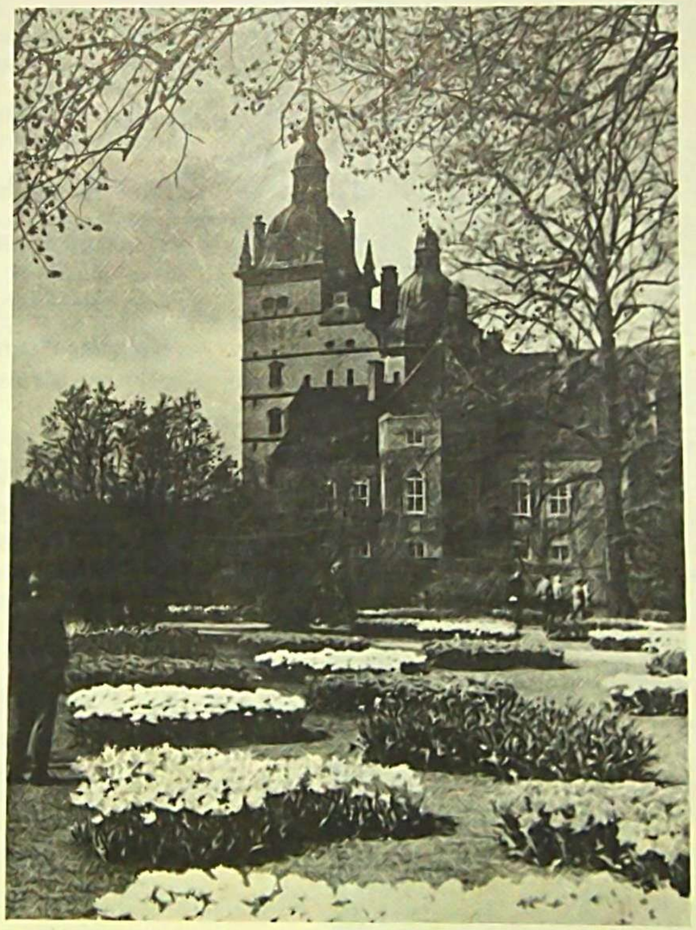
Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

Nr. 3 — 1965
57. årgang

INDHOLD

London —
dygn på V-resan!
•
Slet ikke klogt
at udrydde alt ukrudt
•
Jordens mest alsidige
næringsmiddel
•
Selvbyggerne ved
Lillebælt
•
Ordet frit
•
Hvorfor jeg
er vegetar
•
Skinke af
sojabønner
•
Køkkenkrogen
•
Foreningsnyt



Vallø Slotspark

Pris kr. 2:-

Vegelaruk Tidikrift

Udsivet af
Dsr.sk Vegtor- o? Rilsgiforening

IMslutfrr Foreningen af danike t.reblade, fagblade og udskrifter

Redaktør:
Hany HtoJ«

Redaktion og ekspedition:
Lundsgade 10. KøbenKuvn 0
tir. Øbro)t|

I'd kommer med 6 numre pa. ft.

Abonnement: kr 12.—
Uiul« k, 2-

Op.lag 1500 eJuanplarrr

A/tryk af bladets artikler er tillade mod kildehenvisning og et eksemplar til redaktiooen

*A*nnoncepnser

t/i wde	kr 175
*/» ude	kr 9*
Va *ude*	kf Vi
U^uden*	kr 200
Rubrikannoncer	50 ore mm

Rjl. ved flere indrykninger

PMgjrokmto Ni. *2* 56 %

NU Pi *grund* af *diverse* pmatigmnger *ter vi des*sure nødu gel* til at *n dre annoncepriserne fra og *med* nr- sle nr.

Donik Vegefor- og *Råkostforening*
Kontor:
Nr Voldgade 50, *Køtxohjvn K*
Uf. bytn 702) (14-16)

Formand
AiJUtent *Harry* **Hansen**
c/o Schlederrrunn. Ordrup Jagtvej 6c,
O j/løttenlund, tlf. Ordrup 4964

Næstformand:
Fru EJse D Nichen, rimegade 6,
Kiibenhavn \

JC»sertr
Revisor Lauisen

Sekretær:
Fru A Laurser

Medlemskontingent irligt
takelt medlem ..... kr 15
Ægtepar ..... kr 20
Pemtonuter og
f'tjlennrr ^der IH ir ..... kr 10

MrdJer^mt [S, Uliendt
v^fta/isk Tidskrift

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København:
Restaurant Vita, St. Kongensgade 36-38, tlf. Palæ 8855. Aben alle dage kl. 11—19.

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

Århus:
Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. Århus 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:
Stavrby 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 (09) 21 07 55.

Helsekostforretninger

København:
J Råkostdepotet, Gothersgade 129, tlf. 15 00 62.
I Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
3 P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.
I Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. CE 8176.

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

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

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

Århus:
Jysk Råkostdepot, Schleppegrellsgade 9, tlf. Århus 3 30 50.

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

Reformforretningen, Svend Vadsø, Mejlgade 67, Århus, tlf. (061) 2 66 18.

Press Stop News

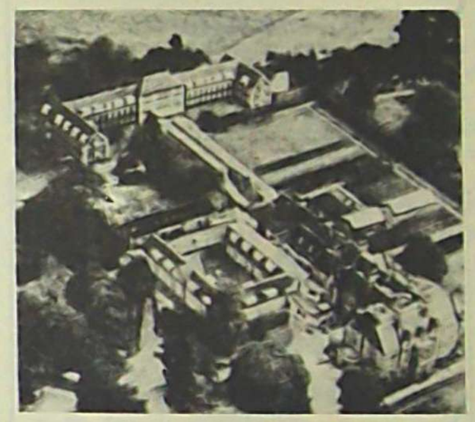
LONDON- dygn på V-resan!

Dagen D, dv.s. dagen for de svenska vegetarianernas flyginvasion i England, kommer på mångas begaran att ske en dag tidigare an vad som angavs i Vegetarianens foregående nummer. Med hansyn till de Onskemål som framforts startar vi nåmligen redan torsdagen d 26 augusti fOr att kunna tilbringa ett dygn i London med sightseeing och shopping. lYogrammet ar nSmligen så fulltecknat. att vi ej får tilfalle till en londonresa under kongressen.

Vi samlas således i MalmO på Bulltofta torsd. d. 26 aug. kl. 900. Starten sker kl. 930 med Transairs Curtismaskin, som for oss till London Airport. dit vi beråknas anlända kl. 1245. Med gemensam buss far vi till vårt hoteli i London. Efter gemensam middag — eventuellt på Vega vid Leicester Square — gOr vi på eftermiddagen en sightseeingtur genom London.

Foljande dags formiddag fir fri fOr shopping och utflykter på egen hand. London lftmnar vi med tåg kl. 15.15 och beråknas vara i Alfredton kl. 1840. Till Hayes Conference Centre i Swanwick, dit vi fortsatter med buss, beråknas vi komma kl. 2000. — Hemresan sker som tidigare planerats från Birminghams flygplats på formiddagen den 4 september.

FOrutom de tidigare angivna kostnadema tillkommer genom LondonbesOket dels kostnaden fOr uppehållet i London och sightseeingturen, dels ock resekostnaderna fOr farden London—Swanwick. (Dessa kostnader kan f. n. ej preciseras. Preliminara anmalningar fOr deltagande i resen mottages redan nu av Svenska Vegetariska Foreningens exp. tel. 08/324929. Då deltagerantalet måste begransas, b5r anmalningar om deltagande insandas snarast. *A K*



Hayes Conference Centre i Swanwick, Derbyshire, ar Englands stOrsta centrum for konferenser, dar man får tinga plats åratal i FOrvag. Ett gammalt herresate i de vanligaste omgivningar, latt att nå från alla delar av landet. Med vacker park att promenera i, stor golfbana, tennisbanor och simbad. 225 enkelrum och 50 dubbelrum syms inom husgemenskapen, och stora matsalen har plats fOr 350 gaster. Kokspersonalen år trånad på all slags fOrstklassig mat, inte minst vegetarisk. Flygbilden harinvid — tagen i lått dimma? — ger blott en svag uppfattning om den trivsel och komfort, som Hayes Centre har att bjuda sina skandinaviska gaster.

NB: Oplysning om priser fås ved henvendelse til Hr. S. F. Lindstrøm, ÆLrenprisvcj 30, Gentofte. GE 5495.

Vi spiser i

Roma

— åben hver dag

Østerbrogade 85

Tlf. Øbro 96

FASTE

vejen til sundhed

Renser organismen for giftstoffer og stofskifteslagger.

•

Fjerner overflødigt fedt.

