Align video display edge here.

Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

NR. 5-1965
57. årgang

INDHOLD

Sandheden frem på etiketten

Dansk mad er giftig!

Angst for brintbomben overflødig

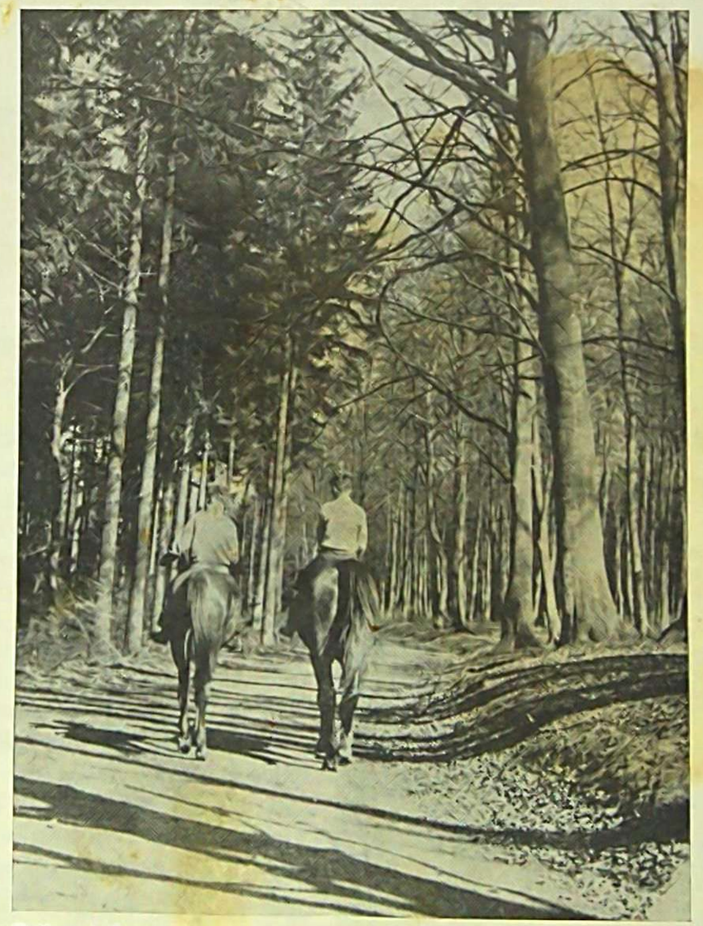
Kursus i madlavning

I.V.U.s 18. verdens-kongres

Den »store« jæger

Kritik af fluor

Kunsten at omgås mennesker



Ryttere i skoven

Vegetarisk Tidiikrift

Udgivet af
Dinjlc Vegetar- og Rlkoitforcnirg

Tilsluttet Foreningen if datuke ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktør:
Harry Hansen

Redaktion og ekspedition
Lundsgade 10. Københaxn O
tlf Øbro 338

Udkommer med *6* numre pr Jr

Abonnement kr 12.-
L^ssalg kr *2.-*

Oplag 1300 eksemplarer

Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildehenvisning og et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:
f/i side ..... kr. 196-
tø side ..... kr. 104-
Z\ »de ..... kr. 56-
Dagsiden ..... kr. *220.-*
Minimum ..... kr. 5.-
HjUl meterpris ..... kr 0.60
Rjhat ved flere indrykninger

PostgiroLonco: Nr. 2 X5 56

Foreningen pJugu sig intet ansvar for indsendte manuskripter, og deler ikke nødvendigvis de i dUse fremsatte synspunkter. Ret Id afkortning forbeho!-des.

Dansk Vegefar* og RAbotlforening
Koatar
Lundsgade 10, København O
tlf Øbro 3)8

Kootortid
Tirsdag og torsdag Id 17-18

Formand
Assiitent Harry Hansen
c/o Schledermann, Ordrup Jagtvej *6 c*
Guilottenlun I tlf Ordrup »96 i

Næstformand
fru rise D \irl$cn H/r g-ide 6
København M

Kasserer:
Krrbor Laursen

Sekret*r
Fru A Laursen

Medlemskønhngt nt **Irllgt**
Enkelt medJem .. kr 15
Ægtepar .... kr 20
Pensionister og medieraroer under 18 Jr ..... kr lo

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København:
Restaurant Vita, St. Kongensgade 36-38, tlf. 11 86 55
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.

Udbringning af rikost: Mie Andreasen, Studiestræde 32, tlf. Palæ 1232 (træffes bedst for kl. 9).

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

Kobenhavn:
Råkostdepotet. Gothersgade 129. tlf. 15 00 62.
Udsalg fra Råkostdepotet, St. Kongensgade 36.
Sanafer, Viborggade 1, ilf. Øbro 4012.
P.E.Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.
Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. 15 81 76.
£. Jensen, Frederikssundsvej 111, tlf. 34 51 42.

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

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødretorv 9, tlf. Koldin? 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.
Re rmfo tni
tlf. °(061)r?66 l|Cn, SVCnd Vadso, Me i g ade G7> Århus,

Sandheden frem på etiketten

af Hans J. Soer

Ærlig oplysning om hvilke kemikalier, der tilsættes vore fødemidler, er påkrævet under hensyn til det uoverskuelige risikomoment, tilstedeværelsen af disse stoffer indebærer, ikke blot for den nulevende, men i lige så høj grad for kommende generationer.

På mindre end et halvt århundrede er kemien trængt dybt ind i menneskets hverdag. Set fra et teknisk synspunkt bringer de mange kemiske produkter betydelige lettelser. Af en ørken kan kemien fremtrylle et paradis, endnu lettere kan den imidlertid forvandle et paradis til en ørken. Med andre ord, kemien er et tveægget sværd, med hvis anvendelse man burde være mere tilbageholdende, end tilfældet er, da man ofte ikke kan forudse, hvad resultatet vil blive. Dette forhold gør sig ikke mindst gældende, når fødemidler behandles med kemikalier.

I alle led af produktionen finder anvendelse af kemikalier sted i stigende omfang. Allerede før kornet kommer i jorden, har det været udsat for det første møde med kemien. Under vækstperioden påvirkes planten af en række kemiske stoffer. Til bekæmpelse af plantesygdomme og mod insektangreb står andre kemikalier til rådighed. Når vækstperioden er afsluttet, bliver de fleste næringsmidler forarbejdede, inden de kommer forbrugeren i hænde, og der findes snart sagt ikke det led, hvor de ikke kommer i berøring med kemikalier, under transport, under lagring, til konservering o.s.v., o.s.v. Kemikalier bruges til farvning af levnedsmidler for at gøre disse mere tillokkende for forbrugeren, og det samme formål tjener tilsætningen af aromastoffer. Hermed er anvendelsesmulighederne for kemikalier i fødemidlerne langt fra udtømte, og nye områder kommer stadig under kemiens indflydelse.

Mellem menneskets sundhed og dets ernæring består en meget snæver forbindelse — et forhold man ofte og gerne overser. Mennesket er fremstået som et resultat af en udvikling og en tilpasning til sine naturlige omgivelser. Gennem en millionårig periode har den menneskelige organisme udviklet et system af stoffer (enzymer), der har gjort det muligt til fuldkommenhed at bearbejde de af naturen tilbudte næringsmidler, frigøre energi til opbygning og arbejde og isolere og udskille gift- og forbrændingsprodukter. I menneskets lange udviklingshistorie har organismen sandsynligvis mange gange måttet opbygge nye enzymsystemer svarende til de ændrede levevilkår, men denne tilpasning er hidtil foregået i et så moderat tempo, at organismen til enhver tid har kunnet klare den stillede opgave.

