Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

NR. 3 - 1966
58. årgang

INDHOLD

Ernæring og helbred

●

Foreningsnyt

●

Sandheden om kvalitet hos frugt og grøntsager

●

Ordet frit

●

Stil ikke mælken i solen

●

Kokkenkrogen

●

Vindens Tale



Piletræer

PRIS: KR. 2,–

Vegetarisk Tkl*»krtlt

l'diivci ai
Dansk Vegetar- *og* Rikoftforcnm^

TililuHet Foreningen af <^'^° "<c" blade, fag-blade og udskrifter

Re<UkL*rer
SckreUcr L Schweickhardt
Koniulail O Bagge Olesen Lyagvci 26, Lyngby. Tlf. S7 6171

Redaktion og ekspedition;
Gydevej 14, Fannn
tlf 95 07 42

Udkommer med 6 numre pr. år

Abonnement, kr. 12-
LeisaJg kr 2.-
Oplag 1500 eksemplarer

Altryk af bladets artikler er tilladt mod kildebenvisnin* og et eksemplar til redjkli jonen

\nnoncepriier;

'/i side	kr. 196-
Vi »ide	kr. 104 -
"« side	kr. 56 -
Dagsiden	kr 220 -
Minimum	kr. 5.-
Millimeterpns	kr. **0.60**

Rabat ved flere indrykninger
Postgirokonto Nr 2 56 56

Foreningen pålager sig intet uuvar for indsendte manuskripter, og deler ikke nodvendigris de i disse frein-•atte synspunkter Ret lil afkortning forbeholde*

Dansk V«g»tar- **og** Råkostforening

Kontor
Gydevej 14 Farum
tlf 95 07 42

Kontortid:

Tiradag og torsdag kl 1 1*

Formand
Aiaiitent Harry Hannen
e/o Schledermann. Ordrup Jagtvej 6 c Ourlottenlund. tlf. Odrup 4964

Næstformand
Grosserer Poul Olesen N'wbybolms-vcj 18. tlf Bella 549*

kasserer:
Fru Birthe Hansen

Sekreter
Frk Kirsten Bruun

Medlemskontingent, lrllgt.

Enkelt medlem	**kr. 15**
Ægtepar	kr 20
Peniioniiter og medlemmer under 18 ir	kr. 10

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København:
Restaurant Vita, St. Kongensgade 36-38, tlf. 11 86 55 Åben 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 råkost: Mie Andreasen, Stud,estrade 32. tlf. Palæ 1232 (træffes bedst tør kl. J).

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. SO 32 00.

Svendborg:
Råstrup Kursted, tlf. Svendborg (09) 21 07 55.

Helsekostforretninger

København:
Råkostdepotet. Gothersgade 129, tlf 15 00 62.
Udsalg fra Råkostdepotet, St. Kongensgade 36.
Sanafer, Viborggade 1. tlf Øbro 4012
P. E. Christoffersen, Odensegade 12. til. Obro 24.
Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. 15 SI 7fi.
E. Jensen, Frederikssundsvej III, tlf. 34 51 42.

Vejle:
Vejle Reformkost, Vesterbrogade 61, tlf. 4342.

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

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

Århus:
Jysk Råkostdepot, Schleppegrellsgade 9, tlf. Årli 3 30 50.
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus 2 15 55
Reformforretningen, Svend Vadsø, Mejlgade 67. Århus, tlf. (061) 2 66 IS

Forskningens lys på

Ernæring og helbred

Dr.plul HENNING KA /{STRØM fortsætter her sin serie om de seneste erfmmger mdenjor international ernæringsforskning.

Uberettiget varsomhed.

Selvom størstedelen af forskerne på ernæringens område overalt i verden mere og mere begynder at acceptere den opfattelse, at den tiltagende dødelighed indenfor hjerte- og karsygdomme blandt kulturfolkene forst og fremmest forårsages af det ogede forbrug af mættede fedtsyrer, ligesom af den altfor kalorieholdige »industrikost«, ser man alligevel nu og da udtalelser af personer i ledende stillinger og til og med af personer, som kalder sig forskere, at dødeligheden i de nævnte sygdomme ikke står i forbindelse med den menneskelige kost. Disse personer hævder, at før man kan give offentligheden definitivt råd om at reducere forbruget af m^fcftede fedtsyrer og erstatte en del af dem med umættede planteolier samt at reducere forbruget af den unaturlige »industrikost«, må der foretages endnu flere indgående videnskabelige undersøgelser, for at man i detaljer kan udforske kostens indvirkning på hjerte- og karsygdomme. Med andre ord anser man de allerede opnåede og særdeles omfattende forsøgsresultater for ikke at være berettigede til praktiske foranstaltninger, d. v. s. at opfordre den store offentlighed til at ændre sine spisevaner i den ovenfor anførte retning.

Det mærkelige er imidlertid, at talsmændene for de ovenfor anførte ideer anser det for den naturligste ting i verden, at et utal for vor organisme fuldstændig fremmede kemiske stoffer, som ustandselig produceres af medicinalindustrien og som går under betegnelsen -lægemidler«, uden betænkning kan anvendes som middel mod forskellige sygdomme. Hvilken skadelig indflydelse disse kemikalier i det lange lob kan have på den menneskelige organisme, spørger man i almindelighed ikke meget efter. Lad os i denne sammenhæng blot tænke på, hvilke frygtelige følger anvendelsen af det »uskyldige-« beroligende middel neurosedyn (også kaldet thalidomid, contergan osv.) fik.