•

Giver fordojelsesorganer og kredslob en tiltrængt hvile

•

Den fuldkomne indre skønhedskur

•

Individuel tilrettelæggelse af fastekure — Daglig kontrol under fasten

HANS SOER
INSTITUTTET FOR REFORMERNÆRING
Nørre Voldgade 50
BYEN 7023 (14-16)

Gratis orienterende brochure

NUL-DIÆTEN kr. 1,50

Og det er et stort spørgsmål, om det overhovedet er nødvendigt at sprøjte grøftekanter

Ved Landbohøjskolens årsfest tirsdag d 9.3.65 blev spørgsmålet rejst, om det overhovedet er nødvendigt at sprøjte groftekanterne med de nye hormonmidler. Ud fra et økonomisk synspunkt blev det endog hævdet, at det faktisk ville være uklogt at udrydde ukrudtet totalt

Denne nye advarsel mod at bringe uorden i naturens balance med de nye insekt- og ukrudtsdræbende midler, kom fra botanikeren, professor, dr. *Valdemar M. Mikkelsen* — formanden for Danmarks Naturfredningsforening — der holdt festtalen med emnet „Landbruget og Danmarks Natur".

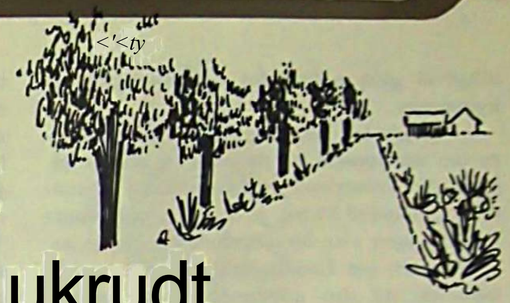
Han sagde bl.a.: — De fleste vil sikkert gå med til, at der, som de økonomiske forhold nu er, også må bruges skrappe midler som hormonmidler og lignende på de dyrkede marker. Men at disse midler skulle være nødvendige på den udyrkede jord som grøftekanter, markskel og lignende, er derimod mere tvivlsomt.

EN REN MARK HAR LANGT FLERE UKRUDTSFRØ

I øvrigt er den frømængde, der kunne komme fra grøftekanterne i de fleste tilfælde minima] sammenlignet med antallet af spiringsdygtige frø, der ligger i pløjelaget og venren mark kan godt indeholde 20.000 ukrudtsfrø pr. kvm, og frøene kan bevare spiringsevnen i mange år, op til århundreder.

Ved kunstige midler, hormonmidler og andre gifte griber man ind i naturens husholdmn"S> og selv om korttidsvirkningen er god, er det ikke altid muligt at se, hvordan langtidsvirkningen bliver.

Med de kunstige midler kan man imidlertid risikere at sætte uomvendeiige processer i gang. Mange, muligvis hovedparten af de kemikalier, der anvendes, nedbrydes fuldstændig, men af nogle bliver noget tilbage, og da „mange bække små gør en stor å", kan det ende med en ophobning, der kan blive katastrofal.



Slet ikke klogt at udrydde alt ukrudt

Inden man ved alsidige undersøgelser har fået tilstrækkelig viden om indgrebenes virkninger, bor man indskrænke sig til kun at gribe ind, hvor det er absolut nødvendigt, dvs. de steder, hvor der er en sikker og nødvendig udbyttestigning.

NAR UKRUDT GIVER GEVINST

Et forhold, man også skal tage i betragtning, er. om det nu også vil være ønskeligt at udrydde ukrudt og skadedyr totalt I dag ved man, at hvis der ikke havde været den art, der nu som agerkål optræder som ukrudt, så havde man heller ikke haft de vigtige kulturplanter kålroe og raps, idet disse er opstået som krydsninger mellem agerkål og havekål. Flyvehavre er stamformen til vore dyrkede havresorter og har muligvis endnu ikke udnyttede gode egenskaber ved siden af de mindre gode.

Inden vi med sikkerhed ved, at vor kulturplantebeholdning er fuldkommen, bor man være meget betænkelig ved at udrydde nogle arter fuldstændig. Kan vor tid ikke være tolerant over for andre levende organismer af samme grund som fortiden, der betragtede dem som skabt af Gud og derfor tjenende et formål, så bør vi være det i kraft af, at et endnu ukendt antal af disse organismer indebærer en mulighed for udnyttelse og dermed økonomisk gevinst.

En lignende tilbageholdenhed burde hele landets befolkning vise med hensyn til den stærkt om sig gribende omdannelse af i ore vandlob til transportveje for affaldsprodukter af forskellig art.

Hvad nytter det, at vi i dag får yderligere fem procent større udbytte på visse marker, hvis det går helt galt i det lange løb. og hvad nytter det, at vi i dag har træk-og-slip og lignende bekvemmeligheder, hvis landet i løbet af overskuelig fremtid kommer til al lide under mangel på brugbart drikkevand.

VI ER IKKE BLOT VOR EGEN GENERATION

Jeg er pa ingen made mod>tander af tekniske fremskridt, men jeg advarer mod. al fremskridtene, de være sig virkelige eller tilsyneladende, løber løbsk. Det undgår vi kun. hvis vi ved siden af den forskning, der giver fremskridtene, også driver en forskning, der belyser alle sider af deres virkning.

Vi er ikke blot den *nulevende* generation af danskere. Vi er kun en af de omkring 200 generationer af bønder og efterkommere af bønder, der har skabt det Danmark, vi har overtaget for vor levetid- Vore efterkommere, sluttede professor Vald. NL Mikkelsen, har et fuldgyldigt krav på, at vi efterlader dem et land, der ikke blot er en bo- og arbejdsplads, men også et land. der har en natur.

37 PCT. KVALIFICEREDE VIST BORT

Forinden havde rektor holdt sin årstale. Selv om mange udvidelser er i gang på Landbohøjskolens unders isningsmark og på forsøgsgårdene, og selv om også godset Hofmansgave på Nordfyn mere og mere inddrages i det videnskabelige arbejde, måtte han

(Fcrtsatta ncote side)

alligevel give udtryk for de alvorligste bekymringer.

— Højskolen kan langtfra opfylde ønskerne om uddannelse for de unge og kan langtfra dække erhvervslivets behov. Sidste år måtte vi sige nej til 37 pet af de unge, som søgte ind og som var kvalificerede til optagelse.

Planerne om Landbohøjskole i Odense må fremmes, og den uddannelse, som foregår her i København i de kommende år forudsætter, at de fynske planer realiseres.

Mange af højskolens afdelinger har for lidt videnskabeligt personale. Højskolen er underforsynet i forhold til, hvad der ville være god investering i forskning og uddannelse. Men når højskolen over for ministeriet fremlægger sine forslag til personaleforøgelse efter meget kritisk afvejning og prioritering, er der alligevel meget stor forskel mellem disse forslag og det, som det lykkes at få gennemført.

Som udtryk for, at der dog trods alle vanskeligheder, stadig sker videnskabelig fremgang, proklamerede rektor fem nye doktorer og uddelte to legater fra højskolens rejsefond på henholdsvis 4000 og 6000 kroner til højskoleadjunkt, dyrlæge Folke Rasmussen og amanuensis Poul Bråuner-Nielsen.

N. B.

Jordens mest alsidige næringsmiddel

Norsk Folkehelselag, der er tilsluttet Internationale Gesellschaft ftlr Nåhrung — und Vitalstoff Forschung, Soil Association, har udgivet en lille oplysende pjece om soyabønnen, hvorfra vi har hentet nedenstående om denne vidunderplante

Soyabønnen er jordens mest alsidige næringsmiddel og indeholder alle de aminosyrer, kroppen behøver, samt en rigdom af umættede fedtsyrer, som er den fedtart, kroppen skal have for bL a. forbrændingens skyld.

Det er de umættede fedtsyrer, som forhindrer åreforkalkning og til og med opløser gammel belægning i årerne og holder det frygtede høje blodtryk og kolesterolniveau nede

Soya er i særlig grad gavnlig for diabetikere, fordi kulhydratindholdet er relativt lavt og giver lille syredannelse. Det store mineralindhold bidrager til at neutralisere syrerne og alkalisere blodet Soya indeholder den vigtige linolsyre, som har vist sig at være i stand til at reducere blodsukkeret hos diabetikere på få timer. I fast dyrisk fedt i madfedt og margarine af hærdede olier findes der alt for få af disse gavnlige egenskaber.

Lecitin, som er så vigtigt for nerverne, finder vi også i soya Ligeledes cefalin, en anden nerveføde, som nylig er påvist

Soyaæggehviden står i en særstilling, fordi den er basisk i modsætning til de fleste andre, som er syredannende Grønne blade og kartofler indeholder fuldgyldig planteæggehvide. Melk indeholder fuldgyldig dyrisk æggehvide

Østens folk har i årtusinder opretholdt en ufattelig sejhed og muskelkraft på en kost uden dyrisk æggehvide takket være brug af soya. De har heller ikke de degenerationstegn som Vestens folk.