Vi kan heraf slutte, at *såfremt vi holder os til de af naturen sammensatte næringsmidler, vil vi ikke blot kunne dække vort behov for alle livsnødvendige stoffer, men tillige gennem vort enzymsystem være beskyttet mod en forgiftningsfare.*

Med denne baggrund vil vi se lidt på den aktuelle levnedsmiddelsituation. Af de næringsmidler, der står til vor rådighed, er de fleste denaturerede. Ved den tekniske bearbejdelse bliver bl. a. en del »skadelige«, »værdiløse« og »tungtfordøjelige« stoffer fjernet for ikke at belaste organismen unodigt. Som modvægt overfor dette indgreb indeholder vore fødemidler anselige mængder kemikalier. I



adskillige tilfælde kan de udgøre hovedparten af det pågældende levnedsmiddel, der til gengæld kun indeholder lidt af de organiske bestanddele, hvoraf naturen har sammensat det. Såfremt formålet med tilsætning af kemikalier til levnedsmidler er at skaffe os flere fødemidler, det være sig gennem øget produktionsudby tte ellei ved længere holdbarhed overfor nedbrydende mikrobielle processer, så tjener tilsætningen et samfundsnyttigt formal, men alt for ofte bliver kemikalierne tilsat vilkårligt eller i hvert fald uden påviselig teknisk nødvendighed. Uanset formål eller mangel herpå må det være berettiget at rejse spørgsmålet: *Kan den menneskelige organisme nedbryde de mangeartede nye stoffer den stilles overfor, og kan den undvære alle de naturlige stoffer, man herover den og giver til husdyrene for at opnå en bedre trivsel hos disse?*

Det mest betydningsfulde tema til problemet »Denatureringen og kemikalierne i vore fødemidler« er forgiftningsfaren. Hermed menes ikke hvad man i almindelighed forstår ved en forgiftning: en sygdomstilstand, der udløses på en dramatisk og umiskendelig måde. Ingen sundhedsstyrelse ville tøve med at gribe ind, hvor der indtræffer entydige dødsfald som følge af denaturering af et levnedsmiddel. Det problem, vi står overfor, er af en ganske anden karakter. Alle forgiftningssymptomer kan mangle, og giftvirkningen blot bestå i, at alderdomssymptomer sætter ind tidligere og mere intensivt end normalt. Denne snigende forgiftning kan finde sted, når de anvendte levnedsmidler ikke nedbrydes eller ikke nedbrydes tilstrækkelig hurtigt, således at der gennem dage, uger, måneder og år sker en ophobning af udskillelsespligtige stoffer i organismen, eller at der i levnedsmidlet findes stoffer, der selv i den mindste dosering efterlader irreparable skader. Det siger sig selv, at det kan være overordentlig vanskeligt at finde frem til sammenhængen mellem skade og skadevolder, når man samtidig tager i betragtning, at de mange forskellige giftsymptomer skuffende kan se ud som spontansygdomme. Vi har utallige eksempler på, hvor langvarigt og besværligt det kan være at finde frem til bivirkningerne ved et nyt lægemiddel. Har årsagskæden ikke et dramatisk forløb, bliver bivirkningerne ofte tydet som spontansygdomme, og der kan gå år, og årtier inden sådanne spontansygdomme er blevet erkendt som værende en følge af et foreskrevet medikament. Thalodomid tragedien står sikkert lyslevende for os, ingen havde kunnet forudse den forgiftningsfare, dette middel indebar. Mellem lægemidler og de kemiske stoffer, der indgår i vore fødemidler, er der ingen væsensforskel. Tilmed benyttes i dag så godt som alle lægemidler i levnedsmiddelproduktionen. I anvendelsen af dem er der derimod en fundamental forskel. Et lægemiddel giver man en syg for en kortere eller længere periode under en læges kontrol. Levnedsmidler nyder man dagligt livet igennem uden nogen kontrol.

USA har været foregangslandet for denne udvikling, og det er derfor også nærliggende, at det var der, de første betænkeligheder opstod. Den direkte årsag til at fødemidlerne kom i søgelyset var en kraftig stigning af en række sygdomme med ukendt årsag. Blandt de ydre faktorer, som kunne have indflydelse herpå, lå det nær at antage, at levnedsmidlerne kunne have en del af skylden. I 1950 blev der på foranledning af Repræsentanternes hus nedsat en komité(Delaneykomiteen), der skulle undersøge dette spørgsmål. Af resultatet fremgår, at af "04 af Food- og Drugadministration registrerede kemikalier, som regelmæssigt fandt anvendelse i levnedsmiddelindustrien, måtte 276 anses for uegnede, da de kunne frembyde en fare for befolkningens sundhedstilstand. De resterende 428 stoffer kunne på dette tidspunkt ikke tillægges nogen åbenbare sundhedsfarlige egenskaber.

I de sidste 15 år har man erfaret, at adskillige kemikalier, som i god tro blev tilsat fodevarer, kunne have skæbnesvangre følger på grund af deres giftviikninger. Erkendelsen af disse forhold har virket alarmerende, og de har været sat på dagsordenen på adskillige internationale kongresser. På verdenssundhedsorganisationens 6. samling vedtoges en resolution, der opfordrer til en nærmere undersøgelse af de kemiske stoffer, som levnedsmiddelindustrien i de sidste årtier i tiltagende omfang har gjort brug af, og som kan udgøre et nyt problem for folkesundheden. En del lande er i overensstemmelse hermed gået i gang med at forberede eller har gennemfort en lovgivning, der skal sikre forbrugeren mod virkningerne af de mest farlige kemikalier.

Med denne beskæring af det frie initiativ er der fra statsmagternes side tilkendegivet, at der kan foreligge et faremoment, når kemikalier kommer i berøring med fødemidler. Problemet er imidlertid ikke lost blot med forbud mod anvendelse af særlig skadelige kemikalier. Skulle alle de andre stoffer, der af teknisk nødvendighed eller mere eller mindre vilkårligt anbringes i vore føde-midler og ændrer den naturlige stofbalance, da være harmløse?

Virkeligheden er den, at vi så godt som intet kan sige om langtidsvirkningen af disse stoffer. Professor Fritz Eichholtz ved det farmakologiske institut i Heidelberg er måske den, der kommer sandheden nærmest ved at påpege, at vi står overfor en ukendt videnskab. »Hvad ved vi om de mulige reaktioner mellem de hundreder af kemiske stoffer, der regelmæssigt forekommer i vore næringsmidler? Vi ved, at

Skodsborg produkter

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger SKODSBORG PRODUKTER Dc anbefales: Skodsborg prima granola, æblcblade-tc, pulverkaffen „KWlCBRU", appelsin- og ananasdrik. urtc og gærextrakten „B-VITA", glutcnola, carno til fars, beuf og frikadeller, bonncsteg. linscpostcj, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. wicncrpolser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolcnc, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnoddesmor, fineste veg margarine „NUTANA", veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brod: Grahams- og fuldkornshvedebrod. Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

DEN SANITÆRE FØDEVAREFABRIK
Baldcrsgade 14, Kobenhavn N.
Taga 2S9 — Taga 64S9.

HREKORNSBRØD

Grahamsbrød, Tvebakker m.m.

Alt bagt af

DEMETERMEL
(biodynamisk dyrket korn)

Bagermester Jens Toft,
Mejlgade 78 a, Århus C. Uf. 2 21 27

Forhandles hos:

»Vegetaren«, Dæmningen 38, Vejle. tlX. 4342; »Sund Kost«, Gråbrodregade 9, Kolding, tlf. 2 71 21; fru T. Nielsen, Danmarksgade 4, Ålborg, tlf. 2 51 20; S. Vadso. Mejlgade 67, Århus C, Uf. 2 6618.

Forhandlere i andre byer kan optages.

På afveje...

I ordet frit - I

Vort mangeårige medlem P. I. Nissen Joker har sendt os følgende indlæg:

Industrialiseringen horer tiden til. Moderne produktionsteknik indenfor gartneri og landbrug. Produkterne skal drives frem hurtigt og kunstigt. Det gælder både dyr, planter og frugter, samt foder til dyrene.

Om det er sundt, tænkes der ikke på.

Dyrlæge Sv. Larsen, Skive, skriver i Den danske Dyrlægeforenings blad følgende: »Landbrugsproduktionen er ligeglad med, om dens produkter er gode eller dårlige, fysiologisk og patologisk, når blot de let kan fremstilles og sælges på det ordinære marked for sådanne varer.«

Sv. Larsen fortæller om svineproduktionen: »Udviklingen er den, at industrialiseringen af svineproduktionen driver grisene frem til en stadig hurtigere vækst. Den naturlige grænse for denne vækst er nu ved at blive overskredet, resultatet bliver degeneration af kodet. Det bliver tort og blegt og tager vanskeligt imod salt. Noget lignende kendes fra for hurtigt fremdrevne grøntsager, der savner den kraft og smag, som naturligt voksende grøntsager har.«

Jeg kommer til at tænke på dyrene i Københavns zoologiske have. Gennem pressen er det oplyst, at Zoo ved statens hjælp er ved at erhverve Kongskilde Møllegård ved Tystrup sø i Midtsjælland. Det er nødvendigt for haven at have et sted at sende dyrene hen på rekreation. Det forholder sig nemlig sådan, at mange dyr er blevet syge af foderet, som haven har indkøbt. Det indeholdt rester af sprøjtemidler.

På gården vil Zoo drage omsorg for, at foderet bliver helt fri for de kemiske giftstoffer og således kunne spare mange penge ved ikke at have udgifter til syge dyr med dårlige maver. Det er jo dyrt med dyrlæge og pleje. Det er også et stort tab for haven at miste kostbare dyr på grund af foderet. Ja, sådan forholder det sig, enten man så sympatiserer med Zoo eller ej.

P. /. Nissen Joker.

Zoo har, siden ovenstående blev skrevet, erhvervet sig omtalte Kongskilde Møllegård.'(Red.)