Men at gå ind for en almen oplysningsvirksomhed for at få den store offentlighed til at ændre sine forkerte spisevaner, hvilket i og for sig ikke indebærer nogen som helst risiko, for at bekæmpe de tiltagende hjerte- og karsygdomme, som i vor tid tegner sig for de fleste dodsofre blandt kulturfolkene, anses af disse »kritiske« personer for utilbørligt og forkasteligt. Denne indstilling viser kun, selv i vor oplyste tid. hvor indgroet den forestilling

er, særlig blandt ældre såkaldte sagkyndige, at sygdom helbredes med medicin, men ikke gennem en kostomlægning.

I tidsskriftet *Niiringsforskning* (nr. 3, 1964) har professor Ragnar Nicolaysen ved instituttet for ernæringsforskning, Oslo universitet, bl. a. anført interessante synspunkter på de ovenfor berørte spørgsmål. I det følgende anfører jeg nogle af dem:

Nicolaysen fremhæver, at selvom der endnu er mange problemer, som venter på at blive løst indenfor ernæringsvidenskaben, er det inden den tid alligevel en opgave, på basis af vort nuværende kendskab, at give offentligheden praktiske råd i spørgsmålet om en sundhedsbefordrende kost. I denne henseende må man bygge på indicier uden at fordre eksakte beviser, selvom det synes at skulle indebære visse risici. Disse risici bør imidlertid jævnføres med sådanne, som man f. eks. tager, hvis man er så forsigtig, at man ikke mener at kunne give de potentielle hjerteinfarktsygdomme nogen som helst profylaktiske råd angående kosten. Men hvilke risici er da forbundne med at råde offentligheden til at *spise med måde,* at passe på at ikke mere end *allerhøjst 30 % af fødens kalorier stammer fra mættede fedtsyrer,* at *reducere brugen af sukker* og anden »industrikost«, at advare mod *cigaretrygning* o s. v.? - Vi kan uden nogensomhelst risiko sammenfatte alle disse råd til et alment sundhedsprogram, som forebygger fedme og endog reducerer forekomsten af hjerteinfarkt og andre sygdomme, som hidrører derfra.

Medicinmisbruget.

Det turde være forenet med store vanskeligheder at sammensætte en velafbalanceret kost med 40-50% fedt af fødens kalorieindhold. Et af hovedformålene med en sundhedsfremmende kost er derfor at reducere anvendelsen af fedt samt for en stor del erstatte de mættede fedtsyrer med umættede planteolier. >»Dette burde være et nyt princip i husholdningsskoler og ved anbefaling af husholdningsnormer«, fremhæver Nicolaysen.

Nicolaysen citerer nogle amerikanske forskere, som spørger: »Hvorfor ikke anbefale hele den for forskellige sygdomme udsatte offentlighed en sådan kost, som er basert på de mest moderne og bedste videnskabelige oplysninger?« Andre råd kan ikke gives med god samvittighed, eftersom de har mindre muligheder for at kunne højne den almindelige sundhedstilstand. Forskerne fremhæver med eftertryk, at den mest fremgangsrige måde at modarbejde den høje dødelighed som følge af åreforkalkning er i god tid - altså inden nogetsomhelst symptom viser sig - at *forebygge* denne sygdomstilstand ved at undervise offentligheden om en sundhedsbefordrende livsførelse, særligt om en sundhedsbefordrende kost.

Teoretisk kan man påstå, at det ikke er nøjagtig bevist, at en reduktion af blodkolesterolindholdet skulle føre til en modsvarende reduktion af sygdom og dødelighed som følge af åreforkalkning. Mod dette argument kan man imidlertid fremhæve, at manglerne ved de statistiske data ingenlunde forhindrer den almene anvendelse af en mængde forskellige lægemidler - kortikosteroider (binyrebarkhormoner), antikoagulantia (blodpropforhindrende middel), blodtrykssænkende midler o. s. v. - selvom der blandt læger ikke findes nogensomhelst enstemmig opfattelse om disse lægemidlers formåen m. h. t. at reducere dødeligheden af forskellige sygdomme.

I denne sammenhæng vil jeg anføre en udtalelse fra en læge, som i mange år arbejdede som patolog ved en universitetsklinik. Han sagde: »Jeg har gennem alle disse år åbnet i tusindvis af lig og

søgt at finde hvilken effekt de lægemidler, som disse døde anvendte i deres liv, har haft på deres sundhedstilstand, og jeg må erkende, at jeg i spørgsmålet om anvendelse af lægemidler bliver mere og mere nihilist.«

Naturligvis findes der mange gode og nyttige lægemidler, f. eks. vitamin- og hormonpræparater, mange sera, antibiotika osv., som anvendt på en fornuftig måde – er til stor velsignelse for menneskeheden, men i vor tid er der en tiltagende produktion og misbrug af allehånde farmaceutiske præparater, som mange læger opponerer imod. Således skriver bl. a. den berømte svejtsiske læge *Paul Tournier* i sin bog »Sygdom og livsproblem« (s. 146 følgende: »Selv de bedste terapeuter, som fuldt ud kender det medicinske materiale, er ikke ophørt med at protestere mod det *åbenbare medikamentmisbrug, som raser i vore dage* . . . Dette lægemiddelmisbrug er intet andet end en direkte følge af den *videnskabelige hedenskab* af vor nuværende verdens moralske tilbagegang og mange lægers manglende idealistiske syn på deres kald.«

Det beklagelige er imidlertid, at det er meget svært at løfte en advarende finger mod det nuværende system i spørgsmålene om produktion og misbrug af lægemidler, fordi de fleste medicinske tidsskrifter bekostes af medicinalfabrikker, som overvåger at ingen for firmaerne ufordelagtige publikationer og annoncer medtages i tidsskriftet. Prof. dr. *H. Herxheimer* ved klinikken for intern medicin ved Berlins universitet skriver herom i tidsskriftet »Die Zeit« (Hamburg 5.1. 1962) bl. a. følgende: »Medicinalindustrien har gennem sine utrolig intensive erhvervelsesmetoder influeret så stærkt på lægestanden, at hvert nyt medikament, uanset dets værdi, sælges i store mængder. Denne situation udgør en stor fare for den

BIO-STRATH

Naturens biologiske kraftkilde

BIO-STRATH er videnskabens svar pi det moderne menneskes krav om et effektivt biologisk naturpræparat.