Først i 1901 kom den første skibslast soyabønner til Europa. Planten dyrkes nu så langt mod nord som Tyskland, og i Sverige har der været drevet forsøgsdrift siden 1935. I Amerika forøges produktionen stadig og var i 1946 oppe på 7 millioner tons.

Pjecen omhandler også anvendelse og tilberedning af soya, som man nøje bør mærke sig, da bønnen indeholder det skadelige stof „soyin". Dette kan på en enkel måde fjernes ved udvanding.

Foruden fuldgyldig fedt og æggehvide indeholder soyabønnen mineralerne kalk, jern og fosfor samt vitaminerne A, B, C og E. Det sidste er hjertevitaminet samt frugtbarhedsvitaminet

Soyaens hjemland er Manchuriet. Den anses ikke blot for nyttig som fødemiddel, men også som kulturplante, da den som alle bælgplanter tilfører jorden kvælstof gennem bakterieknolde på rødderne.

Endnu ukendte giftstoffer kan stadig dukke op

Farlige kemiske stoffer kan dannes, når kendte gifte skal nedbrydes.

Man har fundet et hidtil ukendt giftstof i Vesterhavet Del er blevet konstateret gennem undersøgelser af det spildevand, bladan-fabrikken Cheminova leder ud i havet, og et helt nyt perspektiv rulles op. Gennem rensninger bliver spildevandet i nogen grad befriet for bladan-indholdet, men fremkommer der et helt nyt giftstof under processen?

— Dette er absolut ikke utænkeligt, siger farmakologen, professor, dr. med. Knud O. Møller. Ved nedbrydningen af forskellige stoffer kan der meget vel opstå gifte, som vi aldrig har set for. Det er gerne små mængder, det drejer sig om, men gang på gang må man undre sig over, hvor letsindige mennesker er med gifte, som de mener uskadeliggøres ved en kemisk proces. Man må stadig tænke på, at der ved nedbrydningen kan fremkomme gifte, hvis virkning kan være voldsommere end den gift, der blev nedbrudt

HVAD MED MADEN?

Mange fisk dor af giften i havvandet, men nogle overlever, og hvis de har giften i sig og anvendes til menneskeføde, hvordan opfører giften sig så i det menneskelige legeme? Hvordan går det med sprøjtegiften i vore grønsager, og hvad sker der med de 800—1000 kemikalier, der bruges til vore levnedsmidler? Stofferne anvendes enten for at give maden et mere tillokkende udseende eller for at konservere den, men hvor bliver de af?

Undersøgelser har vist, at så at sige hver eneste kvinde i Amerika har DDT i sit fedtvæv og i den mælk, hun afgiver til sit spædbarn. I Danmark er forholdene vel næppe så alvorlige, men det er givet, at vi herhjemme burde have en bedre levnedsmiddelkontrol. Vi ved for lidt om, hvor levnedsmidlernes kemikalier bliver af, hvor de akkumulerer sig i legemet, og hvilken skade de eventuelt kan forvolde ad åre. Jeg har gang på gang omtalt dette problem, og efter min opfattelse burde vore sundhedsmyndigheder være mere på vagt.

Ro.



Selvbyggerne ved Lille Bælt 81 og 73 år

Henter sten fra 13 nedrivninger

I seks uger har en 81-årig mand og hans 73-årige kone arbejdet 16 timer i døgnet med at rense sten til et hus, de selv bygger.

Stenene får parret fra 13 villaer, der er revet ned ved Middelfart, hvor den nye Lille Bælts-bro bygges.

Den 81-årige snedker Rasmus Jacobsen og hans hustru, Billesbolle ved Arup, har på deres cykler transporteret byggematerialet, 13.000 sten og meget tømmer, til Billesbølle, hvor deres hus skal bygges. De har taget den 20 km lange tur flere gange om dagen. Rasmus Jacobsen har haft 25 sten på cyklen, hans hustru 15.

— Vi har ventet i mange år med at bygge det hus, siger Rasmus Jacobsen, og vi øjnede en chance, da husene ved Middelfart skulle rives ned. Vore born var betænkelige, da vi startede, men nu opmuntrer de os.

— Min kone og jeg blev vegetarer for mange år siden for at leve sundt Nu har vi i hvert fald vist, at man kan klare sig uden kod.

.Ville

I ordet frit - I

VEGETARISK MINDREVÆRDSFØLELSE

Overskriften „ Respekt for andres ernæringsform" i V. T. nr. 5/6 gav en den forstetanke, at artiklen var et krav om hensyn til vetårernes spisevaner. Med stigende overraskelse læste jeg, at den var et krav om respekt for kodspisernes. Forfatteren, hr. Ib Schleicher, kræver en ubestridelig ret for enhver til *uden indblanding* at bestemme sin egen ernæringsform. Han fordommer altså al kritik af kødspisning, enhver propaganda for vegetarisme! Han kræver, at vor medfølelse med dyrene ikke må resultere i personlig uvilje mod dem, der har anden opfattelse. Jeg må altså ikke oprøres over *dem,* der i slagterier, på jagt osv. udover vold mod medskabninger! Vegetarismens ide skulle altså være så ukendt, at jeg ikke har lov til at hævde: Tilgiv dem ikke, for de ved, hvad de gør!

L S. mener, at vegetarer må tilegne sig en vis teknik f. eks. ved middagsindbydelser, eventuelt tilbyde at komme efter spisningen. En vegetar må altså ikke tænke: „Ønsker man mit selskab, må jeg gå ud fra, at man giver mig mad, jeg kan spise". At jeg er vegetar, vil indbyderen nok vide i forvejen, ellers vil han/hun få det *tydeligt* oplyst ved invitationen.

Grunden til, at vi vegetarer har vanskeligt ved at blive taget alvorligt, er netop, at mange, som oprigtigt sympatiserer med vegetarismen og til daglig spiser vegetarisk, er så bange for at „såre" kødspiserne. De nænner ikke at sige nej til tante Annas invitation til gåsesteg, og de vil ikke udsætte sig for onkel Peters hånlige bemærkninger ved at afslå hans cocktail. Men tante Hanne og onkel Hans erfarer om „syndefaldet", og hvad bliver der af respekten for en ærlig overbevisning? Og af selvrespekten? Man er vegetar, eller man er det ikke. Den, der på restaurant gør tjeneren opmærksom på, at man som vegetar ikke kan spise kødretterne, men af generthed falder for hans „men vi har en let fiskeret", kan ikke smykke sig med navnet vegetar. Tjeneren ved sikkert godt, at fisk ikke er vegetarmad, „men går den, så går den" — han har menneskekendskab, og hvem kan bebrejde ham, at han lader den gå videre til tjenereleven.

L S. vil muligvis mene, at med min indstilling vil jeg ikke have fået mange middagsinvitationer. Trods en vis uvilje mod at sidde til bords med ligspisere anser jeg imidlertid festspisninger som udmærkede lejligheder til propaganda for vegetarismen. Der byder sig altid en lejlighed til at oplyse de nærmestsiddende om, at min grøntret og min æblemost ikke skyldes, at jeg er på diæt, men en mangeårig erkendelse af, at vegetarisk mad er mere menneskeværdig end den, de andre spiser. Og det har vist sig, at folk er villige til at hore om vegetarisme, når det ikke sker i forbindelse med en langtrukken syge- og helbredelsesberetning eller er knyttet til propaganda for religiøse eller okkulte anskuelser.

Jeg har deltaget i utallige fællesspisninger i tennis- og badmintonklubber (ofte som præmiemodtager), i skak- og bridgeklubber. Jeg har måske nok til tider irriteret, men jeg har sat tanker i sving, har fået folk til at tale om mig og mine anskuelser, og jeg mener, at jeg derved har givet mit bidrag til, at folk nu har et ganske andet syn på vegetarismen, en anden indstilling til vegetarer, end man havde, da jeg for mere end 60 år siden blev vegetar, og distriktslægen i min fødeby sagde til min far: „Hvis du ikke får den knægt fra de ideer, så har du ham ikke om et år".

Oprindelige øgenavne som Knækkeren og Bananen anvendes endnu om mig i vide kredse, men har forlængst mistet enhver antydning af spot Efter 5 års ophold i Norge fik jog forleden ved en festmiddag på den lokale grundejerforenings 50-årsdag tildelt foreningens ,,humle(bi)orden' „for det gode eksempel, jeg havde givet foreningens herrer som haveopdyrker, og for mine fortjenester af foreningens damer som festtaler og fordanser". Formanden meddelte mig *forud,* at ved den højtidelige ordenstildeling ville mundskænken servere mig æblemost (ellers bruges stærkere drikke)

Som ungt menneske forlangte Londondirektøren i det verdensfirma, hvor jeg var prøveansat, at jeg inden en måned skulle opgive min kost (frugt og nodder), ellers ville jeg ikke kunne blive fast ansat (dvs. ville blive afskediget), da han med al respekt for en ung mands faste holdning ikke mente, at min kost ville give mig den vitalitet under varierende klimaforhold, som krævedes i firmaet. Det var en svær måned, alt stod på spil for mig, men jeg kunne jo ikke føje ham. Hoveddirektionen bad ham imidjertid finde en anden afskedigelsesgrund. Det ville han ikke, han mente vel, at tiden inden længe ville vise, han havde ret.