Slutreplik til hr. Schleicher fra »balløven«

De skriver, at De ikke kan indse, at vegetarerne har ret til at *fordomme* kødspiserne og deres håndlangere slagterne (og landmændene), fordi disse nu engang har en anden indstillig til dyremord.

Analogt skulle man altså ikke kunne fordømme nazisterne og deres håndlangere bødlerne i dødslejrene, da disse jo havde deres eget syn på jøder og jødemord!

Skal vi vegetarer kunne hævde os blandt kødspisernes store majoritet, må vi føle os overbeviste om, at *vort* standpunkt er det rigtige.

Med venlig hilsen

H. *Nielsen.*

---

de tilsatte stoffer så godt som alle har en stor kemisk reaktionsevne. De reagerende stoffer kan gensidigt ødelægge eller gensidigt stabilisere hinanden eller give anledning til dannelse af nye stoffer med helt andre egenskaber. Men her hører vor viden op. Der findes i den videnskabelige verden intet laboratorium, hvor man systematisk beskæftiger sig med disse reaktioner, og hvad værre er: Der findes ingen sikre metoder, der kan registrere dem. Vi må være glade, hvis vi af og til tilfældigt bliver bekendt med sådanne reaktioner. Med andre ord: Vi står overfor en uendelig kæde af uløste spørgsmål, som må besvares, før det bliver muligt at finde frem til den rolle, levnedsmidlerne spiller som årsagsfaktor til det stigende antal sygdomme, som hjemsøger den civiliserede verden.

Udviklingens hjul kan ikke standses. Diskremineringen af de naturlige fødemidler til fordel for de kunstigt sammensatte må fortsætte. Vi må imidlertid gore os det klart, at vor tekniske formåen er ilet forud for vor viden, og det vil antagelig vare længe, for vi bliver bevidste i, hvad det egentlig er, vi foretager os. Vi befinder os i dag i den groteske situation at ingen, det være sig forbruger, læge eller sundhedsmyndighed, har nogen anelse om hvilke kemikalier eller til hvilke levnedsmidler disse kemikalier tilsættes. Vi er tilmed alle tvunget til al deltage i det store kemiske eksperiment. Vi har end ikke mulighed for at vælge, hvilke kemikalier vi ojisker at konsumere, den danske lovgivning foreskriver ingen deklareringspligt, hvad der tilsættes kan forties og bliver det. Med det uoverskuelige risikomoment, som er tilstede, er en sådan situation ikke holdbar, ingen myndighed kan påtage sig el ansvar for og vil sandsynligvis også fralægge sig ethvert ansvar hvis kemikaliestrømmen fører os mod en katastrofesituation. Virkningen derv".od rammer os alle og det må værr ethvert tænkende menneskes ret og /,ligt at medvirke til al ændre disse tilstande, således at ingen mod sin overbevisning behover at være forsøgskanin. Det første skridt på vejen må være at der indføres deklareringspligt. Forbrugeren, der er henvist til at skulle købe sine levnedsmidler, har berettiget krav på at få oplyst, hvilke kemikalier der følger med. For lægen vil en deklarerings pligt medføre, al han får mulighed for at konstatere, ikke blot hvilke kemikalier, men også hvilke lægemidler patienten har indtaget gennem næ-

Så er det nu!

Man kobcr sund kost
i „VEGETAREN" i Vejle-
Vi har alt til reformkost og diabctikcikost
og sender over hele landet.
Autoriseret Demeter-forhandler
Rcformkostforretningen
„VEGETAREN"
Dæmningen 38 - Vejle - Tlf. 4542

Trænger De til at slappe af,
til hvile, rekreation eller ferie, si tag på
Raastrup Kursted, Svendborg
tlf. Svendborg (09) 21 07 55
De skonncstc 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

ringsmidlerne. Som forholdene er nu, har han kun ringe mulighed for al kunne stille en rigtig diagnose og langt mindre foreskrive en rationel terapi mod de ondartede fremskridtssygdomme.

For staten vil en deklareringspligt betyde, at den anerkender en menneskeret.

Intet problem lader sig lose ved at tage et bind for ojncne og springe i afgrunden. Skal vi gøre os håb om blot at lofte en lille flig af det slor hvori kemikalierne indhyller vor fremtid så kræves skarp iagttagelsesevne og ærlig oplysning om de faktiske forhold: *EN DEKLARERINGSPLIGT FOR ALLE FØDEVARER, DER UDBYDES TIL SALG, MED ANGIVELSE AF ART OG MÆNGDE AF DE TILSATTE KEMIKALIER SAMT, HVAD DER ER LIGE SÅ VIGTIGT, ANGIVELSE AF HVILKE NATURLIGE STOFFER, DER ER FJERNET FRA DET OPRINDELIGE NÆRINGSMIDDEL.*

Kort sagt: Sandheden må frem på etiketten.

Denne artikel udsendes som særtryk og kan bestilles hos:
Hans J. Soer,
Instituttet for Reformernæring,
Norre Voldgade 50, Kobenhavn K.
Byen 7023 (14-16)
Pris pr. 100 stk. kr. 25,00.

Kviksølvafsvampning forbudt i Sverige.

Chokrapporterne fra Sverige medforte en livlig debattering i pressen samt mangestemmige krav om, at kviksølvmidlcrne skulle forbydes. Fagfolk sagde: Vi kan ikke undlade at bejdse kornet, svampeangrebene bliver for store. Kviksølvbejdsning er nu blevet forbudt, og de saminc fagfolk er nu henvist til at bekæmpe svampeangrebene på anden måde.

KØKKENKROGEN

GERSONDIÆTEN (fortsat).

Bircher-Miisli

2—3 spiseskefulde havregryn lægges i vand i tø time, tilsættes 1—2 spiseskefulde flode samt saften af tø citron. Heri blandes to revne æbler, som rives med skal og kærnehus, *umiddelbart for måltidet.* Sodes efter smag med honning eller råsukker. I stedet for æbler kan anvendes tyttebær, blåbær, bananer eller anden frugt. En herlig morgenret.

Havregrynsret med tyttebær

Til en halv tallerken rå havregryn tages 4 spiseskefulde tyttebær (rørt med honning eller råsukker). Om ønskes lægges havregrynene i vand ca. tø time. Spises med flode eller flødemælk.

Råkostsalater

Ved tilberedningen af råkost overlades det til den enkeltes smag at tilsætte mere eller mindre af den ene eller den anden bestanddel. Med lidt fantasi kan salaterne varieres i det uendelige. Det er her som med alle køkkenopskrifter, at erfaringen er den bedste garanti for den rette tillavning.

Fantasisalat

Fintsnittet hvidkål og rosenkål, lidt revne æbler, gulerødder og selleri, agurkeskiver, fintskårne tomater samt en teskefuld finthakket løg blandes i citrolat. Dejligt pålæg.

Citrolat: Een del citronsaft til 2—5 dele koldpresset olie, lidt honning. Kan tilsættes krydderurter.

Skadedyrene klarer sig trods alt!

Ifølge en gruppe videnskabsmænds rapport til FAO har ca. 200 forskellige arter af skadedyr gennem de sidste 20 år efterhånden udviklet en sådan modstandskraft mod kemiske præparater (såkaldte insekticider), at det endog er vanskeligt at bekæmpe dem med nye præparater. Det drejer sig først og fremmest om insekter, men også gnavere har vist sig at være modstandsdygtige. På ukrudtsbekæmpelsens område har eksperterne gjort de samme ei faringer. Med hensyn til at øge doserne anfører eksperterne, at dette ikke vil være nogen losning, idet det dels vil blive for dyrt og dels kan medføre risiko for både dyr og mennesker.

Banansalat

2 gulerødder rives, blandes med 2—3 mosede bananer, 2 spiseskefulde tyk, sur fløde, tø presset citron. Anrettes alene eller sammen med andre salater på en råkostplatte. Børnenes yndlingssalat!

Rodkålsalat

Rødkålen hakkes med stenfri rosiner, tilsættes 2 revne æbler, lidt citronsaft og blandes med 2 spiseskefulde sur fløde.

Spinatsalat

Spinaten hakkes sammen med rosiner, tilsættes lidt hovedsalat eller hvidkål (skåret i lange fine strimler), lidt citronsaft og sur fløde. Udmærket som pålæg.

NB! Spiser man råkost og kogt mad i samme måltid, bør man indlede med råkostmåltidet.

Erna Ragler.

Reformkost - Diabetikervarer
Sundhedsvarer i stort udvalg:
Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Gronsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikalicfrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfipier, nodder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrod.
Koldpressedc olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl.a. Nutana.
Hvidlogsbær, krydderurter. Birchcrrausli, spisehirsc, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, olgxr. pollen.
Tandpasta Osmodent m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtecrcme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.
P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . Kobenhavn O
Tlf. Obro 24 . Postkonto 116397

Biernes
vidunderstof
POLLEN-tabletter
●●●
Forlang de tyske API-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

tyske API-POLLEN-tabletter

hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. **Kr.** 9,35 **pr. 100** tabl. (ca. 30 dages forbrug).