BIO-STRATH fra den schweiziske medicinalfabrik Strath-Labor AG. Zürich, er fremstillet af levende gærkulturer (Torula utilis), beriget med extrakt af en række værdifulde, velkendte urter.

BIO-STRATH rummer alle de værdifulde stoffer, som betinger vort velbefindende. Stoffer, som moderne dagligkost sjældent indeholder i tilstrækkelig mængde.

BIO-STRATH danner ikke vane og er et naturrent produkt uden tilsætning af syntetiske stoffer eller kemiske konserveringsmidler.



Prøv BIO-STRATH og De vil hurtigt mærke, hvordan velbefindende og modstandskraft eges.

BIO-STRATH extrakt og dråber fis på apoteker hos materialister og helsekostforretninger.

Generalagent:

A / s O. Vilso St Thyssen
Dronning Olgas TID 2S, Rbh. F. TIL. 10 22 4C

Sand mig gratis BIO-STRATH brochure og pre»e af extrakt. (VT)

Navn:

Adresse:

medicinske praksis, selvom vi læger naturligvis er medskyldige til dette. Lægerne står imidlertid hjælpeløse overfor spørgsmålet om den slags industripropaganda, fordi *den medicinske fagpresse beror på denne industri* og ikke kan publicere noget, som skulle hæmme denne vældige annonceringsflod ... En aktiv opposition bliver umulig af den grund, at den medicinske fagpresse i mange år har vægret sig mod at publicere artikler, som ikke er til fordel for medicinalindustrien«.

Henvisende til den berømte franske kliniker *Trousseau,* fremhæver dr. Paul Tournier i sin ovenfornævnte bog (s. 144), at flertallet af læger i almindelighed sætter langt mindre lid til lægemidler end offentligheden, sygeplejersker og apotekere. At selv medicinalfabrikanterne ikke har megen tillid til mange af deres produkter fremgår bl. a. af følgende samtale: En af mine gode arbejdskammerater spurgte for nogle år siden sin slægtning, som var gift med chefen for en af de største medicinalfabriker i Norden: »Hvilen slags medicin giver du dine børn, når de bliver forkølede?« Svaret lød: »I vor familie bruger vi af princip ingen medicin.«

Ovennævnte amerikanske forskere fremhæver videre, ifølge dr. Nicolaysen, at anvendelsen af mange medikamenter i virkeligheden er meget mere risikofyldte end en moderat ændring af kosten. Der findes ingenting som overhovedet skulle antyde, at de anbefalede kostændringer skulle have nogensomhelst skadelig indflydelse på helbredet. De nævnte forskere stiller det tankevækkende spørgsmål: »Er det virkelig nødvendigt, at en ung amerikaner er tvunget til at trues af en pludselig død, inden lian bliver bekendt med disse diætiske råd?«

Dr. Nicolaysen fremhæver til sidst i sin bemærkelsesværdige artikel, at vi må begynde med ungdommen og give dem de forebyggende forholdsregler ang. en sundhedsbefordrende livsførelse.

Grundårsagen.

Man spørger sig selv hvori grundårsagen til denne overordentlig store »overkritiske« forsigtighed i spørgsmålet om at anbefale en ændring af kulturmenneskets forvanskede kost egentlig er at finde.

Sådan som dette er fremført må hvert sundt tænkende menneske forstå, at en ændring af den almindeligvis anvendte altfor kalorie-, fede- og sukkerholdige kost til en sundhedskost som indeholder færre kalorier, animalsk fedt og raffineret sukker, men i stedet for mere vitamin- og mineralrige vegetabilske produkter, ikke kan have nogensomhelst risiko i spørgsmålet om folkesundhed. En sådan omlægning af en hel nations kost skulle imidlertid indebære en revolutionerende ændring af fødevarenes produktion. Således ville for eks. den blomstrende sukker- og konfekture industri og den almene fabrikation af allehånde fabriksmæssig fremstillede levnedsmidler gå stærkt tilbage, ligeledes produktionen af kød og animalske fedtstoffer, hvilket ville medføre en gennemgribende omlægning af jordbrug og kreaturhold. En omlægning af kulturfolkenes kost skulle med andre ord betyde en revolutionerende omlægning af del nu herskende økonomiske produktionssystem af levnedsmidler, som tillige med medicinalindustrien har vokset sig stærk i vor tids kultursamfund.

Vi ser således, at hovedårsagen til den store forsigtighed i spørgsmålet om en omlægning af kulturfolkenes kost - hvor sagligt velmotiveret den end er - efter alt at dømme for størstedelen er at finde på det økonomiske plan, d. v. s. i det produktionssystem af levnedsmidler og medicinalvarer som lidt efter lidt udvikles blandt kulturfolkene. Den moderne ernæringsvidenskab har imidlertid klart og tydeligt vist, at jo mere dette system udbygges, desto mere undergraver det den almindelige folkesundhed.

Det turde imidlertid være selvindlysende - selv for statsmagten - at en god og stabil folkesundhed er en nations største skat, og at alle andre interesser - de kan være af økonomiske eller anden art - bør vige for folkesundhedens fremme. Alt som skader vort helbred, nedsætter ikke blot vor fysiske kondition men også vor åndelige, intellektuelle og moralske kræfter. *(Oversal fra Vegelariunen af E.BS.).*

I næste nummer skriver dr. Karström bl. a. om andre af kolesterolets skadelige virkninger.

Stojen skal dæmpes i Kobenhavns bussser

Forsog i England, som ogsd *vil komme Kobenhavns busser til gode.*

(Uddrag fra POLITIKEN).