Det gav mig oprejsning for den fæle måned — og for vanskeligheder ved at komme i kontakt, trods min kost, med medmennesker ved fast bopæl i 6 forskellige lande — da jeg en menneskealder senere som medstifter af og bestyrelsesmedlem i firmaets pensionistforening blev inviteret til direktionslunch i anledning af firmaets jubilæum og fik meddelt, „at direktionen vidste, at jeg var vegetar!" Hos Wivel serverede man mig bl.a. friske jordbær først i maj, „da man ikke vidste, om jeg kunne spise is til dessert".

Jeg siger som tyskerne: „Beskedenhed er en pryd, men man opnår mest uden" — også når det gælder propaganda for vegetarismen. Der er ingen grund til at gøre undskyldning for, at man er vegetar. Vi *er* et stykke forud for kodspiseme. *Etisk* på grund af vor indstilling til dyrene, *socialt* ved at vi ved sundere levevis belaster samfundet mindre med udgifter til læger og medicin, men især fordi vi ved at ernære os af plantefode er inde på den eneste vej, der kan bringe sultedøden til ophør i en verden med stadig øget befolkning: Afskaffelse af kvægavl, al dyrkbar jord til agerbrug, til *havebrug!*

Nesbru, Norge, i januar
N. Nielsen

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 Demeter-forhandler
Refonnkostforretningen
„VEGETAREN"
Dæmningen 38 - Vejle - Tlf. 4342

Trænger De til at slappe af,
til hvile, rekreation eller ferie, så tag på
Raastrup Kursted, Svendborg
tlf. Svendborg (09) 21 07 55
De skonneste omgivelser til spadsereture.
Herlig udsigt over Svendborgsund.
Vegetar- og råkost.
Moderniserede og nye værelser.
Moderation uden for sæsonen. Aben hele året
Eva og Harry Karbæk

FIREKORNSBRØD
Grahamsbrød, Tvebakker m.m.
Alt bagt af
DE MET ER MEL
(biodynamisk dyrket korn)
Bagermester Jens Toft,
Mejlgade 778 a, Århus C, tlf. 2 2127
Forhandles hos:
„Vegetaren", Dæmningen 5S. Vejle. tlf. 43 42;
-Sund Kost", Gråbrodregade 9, Kolding, df.
2 71 21; fru T. Nielsen, Danmarksgadc 4, Alborg, tlf. 2 51 20; S. Vadso, Mejlgade 767, Arhus C. tlf. 2 66 IS.
Forhandlere i andre byer kan optages.

Estrid og Emil Vodders Klinik
for Massage- og Lymfe-drainage
Østerbrogade 29 Øbro 3824

„Hyggeaften"i ROMA

tl Hyggeaftenen" d. 25 febr. i ROMA sammen med fru Ankerbye og civiiingenior Flyborg blev en ualmindelig god aften med stort fremmode.

Fru Ankerbye Indledte aftenen med at spille „Fred hviler over land og by" på sit savblad, hvorefter hun stilfærdigt fortalte om sine planer med sin „.lille" 13 værelses villa 1 Roskilde, hvor hun efter sin mands dod i november nu har påbegyndt et samarbejde med den unge civiiingenior K Flyborg indenfor lydterapien.

Derefter omtalte Flyborg kort Radioniens historie, der begyndte 1880 med bankeundersogelser af patienter, hvor lyden afhænger af patientens stilling til jordens poler, videre om en læge i Californien, der ved hjælp af en bloddråbe kunne stille diagnose, om en nulevende kvindelig læge i Hollywood, som gennem en bloddråbe kunne fotografere et menneskes organisme og endelig om fysikeren De la Warrs fantastiske arbejde igennem 25 år, som har resulteret i apparater, hvor man gennem en bloddråbe stiller diagnose og fjembehandler (læs mere i V. T. nr. 3. 1960). De la Warr har senest lavet et massageapparat

Ing. Flyborg blev interesseret ved De la Warrs foredrag i Kobenhavn 1960 og rejste på studieophold til laboratoriet i Oxford 1 1961. Han blev begejstret, — lavede forsog med bestråling af planter og begyndte så småt at analysere syge mennesker. I 1964 om foråret kom et samarbejde igang med dr. Ankerbye, og der kom noget ganske nyt frem indenfor lydterapien, hvor Flyborg nu har indspillet lydbånd mod flere forskellige slags hovedpiner, mod myalgi (muskelinfiltrationer) og det allersidste mod diabetis (sukkersyge). Han fortalte, hvorledes han studerer de forskellige sygdomme, inddeler dem i grupper og finder ad radionisk vej frekvenser, som han nu har fundet en sikker kontrol af. Flyborg, der nu i nogen tid har fjernbehandlet med de la Warrs apparater mener, at lydbåndsbehandlingen har flere fordele:

1) virker kraftigere

2) behandlingen kan foretages af personer uden nogen speciel radionisk uddannelse,

3) set udefra er det lettere at få folk til at acceptere lydbehandlingen fremfor Ijernbehandlingen.

Videre fortalte Ingeniør Flyborg om det meget spændende første forsøg med behandlingen af en sukkersyg patient, som har givet meget fine resultater, men da der skal foretages flere forsøg, før noget endeligt kan siges om behandlingens værdi, vil Jeg vende tilbage til denne sag i en senere artikel.

Flyborg sluttede med at sige, at man kun står ved begyndelsen af noget *meget stort,* hvor videre forskning og forsøg er afgørende.

Undertegnede, der til daglig er knyttet til dette nye og vidunderlige arbejde i Roskilde Radison (se annoncen andetsteds), ser med forundring og optimisme ind i den helt nye verden, som døren netop er åbnet på klem for, — en verden med så uendelig stort perspektiv, så man taknemmeligt og ydmygt må bøje hovedet

Else B. Nielsen

NB: Se annoncen andet steds l bladet

NYT fra Råkostdepofef

Lima: Hirseflager, sesamfro (biol. dyrket), sojabønner (biol. dyrket).

Eden: Dild-agurker, log. paprika, pickles, rodbeder. snittebønner, surkål, surkilssaft, gulerodssaft. rodbedesaft, tomatsaft.

NYT fra Rålcosfdepofef

Vegetabilske pulversupper

Natura Gronsagssuppe, svampesuppe, indisk rissuppe, tomatsuppe med ris, porresuppe, gronxrtesuppe. champignonsuppe. makkaronisuppe, risotto.

Ohly (saltfattig): Aspargessuppe, bl. gronsagssuppe. blomkålsuppe. sellerisuppe, svampesuppe, tomatsuppe.

Kosmetiske præparater

Weleda: Evcron kosmetiske præparater, hudcreme, håndsæbe, tandpasta, massagcolie. snampoopulver, hirvand, ansigtsmxlk. bornecreme, bornepudder osv.

FORENINGS-NYT

GENERALFORSAMLINGEN

Den 2. marts 1965 afholdtes ordinær generalforsamling i restaurant,,ROMA",Østerbrogade 85.

Der var modi ca. 50 deltagere.

Hr. Frost bod kort velkommen, hvorefter hr. Gunnar Strom blev valgt til dirigent

Hr. Maj redegjorde i sin beretning for forskellige moder l det forløbne år.

Revisor Hanmersam meddelte, at regnskabet var forsinket så meget at det ikke var muligt at fremlægge det på generalforsamlingen, men at det ved forste lejlighed ville komme i bladet

Foreningens kasserer, assistent Hariy Hansen, valgtes til formand.

Fru A. Laursen genvalgtes.

Hr. So er ønskede ikke genvalg, og derefter valgtes grosserer Wilh. Date og revisor S. Laursen til bestyrelsesmedlemmer, og som suppleanter valgtes fru Birthe Hansen og frk. Krojgaard.

Bestyrelsen består herefter af følgende:

Formand: Assistent Harry Hansen.

Næstformand: Else B. Nielsen.

Kasserer: Revisor S. Laursen.

Sekretær: Fru Annette Laursen.

Fru A. Rubow, arkitekt Frost og grosserer Date.

Fru Mosegaard aflagde beretning om dr. Michael Larsens Bornehjemsfond, og regnskabet blev godkendt under protest fra eet medlem, der mente, at et udlagt advokatsalær var fondet uvedkommende. (Denne protest må dog nu anses for uaktuel, idet det omstridte beløb er skænket af en anonym giver).

løvrigt fandt der, til irritation for adskillige af de tilstedeværende, forskellige meningsudvekslinger sted, som nærmest mundede ud i personligt småkiv. Det var befriende derefter at hore gårdejer J. Jacobsen, Lolland, tage ordet I velvalgte og (det følte man) velmente ord gav han udtryk for *sin* mening om bl.a. disse polemiske indlæg. At dømme efter bifaldet, der fulgte, må hr. Jacobsen have talt på *mindst* samtlige tilstedeværendes vegne. Det var dagens mand. Dejligt er det, når medlemmer fra den øvrige del af landet kan finde vej til os.

