger vedlagt et girokort som bedes benyttet til indbetaling af kontingentet for 1964. *Tak!* De af vore medlemmer, som endnu skylder for 1962 og 1963 (desværre endnu et par stykker) bedes indbetale det med. *Tak! tak!* Kontingentet er stadig *kun 10 kr. årligt* for enlige og 12 kr. for ægtepar.

Vort nye kontorlokale

Store Kannikestræde 15, tlf. Byen 7023, vil indtil videre forsøgsvis blive holdt åbent tirsdag og fredag kl. 17—19. Iøvrigt efter aftale.

Vi er endnu ikke kommet rigtigt i orden. Bl. a. mangler vi et par store reoler for at få optillet foreningens bibliotek og skrifter på praktisk måde. Så hvis nogen har et par bogreoler for meget, er vi gerne aftager.

I den samme lejlighed, hvor vi nu residerer, boede forfatteren *Peter Faber* (»Højt fra Træets grønne Top« og »Sikken voldsom Trængsel og Alarm«), da han i 1848 skrev »Den Gang jeg drog af Sted«. En forgyldt portrætmedaljon over gadedøren og en marmorplade oven over vor indgangsdør minder om den elskværdige lejlighedsdigter, som vel ellers nu er glemt.

Rapport fra Odense

Den 21. nov. afholdt REFORMKOSTFORENINGEN i Odense demonstrationer i vegetarisk madlavning ved husholdningskonsulent fru *Kirsten Westerlund*, Herlev.

Fru Westerlund havde samlet et festligt program af både velsmagende og varierende retter af såvel råsalater, varme retter og desserter.

Som sædvanlig var der mødt mange interesserede tilhørere, der både fik lov at smage alle de indbydende retter og fik udleveret trykte opskrifter, så de kunne videreføre de nye impulser i deres egen husholdning.

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.

Vor syntetiske tilværelse

Sundt — usundt. — »Vi kan jo ikke lægge et lig på bordet for at bevise de syntetiske kemikaliers skadelighed«, skriver en indsender til »Jyllandsposten«s forrygende diskussioner om kemikalierne i vore næringsmidler.

Mon dog ikke: Vi kan vist lægge de fleste ofre for fordøjelsessygdomme, luftvejssygdomme, hjerne- og hjertesygdomme i rad og række; men diagnoserne vil blot lyde forskelligt, fremstillet af de forskellige myndigheder, aflæst gennem de sidste sygdomsbilleders sidste manifestationer. Måske er en sygdom som sclerose det klareste eksempel på de syntetiske kemikaliers hærgen. For 100 år siden eksisterede sygdommen ikke; kemikalierne i vort jordbrug, husdyrsopdræt, havebrug fandtes heller ikke. Man tænker, og man spørger.

Professor Torben Fog svarer: »Vi har prøvet at sætte patienterne på forskellige diæter, også på kemikaliefri kost — uden resultat«. Nej, det hjælper vist ikke med kemikaliefrit mel; heller ikke kan en uge eller to på en bestemt kost nytte stort overfor et sygdomsbillede som sclerose. Det må blive en *levevis uden kemikalier*, som kan redde os bort fra den afgrund, på hvis kant vi snart sagt alle balancerer. Og den levevis praktiseres, så vidt jeg ved, kun i de familier landet over, som slutter sig til »DEMETER«-KLANEN. På vor egen private svagbørnskoloni gennemføres levevisen efter bedste evne, og i den udstrækning, som tilbudet tillader.