Sporvejsdirektør K. N. Andersen har været i England for at overvære nogle meget interessante forsøg, der er foregået på den store prøvebane »Mira« ved Birmingham.

Ikke blot har forsøgsbussen været udsat for adskillige prøver på en såkaldt »vaskebrætbane«, men mulighederne for støjdæmpning er faktisk blevet udregnet i den elektroniske datamaskine. En sådan fremgangsmåde kan forenkle hele undersøgelsen. Når datamaskinen har afgivet sit resultat, ved sporvejsfolkene præcis, hvad på bussen, der skal ændres for at støjen mindskes.

Til salg:

Biodynamisk dyrket hvede og æbler: Jonathan III.

Tlf. (09) 54 11 15.

Hans Foged, Staus Møllegaard, Tåsinge.

URTEKUR, THEER

E. HOLMSTRUP JENSEN

Hovedgaden (overfor bageren)
Vester Nebel (v/Kolding).
Tclf. Vester Nebel 107.

Vi spiser i

Roma

— åben hver dag

Østerbrogade 85

Tlf. Obro 96

IXT ESPERANTO
Det andet sprog for alle.
Ring eller skriv til ark. E. J. FROST,
Ved Fortunen 16, Lyngby. (01) 87 50 78.

FORENINGS-NYT

Næste internationale vegetar- kongres

skal afholdes i *Indien* i november 1967 og bliver en enestående oplevelse for Vestens vegetarer. Rejsen må planlægges allerede nu, og generalsekretæren i 1VU (Bank Square, Wilmslow. Cheshire, England) har truffet aftale med et luftfartsselskab om én eller to maskiner (å 90-100 personer), som skal tage passagerer op i Stockholm, Manchester og Paris og gøre halvdags- + natteophold i Istanbul (for besøg i Sofiamoskeen, sultanernes gamle paladser, den blå moske og det gyldne horn) og Teheran (det kejserlige palads, påfugletronen). Kongressen finder sted i Delhi og Bombay, og på tilbagevejen gøres ophold i Cairo (pyramiderne. Sfinksen, Cairomuseet).

Prisen for rejsen bliver ca. 3400 kr. heri indbefattet ophold på 1. klasses hotel, alle udflugter (inkl. førere), alle måltider på flyvemaskine og hotel og en afsluttende banket på Cleopatrahotellet.

De indiske værter har lovet frit ophold for *delegerede* fra Unionens foreninger. Andre deltagere må betale for opholdet i Indien, men dette behøver ikke blive kostbart.

Turen beregnes at vare i 13 dage. Man håber på stor tilslutning, så der kan arrangeres flyvning med den ene maskine til Madras og andre interessante steder (mod ekstra betaling).

De, der er nogenlunde sikre på at kunne udnytte denne mulighed for at se Indien og Østen, skal meddele dette i god tid til Vegetarisk Forenings kontor og oplyse, om der ønskes det korte ophold eller eventuelt det udvidede ophold i Indien.

☆

UDFLUGTSTUR.

Søndag den 21. august kører vi »UD I DET BLÅ«. Vi starter kl. 10 fra restaurent ROMA, Østerbrogade 85. Madpakke medbringes. I prisen kr. 18,- er, foruden selve buskørslen, inkluderet eftermiddagsthe og middagsmad. Tilmeldelse kan ske til foreningens kontor, tlf.: 95 07 42, kontortid hver tirsdag kl. 17-18.

☆

Foreningens kursus i den forgangne vinter

I vinterens løb har der været 2 kursus, begge blev afholdt på Øster Farimagsgades skole i Malmøgade.

Det ene formede sig som en studiekreds over emnet: »Rask og dog syg« fra dr. Olesens bog. Kursus blev ledet af fru Sandmand og var besøgt af 24 elever.

Det andet var et koge- og råkostkursus, forestået af fru Schantz Christensen, der var i alt 37 elever.

Det var os en stor glæde at se med hvilken iver og interesse eleverne på begge kursus gik op i arbejdet. Vi håber, at vi også til næste vinter vil være i stand til at kunne tilbyde lignende arrangementer.

Stenlille »VEGETARKURHJEM«

Modtager gæster, såvel syge som ældre. Råkost og kogte retter af biodynamiske produkter.

K. Olsen, Stenlille, telf. 318
(Svarer ikke lørdag)

Skodsborg produkter

I)c kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger SKODSBORG PRODUKTER Dc anbefales: Skodsborg prima granola, æblcbladc-tc, pulverkaffen „KWICBRU", appelsin- og ananasdrik. urle og gærextrakten „B-VITA", glutcnola, carno til fais, bcuf og frikadeller, bonncstcg. linsepostej, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. wicncrpolscr og koteletter, linser i brun saucc, sojabønner i bouillon, nuttolcnc, protose, lyn saucepulvcr, veg. sylte, jordnoddesmor, fineste veg. margarine „NUTANA", veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brod: Grahams- og fuldkomshvcdebrod. Skodsborg kage ctc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

DEN SANITÆRE FODEVAREFABRIK
Baldcrsgadc 14, Kobenhavn N.
Taga 2S9 — Taga 64S9.

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Gronsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (iniddclhavssalt).
kcmikalicfrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrod.
Koldpresscdc olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl.a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli, spisehuse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, ølgær, pollen, landpasta Osinodcnt m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtccrcmc.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . København 0
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116597

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 APl-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. Søgade 39, K. Telf. 15 81 76

FIREKORNSBRØD

Grahamsbrød, Tvebakker m.m.

Alt bagt af

DE METER MEL

(biodynamisk dyrket korn)

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

Forhandles hos:

»Vegetaren«, Dæmningen 38, Vejle, tlf. 4342; »Sund Kost«, Gråbrødregade 9, Kolding, tlf. 2 71 21; fru T. Nielsen, Danmarksgade 4, Ålborg, tlf. 2 5120; S. Vadsø, Mejlgade 67, Århus C, tlf. 2 66 18.