Sekretæren

Sondag den 4. juli kL 14 Indbyder fru Inge Ankerbye Interesserede medlemmer til forevisning af sin nye klinik i Roskilde. For dem, der ønsker det, serveres der urtete, kr. 3,00, hvoraf halvdelen går til foreningen.

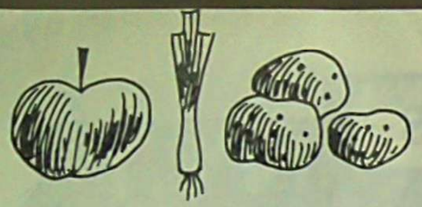
Indmeldelse til foreningens kontor, tlf. Øbro 538 mellem 17-18.

NB. Da der er så mange, der selv har vogn, eller er sammen med pårørende, der har vogn, anser vi det for mest praktisk, at vi modes i Roskilde, og enhver er da på alle måder frit stillet.

Takker for indbetalt kontingent.

Tak for det De gjorde
der er fremgang at spore
endnu mangler der lidt
og det er skidt.

Formanden



Hvorforjeg er Vegetar

Uddrag af en artikel af dr. Owen S. Parrett

EN VETERAN BLANDT LÆGER FORTÆLLER. HVORFOR HAN IKKE ANVENDER KØD I SIN KOST

Er en person, som ikke spiser kod, underlig, eller er han fornuftig?

Min mor fortalte, at jeg, da jeg var i min tidligste barndom, nægtede at spise al slags kod og plejede at spytte det ud, hvis det blev puttet i munden på mig. Hun mente, som så mange andre modre, at jeg måtte have kod for at vokse, og fortsatte med at presse mig, til jeg omaider begyndte at få smag for det. Imidlertid har jeg i de sidste halvtreds år holdt mig til en kost, som har været uden kod- eller fiskeretter af nogen slags.

I min praksis som læge har jeg altid haft det princip at forklare mine patienter årsagen til, at jeg beder dem gore dette eller hint Jeg bryder mig ikke selv om at gore noget uden at vide, hvorfor jeg gor det og jeg antager, at de fleste mennesker foler det på samme måde Derfor fortæller jeg nu om, hvorfor jeg er vegetar, og hvorfor jeg mener, at De også burde være deL

„Jeg elsker livet"

Forst af alt vil jeg sige, at jeg elsker livet og ønsker at leve så længe som muligt Den tid, vi lever i, er spændende og begivenhedsrig, og jeg ønsker at leve og folge med i, hvad der sker. Jeg har allerede passeret de 70 og er glad for, at jeg fremdeles finder dagen for kort tii alt det, jeg gerne ville gore. Jeg har stadig fuld praksis og holder desuden af at sysle lidt med en eller anden hobby, selv om der som regel kun bliver sparsom tid til det

De fleste af mine patienter er allerede pensioneret i min alder, men jeg foler ingen trang til at trække mig tilbage så tidligt Jeg foretrækker at tilbringe dagene med at hjælpe de syge, hvoraf mange er blevet tvunget til at holde op med at arbejde tidligt, fordi de manglede den kundskab, jeg sidder inde med

Det er min faste overbevisning, efter at jeg har studeret sagen videnskabeligt og iagttaget sygdommen og dens årsager gennem mange år, at hvis jeg havde spist meget kod hele livet igennem, ville jeg i dag have følt mig for gammel til at fortsætte min praksis. En læge må være i stand til at tænke klart, have stor udholdenhed eg gode nexvor.

Både følelsen af alderdom og af træthed fremskyndes, hvis man spiser kød. Alderen tærer på kroppen. Denne proces varierer adskilligt hos forskellige individer. Alene i sidste uge havde jeg besøg af to mænd. Den ene var i slutningen affyrrerne, den anden havde netop passeret halvtreds. Begge havde orlov fra arbejdspladsen og virkede også uskikket til at arbejde. **TU** trods for den lave alcjer var de begge gamle mænd. Tobak og alkohol[1] havde naturligvis gjort sit men virkningen af brug af kod kan heller ikke ignoreres.

Vores krop er, som vi ved, opbygget af bittesmå celleenheder. Hver af dem må optage føde, afgive affaldsstoffer og optage oxygen. Når denne proces bliver forstyrret, vil cellerne blive forringet, og organerne, som de danner, vil naturligvis forringes i sammeudstrækning.

Historien om et kyllingehjerte

Afdøde dr. Alexis Carrel, vinder af nobelprisen i 1912, anerkendte det faktum, at en celles eller et cellevævs levealder netop er afhængig af, hvor effektiv optagelsen af næring og udskillelsen af affaldsstoffer er. I denne forbindelse gjorde han et forsøg med at holde en lille del af et kyllingehjerte i live ved at tilføre en væske, hvorved affaldsstofferne blev fjernet og næring tilført Forsøget var så vellykket at fra 1913 til 1947 blev det lille stykke kyllingehjerte holdt i live. Til sidst, efter 34 år, blev det kastet i vasken og døde. Dr. Carrell selv var allerede død på det tidspunkt. Hvor meget længere kyllingehjertet kunnehavelevet, ved man ikke

Med andre ord, dr. Carrell beviste, at livets længde afhænger i stor udstrækning af, at affaldsstofferne fjernes og cellerne tilføres de rigtige næringsstoffer. Populært sagt skulle dette betyde, at hvis vi regelmæssigt kunne fjerne alle affaldsstoffer fra de enkelte celler i vort legeme og tilføre dem den rigtige næring, ville vi let kunne opnå adskilligt hojere levealder. Eller modsat: hvis legemsvæskerne som omgiver disse celler, er fyldt med affaldsstoffer, vil livet blive kortere

Udholdenhed kræver ikke kod

Den teori er almindelig udbredt, at hvis man skal arbejde hårdt og der kræves stor udholdenhed, skal man helst spise en kraftig bøf. De videnskabelige fakta viser nøjagtig det modsatte Jeg skal anføre tre eksempler herpå.

For nogle år siden påpegede dr. Iving Fischer, en kendt Yaleprofessor, at når nybegyndere som var vegetarer, blev stillet op mod de bedste idrætsfolk på universitetet, havde disse, som var helt utrænede mere end dobbelt så stor udholdenhed som kodspisende idrætsfolk.

Johnny Weissmuller, verdensmester i svømning, blev inviteret til indvielsen af et nyt svømmebasin ved Battle Creek Sanatorium. Weissmuller havde i sin tid sat 56 verdensrekorder, men i fem år var det ikke lykkedes ham at sætte nogen, fordi han var begyndt at blive ældre Efter nogle uger på en noje afpasset vegetarisk kost var han igen i stand til at sætte seks nye verdensrekorder i det ny svømmebassin.

For ikke mange år siden blev svømmeren Murray Rose fra Australien, verdensmester og vinder ved De olympiske Lege kendt vidt omkring. Det samme gjaldt hans spisevaner. Rose har været vegetar, siden han var to år gammel. Han ikke bare svømmer hurtigt, men hans slutspurt viser klart den overlegne udholdenhed og det overskud, en kost uden kød giver.

Affaldsstoffer

Hvorfor skulle det være sandt? Kød indeholder affaldsstoffer, som dyret ville have tilintetgjort, hvis det havde fået lov at levelængere Et menneske, som spiser dette kod, fylder sig derfor med disse affaldsstoffer, og når de kommer til legemets celler, medfører de træthed og en foleise af alderdom.

Fremtrædende blandt disse affaldsstoffer er urinstof og urinsyre En bof indeholder L eks. 1,8 g urinsyre pr. kg. Afdøde dr. L. H. Newburg ved Ann Arbor Universitetet påviste, at når kød udgjorde 25 pet af maden til rotter, blev de større og mere aktive end andre rotter på normal kost Men efter få måneders forlob blev de kødædende rotters nyrer skadet alvorligt.

Sygdom hos dyr og fisk

En anden fare som møder kodspiseren, er muligheden for infektion eller sygdom blandt dyrene Selvfølgelig vil et årvågent kontrolsystem reducere faren for dette til et minimum, men jeg ved alligevel om flere sådanne tilfælde i U.S.A Således fortalte min sekretær mig, at i stalden, hvor hendes mand var formand, havde de haft fire tilfælde af leukæmi blandt 125 køer sidste år. Hos fugle og fjerkræ er det slet ikke sjældent man finder kræftsvulster, og selv fisk er ikke altid fri for sygdomme og infektioner.