NYHED! Ekstra stærke API-Pollen kapsler indeh. 50 mg ekstrakt af 750 mg Pollen + 205 mg hvedekimsolie kr. 13,50 pr. 100 kapsler.

Fås hos apotekere og materialister.

Generalagenturet Honning-Depotet
Nr. Sogade 39. K. Telf. 15 81 76

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

Dansk mad er giftig!!

Vor angstfor brintbomben erfaktisk ganske over/lødig

Vi er nemlig godt i gang med at udrydde os selv ved hjælp af den mad vi spiser ...

Dansk mad proppes med kemikalier, som er forbudt i fællesmarkedslandene...

Med denne opsigtsvækkende overskrift bragte FEMINA, nr. 44 den 2. nov. 1965 en fortræffelig artikel, som fortjener at blive læst af det ganske land (regeringsmedlemmer indbefattet).

Artiklens forfatter, Kirsten Ewaldsen, begynder med at anbefale en ny bog: *Mennesket og Naturen,* som er skrevet af en række forfattere, der alle er eksperter i kemi. Den er redigeret af landbrugsjournalisten K. Hjorth Christiansen, og udgivet af jordbrugernes oplysningsforbund. I bogen gennemgås alle de raffinerede metoder, vi begår selvmord på.

Den luft vi indånder, har vi selv forurenet med affaldsstoffer fra motorer, fabrikker, varmeanlæg og atomforsøg.

Den mad vi spiser, indeholder kemiske midler, som vi ikke kan overskue virkningen af i det lange løb.

Havene, søerne og vandløbene trues bestandig af alvorlige forureninger fra fabrikker, kloakker og andre ting.

Selv vor gode, danske muld er i årenes løb blevet blandet så godt op med giftstoffer, at det er tvivlsomt, om der findes ret mange kvadratmeter ren jord tilbage. De tomater, gulerødder og kålhoveder, der skyder op af giftighederne, er smukke, store og ensartede. Vi spiser dem gladeligt i god tro, da vi jo altid er blevet indprentet, hvor sundt det er at spise grønsager. Flere steder i verden kan man måle giftindholdet.

Redaktør K. Hjorth Christiansen vil med bogen gøre sit til, at problemerne bliver løst. Han, der har sin gang i landbokredse, har set den nervøsitet, der kan gribe en ansvarsbevidst landmand, når han skal bruge giftstofferne. Han har også set, hvordan andre landmænd af uvidenhed brugte stofferne forkert. Kemikaliefabrikkerne, der i tonsvis fremstiller disse frygtelige gifte, har vel det største ansvar. Der sker det forfærdelige, at der sendes giftmidler på markedet, uden at de er blevet grundigt gennemprøvet først. Levnedsmidler tilsættes her i landet kemikalier, som er forbudt i alle fællesmarkedslandene. I Tyskland og Holland har man forbudt disse tilsætninger til levnedsmidler, men (ak og ve) samme to lande fremstiller disse kemikalier og eksporterer dem til Danmark ...

Redaktøren mener ikke, at vi sekterisk kan gå over til bio-dynamisk landbrug, men foreslår at man skulle danne en organisation, hvor man f. eks. lod 50 husmandsbrug producere helt rene varer.

Vor bio-dynamiske konsulent, O. Eistrup Rasmussen anbefaler meget bogen.

Målet jorden over må være at arbejde henimod et rent bio-dynamisk jordbrug, som kan redde MODER JORD og dermed alt levende liv fra kræftdøden.

Lykkeligvis er det jo også sådan, både her i Danmark, Norge, Sverige, Tyskland og andre lande, at pionerer allerede i mange år har arbejdet med det giftfrie bio-dynamiske jordbrug med *godt resultat.* Udfra disses sikkert dyrt købte erfaringer må der være basis for samarbejde.

Og alle vi, der kender disse hårdtarbejdende pionerer, må gøre alt, hvad vi kan for at støtte dem i deres arbejde. Vi kan anbefale og købe deres produkter, samt melde os ind i Bio-dynamisk forening, Vølundsvej 15, Åbyhøj, hvis energiske konsulent O. Eistrup Rasmussen udgiver »Tidsskrift for bio-dynamisk Jordbrug,« hvori man kan folge de nye erfaringer, der gøres.

E. B. N.

FORENINGS-NYT

Vi beklager meget, at bladet også denne gang er blevet forsinket. Uheldige forhold har endnu engang forfulgt os. Vi gør vort bedste for at få nr. 6 ud snarest.

I det stille håb, at vi fra nytår kan komme rettidigt med alle nr. af V.T., ønsker bestyrelsen Dem hermed et rigtig glædeligt og velsignet nytår.

Medlemmer, der endnu ikke har betalt for 1965, har sammen med dette blad modtaget et indbetalingskort, der venligst bedes benyttet snarest. Med næste nr. udsendes til samtlige medlemmer indbetalingskort for 1966.

KURSUS I MADLAVNING

I februar 1966 forventes der oprettet et kursus med kommunal støtte i tilberedning af råkost og aim. vegetarisk mad. Endvidere er det meningen at starte en

SAMTALEKREDS

over læge John Olesens bog: Rask - og dog syg. (Se anmeldelsen i V.T. 5/6-64).

Interesserede i kursus og samtalekreds bedes i tiden 20.-31. jan. 1966 tilmelde sig på Øbro 538 tirsdage og torsdage kl. 17.00-18.00. Nærmere vil blive meddelt i næste V.T.

NYTÅRSFESTEN

afholdes søndag den 9. januar 1966 i restaurant VITA, St. Kongensgade 34. Vi mødes kl. 18.00 (præcis) og efter en kort velkomsttale serveres folgende middag:

Råkostanretning,
Champignonpostej m. brunede kartofler og rødkål.
Fløderand med frugter.

Efter middagen vil bl. a. frøknerne DANINA undeholde os med sang, recitation og farvelysbilleder om DEN GAMLE HÆRVEJ.

Prisen er kr. 18,- alt iberegnet

Billetter kan bestilles og købes senest den 6. januar på foreningens kontor, Lundsgade 10, Øbro 538, tirsdag og torsdag kl. 17-18.

Da deltagerantallet begrænses af pladsforholdene, anbefales det at sikre sig billet så snart som muligt.

IVU's 18. verdenskongres

28/8 - 4/9 1965

Niels Nielsen, der for 6 år siden bosatte sig i Norge efter 25 års aktiv tjeneste i vor forenings bestyrelse (i årene 193S-1951 som foreningens formand), har sendt os dette livfulde og yderst interessante referat fra I.V.U.s IS. verdenskongres, hvor hulS Nielsen repræsenterede Dansk Vegetar- og Råkost forening.

Den Internationale Vegetarunion blev stiftet i 1907 under 60 års festlighederne for *The Vegetarian Society* (Manchester), den forste vegetariske forening, der var stiftet alene med det formål at propagandere for vegetarismen.

Forste IVU-kongres afholdtes i Dresden 1908, de følgende i forskellige Iande med 2 eller 3 års mellemrum, dog ingen under verdenskrigene. Kongressen i 1935 i Danmark (på Vejlefjord Højskole ved Daugaard), var den første, jeg deltog i. Siden har jeg været på 7 af de følgende. Det har altid været en oplevelse. Man træffer meningsfæller fra mange lande, hører om deres synspunkter og erfaringer, om de forskellige foreningers virke, hører foredrag om det nyeste af interesse for vegetarer, om videnskabens stadigt øgede anerkendelse af vore anskuelser. Og vi oplever den opmuntrende følelse af, at selv om vi i dagliglivet er enere, så har vi åndsfæller over den ganske jord.

Kongressen i år holdtes i *Swanwick* i Derbyshire (Midtengland), på et gammelt herresæde (ejet af en række kirkesamfund), som ved om- og tilbygninger er omdannet til et glimrende konferencecentrum med plads til 325 gæster. Andre 25 var anbragt i omegnshoteller (kroer), men 250 måtte afvises — grundet pladsmangel.

Vi var 5 danske med det af den svenske forening lejede fly fra Malmø til London(retur fra Birmingham), og havde et døgns ophold i London med lang bustur med udmærket svensktalende fører. Vi lagde mærke til den voldsomme om- og nybygning siden kongressen i Stonehouse 1947, og på busturen til Swanwick sluttede vi af husenes udseende, at levestandarden i England ikke havde nået Skandinavi-
ens.