Forhandlere i andre byer kan optages.

SANDHEDEN

om kvalitet hos frugt og grøntsager

Da det må være en af Vegetarisk Forenings opgaver at støtte og stimulere ethvert initiativ, som tager sigte på at forbedre kvaliteten af frugt og grøntsager, hilser vi konsulent O. Bagge Olsen velkommen med sin første artikel her i bladet. Artiklen, som er den første i en serie, behandler nogle vigtige grundlæggende synspunkter vedrørende dyrkning af kvalitetsfrugt- og grøntsager.

Det er en almindelig erfaring, at planter, som trives godt, vanskeligere angribes af sygdomme og skadedyr end planter, som trives mindre godt. Denne praktiske kendsgerning er sammenfattet i læren om planternes økologi, hjemstedslæren.

En plante er et produkt af sine omgivelser. Det er det milieu, som omgiver planten og samspillet imellem milieuets enkeltdele ,d. v. s. vækstfaktorerne jord, vand, luft, lys og varme, der præger planten og bestemmer dens udvikling.

Hver enkelt planteart stiller ganske bestemte krav til vækstvilkårene og den vil under naturlige forhold søge derhen, hvor den har hjemme, hvor vækstfaktorerne er optimalt tilstede og den derfor vil kunne udvikle sig bedst mulig og kunne hævde sig i kampen for tilværelsen.

Når planter dyrkes, er det ikke altid, at man er i stand til at opfylde deres krav til milieuet fuldt ud. Der kan være praktiske hensyn, som spiller ind eller utilstrækkeligt kendskab til de enkelte planters vækstkrav. Men jo bedre man kan opfylde disse, desto bedre vil planten kunne opbygge sig, desto højere bliver dens kvalitative egenskaber og desto bedre vil den kunne klare sig i kampen for tilværelsen, d. v. s. modstå nedbrydende angreb.

Hvis vækstvilkårene omkring planten ikke er den helt ideelle, da vil den ikke være istand til at opbygge sig, som den skal. Ofte kan man ikke direkte se, at der er noget forkert ved planten, thi svagheden består måske i en lidt ændret beskaffenhed af f. eks. overhus, cellevæv eller cellesaft. Planten kan til og med se særdeles sund ud, man ville måske kalde den overfrodig.

Findes der plantesnyltere i nærheden og de klimatiske betingelser for disses spredning og anslag i øvrigt er tilstede, da vil de i sådanne planter, som på en eller anden måde er i fysiologisk ubalance, ofte finde gode muligheder for udvikling. Der vil opstå et angreb af »sygdomme« eller »skadedyr«.

Økologisk set er disse angreb af stor betydning. De er regulerende faktorer i naturens husholdning, som sætter ind for at nedbryde og fjerne sådanne individer, som er svage og under de givne forhold ikke i stand til at udvikle sig fuldt tilfredsstillende. I naturens rige tillades ingen svaghed.

Når dyrkede planter angribes af sygdomme og skadedyr, da er det, såvel som i den frie natur, et tegn på, at der er et eller andet i vejen med det milieu, som omgiver planterne. For at finde de egentlige årsager til angrebene, da må man nøje analysere hele det milieu, som planterne vokser i.

Men selvom man bestræber sig nok så meget på at frembringe det helt ideelle vækstmilieu for dyrkede planter, så vil man næppe nogensinde kunne blive helt fri for angreb af sygdomme og skadedyr, eftersom der er milieufaktorer, f. eks. klimatiske forhold på friland, som man ikke behersker fuldt ud.

Ved at udvikle kendskabet til de egentlige årsager til angreb på dyrkede planter, kan man imidlertid væsentligt øge disses naturlige modstandskraft ofte så meget, at det ikke vil kunne betale sig at bekæmpe angriberne, bl. a. fordi bekæmpelsesmidlerne vil kunne hæmme planterne mere end skadevolderne.

Der forskes verden over ihærdigt på at »bekæmpe« planternes skadevoldere ad økologisk vej. Resistens-biologisk forskning bedrives mere og mere ved alverdens plantepatologiske institutioner. Der er ved at opstå radikal ændring i vor opfattelse af begrebet »sygdomme og skadedyr«: Man holder ikke planter sunde ved at sprøjte dem. Sundheden skal komme indefra som et resultat af en velafbalanceret tilstedeværelse af samtlige vækstfaktorer.

Milieu-metoden er den praktiske udformning af læren om planternes økologi. Den går ud på bevidst at medvirke til at bygge planter op, som besidder størst mulig modstandskraft overfor nedbrydende angreb. Resistens-forædlingens resultater i form af mere modstandskraftige sorter og stammer udgør en vigtig del af milieumetoden. Samtidig opnås ofte en væsentlig forbedring af planteprodukternes kvalitative egenskaber: holdbarhed, fasthed i cellevæv. smag og aroma. Metoden forudsætter et udvidet kendskab til, hvorledes de forskellige vækstfaktorer, ikke mindst de mineralske plantenæringsstoffer, påvirker de kvalitative egenskaber i planterne.

Milieu-metoden praktiseres mere og mere i udlandet, bl. a. i Schweiz, hvor ca. 500 plantedyrkere er i gang med arbejdet og nået så vidt, at deres korn, kartofler, frugter og grøntsager sælges med de officielle sundhedsmyndigheders garanti for, at de ikke er behandlet med sundhedsfarlige plantebeskyttelsesmidler, simpelthen fordi det ikke har været nødvendigt.