En ven af mig fortalte følgende lille episode som illustration: Hans kone var inviteret til fest og bad om at få serveret grøntsager i stedet for den sædvanlige kødret Snart opdagede hun, at manden ved siden af hende fik det samme De så en tid på ~~hinan~~dens grøntsager, indtil den fremmede forsigtigt spurgte: „Undskyld frue men er De vegetar?" „Ja," svarede hun, „er De?" „Ja," lod svaret, „jeg er kodinspektor."

Jeg tror bestemt at det var på grund af sådanne og lignende årsager, at afdode dr. J. H. Kellogg engang bemærkede idet han satte sig ned for at indtage en vegetarisk middag: „Det er hyggeligt at kunne spise et måltid uden at behøve at bekymre sig om, hvad maden mon kan være dod af."

(Fortsattes næste side)

For dem, der godt kan lide smagen af kod, er der nu mange velsmagende retter af korn og nodder på markedet Dr. Frederick Stare fra Harvard, en autoritet i ernærings-spørgsmål, skrev til mig, at en kost der indeholder blandet korn, frugt et godt udvalg af grøntsager og en del nodder, ville være fuldt ud tilstrækkelig som erstatning for kod. Forsøg har også vist at en kost uden kod kan være fuldt ud tilfredsstillende og fuldgyldig, når den i stedet for indeholder kødlignende retter lavet af nodder, korn og andre vegetabilske råstoffer. Disse såkaldte vegetariske „kødretter" vil hjælpe til med at gøre overgangen til fuldstændig vegetarisk kost lettere.

Personligt holder jeg mit bord forsynet med en god variation af dejlig mad, og savnet af kød strejfer aldrig mine tanker. Efter at have studeret dyrenes sygdomme på laboratoriet og efter at have observeret hvilken indvirkning kød har haft på mine patienter i alle disse år, ville jeg faktisk finde det vanskeligt at nyde kød igen.

Jeg er fuldstændig enig med den kendte ernæringsspecialist ved John Hopkin Universitetet dr. E. V. McCollum, som sagde, at enhver, som vælger at udelade kød og fisk fra sin menu, vil stå sig bedst ved at gøre det

Citat fra „The Lancet"

„Der er ingen tvivl om, at helbredet kan opretholdes hos et normalt voksent menneske ved en udelukkende vegetarisk kost"

Det kan blive vanskeligt at finde nogen videnskabelig holdbar grund til, at menneskene regelmæssigt skulle inkludere animalsk kød i deres kost"

Dr. M B. Bayly skriver: „Jeg er forberedt på at fastholde, at der er intet spørgsmål, som er vigtigere for helbredet end det, der angår kosten eller maden, der tilfører vort legeme føde. Det kan endog siges at have prioritet fremfor de andre afgørende faktorer for vort fysiske velvære såsom frisk luft, motion, afslapning (indbefattet søvn) og renlighed.

Til trods for dette, er det et område, hvor vi medicinere i dag bliver sendt ud i verden praktisk talt uden instruktion."

Till de nordiska broder-organisationerna

Halsoframjandet i Sverige anordnar ett rikslager under tiden 22—29 juli 1965. Lagerplatsen blir Tollare FolkhOgskola på VarmdOn i Stockholms skårgård 1 mil från Stockholm. Kostnaden kommer troligen att bli omkring 30:— sv. kronor pr dag tør helpension i rumstørlaggning samt tør taltande sjalvfallet ett betydligt billigare pris. Vi kommer langre fram då planerna tagit fastare form och vi ar sakra på priset, att meddela Eder alia detaljer.

Meningsfrander från vora broderorganisationer i Norge, Finland, Danmark och Island inbjudes att deltage i detta rikslager, som vi tror kommer att bli lika givande och intressant som tidligare liknande lager.

Det skulle vara mycket vardefullt om Ni ville kungOra detta i Edra respektive lander. Vi vill också att Ni, som erhåller detta cirkulårbrev, meddelar oss om det i Edert land finns något intresse tør ovannavnda lager, och även om Ni vill tillsatta någon kontaktman eller korrespondent i denna fråga.

Vi hor garna ifrån Eder och sander våra basta halsningar.

For Halsoframjandet
Harry Andersson
FOrbundssekreterare

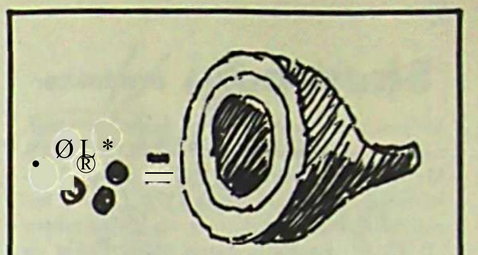
af dr. J. D. Henriksen,

OPLYSNINGER OM SOYABØNNER

Soyabønnen er den mest værdifulde bælgfrugt, man kender. Den indeholder fra 30 til 40 pet æggehvidestof, cLv.s. dobbelt så meget, som der findes i kød og i hvide og brune bønner og nødder — og 4 gange så meget som i æg eller hvede. De æggehvidestoffer, som findes i soyabønnen, er fuldgyldige, svarende til, hvad der findes i mælk og æg. Desuden indeholder soyabonner mere fedtstof end andre bælgfrugter, nemlig ca. 20 pet. soyabønneolie af fin kvalitet De indeholder endvidere 11 pet. kulhydrat, deraf er dog kun de 3 optagelige i organismen i form af stivelse. Soyabønner kan derfor passende anvendes, hvor der ikke må serveres kulhydrater, som det f. eks. til en vis grad er tilfældet i sukkersygediæt. Soyabonnen indeholder alle de nødvendige mineralstoffer i passende mængder og mere fosfor, jern og kalk end de øvrige bælgfrugter. Mineralstofferne reagerer alkalisk og afbalancerer de syredannende askebestanddele i kornsorterne udmærket Bager man hvede eller grahamsbrød, kan man derfor tilføre brødet rigeligt med æggehvidestoffer ved at anvende 15—20 pet. soyamel i dejgen.

Soyabonner indeholder ikke D-vitamin og kun ringe mængde A-vitamin, men meget rigeligt med B-vitamin, såvel thiamin som riboflavin og nikotinsyre, og dersom bønnerne lægges til spiring, vil de udvikle en mængde C-vitamin. En af grundene til, at soyabønner ikke er blevet så populært et næringsmiddel, er den kendsgerning, at det tager lang tid at koge dem, men kogningen vil kunne indskrænkes til 1-2 timer, hvis bønnerne sættes i blød et eller to dogn. Foregår kogningen i trykkoger, tager den endnu kortere tid. Da det nu atter er muligt at få soyamel, har vi også dette anvendelige produkt til madlavningen.

Netop i de senere år har man glædet sig over fri indførsel af flere tropiske og oversøiske produkter, men desværre er de alt for dyre i forhold til næringsværdien. Dette kan ikke siges om soyabønner og soyamel, som forener en rimelig pris med et enestående godt næringsindhold.



Skal vi spise SKINKE lavet af sojabønner

Den kemiske industri arbejder på at løse verdens fødevareproblem

Skal vi spise skinker, der ikke kommer fra et dyr, men er spundet af proteinholdigt materiale udvundet af sojabonner eller hakkekod, der er fremstillet ved udtrækning af samme materiale?

Det er nogle af de muligheder, den kemiske industri arbejder med for at løse verdens fodeproblem, og selv de store oliefirmaer er ifølge Ingeniørens Ugeblad med i arbejdet Man kører forsøg i halvteknisk målestok, hvorved man af visse olieprodukter fremstiller proteinholdigt materiale, der i øjeblikket anvendes til kreaturfoder. Et anlæg i fuld teknisk målestok vil blive opfort i forbindelse med et raffinaderi i Nigeria.

Det vanskeligste i forbindelse med kød-efterligningerne er at efterligne kødets smag og konsistens. For smagens vedkommende er man dog allerede så langt, at mange naturlige smagsstoffer kan efterlignes til forveksling. Med hensyn til konsistensen har man navlig beskæftiget sig med processer som fiberspinding.

Fiberprocessen er særlig egnet til eftergøring af skært kod såsom kyilingesmåkod eller skinke.

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.

Reformkost - Diabetikervarer
Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Gronsagssaft, frugtjuice. (CC-n>
Groft og fint havsalt (midde havssaltj
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel
Gule natur-ris, naturfignor. nodder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrod
Koldoressede olier, bl. a. solsikkeolie
Vegetabilsk margarine, bl. a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli, spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Osmodent m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116 397

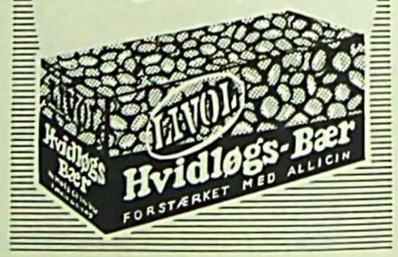
Enlig dame, 58 år, soger stilling som husbestyrerinde el. lign. Billetc mrkt. „Enlig til badets kontor.