Vi må stadig understrege, at det er de *syntetiske* stoffer (om de så kaldes vitaminer, kemikalier eller andet), som er vore fjender, som truer vor organisme gennem de stadige angreb og slitage på vore slimhinder. — På vor børnekoloni konstaterer vi, hvor blodet på en ugestid beriges gennem planternes naturlige bladgrønt, hvordan slimhinderne i luftvejene, fordøjelses- og underlivsorganerne regenererer på kort tid og opnår modstandskraft mod de næste angreb af infektioner. Men især mærker vi *hvedens* helsebringende virkning overfor sygdomme i *nerve*-systemet. Intet laboratorium kan påvise disse virkninger på søde, små, hvide mus. Der er endnu forskel på »mus og mænd«. Måske ligger forskellen til syvende og sidst i det bevidste åndedræt. Til de fleste sygdomsbilleder må vi sætte ind med åndedrætsøvelser for at nå de hurtigste og bedste resultater.

Men selv luften er inficeret af fremmedstoffer, det sørger de forskellige atom-centre for.

Den næste Nobelpris må tilfalde den videnskabsmand, som *renser* vor tilværelse.

Margrethe Olsen.

Vegetarkost for idrætsfolk

Af

Villy Bruun

Instruktør for Dansk Atletik-Forbund

(fortsat fra sidste nummer)

Lad os et øjeblik tænke på vore muskler, som vi jo især er interesseret i skal arbejde for os med den største kraft. Ca. 40 % af den tilførte næring kan vi omsætte til muskelenergi, d. v. s. for hver 100 kalorier næring vi får, giver det 40 kalorier energi til musklerne. (En kalorie er jo den varme der skal til for at forhøje 1 kg vands varme 1 grad celsius). *Ja, men var det så ikke en idé at tilføre vort muskelsystem en næringssubstans, som er fuldgjort og værdifuld.*

Ser vi nu på næringsstoffernes fordøjelse, må vi være klar over, at der udvikles syrearter — f. eks. har kød og fisk et stort syreoverskud — så derfor må blodet være alkalisk d. v. s., det må kunne neutralisere syrerne, så disse kan afsondres. Syrerne er nemlig giftige og fremkalder træthed, sløvhed, appetitløshed og arbejdsulyst. Syreoverskuddet kan ses i urinen, der blive uklar og »mælket«. Jeg vil her nævne nogle syreholdige næringsstoffer: al slags kød og fisk som torsk, sild, østers, oksekød og svinekød, fjerkræ, ost og æg samt linser og bønner.

Af basiske fødemidler kan nævnes: al frugt og grønt som tomat, gulerod, rødbede, kål, spinat (oxalsyren generer ikke raske maver) — alle bær, kartofler og kastanier, blommer, æbler, agurker, bananer, asparges, dadler, rosiner, figner, løg, ærter, ribs, nødder og nymalket mælk, og sidst, men ikke mindst citroner og appelsiner.

Da fedt er det eneste næringsmiddel, som legemet kan ophobe, er det givet, man skal passe på her. Dette beror på forholdet mellem fedtoptagning og forbrug og om blodet optager mere fedt end cellerne i bindevævet kan oplagre.

Det mest økonomiske brændstof til muskler er uden tvivl sukker (glygogen) og dernæst fedt — hertil kom-

Hvad er sygdom?

Hvad er sygdom? Hvad er lægedom? Hvad er kvaksalveri? I denne bog besvarer Vald. Borkfelt ovennævnte spørgsmål, ikke alene ud fra den viden og erfaring han, som den dygtige og samvittighedsfulde magnetopath, han er, har tilegnet sig ved behandling af de mange patienter; men også ved udtalelser fra professorer, læger og andre, som klart og logisk gør op med vanetænkning, fordomme, magtsyge og profitbegær. Bogen er absolut ikke skrevet som en reklame alene for den magnetiske behandling, og Borkfelt anbefaler stærkt den vegetariske levemåde med *rå* frugt og grønsager, som et af midlerne til, dels at undgå sygdomme, og dels at helbrede dem.

Bogen kan købes fra forlaget NIKE, Poul Martin Møllersvej 4, Århus C., eller bestilles hos Anna C. Pedersen, tlf. RY 3856, bedst 8—9 og 12—14.