En officiel driftsøkonomisk undersøgelse har vist, at i en 10-års periode har milieu-metoden formået ikke alene at forbedre kvaliteten af de dyrkede planteprodukter, men også oge udbytterne og forbedre driftsrentabilitetcn med næsten 100 % til trods for. at de frembragte produkter ikke sælges til nogen overpris.

En stab af 30 specielt uddannede planteavlskonsulenter, som selv er praktiserende, står til dyrkernes rådighed. Deres produkter tilføres egne samlecentraler. Omsætningen er stigende og ligger for tiden på 5-6 mill. kr. årlig.

I vore hjemlige bestræbelser på at engagere landbruget mere i produktion af frilandsgrontsager og frugt, ville et nærmere studium af de omtalte forhold i Schweiz sikkert være af betydning, i særdeleshed når det gælder bestræbelser i retning af at frembringe kvaliteter, som ikke behover at behandles med plantebeskyttelsesmidler.

O. Bagge Olseii

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGAR
(honning-eddike)
og
MARTLET CIDER VINEGAR
(æblemost-eddike)
er nu kommet til Danmark.

Importør: HONNING-DEPOTET,
Nr. Sogade 39, Kobenhavn K.
Telf. 15 81 76 og 15 21 76

ordet frit -

Dansk havemand ved råd for en sultende verden

Vi bringer her et interview med den tidligere formand for Dansk Vegetarisk Forening, havebrugskonsulent H. Mosegaard, under hans besøg i Oslo.
(Fra Aftenposten).

- Inden århundredet er til ende, må vi have taget stilling til, om vi eller dyrene skal være her, for jorden giver ikke livsmuligheder for begge.

- Hele vor kultur er bygget op på køernes evne til at omsætte grønfoder til føde for mennesker. Men kød og mælk. smør og ost og piskefløde er ikke menneskets oprindelige ernæring. Vore forfædre levede af frugt og grøntsager. Vi må tilbage til en naturlig ernæring.

- Uden mors frikadeller? En normand ville dø af at skulle undvære dem.

- Se på mig! Jeg fortærede mit sidste kødstyke i 18-20 års alderen. I et halvt hundrede år har jeg levet på grøntsager og har følt mig frisk og oplagt hver eneste dag.

- Hvad gør en vegetar, når han gæster et kødspisende hus?

- Jeg nøjes med pynten og kartoflerne. Mine medmennesker er altid så elskværdige at bekymre sig om mit helbred. Hver gang jeg har sat kurs mod Grønland - og det har jeg adskillige gange- har jeg ved afrejsen fået at høre, at der bare har været én vegetar på Grønland - og han døde af det!

Men jeg er stadig vendt tilbage i god kondition.

Hans Mosegaard er havebrugskonsulent, uddannet ved landbohøjskolen i København. Han har stiftet haveselskaber over hele Danmark og hævder, at én kvadratmeter jord kan ernære ét menneske én dag. og at et menneske kan dyrke sin egen kost ved en halv times stimulerende havearbejde pr. dag.

- Hvis danskerne dyrkede sin jord som en have, ville landet kunne ernære 100 millioner mennesker. Hvis Indien gjorde det samme, ville det kunne ernæic ti gange den nuværende folkemængde.

- De glemmer de hellige køer?

- De må bort! Fra Indiens såvel som fra jordens overflade. De fortærer enorme grønfodermængder for hvert kilo kod, de skaffer os. Husdyr er en utilladelig luksus i en sultende verden. Danskerne tænker bare på køer. Det harmer mig, at de fortsætter at sende sine landbrugseksperter. sine traktorer og sine højtydende malkekøer ud. Skal vi kunne hjælpe Østens underernærede millioner, må vi sende dem praktiske folk med lidt havefrø i lommen. Vi må lære de sultende at dyrke sin egen mad, på sin egen jord, ved sit eget arbejde. Ved intens dyrkning og havebrug i stedet for jordbrug skulle madmangelen hurtigt kunne afhjælpes i et land, hvor der kan høstes indtil tre gange årligt.

- De så måske helst, al vi alle opgav vor beskæftigelse og gik tilbage til vor ager?

- Nej, jeg agter slet ikke at sætte klokken tilbage! Men når man har en nogenlunde videnskabelig uddannelse og kan regne sig til befolkningens vækst, er det vel klogere at agitere i tide for at få vort jordbrug afløst af havebrug end at vente, indtil der ikke er noget valg længere? Desuden bekymrer det mig at tænke på den stakkels landmand, som træller 18 timer i døgnet ,fordi han er en slave af sine husdyr. Og lad mig også nævne villaejeren, som tilbringer fritiden . en liggestol på sin græsplæne, og som hver søndag biler ud til sit nye statussymbol i stedet for at dyrke sine grøntsager. Hvad tror De, en sådan mand egentlig får ud af livet? Afspænding? Hvile i sindet og flugt over tankerne? Åh, så langt fra!

- FAO hævder, at en tredjedel af det daglige æggehvidebehov skal dækkes af animalske produkter?

FOA må revidere sin forældede opfattelse. Eksperter som professorerne S. Tovborg-Jensen og Rich. Ege, den første europakapacitet på havedyrkningens område, den anden dansk førstekapacitet på ernæringsspørgsmål, hævder begge, at der er lige meget protein i en række grøntsager som i æg og mælk.

Ved *N. Nielsen.*

Hvidløg uden smag og lugt!

LIVOL
Hvidløgs-Bær
FORSTÆRKET MED ALLICIN
Dansk Droge Import A/S, Tlf. (01) 94 42 44

Tlf.150062

Råkostdepotet

Gothersgade 129
Kobenhavn K.