Biologisk dyrket hvede og kartofler til salg. æbler Jonathan I II III, Pigon III.
Hans Foged, Staus Mollegaard, Taasinge, tlf. Landet 115.

URTEKUR, Theer
Psykoterapi og vejledning i psykiske vanskeligheder
HOLMSTRUP JENSEN
(400 m fra hovedv. v. Blommenslyst kro)
Kalørvej 1, BLOMMENSLYST, Fyn, Tlf. 455

Lær ESPERANTO
Det andet sprog for alle.
Ring eller skriv til ark. E. J. FROST,
Ved Fortunen 16, Lyngby. (01) 87 30 78.

UVOL
Hvidløgs-bær
giver sundhed og velbefindende. Indeholder det friske hvidlogs bestanddele. Uden smag og lugt.
Fis hos købmxnd, materialister og specialforretninger



Dansk Droge Import A/S. Tlf. (01) 94 42 44

Den franske Riviera, Cannes. Vegetarisk pension, åben juni til oktober. Internationalt kokken, hygge, have. 4 km fra stranden. Skriv til Mrs. Doro „Bibik", La Roquette-Sur-Siagne, Alpes Maritimes, France.

KØKKENKROGEN



Nye opskrifter
om anvendelsen af soyabønner
og soyabønnemel

af fru konsulent Bj. Røst, Oslo

Spirede soyabonner.

1 U.S.A. benyttes følgende fremgangsmåder ved spiring af soyabonner:

Soyabønner skylles godt rene, forst i koldt og så i varmt vand. De fyldes i en almindelig porøs urtepotte med hul i bunden. Et rent stykke lægges over og' til sidst dækkes med et stykke papir elier et låg. Bønnerne sættes nu på et godt varmt sted i nærheden af en ovn eller et solvindue. Overrisles med vand 3 gange daglig. Overflødigt vand lober ud gennem hullet i bunden. 1 lobet af nogle dage bliver der 2—3 tommer lange spirer, hvis de står varmt nok.

Efter at soyabonnerne er skyllet, sættes de i blød i koldt vand natten over. Vandet sies fra. Lægges ud på et bræt, et fugtigt klæde lægges over og til sidst et stykke papir, så bønnerne får det morkt. Anbringes på et varmt sted. Stænkes med lunkent vand 3 gange daglig. Brættet bør stå skråt, så at overflødig vand kan lobe fra, da bønnerne ikke må ligge i vand. I løbet af nogle dage er der lange spirer. Man kan lade spirerne blive 1—2 tommer lange.

N. B.: Brug hele og uskadte bønner.

Salat af spirede soyabonner.

1) Spirede soyabønner blandes i fransk salatsauce, som består af olie og frisk citronsaft smagt til med lidt salt.

2) Spirede soyabonner kan blandes i en anden salatsauce eller blandes i kogte salater eller råkostsalater.

3) Spirede soyabønner er udmærkede til at blandes i frugtsalater.

Bagte soyabonner.

Soyabønnerne vaskes godt rene og sættes i blød i koldt vand natten over. Vandet hældes fra, og de skylles godt i frisk vand. Sættes i blod i nyt, koldt vand og henstår 1—2 døgn. (Nogle vil måske mene, at der går nogle næringsværdier tabt ved at hælde det første iblødsætningsvand bort. Men det anbefales for at få en egen lidt bitter smag bort, som ellers er temmelig fremherskende). Bønnerne koges i det vand, de har stået i blod L Dette varer fra 1 til 3 timer alt efter bønnernes kvalitet. Nogle sorter kræver længere kogetid end andre. De kogte bonner fyldes i et gratinfad. Nogle logskiver — gerne brunede — og tomater skåret i skiver eller tomatpuré lægges ovenpå. Lidt rasp stroes på, og lidt smeltet smør hældes over. Logene kan godt lægges i. Enkelte vil måske synes om hvidlog i. Bages i ovn 1—2 timer ved ikke for stærk varme. Serveres med bagte kartofler eller kartoffelmos og råkostsalat samt rort smor eller sauce.

Soyabonnesteg.

200 g kogte soyabonner.
100 g kogte, grå linser.
100 g kogte kartofler.
50 g smeltet smor.
50 g tomatpuré eller nogle tomater.
(Et lille log) (salt efter smag)(muskatnød).
(2 æg eller et par revne, rå kartofler eller 100 g rasp).

Hvis man ikke har bonner, kan til samme opskrift bruges 100 g fint soyamel i stedet for. Groft kan også bruges. Det hele køres igennem hakkemaskinen og blandes godt Salt og krydderier efter smag. Kommes i en vel-

(Fortstettes næste side)

smurt form og bages i ovn ca. 1 time. Samme fars kan steges på panden til *Soyabønnekager.* Serveres med brun sauce (gerne orientalsk), kartofler og råkostsalat.

Soyaklatkager.

1/2 l piskefløde (sod eller sur).
10Q-150 g fint soyamel.
1—2 rå, revne kartofler.
(Salt) (kardemomme) (20 g sukker).

Sættes med en ske på en smurt, varm stegepande. Serveres med syltetøj eller friske bær.

Soyapandekager I

1/2 kg kogte, malede kartofler eller kartoffelmos.
100 g fint soyamel.
1 dl piskefløde eller 30 g smør.
(1/2 tskf. salt) (kardemomme eller muskat) (10 g sukker).

Det hele ældtes sammen til en dejg. Udrulles og stikkes ud til tynde, runde skiver på størrelse med panden. Til ulrulningen kan bruges byg- eller hvedemel. Den varme stegepande smøres med olie eller fedt, og pandekagerne steges gyldenbrune.

Serveres med syltetøj, friske bær, frugtsalat eller rå reven frugt som æbler, pærer eller lign.

Soyapandekager II

1/2 l sød- eller kærnemælk.
50 g smeltet smør.
100 g fint soyamel.
Så meget rå reven kartoffel, at det hænger godt sammen.
Salt (kardemomme), lidt sukker.

Steges på panden i sparsomt fedtstof, som må være godt varmt, før dejgen kommes på panden. Serveres med syltetøj eller frugtsalat.

Biernes
vidunderstof
POLLEN-tabl.
tyske API-POLLEN-tabl.
Forlang de tyske APl-Pollen

med den enestående virkning. Naturprodukt. Indsamlet af bierne. Vil De stråle af energi, livslyst og velbefindende, gør da som tusinde andre, tag daglig de originale anerkendte

hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme Kr. 9.10 pr. 100 tabL (ca. 30 dages forbrug).

NYHED! Ekstra stærke API-Pollen kapsler inh. 50 mg ekstrakt af 750 mg Pollen plus 205 mg hvedekimsolie kr. 12,50 pr. 100 kapsler.

Fås hos apotekere og materialister.

Genera]agenturet Honning-Depotet
Nr. Søgade 39, K 158176

B-vitaminer
i naturlig form

— vegetabilsk tonikum. Under navnet Bevitex fås nu en koncentreret gær-vitaminekstrakt med styrkende indhold af B-vitamin-kompleks. 1/2 teskefuld i en kop kogende vand giver en velsmagende drik, der nydes som bouillon.
Prov Bevitex, når trætheden melder sig — også som forret til middagen. Glas a 100 g fås på apotekerne og i reform varefor retningerne Kr. 6,00.

Generalagentur.
F. F. Gonget og Co. Kbhvn. — Hellerup



Ja! Mazola betyder både sundhed og velsmag

Brug Mazola til al slags mad for sundhedens og velsmagens skxld! Ma/ola er 100°'o ren majs-kim-olie. Den er garanteret fri for cholesterol, har et højt indhold af umxttede fedtsx rer og er således i noje overensstemmelse med den moderne ernæringsvidenskab.

NYT for dem, der vil lave endnu bedre mad!

68 farvestrålende s/der, som i ord og billeder bringer masser aj opskrijler og hps om moderne madlavnings Kun kr. 4,85 ind. porto

Indsend kuponen med Deres navn og adresse, si modtager De portofrit den gjldne kogebog

JA Send mig portofrit dan gyldne kogebog
Kr 4.85 vedlagges I check/frlm»rker
Indbetalingskort pi kr. 4,86 bedas fremsendt

Navn _____

Adraua _____

Indtandai til A/S Milzana-Compagniat Adelgade 13 - Kafcanfiivn K.

fra MAIZENA COMPAGNIET

for sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede reformolier

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

Biernes vidunderstof POLLEN-fabl.

med den enestående virkning. Naturprodukt. Indsandet af bierne. Vil De stråle er energi, livslyst og velbefindende, gor da som tusinde af andre, tag daglig de originale anerkendte

fyske APl-POLLEN-tabl.

hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. Kr. 9.10 pr. 100 tabl (ca. 30 dages forbrug).