I Swanwick traf vi 5 andre danske, så med de 20 svenske var vi ganske mange skandinaviske deltagere i den babyloniske sprogforvirring — der var deltagere fra 17 lande, endog fra Australien. En perser havde ikke fået udrejsetilladelse. Efter forrige kongres (Barcelona 1963), ventedes mange spaniere, da flere nye foreninger ønskede sig tilknyttet unionen. IVU havde flere gange rykket for anmeldelser til kongressen. Der kom 50, men så kort før åbningen, at de alle måtte afvises,

Alle deltagerne syntes tilfredse med arrangementet, selv om værelserne var nok så spartanske. Maden var rigelig, masser af rå grøntsager og frugt. Der var særlige borde for råkostspisere og vegans (vegetarer, der ikke spiser æg eller mælkeprodukter). De sidstnævnte fik stadig større tilslutning, de havde ypperlige fortalere. Der var frokost kl. 8, lunch kl. 13, supper 19,30 og (irriterende) te-kaffe-kagepauser både formiddag, eftermiddag og aften.

Programmet var nok så anstrengende når man ville have alt med. Morgengymnastik kl. 6,45 på græsplænen under dygtig ledelse (også i regnvejr), 4 foredrag eller forhandlingsmøder om formiddagen, 4 om eftermiddagen og underholdning eller dans om aftenen (eller komitémøder i IVU, hvor jeg som vicepræsident — en ærestitel — deltog).

Tidligere kongressers plage: Oversættelserne, slap man for. Til hver siddeplads hørte en stav med trådløs telefon, indstillelig til kongressens officielle sprog: Engelsk, tysk og fransk — et arrangement, der kostede ca. 32,000 kroner. Tolkene i deres bure sagdes at være fortræffelige, men den, der klarede sig uden, havde nok størst udbytte af de ofte glimrende talere og de spørgsmål, der fra diverse mikrofoner blev stillet efter foredragene.

Kongressen blev højtideligt åbnet af Indiens højkommissær i London, dr. Mehta, efterfulgt af velkomsttaler af IVU's formand. Woodland Kahler, næstformand, Geo Hiller, Tyskland, og kongressens værter, dr. Gordon Latto (The Vegetarian Society, Manchester), og dr. Horsley (The London Vegetarian Society).

Der fulgte foredrag af lady Dowding (gift med Englands luftmarskal i sidste krig), som er grundlægger og leder af »Skønhed uden grusomhed«-bevægelsen. Hun gjorde opmærksom på den dyremishandling, der er knyttet til fremstilling af kosmetik, på hakkede snegle i blødgøringscreme, på afprøvning af shampoo ved indsprøjtning i kaninøjne (er den for stærk, bliver dyrene blinde), på zivetkattens pinsler for at få den til at udsondre »essens«, på hvalernes langvarige dødskvaler, på sæbefabrikkernes uhumske råvarer o. s.v. Nu fremstilles der kosmetik og sæbe uden animalsk indhold (udstilling og salg i sideværelse). Der fulgte mannequinopvisning af imitationer af mange slags pelsværk, stærkere og billigere end det ægte. Mit spørgsmål, om vegetarisk levende kvinders teint ikke kunne klare sig uden kosmetik, blev besvaret benægtende. Det gjaldt ligesom ved brug af pelsværk konkurrencen om mændenes gunst!

IVU's formand talte om »forudsætningen for fred«, om vigtigheden af kendskab til en selv, til hvad der tjente til ens eget bedste. Når man indså betydningen af at gøre det rette over for cellerne i ens egen krop, ville man opnå forståelse af samhørigheden med alle skabninger, så ville grusomheder ophøre, så ville der blive fred.

Engelsk er endnu Indiens officielle sprog, og nogle af de indiske deltagere talte det til fuldkommenhed. Bl. a. Rajkumaren af Vizianagram, som i et tempo, der må have været frygteligt for tolkene, talte om »indisk filosofi og vegetarismen«, om yogalæren og den indre fred, det giver at gøre, hvad man tror, er det rette, selv om man ikke synes om at gøre det.

De følgende dage skiftede »forretningsmøder« med foredrag. Regnskab og valg kom man nemt over. Der var overskud, og det blev genvalg. Sted og tid for næste kongres var et mere kompliceret spørgsmål. Portugal mente, at en kongres dér ville sætte fart i bevægelsen, men da foreningen er lille, mente man. at den ikke kunne overkomme en kongres. Også fra Grækenland var der onsker om kongres, men der har man endnu ikke nogen forening. En deltager fra Cypern henledte opmærksomheden på øens ideelle forhold for vegetarer: sol. frugter og grøntsager.

Den »store« jæger

I *følge* den Svenske dyrebeskyttelsesforenings blad »Djurens Värld« har fil. lie. Lars Erik Norbeek, i svensk radio for nogen tid siden sagt sin hjertens mening:

Nogle skud odelægger freden i naturen, dræber et dyr, slukker et livslys. Hvorfor sker det? Hvem er fredsforstyrreren? Det er den »store« jæger, som cr på farten; en velsitueret herre, som dræber uden at behøve det - gør det blot for sin fornøjelses skyld. Han er en levning fra feudaltiden, som endnu lever. Han forestiller sig, at det er fint at jage; hvilken sørgelig indbildning. Et gevær i hånden, egne marker, jagtmarker. Der har han magt - der er han herre over liv og død! At han med sine fjer eller grævlingeborster i hatten ser lidt latterlig ud, forstår han ikke.

At han for mange af os er en modbydelig foreteelse, forstår han ikke eller cr vel ligeglad - han stoler på den menneskelige ligegyldighed og bekvemmelighed: almindelige, hyggelige mennesker gider oftest ikke standse fredsforstyrreren. Og for resten *han* har jo loven på sin side, hvor befængt den end må være, og han tilhører naturligvis en organisation, som varetager disse jægeres interesser og som ved hjælp af pengeresourcer skaffer sig utilbørlig stor indflydelse, til og med i spørgsmål om beskyttelse af naturen, hvor grotesk det end er.

At indlede en diskussion om jagt med en fanatisk fornøjelsesjæger betaler sig ikke, fordi han går forbi kernepunktet, nemlig at det er moralsk forkasteligt, tarveligt og uforsvarligt at dræbe uden at behøve at gore det. Han tager sin tilflugt til argumenter som, at der f. eks. bliver for mange elge, dersom der ikke sker nedskydning. Ja vist, men det er ikke det, det drejer sig om. Det er et spørgsmål om, i hvor høj grad man skal tolerere, at råhed, kylnisme og voldsmentalitet ikke blot lever videre i vort samfund, men end også gror, breder sig og lovprises. Der findes ingen undskyldning for jagt for fornøjelsens skyld, og endda glorificeres jagten i bøger, aviser, radio og fjernsyn. Det er pinligt og afskyeligt. Hvis formindskelse af visse dyrs bestand er nødvendig i vor af mennesket forvredne natur, så lad uddannede folk sørge for det. Men forherlig ikke elendigheden! Det cr ct højt opdrevet hykleri, som dyrkes i jægerkredsc.

Følgende stolte devise stod at læse på en jagtskydebane: »Vejen til god jagt er grundlaget på sund jordbunden glæde og kærlighed til en levende natur.« Hvilken pragtfuld løgn! De, der skriver sådan, må jo selv tro på deres fjolleri. Forskønnende vendinger anvendes gerne: »Man dræber ikke, gud bevares, man »møder« blot et dyr. Vildtbeskyttelsesforanstaltninger iværksættes *ikke* for dyrenes skyld, men for at jægerne skal have noget at skyde! En kendt jagtskribent, en »stor« jæger med »drivende« hunde, udbryder, da talen falder på rovfugle: »... det er ikke nemt at mobilisere velvilje og forståelse, når rovdyrene bogstaveligt talt ødelægger gode vildtbeskyttelsesforanstaltninger,« og videre: »... det er en betingelse for forøgelse af bestanden af andre vilde dyr, at rovdyrene holdes nede i tal«.

Råhed og ufølsomhed må den have, som jager for fornøjelsens skyld. Han er umoden, undertiden håbløst underudviklet i etisk henseende, en primitiv voldsudøver. Han kan være vokset op til at blive en sådan jæger, men hvis han modnes og virkelig begynder at tænke efter, så holder han op med at skyde, idet han finder, at det ikke blot er uhyggeligt, men også uværdigt. Alle modstandere af fornøjelsesjagt må nødvendigvis reagere endnu kraftigere end hidtil.

(Oversat af Else B. Nielsen)

*

B-vitaminer
i naturlig form

— vegetabilsk tonikum. Under navnet Bevitex fås nu en koneentreret 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 reformvareforretningerne. Kr. 6,00.

General o Renlur.
I'. F. Gonget og Co. Khhvn. — Hellerup

NYT fra Råkostdepotet

Vegetabilske pulversupper

Ohly (saltfattig): Aspargessuppe, bL grønsagssuppe, blomkålssuppe, sellerisuppe, svampesuppe, tomatsuppe.