To lægeforedrag *(forts. fra side 12)*

hvad der kan være af betydning for vegetarer, som let bliver ensidige, er at høre, at der er meget andet end kost og fysisk hygiejne, som betyder noget for helbredet. Vore boligforhold og øvrige livsvilkår kan også være af en art, så sygdomme opstår, både fysiske og psykiske. Ligeledes at vi forlanger en adfærd af vore børn, som ligger forud for deres modenhed.

Til sidst en lille kritisk bemærkning: der burde møde mange flere af vore medlemmer til sådanne lødige foredrag. Vel er det rart at se så mange fremmede ansigter, men det er trods alt medlemmerne, der bør støtte vore bestræbelser for at skaffe gode foredragsholdere. Altså: næste gang vi kalder, møder medlemmerne op i stort tal, ikke?

Alma Davidsen.

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 118847

KØKKENKROGEN

Brun bønnesteg.

¼ kg brune bønner udblødes en nat, hvorefter de koges møre og dryppes af. De males sammen med 250 g hvedebrød, der er udblødt i 1 dl mælk, 1 løg og 2 kopper majsflager igennem hakkemaskinen og røres til en fars med lidt tomatpuré; smeltet smør og lidt st. nellike. En aflang bageform smøres godt og drysses med rasp. Heri lægges et lag af farsen, ovenpå et lag æblestykker og udblødte, afstenede svedsker, hvorpå resten af farsen bredes over. Bages i ovnen 1 time. Hertil giver vi brunede kartofler og stuvet grønkål eller rødkål. Vælger vi rødkål, gives en god brun sauce til.

Ved anretningen skæres stegen i ensartede skiver, som lægges midt ned ad et aflangt fad. Langs den ene side lægges brunede kartofler og langs den anden stilles halve kogte æbler pyntet med en klat tyttebærsyltetøj.

Ris a l'amande.

90 g ris koges i ½ l mælk til grød. 2 blade udblødt husblas kommes i den varme grød sammen med ½ dl melis, kornene af ½ st. vanillie og lidt hakkede mandler. Når grøden er næsten stivnet kommes 2 dl pisket fløde i og den hældes i en skål. Frugtsaft eller syltede kirsebær gives til.

Og et par mindre solide retter:

Grønsagsfad med gulerodskrustader.

1 pænt stort blomkålshoved koges helt. Det anrettes midt på et rundt fad. Udenom stilles en krans af gulerodskrustader fyldt med smørsnurrede eller stuvede grønærter og yderst

mer så vitaminer og salte, som er i alle frugter, nødder, bær og grøntsager. Saltene går ud i legemet og forbruges og nye må til — vitaminerne giver det hele liv i højeste potens.

Jeg vil nu give nogle forslag til en daglig kost, som kan varieres alt efter smag og pengepung: Ved morgenmad forstås en føde, der kan give »nyt liv«, en føde man kan starte på — og her foreslås urtethe med honning eller brun sukker og dertil et par skiver fuldkornshvedebrød med ost og rosiner — eller en tallerken brødsuppe med syltede frugter eller figner og rosiner — eller kort og godt friske frugter sammen med kogt, koldt vand. Frugt, honning og vand passer fint sammen, idet vandet på denne måde får tilført en masse rensende frugtsyre og organisk mineral, der både stimulerer appetitten og tarmvirksomheden. Af særlig interesse er det, at lægge mærke til frugtvævenes betydning for en god tarmfunktion. Derfor er det bedre at spise den hele frugt end at presse saften ud. Æbler om morgenen er meget nerveberoligende og meget rensende. Jeg selv spiser ikke meget om morgenen, og altid kun når jeg har lyst — men som oftest frugt.

Dette evt. morgenmåltid må spises i ro og afspænding lige så vel som de øvige måltider, idet spændindinger og uro indvirker på de vilkårlige muskler bl. a. fordøjelsesmusklerne, hvilket forringer og vildleder fordøjelsesprocesserne. Tænk derfor ikke så meget over dagens genvordigheder, da tanker er spændinger og skaber spændinger.