Fås hos apotekere og materialister.

Generalagentur Honning-Depotet
Nr. Søgade 39, K. CE 8176

Forlang de lyske APl-Pollen

FRISK LUFT
får De bedst på en CYKEL
eller en AUTOCYKEL
Forende mærker haves på lager
Rimelige priser - Konto oprettes

Drabæk CYKLER

Classensgade 49 - Kbhvn. 0 - Øbro 7044
Giro 118847

Mangler De vitalitet!

En skriftanalyse vil vise, om det . ^ y ^ " vitaminmangel eller ..... mangdtilstand hos Dem. Skriv efter gratis brochure om analysen. der også omfater Deres energital og en komplet liste over de kostbestanddele, der vi udfylde Deres eventuelle mangler.

THORA LAVARDE
Burchesgade 1 - Randers - fif. 2 31 68

Tlf. 15 00 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

Alt i Råkost
Vegetarkost . Waerlandskost
Sukkersygekost

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

Tirsdag: Skodsborg—Helsingør—Søllerød -Holte og Virum.
Onsdag: Indre by—Amager—Vesterbro og Frederiksberg
Torsdag: Valby-Hvidovre—Rødovre—Glostrup—Herlev—Husum—Vanløse —Brønshøj og Nørrebro
Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Søborg og Bispebjerg

De bedes venligst bestille varerne dagen for udbringningen

Besøg østerbros Vegetarforretning
SANAFER, Viborggade 1, Øbro 4012
NB. Vi lukker om fredagen *Vi* time for solnedgang — og hele lørdagen.

DEN NY TIDS REFORMVARER

FRUTIFORT „ZWICKY"
er en fuldkornsmusli-blanding færdig til brug, bestiende af havre, lurede og hirse samt ri sukker, tormælk, lusselnod og rosiner, et idealprodukt af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler, •fremstillet efter moderne ernænngsprlncipper. Kan nydes med mælk eller yoghurt som et forfriskende miltid på enhver tid af dagen.

HIRSEFLOCKLI „ZWICKY"
er fuldkornshirscflager stabiliseret efter Kollath-metoden. Hirseflockli er særlig anbefalelsesværdig til den daglige kost, fordi produktet uromnget indeholder alle hirsens værdifulde bestanddele, ikke alene uundværlige vækststoffer, men ogsi vigtige mincralsalte, fremfor alt kiselsyre og fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, supper, musli, morgenmad m m.

SOJAMEL „VITALIA",
son; fremstilles af sojabonner, er et ypperligt næringsmiddel, der kan erstatte den overdrevne brug af dyrisk æggehvide (kod. fisk og æg) med vegetabilsk æggehvide. 1 kg sojamel indeholder ligesi meget æggehvide som ca. IVz kg kod eller ca. 50 æg. Melet er stærkt basisk og tiler flere Irs lagring. Anvendes som tilsætning ved madlavningen.

SANDDORN „DONATH"
e[f] el værdifuldt kosttilskud (C-vitunin) for voksne og bom. Alle livsvigtige naturlige stoffer i de modne sanddornfrugter er ubeskåret bevaret, idet den særlige fremstillingsmetode også indbefatter skal og kærne. Velsmagende saft. hvoraf der tages 1 spiseskefuld ad gangen. Kan også tilsættes mælk. yoghurt eller miisli.

VIVITA KRYSTALLER
er et vigtigt kosttilskud, som tages teskefuldvis. Det er udvundet af vækster. dyrket i Nordnorge på mineralholdig, taregodet jordbund og derfor rigt på mineraler og „grøntfaktorer". Fås også i pulverform til at stro på morgenmad, f. eks. grod. kornflager eller müill.

SOLSIKKEOLIE „FAUSER",
en koldpresset, uraffineret olie. udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter speciel fremstillingsmetode, der bevarer det ! iu[rl] f[e] .['n^ho,[fd] [af], E-[Vn]-»™ner. Solsikkeolie har et rigt indhold af linolsyre fF-vitamin). Der tages 1 teskefuld hver morgen. OgsÅ anvendelig i kokkenet til salater og mayonnaise, til kogning, stegning og bagning. Diser med hældetud.

MAJSOLIE „DEWDROP"
fi[C.m^'CS] plukkende af majskim og er en ren olie. fri for tilsætning af farve eller kemikalier og med stort indhold af umættede fedtsyrer (F-vitamin) og tokoferol (E-vitamin). Pi grund af sin milde og behagelige smag er denne hollandske majsolie lige anvendelig til daglig indtagning teskefuldvis som til brug i kokkenet. Diser med hældetud.

VIBETA
(dr. Hennings hvedekimolie) er anerkendt som den bedste purrene hvedekimolie med stort indhold af E-vitamin, sivel aita- som betatokoferol. Bor anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. %-1 teskefuld daglig.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER „PHARMA"
i praktiske lommeæiker med SO stk. Indeholder koldt adpresset hvedekimolie med 0,20% tokoferol (E-vitamin). Det er et •igtigt kostilskud af stor ernæringsmæssig berydnæg. Der tages 1—2 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER „PHARMA"
Disse kapsler er sildes fremstillet, at de ikke ooWses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hndl+r-inde undgis. Hvidløgoliens velgørende virkning er velkendt. og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttdskad for alle. Hver kansel indeholder 50 gamma AHaczl. 1—3 stk. daglig for maden.

FAEXAL GÆRTABLETTER
indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens vufcsomme stoffer slsom aminosyrer, mineralsalte, »»'y a. a. Fremstillet af ren tørTet olgær. Faexal tabletter bor findes l ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper ogsi n>d cren hud.

LYS ØLGÆR „GØNGET"
l pulverform cr den eftertragtede, velsmagende kvaLiet. som er let at udrøre t vand. Denne gær har et *ton af naturlige B-vitaminer, aminosyrer og mineralsare a. m. Fis ogsi i granuleret form til at tage direkte og nedikvE* ned vand eller anden drik. Diser a 1 kg.

CARBOTEX
vegetabilske kultabletter. Hver ubiet mdel^Ider 25 c* Carbc, som opsuger skadelige stoffer uden selv at optages i crga=»-men. Anvendes efter fed spise og alkobolnydelsc- 4 6 stk. eller flere efter behov. Lette at tage pi grund af tabletternes lille størrelse.

YOKIS
er tørret acidophilus-mælk med indhold af v^xksocse km. bundet til mælk, æggehvide og mælkesukker Yokia m^^ierer den for fordøjelsen vigtige mælkesyrepToduktion cf anvendes, nir særlige spiser vanskeligt tiles.

MISTELOLIEKAPSLER JPHARMA*
er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel er en plante med stort indhola af cholinester. og *warn* arvendes ved trætheds fornemmelser som følge af legmlig cg larffg anstrengelse og mod sikaldt .tankeflort*. Det er r* værdifaidt kosttilskud Tor ældre. 1—3 stk. daglig.

BUERLECITHIN
er det virksomme leathinprænarat i flidenie 1 s^isrskefuld morgen og aften giver kræher ©f energi. Dcbbelx si hurtigt er man igen .ovenpi* efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af >*afjc leczthintilførsel. mere end vor daglige kost -xjrmalt giv« Flydende Bærlec*-thin er et rent naturprodukt, ndviznet ai sojabønner Fis ogsi som tyggetabletter.

HVIDLØGTABLETTER .BURGER"
er stærktvirkende, men milde og oden nogenscnahelst hndløgsmag. Disse ubl etter indebelder vsatin-ekstrakt med alle de virksomme og livgivende stoffer l behold. Skal kun tages morgen og aften, een tablet hver gang.

BULGURT-TABLETIER
er yoghurt pi ny mide. Tilvirket pi original bulrarsk yoghurtstamme ved podning ri skummetmælk. Voghurtiulrur kan nu Uges regelmæssigt eller pi de dage. hvor aim. yoghurt ikke spises. 2—4 tabletter daglig — som sugetabletter eller nedskyllet med lidt vædske.

FÅS PÅ APOTEKERNE OG I REFORMVAREFORRETNINGERNE

▼ Align video display edge here. ▼

NYT I DANMARK

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERM0SLI



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

Frutifort består af fuldgyldig, naturren hvede, havre og hirse samt nodder, sultaniner mjn.

Frutifort er en liflig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

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

Nærmeste forhandler i Kobenhavn eller provins opgives af Ryvang 9112.

Generalagentur: F. F. Gonget & Co., Kobenhavn-Hellerup

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

— en naturren olie, udvundet af fuldmodne solsikkefro 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 udgor 0,07—0,09%.

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

Blikdis« i 400 g (435 ml) kr 5,00 - i 800 g (870 ml) kr. 940 fis pi 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

Gtnc"lj"ntur: F. F. Congo, 0. Co.. K.twJ»ra.HdI.n,p