Holland var villig til at arrangere næste kongres, men inderne var de mest ivrige for at få kongressen i 1967. De har brug for os. På de millioner i Indien, der har været vegetarer i mange generationer af religiøse grunde, mister religionen sit hold. Ungdommen vil efterligne Vesten på alle områder — også når det gælder kosten — og dette udnyttes af amerikanske kødkonservesfabrikker. Det er derfor vigtigt for de indiske vegetarer at kunne vise, at der også i Vesten er vegetarer af etiske grunde. Man lovede alle deltagere frit ophold i Indien, rabat på jernbanerejser, muligheder for at se Indiens store seværdigheder, og man ville sørge for mindre krydret mad end ved sidste kongres, da mange fandt maden uspiselig. Den tilberedtes af religiøse grunde, uden hensyn til sundheden.

Man gjorde opmærksom på, at ved fællesrejse i lejet fly ville man spare halvdelen af den ordinære billetpris. Alle blev opfordret til at spare sammen til 14 dages Indiensrejse i november 1967, en årstid, da klimaet ville være behageligt — som engelsk sommervejr. Høje fyråb! Sommeren i England har været meget våd og kold.

Næste kongres bliver altså i Delhi og Bombay 1967, og den følgende i Holland 1968. I Portugal vil man forsøge at arrangere et internationalt vegetarisk »sommerstævne« i 1966.

Hilsener og beretninger fra de delegerede tog tid. I Storbritannien alene er der 66 foreninger. Dirigenten (formanden, næstformanden eller generalsekretæren, Rudd), havde det ofte svært. Hver delegeret havde 10 minutter til beretning om sin forenings virke siden sidste kongres (1963), men mange begyndte fra deres forenings stiftelse eller forsøgte at lufte egne anskuelser. Også spørgsmålsstillerne efter foredra-

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—Vanlose—Brønshøj og Norrebro
Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Soborg og Bispebjerg

De bedes venligst bestille varerne dagen for udbringningen

WALA-ECKWALDEN

Eliksirer: Rosen, Rønnebær, Enzian, Hvidtjørn (Crataegus), Abrikos, Kvæde og Slåen.
Samtlige eliksirer fremstilles uden kogeproces, men røres rytmisk med ægte rørsukker i udsøgt rent kildevand.

Til hudens pleje:
Citronbademælk, Slåenblomsthudolie, Rosencreme m. m.

Vi sender Dem gerne en brochure med udførlig omtale af de enkelte præparater og anviser den nærmeste forhandler.

Fås i helsekostforretninger m. v.

Eneforhandling for Danmark.
Kun en gros.

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59,
København S.
Telf. Sundby 7078

Aarhus Stiftstidende 29.S.1965:

Kritik af fluor må ikke omtales

En artikel i sidste nummer af Tandlægebladet er forsynet med påtegnelsen: »Omtale i dagspressen frabedes«. Den pågældende artikel, der er skrevet af tandlæge H. Eggers Lura, Holbæk, kritiserer bl. a. tilsætningen af fluor til drikkevand som nytteløs og konkluderer, at den eneste virkelige forebyggelse mod huller i tænderne er at undgå slik. Mirakelmidler på dette område eksisterer med andre ord ikke mener tandlæge Lura.

Tandlæge Lura erklærer i dag, at denne påtegning på artiklen, der bryder med den gængse opfattelse af fluors værdi, ikke er sket efter hans ønske. Tværtimod ønsker tandlæge Lura netop, at hans synspunkter på slik og fluor-tilsætning til drikkevand skal nå ud til så mange som muligt.

— Den eneste forklaring på tilfældet siger tandlæge Lura, må være, at artiklen har en anden opfattelse end den, der er god latin og den der undervises efter her i landet.

— Jeg kan ikke se anden forklaring på dette besynderlige forhold, end at Tandlægebladets redaktion ikke ønsker andre opfattelser end de gængse ud til publikum.

Tandlægebladets redaktør, professor, dr. odont. K. Pindborg, var ikke til at træffe forleden.

---

gene havde svært ved at nøjes med *spørgsmål,* forsøgte at polemisere med foredragsholderne.

Veganforeningen i *Amerika* var repræsenteret ved en meget ivrigt agiterende inder, som mente, at der i Amerika var 6 millioner vegetarer splittet i mange sammenslutninger.

Jeg hilste fra foreningen i *Danmark* og viderebragte vor formands ønske om, at der ved denne kongres måtte være enighed om alle vigtige spørgsmål og fuld frihed for alle anskuelser i de mindre vigtige, og at alle overvejelser måtte finde sted i en tone af oprigtigt broderskab. Angående vor forenings virke, sagde jeg, at på grund af finansielle vanskeligheder og skiftende bestyrelser var der intet at prale af, men jeg havde grund til at tro, at der på næste kongres kunne aflægges en mere optimistisk rapport.

I *Holland* antog man, der var 12.000 vegetarer, men kun 2500 i foreningen. Man indrettede nu hjem nr. 2 for gamle vegetarer. Det første havde 45 beboere. Man havde opnået fritagelse for vaccination for vegetarer ved militærtjenesten.

I *Israel* var der ekstrakost for vegetarer ved militæret. Der findes en vegetarkoloni, AMIRIN. med 120 medlemmer.

I *Schweiz* findes-mange vegetariske restauranter, og der fremstilles 20 slags alkoholfri vine med stor omsætning.

I *Sverige* har man 4000 medlemmer. Man har udgivet en kogebog i 15.000 eksemplarer, og uddelt en pjece i 525.000 eksemplarer.

I *London* var der på dyrenes verdensdag, 4. oktober, 10.000 deltagere i mødet i Albert Hall.

Den vegetariske *Cykel- og Atletikklub* (fra 1888) er så berømt, at når den britiske cykleunion indkalder til møde, tilføjer den: Angiv, om De er vegetar.

En morgen var der på anmodning fra en forening 1 minuts højtidelig stilhed til minde om de mange medskabninger, som dagligt dræbes grundet menneskenes ufornuft og mangel på medfølelse.

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 MEDIC1DAN v/ W. Claudi, Hornbæk, forhandles af apoteker samt førende specialforretninger.

I et særligt møde blev der nedsat et »IVU's videnskabelige råd« for indsamling og kontrollering af videnskabeligt materiale angående vegetarismen for dettes anvendelse af IVU.

De engelske og tyske vegetarblade vil sikkert gengive nogle af kongressens foredrag efter manuskript, og jeg skal da give fyldigt resumé i V. T.

(Sluttes i næste rir.)

NYT fra Råkostdepotet

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

Latin Persienner
Alle modeller — stor kontantrabat. Snore, stigebånd, reservedele og rullegardiner. Reparation straks på stedet.
Telefon 29 41 02

Foreningens bøger

Ilindbede: Fuldkommen sundhed *og* vejen dertil. I uddrag ved højesteretsadvokat Eivind Eckbo ..... **kr.** 7,50

Ilindbede som vi husker ham ... kr. 19,75

Hindhedes skrifter — se fortegnelse i 1-2/64, pr. stk. ..... **kr.** 1,50

samtlige skrifter ..... kr. 35,00

Hjort-Mouritzen: Genbo til Ilindbede ..... **kr.** 5,00

John Olesen: Rask og dog syg —

se anmeldelsen i 5-6 64. ..... **kr.** 18,25

Ehret: Sliirfrl diæt ..... **kr.** 6,75

Elvtrup Rasmussen: Vejen ud af fodevareforgiftningen ..... **kr. 1,00**

Boringvad: Livsernæring og livsfilosofi, 2 bind ..... **kr.** 50,00

Ole Ramby: Spis naturligt ..... **kr. 1,50**

Ole Ramby: Naturlig ernæring., kr. 2,00

Johannes Kuhl: Kost mot kräfta kr. 18,00

GRONA ARSBOKEN (udgivet i anledning af Svenska Vegetariska Föreningens 60-års dag) . **kr.** 5,00

Medlemmer ydes indtil 20'/$ rabat på foreningens litteratur.

PLUS PORTO

Sæt X ved det onskede — vi sender bøgerne omgående.

Navn _____

Adresse _____

Kunsfen af omgås mennesker

I al vor omgang med andre mennesker bor vi vise selvbeherskelse, overbærenhed og medfølelse. Vi er alle så forskellige i natur, i vaner og med hensyn til opdragelse, at vi ikke bedømmer alting på samme måde. Vi ser forskelligt på tingene. Vor opfattelse af sandhed og vore begreber om livsførelse stemmer ikke altid overens. Der findes ikke to mennesker, hvis erfaring i alle enkeltheder er den samme. Den ene får ikke de samme prøvelser som den anden. De pligter, som den ene synes er lette, cr meget vanskelige og besværlige for den anden.