If. Alt i Råkost
r Vcgetarkost . Wacrlandskost
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—Rodovre—Glostrup—Herlev—Husum—Vanlose —Bronshoj og Norrebro
Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd— Buddingc—Soborg og Bispebjerg

De bedes venligst bestille varerne dagen for udbringningen

WALA-ECKWÅLDEN

Eliksirer: Rosen, Rønnebær, Enzian, Hvidtjørn (Crataegus), Abrikos, Kvæde og Slåen.
Samtlige eliksirer fremstilles uden kogeproces, men røres rytmisk med ægte rorsukker 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 MOLLER
Holmbladsgade 59,
København S.
Telf. Sundby 7078

Stil ikke mælken i solen

Fra SUNDHEDS-BLADET, professor dr. med. Hakon Natvig.

Sollyset kan under visse forhold bidrage til at forlænge enkelte næringsmidlers holdbarhed. Det skyldes, at sollyset virker udtørrende, og at det indeholder bakteriedræbende stråler. Bakterierne i luften og på overfladen af genstande vil derfor gå til grunde, når de udsættes for sollys.

Ved torring af grontsager og frugt vil sollysets bakteriedræbende og torrende indflydelse bidrage til at gore disse produkter mere holdbare. I næringsmiddelhygiejnen bruger man også i en vis udstrækning kunstige bakteriedræbende stråler, bl. a. for at hindre smitte fra luften i at overføres til færdigtilberedte madvarer.

A-vilaminct bliver odclagt af sollys

Bortset herfra har sollyset stort set en forringende virkning på de fleste af vore madvarer. Forringelsen gælder i første række vitaminindholdet.

Man har længe været klar over, at A-vitaminet bliver odelagt af sollyset. Hvis f. eks. levertran i flasker af ufarvet glas udsættes for lys. mister den ikke blot en væsentlig del af A-vitaminindholdet, men den får også en stærkere transmag. d. v . s. den bliver mere harsk, end hvis den blev opbevaret i flasker af farvet glas.

Sollys og kunstigt lys har også en forringende virkning på B-vitaminet riboflavin. Dette forekommer særlig rigeligt i æg. gær og grønne grontsager.

Riboflavinet er temmelig modstandsdygtigt og tåler bl. a. at blive kogt og stegt, men det er ømfindtligt over for lys. Største delen af riboflavinet i mælk vil blive ødelagt, hvis mælken udsættes for lys.

Lys har en uheldig indvirkning på mælk

Også smagsmæssigt kan lys have en meget uheldig indvirkning på mælk. Enkelte steder har mælken på visse tider af året en smagsfejl. Den har en dårlig, sødlig, kållignende smag .som kaldes solsmag. fordi den kun forekommer i mælk, som udsættes for sollys og andet lys. Man har kendt solsmagen længe, men først i de senere år er den blevet et aktuelt problem. Solsmagen må ikke forveksles med en blik-smag, som føles bag på tungen og kaldes metalsmag. Det er en alvorlig smagsfejl. som kan forekomme i mælk. Den har en anden årsag end solsmagen og skal ikke omtales i denne forbindelse.

Årsagen til solsmag i mælk er endnu ikke helt klarlagt i alle detaljer. De fleste er imidlertid enige om. at den skyldes en fotokemisk oxydering, hvorved en svovlholdig aminosyre, som hedder methionin. afspaltes fra mælkens protein og bliver omdannet til et aldehyd, som hedder mcthinoal.

For at denne oxydering kan finde sted. må der være ilt i mælken og desuden det nævnte vitamin riboflavin, som optager og overfører lysenergien. Når denne solsmag er dannet, resulterer det i, at væsentlige mængder af mælkens C-vitamin odelægges.

Når mælk udsættes for lys, kan det således bevirke, at mælken får en kedelig smagsfejl, og at væsentlige mængder af to af mælkens vitaminer ødelægges.

Mælkeudsalgene er lysere nid for

Når solsmagen er blevet aktuel i de senere år, skyldes det et samvirke mellem flere forskellige faktorer, som desværre til dels hænger sammen med den bedre mælkehygiejne. Den vigtigste årsag er overgangen fra spandemælk til pasteuriseret flaskcmælk. En anden årsag til solsmag er, at mælkeudsalgene nu er meget lysere end før på grund af de moderne lysstofrør. Der er også enighed om. at den forlængede opbevaring af mælken under af-



Foreningens bøger

Hindhede: Fuldkommen sundhed og vejen dertil. I uddrag ved højesteretsadvokat Eivind Eckbo	kr.	7,50
Ilindhede som v! husker ham ...	kr.	19,75
Ilindhedes skrifter — se forteg-nelse i 1-2/64, pr. stk	kr.	1,50
samtlige skrifter	kr.	35,00
Hjort-Mouritzen: Genbo til Ilindhede	kr.	5,00
John Olesen: Rask og dog syg — se anmeldelsen i 5-6/64	kr.	18,25
Ehret: Slirrfri diæt	kr.	6,75
Eistrup Rasmussen: Vejen ud af lodevareforgiftningen	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°/o rabat på foreningens litteratur.

PLUS PORTO

Sæt X ved det onskede — vi sender bøgerne omgående.

Navn _____

Adresse _____

køling er cn medvirkende årsag til, at solsmagen nu er blevet aktuel. Mindre sikkert er det, at mælkens lave bakterieindhold og homogeniseringen disponerer for solsmag.

Det er beklageligt, at den store forbedring af mælkehygiejnen, som har resulteret i en sikker og holdbar konsummælk, på den anden side har fort til en øget risiko for, at der skal optræde solsmag i mælken på enkelte tider af året.