Ved frokostmåltidet, som jo for langt de flestes vedkommende består af tør mad, kan jeg oplyse, at fuldkornshvedebrød er bedre end rugbrød, da det også indeholder kliddet og kimen, som indeholder næsten



de fleste af B vitaminerne. Her behøver man ikke at komme smør på, idet smurt banan smager godt under næsten al sund pålæg såsom tomat med hakket løg, æg med purløg, æbler med rosiner, ost med radiser, frugtsalat, nøddesalat og lignende. Til dette måltid bør undgås de syrlige frugter som citron, appelsin og stikkelsbær, da brødets B-vitamin helst ikke må indgå forbindelse med den den stærke syre. Almindeligvis bør der ikke drikkes til dette måltid, idet det er bedst for den fulde udnyttelse af næringsstoffernes substans.

Og så kommer vi til aftenmåltidet eller populært kaldet »den varme mad«. Hvorfor mennesket er begyndt at ødelægge fødevarerne med ild, gryde og pande er en gåde, men det må vel være gået i arv ved en fejltagelse. Her er der meget dejligt at vælge imellem, og først vil jeg slå et slag for *jordens mineralrigeste måltid* — som den svenske ernæringsforsker Are Waerland kalder det — nemlig *Kruska!*

Kruska er en korngrød, som tilberedes med både hvedekim og hvedeklid og i øvrigt er opskriften således: om aftenen sættes en kop rosiner i blød i en halv liter vand — dette sættes om morgenen over svagt blus, og når det er godt varmt kommes en kop kruska (består af rug, hvede, havre og byg — fås i Råkostdepotet) og en spiseskefuld hvedeklid og hvedekim i under stadig omrøring, indtil grøden får en vællingagtig konsistens. Der slukkes nu, og grøden står ca. 10 minutter og er derefter klar til at spises med kompot, revet æble, gelé eller brunt sukker. Hertil kan drikkes mælk. Denne grødret, som bl. a. spises af mange svenske skovhuggere, er mad for sportsfolk, der vil yde en god indsats. Den giver kraft og velbefindende som ingen anden føde og holder legemet varmt som koks i en kakkelovn. I øvrigt kan jeg fortælle, at de russiske sportsfolk spiser megen hirse og majsgrød med hvedekim og klid i for at få al kornets værdi af mineraler og vitaminer.

Et dejligt måltid er også selleribøf eller rødbedebøf med stegte eller dampkogte kartofler med skræl og dertil finthakket rå løg. Eller dampkogt spinat med flødekartoffelmos og kogte løg.

Vort billigste fødemiddel, kålen, bliver spist alt for lidt herhjemme (i Tyskland 10 gange så meget). En anden dejlig spise er soyabønner med stegte æbler skåret i skiver (alt steges godt i majsolie).

Som desserter (dog ikke efter kruska) anbefales lægges en krans kartoffelmos. Der drysses rigeligt med hakket persille over.

Gulerodskrustader.

Hertil bruges store, lige gulerødder, der udskæres i stykker på 3 cms længde og koges møre. Stykkerne udhules og stilles i en flad gryde med vand for at varmes. Fyldes ved serveringen med ærterne.

Og som dessert en lækker

Nougatfromage.

150 g st. melis smeltes i en tykbundet gryde til det er lysebrunt og lige er holdt op med at skumme. 75 g smuttede, hakkede mandler kommes i og bruner med et øjeblik, hvorefter det hældes ud på en olieret plade og afkøles. 50 g melis brunes i samme gryde, hvorefter 2 dl mælk hældes i og varmes til kogepunktet. 5 udblødte blade husblas smeltes i den varme mælk, som stilles til afkøling. Imens piskes 1/4 l fløde til skum og den kolde nougat knuses. Når mælken begynder at stivne, kommes flødeskummet i og til sidst den knuste nougat. Lidt flødeskum og nougat tages fra til pynt.