Mennesket er af naturen så skrøbeligt, så uvidende og så fejlende, at enhver bør være forsigtig i sin bedømmelse. Vi ved kun lidt om, hvilken indflydelse vore handlinger kan have på andres erfaring. Hvad vi gør eller siger, kan for os synes at være af ringe betydning; men dersom vore øjne kunne åbnes, ville vi se, at det har haft de allerstørste følger til det gode eller til det onde.

Der er mange, som har båret så få af livets byrder, kendt* så lidt til virkelig sjælekval og haft så liden interesse og bekymring for andres vel, at de ikke kan forstå den, der virkelig har store ansvar at bære. De forstår lige så lidt af deres byrder, som barnet fatter faders bekymringer og besvær. Den lille dreng kan undre sig over, at lians fader cr så bekymret og ængstelig; det synes barnet cr unødvendigt. Men når han cr vokset i alder og erfaring og selv kommer til at bære livets byrder, vil han se tilbage på sin faders liv og forstå, hvad der en gang var så ubegribeligt for ham. Bitre erfaringer har bragt ham forståelse.

Mange, som bærer byrdefulde ansvar, udfører et arbejde, der ikke bliver forstået og værdsat, før de cr langt i graven. Når andre overtager deres byrder og møder de samme vanskeligheder, forstår de først, hvordan disse menneskers mod og tro blev prøvet. De fejltrin, som de var så ivrige til at dadle dem for, mistes da ofte af syne. Erfaringen lærer dem at vise medfølelse. Gud tillader menneskene at blive sat i ansvarsfulde stillinger. Når de begår fejl, har han magt til at vise dem til rette eller til at fjerne dem. Vi bør være forsigtige, at vi ikke påtager os det dommerhverv, som tilhører Gud. — E. G. White i bogen *Sundhed og L'rvslykke,* side 265. **266.**

Frugt til salg

Laxton Orange, Cox Orange, Ingrid Marie. Pigeon, John Standirch, Bodil Neergaard, Belle de Boskop og Jonathan. Pærer: Noveau Poilau samt hvede og kartofler.

Hans Foged,
Staus Møllegård, Tåsinge.
Telf. (09) Landet 54 11 15.

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

Drabæk CYKLER
Classcnsgade 49 - Kbhvn. O - Obro 7044
Giro 1188 47

Mangler De vitalitet!

En skriftanalysc vil vise, om det skyldes vitaminmangel eller anden mangeltilstand hos Dem. Skriv efter gratis brochure om analysen, der også omfatcr Deres energital og en komplet liste over dc kostbcstanddele, der vil udfylde Deres eventuelle mangler.

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

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

NYT fra Råkostdepotet
Vegetabilske pulversupper
Natura Grønsagssuppe, svampesuppe, indisk rissuppe, tomatsuppe med ris, porresuppe, grønærtesuppe, champignonsuppe, makkaronisuppe, risotto.

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

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

Stenlille »VEGETARKURHJEM«
Modtager gæster, såvel syge som ældre. Råkost og kogte retter af biodynamiske produkter.
K. Olsen, Stenlille, telf. 318
(Svarer ikke lørdag)

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



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

Kursteder m. m.

Rikostkurstedet
Humlegården
er genåbnet efter istandsættelse og modtager gæster til kur- og rekreationsophold.
Uforandrede priser: 17-25 kr. + *15%* sæsontillæg fra april
Tlf. (03) 23 24 65
Humlebæk
FORLANG PROSPEKT

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

Kurstedet
»DET HVIDE HUS«
Odder,
modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året.
Behandling efter lægeordination.
Vegetarisk kost og råkost.
Ruth Idorn, aut. fysioterapeut
Tlf. Odder 4 01 34.

NYT fra Råkostdepotet
Kosmetiske præparater
Weleda: Everon kosmetiske præparater, hudcreme, håndsæbe, tandpasta, massageolie, shampoopulver, hårvand, ansigtsmælk, børnecreme, børnepudder osv.

ÅRHUS REFORMKOSTFORRETNING
Demeter-forhandler Svend Vadso.
Mejlgade 67 - Århus C - Tlf. (061) 2 66 18
Varerne sendes overalt.



Vi spiser i
Roma
— åben hver dag
Østerbrogade 85
Tlf. Øbro 96

Helsekostforretninger

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
GRABRØDREGADE 9
Tlf. (055) 2 71 21 Kolding

Råkostdepotet
Gothersgade 129,
Kobenhavn K.
Tlf. 1500 62.
Alt i RAKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST
Forlang vareliste - vareforsendelse overalt.

Ægte Bi-Honning
Blomsterhonning og lynghonning
Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.
HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39, Kobenh. K
tlf. 15 81 76 tlf. 15 21 76

Spis DDT og bliv sløv!

Videnskabsmænd ved Arkansas Universitet konkluderer i en rapport vedrørende forsøg foretaget med vagtler:

»Et område, som afgjort bør undersøges videnskabeligt, er spørgsmålet om, hvorvidt den menneskelige læreevne forringes som følge af indtagelse af DDT på grønsager og frugt.«

I forsøget optrænede man vagtler til at pikke korn i sig fra et fad, når det blev belyst. Hvis fuglene udførte deres opgave rigtigt, fik de som belønning en ekstra ration korn. Det viste sig, at fuglene blev mindre lærenemme, blot man tilsatte deres føde en mikroskopisk del DDT.

Der må vel herefter være al mulig grund til at opsøge de forretninger, der forhandler DEMETER-varer.

FLUEN

Fluen i flasken sad og surmulede, medens den mindedes sin svundne ungdom.

Den huskede en varm sommerdag på det gamle plankeværk, ved siden af den dejlige latrin:

- Det var velfærdstider, hvor man dyppede snablen og vadede i landets fedme til langt op over anklerne.

- Det var dengang en flue kunne pleje sin biodynamiske personlighed på en rådden tomat eller agurk uden at geråde i kemisk feber, hvor ildelugtende sprøjtemidler ikke gav flere hundrede øjensygdomme på én gang.

Det var dengang en latrin var en latrin med naturens eget sunde indhold, hvor man i dag i stedet finder et antiseptisk uhyre, og hvor selve livets mening drukner i en langtrukken, uhyggelig gurglen.

Ved tanken om alt dette, vendte fluen samtlige facetøjne mod himlen, - dette lille runde hul deroppe, - knækkede sammen i de tynde hårede ben og blandede sin ånd med flaskens dunst af svundet indhold. /. *La/m.*

Referat af Henry Yttings foredrag:

»Menneskets vækst i den nye tidsalder«

Der var kommet mange interesserede tilhørere den 30. sept. Henry Ytting indledte med at fortælle, hvordan han allerede som dreng ikke kunne lide kød til stor ængstelse for sin mor, der da rådførte sig med deres læge, for at barnet kunnet trives. Som 21-årig gik han helt over til vegetarisk kost og ser nu som 69-årig vældig frisk og vital ud.

Henry Ytting begyndte som stor dreng at meditere over »Hvorfor, hvorfra og hverhen«, men har som alle andre endnu ikke fået dette spørgsmål besvaret. En stor begivenhed er i vente, måske den største siden tidernes morgen: »Vi står overfor en ny tidsalder«. Fødslen er så smerteligt i gang, angstskrig høres over hele jorden, men en skønne dag kommer en grænseløs lykke for menneskeheden, og det forår, vi alle længes så meget imod, kommer. Når man søger at være i samklang med universet, begynder man at forstå, at man selv er en del af den universelle guddom. Man kan kalde det Gud, univers eller natur. Alt, hvad der er skabt, er af samme kraft.

Derefter fremsatte Henry Ytting forskellige råd, som kan gøre os til bedre mennesker: først og fremmest *kærlighed til næsten*, derved må alle raceforskelle falde til jorden. *Respekt for livet,* om det gælder mennesker eller dyr. *Der må ikke foregå drab hverken på mennesker eller dyr.*

Vi skal være fordragelige overfor hinanden, ikke onske hævn, ikke være intolerante, men prove at tage alt med ro og fatning.

Der er lang vej igen, men jo flere, der forstår det og kæmper for det, desto hurtigere vil det gå fremad.

E. B. N.

Er dette noget for Dem?

Vor familie består af 5 medlemmer og bebor et dejligt hus på det skønneste sted i Nordsjælland. Huset ligger på 1,5 tdr. land, næsten midt i en skov. Der er kun 1 km til badestrand, 30 km til Kobenhavn, og i løbet af 20 minutter er man i Sverige.

Vi har el-forretning, der beskæftiger 10 mand.

Vi er vegetarer og JAK folk.

Vi kunne tænke os at få et ægtepar, ældre eller yngre med de samme interesser, til at bo hos os i en lille lejlighed i en tilbygning.

Til gengæld vil vi gerne have Dem til at hjælpe lidt til med oprydning og lignende på elektriker-værksted og -lager, samt på vor udendørs plads og i haven.