Eller, hvis vi trænger til noget rigtigt friskt:

Råkostfad med bagte kartofler.

På et stort fad lægger vi en top af revet gulerod, af revet rødbede, hakketket hvidkål og hakket blomkål. Vi skiller med groftstrimlet salat. Yderst på fadet lægges en krans af agurkeskiver og tomatbåde. På midten af fadet lægges 5 skiver agurk, hvorpå stilles en lille tomat skåret ud som blomst, det hele drysses med hakket grønt — persille eller grønkål — efter behag. Ønskes dressing gives dette til, så kan enhver forsyne sig, som de har lyst.

Bagte kartofler.

Ensartet store kartofler vaskes grundigt og tørres i et klæde. De lægges på grillristen i ovnen eller på et lag groft salt i en flad bageform og bages i ovnen ved 200 grader til de er møre. Det varer fra 1/2—1 time, alt efter kartoflernes størelse.

Har vi en saftmaskine, vil et glas gulerodssaft smage godt hertil.

Er De uoplagt?

Skriv efter gratis brochure om individuel ernæring og vitamintilskud.

THORA LAVARDE

Burschesgade 1, Randers

Tlf. 3168

Råkostkurstedet
Humlegården
er genåbnet efter istandsættelse og modtager gæster til kur- og rekreationsophold.
Uforandrede priser.... 17-25 kr.
+ 15 % sæsontillæg fra maj-okt.
Tlf. (03) 23 24 65
Humlebæk

Kurstedet »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

...vi bor i Kolding
og har alt til
sund ernæring
Bio-dynamisk frugt og grønsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olier m. v.
SUND KOST
GRÅBRØDREGADE 9
Tlf. 7121 Kolding

»salatcigarer«. Store, mørkegrønne salatblade rulles omkring aflange stykker ost, og det er en glimrende begyndelse til at kunne lide salat.

Der må her mindes om, at ved spisning af brød, som er rig på stivelse, kræves der en stærk alkalisk spytafsondring og så lidt som mulig sur mavesaft. Derfor bør man her undlade syrlige frugter og heller ikke så gerne tykmælk eller yogurt. Brød og kornretter hører sammen med alkaliske vegetabiler som tørret frugt og sammen med smør og ost og lignende.

Lad mig slutte med at omtale et festligt dækket bord med skåle med revet gulerod og rødbede — asietter med friske agurker og tomater — afskallede hvidglinsende løghoveder — rå asparges — radiser — selleri — duftende, nykogt spinat og dampende, friske katofler — fuldkornshvedebrød — smør — olivenolie og gulbrun, ægte gedemyseost. *En finere og mere tiltalende appetitlig symfoni af farver og smagsstoffer findes ikke.*

Til aftenhyggen efter træningen på idrætsbanen er appelsinsaft eller æblemost dejlig fri for det opstødende kulsyre — eller måske varm urtethe med æblekage eller hjemmebagt grahamsbrød. En lille skål med nødder blandet med rosiner gør altid lykke.

Jovist er der nok at vælge imellem fra naturens store spisekammer, *og især bør idrætsfolk vælge det rigtige.* Altså de fødemidler som giver dem idrætsvitalitet og livslyst i stedet for træthed og overfyldt mave. Mange idrætsfolk har allerede prøvet »kuren«, som jo ikke er en straf, som skal overgå os, men et budskab om, at vor gode jord giver os alle de næringsstoffer, som kan gøre os stærke — ja, endda meget stærke til den idræt, som vi ønsker at være den bedste i.

Villy Bruun.

Vegetarisk pension ønskes
for 4 personer fra 5. til 18. juli
eller fra 12. til 25. juli.
EDITH KRISTENSEN
Tlf. ASTA 70 30 (lokal 10).

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

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, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

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

Nærmeste forhandler i København eller provins opgives af **Ryvang 9112.**

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