Hvis det er noget for Dem, så skriv venligst til os.

Med venlig hilsen

Mogens F. Petersen,

»Hegnshuset«, Aalsgårde.

- Man *er* det, man spiser, hedder det.
- Snak, man bliver da ikke rå, fordi man spiser råkost...

Storm P.

NYT fra Råkostdepotet

Eden: Dild-agurker, løg, paprika, pickles, rødbeder, snittebønner, surkål, surkålssaft, gulerodssaft, rødbedesaft, tomatsaft.

VI/ÉLÉDA S

ARL£SH£I/V\-5CHW£IZ

Kosmetisk hygiejne på et rent vegetabilsk grundlag

Bio-dynamisk dyrkede urtekrydderier

Naturrene eliksirer

TIL HUDENS PLEJE: Hudcreme, Coldcreme, Irisgelé, Irissæbe, Ansigtsmælk Ansigtsolie, Massageolie, Bademælk m. m.

TIL HÅRETS PLEJE: Hårvand, Hårolie og Shampoo.

TIL TÆNDERNES PLEJE: Tandpasta og Mundvand.

Bio-dynamisk dyrkede urtekrydderier i smuk håndskåret lindetræsstander (Basilikum, Meriam, Timian, Løvstikke og Sar).

Blandingskrydderi i strødåse (23 vilde planter tilsat bio-dynamiske krydderier).

THE: Bio-dynamisk dyrket pebermyntete i karton med 20 breve.

Vi sender Dem gerne en brochure med udførlig omtale af de enkelte præparater, samt prisliste og anviser den nærmeste forhandler.

Eneforhandling i Danmark:

KUN EN GROS.

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59
København S
Telf. Sundby 7078

DEN NY TIDS REFORMVARER

HAVREFLOCKLI „ZWICKY"
^cVTiJ^^mlu'f^Sdi'n^xrdJg til brug, bestiende af **havre, hvede og hirse samt rasukker, tørmælk, hasselnød og rosiner, et idealprodukt af velsmagende mineral- og** proteinHec nxringsmldler, fremstillet efter moderne ernxringsprln-eitpe. Kan nydes med m*lk eller yoghurt som et forskende miltid pi enhver tid af dagen.

HIRSEFLOCKLI „ZWICKY"
er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollath-metoden. HirwflocklI er s*rlig anbefalelsesværdig t i den daglige kost. fordi produktet uforringet indeholder alle hirsens værdifulde bestanddele, ikke alene uundværlige vækststoffer, men ogsi vigtige mincralsaltc. fremfor alt kiselsyre og fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, supper, mOSII. morgenmad m. m

SOJAMEL „VITALIA",
som fremstilles af sojabønner. er et ypperligt næringsmiddel, der kan erstatte den overdrevne brug af dyrisk æggehvide (kod. fisk og æg) med vegetabilsk æggehvide. 1 kg indeholder licesi meget æggehvide som ca. V/2 kn kod eller ca. 50 æg. Melet er stærkt basisk og tiler flere ars lagring. Anvendes som tilsætning ved madlavningen.

SANDDORN „DONATH"
er et værdifuldt kosttilskud (C-vitamin) for voksne og born. Alle livsvigtige naturlige stoffer i de modne sanddornfrugter er ubeskiret bevaret, idet den særlige fremstillingsmetode ogsi indbefatter skal og kærne. Velsmagende taft. hvoraf der tages 1 spiseskefuld ad gangen. Kan ogsl tilsættes mælk, yoghurt eller musli.

VIVITA KRYSTALLER
er et vigtigt kosttilskud, som tages teskefuldvis. Det er udvundet af vækster, dyrket 1 Nordnorge pi mineralholdig, taregodet jordbund og derfor rigt pi mineraler og •.grøntfaktorer". Fis ogsi 1 pulverform til at stro pi morgenmad, f. eks. grod. kornflager eller miisli.

SOLSIKKEOLIE „FAUSER",
en koldpresset. uraffineret olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter speciel fremstillingsmetode, der bevarer det naturlige indhold af E-vitaminer. Solsikkeolie har et rigt indhold af linolsyre (F-vltamln). Der tages 1 teskefuld hver morgen. Ogsi anvendelig i køkkenet til salater og mayonnaise, til kogning, stegning og bagning. Diser med hældetud.

MAJSOLIE „DEWDROP"
fremstilles udelukkende af majskim og er cn ren olie, fri for tilsætning af farve eller kemikalier og med stort indhold af umættede fedtsyrer (F-vitamln) og tokofcrol (E-vitamin). Pi grund af sin milde og behagelige smag er denne hollandske majsolie lige anvendelig til daglir indtagning teskefuldvis som til brug i kokkenet. Diser mca hældetud.

VIBETA
(dr. Hennings hvedekimolic) cr anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolic med stort Indhold af E-vitamln. si vel alfa- som betatokofcrol. Bør anvendes af alle. der har behø* for tilskud af dette vigtire vitamin, som ofte mangler 1 moderne clvillsationskost. \5-1 teskefuld daglig.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER ^HARMA"
l praktiske lomme*sker med 50 stk. lodt-boU« kaldii ' ires-set hvedekimolle med 0.20 % tokoferol (E-Uakti.) Dct *a– et* vigtigt kostilskud af .tor ern*ring*m**W* *** tages 1-2 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER „PHARMA"
Disse kapsler er siledes fremitlllrt, at de ikk* opløses i maten, men forst i tyndtarmen, hvorved generende hvidlogs inde undgis. Hvidlagoliens velgørende « velkendt, og den rene olie 1 kapselform er det ideelle kx^-ruikii for alle. Hver kansel Indeholder 50 gamma Ax.<m .—J stk. daglig for maden.

FAEXAL GÆRTABLETTER
indeholder naturlige B-vitamlner samt ærens øvrige virksomme stoffer sisom aminosyrer, mineraLiaitc, enzymer m. m. Fremstillet af ren torret olgær. Far-val tabletter hm findes i ethvert hjem til dårlig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper ogsi mod uren hud.

LYS ØLGÆR „GØNGET"
i pulverform er den eftertragtede, vel-vragende ' ' ' som er let at udrøre 1 vand. Denne gær har et *tart naturlige B-vitaminer. aminosyrer og mineralsalte m. m. Fis ogsi 1 granuleret form til at tage direkte og nedskylle med vand eller anden drik. Diser a i kg.

CARBOTEX
vegetabilske kultabletter. Hver tablet indeholder 25 cg Carbo, som opsuger skadelige stoffer uden selv at optages i organismen. Anvendes efter fed spise og alk*holnydelse. 4—6 stk. eller flere efter behov. Lette at tage pi grund af tabletternes lille størrelse.

YOKIS
er tørret acidophilus-mælk med indhold ai inkvemme kim. bundet til mælk, æggehvide og mælkesukker. Yek » stimulerer den for fordøjelsen vigtige mælkesyrrpn>dskt>ao o-g anvendes, nir særlige spiser vanskeligt tiles.

MISTELOLIEKAPSLER „PHARMA"
cr fremstillet af det urpmle naturmiddel mistel, som er en plante med stort indhold af cholinester, og som anvendes ved træthedsfornemmelser som f#l*e af legemlig og åndelig anstrengelse or mod sikaldt „tankeflirt". Det er et værdifuldt kosttilskud for ældre 1—3 stk. daglig.

BUERLECITHIN
er det virksomme lecitlun-*rænarât i flydende form. 1 spiseskefuld morgen og aften girer kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt cr man igen .ovenpi* efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er *flæng-* « stadig lecithintilførsel, mere end vor daglige kost voenalt giver. Flydende Buerlecithin cr ct rent naturprodukt. udvundet af sojabønner. Fis ogsi som tyggctabletter.

HVIDLOGTABLETTER BURGER"
er »txrktvirkende. men mJ e og uden nogensombelst hvidløgsmag. Disse tabletter indeholder vnatin-ekstrakt med Alle de virksomme og livpveede stoffer i beko-ld. Skal kun t^grs morgen og aften, een tablet Sttt gang.

BULGURI-TABLETTER
er yoghurt pi ny eiUc. TIKukrt på original bulgarsk Tor hurt,tamme v*4 podaiaf td U mmetmælk. Yoghurtkultur kan nu tages regelmæssigt eller på de dage, hvor aim ycgbuTt ikke atHtes. 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-BIRCHERMOSLI

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 m.m.

Frutifort er en liflig, nærende spise, som er letfordojelig 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.

Geneuhgentur: 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 cmncharmoni 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 behovcr men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgor 0,07—0,09%.

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

Blikdåser å 400 g (435 ml) kr. 5,00 — å 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. Gonget G. Co., Kobenhavn-Hellerup

SILNBEAQS DOTRVK