Papemballage og morke flasker

Hvad kan der gøres for at hindre denne solsmag? Vi kan ikke skrueden tekniske udvikling tilbage, og vi hverken tør eller kan give slip på den hygiejniske forbedring af mælken. Forsøg på at hindre opståeisen af solsmag ved at tilsætte mælken små mængder kemiske stoffer (antioxyadanter) har ikke ført til noget resultat. Den udvej, som står åben, er at beskytte konsummælken mod lys. Dette kan gøres ved at levere mælken i papkartoner, der benyttes som engangsemballage. Dette gøres også i en vis udstrækning, men publikum synes at foretrække mælk på flasker. Visse steder i landet er man nu gået over til at benytte mælkeflasker af brunt glas. Dette glas tillader kun en lille del af de lysstråler, som kan fremkalde solsmag, at slippe igennem, og det er tilstrækkeligt til at forebygge denne generende smagsfejl. Desuden vil brugen af de brune flasker bevirke, at langt mere af mælkens riboflavin og G-vitamin bevares. Både fra et ernæringsmæssigt og et hygiejnisk synspunkt skulle det således være en væsentlig forbedring at benytte mælkeflasker af farvet glas.

Rensningen og kontrollen

Rensningen af brune mælkeflasker er ikke noget problem, fordi man ved at benytte et specielt natriumlys ved kontrolgennemlysningen kan se både små og store urenheder i flaskerne lige så godt som man nu ser det i farveløse flasker.

De erfaringer, som man har høstet ved brugen af brune flasker, er meget gode. Solsmagen, som var generende på enkelte tider af året, er borte, og flertallet af publikum foretrækker nu brune flasker med den begrundelse, at de synes, at mælken smager bedre.

SULFOFRI



Sanddorn-eliksir fra WELEDA
Skånsomt tilberedt med ægte rørsukker.
Sanddorn (havtorn) er frugten med det højeste C-vitamin indhold, der til stadighed kontrolleres af det svejtsiske vitamininstitut ved universitetet i Basel.

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59,
Københavns S
Telf. Sundby 7078

Nærmeste forhandler anvises.
Brochure over WELEDAs præparater tilsendes gerne.

Biodynamisk-dyrket pebbermyntete fra WELEDA

1 brev svarer til 2 kopper.
20 breve i karton kr. 3,00.

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59,
Københavns S
Telf. Sundby 7078

Nærmeste forhandler anvises.
Brochure over WELEDAs præparater tilsendes gerne.

Mangler De vitalitet!

En skriftanalyse vil vise, om det skyldes vitaminmangel eller anden mangeltilstand hos Dem. Skriv efter gratis brochure om analysen. der også omfatter Deres energital og en komplet liste over de kostbestanddele, der vil udfylde Deres eventuelle mangler.

THORA LAVARDE
Torvegade 10 - Randers - tlf. 2 3168

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

WÉLÉDA 8

ARL£SH£I/WSCHVV£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 MOLLER
Holmbladsgade 59
Kobenhavn S
Telf. Sundby 7078

KØKKENKROGEN

Risrand af lose ris med grontsager

3 dlris
75 g log i Hnc firkanter
75 g smor
salt

Risene sættes over at koge irigeligt, kogende vand og koger et par minutter, hældes derefter i en sigte og skylles godt efter. Sættes over i koldt vand, og når vandet koger, er risen næsten færdig. Den må kun lige akkurat blive mor, hvorefter den igen skylles i rigeligt, koldt vand, og hænges til afdrypning i en sigte. De skårne log ristes gyldenbrune i noget af smørret. Risen varmes med resten af smørret i en kasserolle eller endnu bedre i en bradepande i ovnen. Løgene blandes i sammen med salt efter smag. Risen trykkes let i en smurt rand form, holdes varm og vendes ud på fadet, når den skal bruges. Garneres med fine, nye ærter og varme tomater med ost. Kan spises med f. eks. carrysaucc, muskatsauce, persillesauce eller rort smor.

Varme tomater: Vi tager tomater af nogenlunde ens størrelse, skyller dem, skærer et kryds, drysser med lidt salt og sætter en lille top revet ost på hver tomat. De varmes i ovnen i ca. 10 minutter, men kun lige akkurat, til de er møre.

Køkkenchef Ingvar Roulhe

LIMA

Boghvedeflager, hele gryn og mel samt vafler, spaghettig og makaroni.

Hirseflager, spaghetti og makaroni.

Naturris-flager og vafler.

Sojabønner og mel samt »Tamari« og og »Miso« (mælkesyret sojaprodukt til suppe, sauce o. 1).

Sesam-fro og olie samt »Goma Sio«, knust sesam ristet i havsalt, meget anvendeligt som krydderi, »Tahin« såvel med havsalt som saltfrit (sesampasta anvendeligt såvel til at smøre på brød som at tilsætte sauce og suppe).

Polenta knust majs.

Kickærter.

Havsalt, gråt.

Te, 3. års og Lotus.

RÅKOSTDEPOTET
Gothersgade 129, København K.
Telf. 15 0062.

for sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede reformolier

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

Kursteder m. m.

Trænger De til at slappe af, til hvile, rekreation eller Jrne, så lag på

RAASTRUP KURSTED,
SVENDBORG
Uf. Svendborg (09) 21 07 55
De »kønneste omgivelser til spadsereture. Herlig udsigt over Svendborgsund. Vegetar- og råkosL Moderniserede og nye værelser. Moderation uden for sxsonen. Åben hele åreL
Eva og Harry Karbæk

Råkoslkur stedet

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

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

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm. stofskifte. hjerte og nervesystem m. m.
Forlang ftrosftekl
Tlf. 80 32 00

Helsekostforretninger

ÆGTE BI-HONNING
Blomsterhonning og lynghonning
Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.
HONNING-DEPOTET
Nr. Sogade 39, Kobenhavn K
tlf. 15 SI 76 tlf. 15 2176

RÅKOSTDEPOTET
Gothersgade 129, Kobenhavn K.
Tlf. 15 00 62
Alt i RÅKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST
Forlang vareliste - vareforsendelse overalt.

SÅ ER DET NU!
Man hober sund kost i -VEGETAREN« i Vejle
Vi har alt til reformkost og diabetikerkost og sender over hele landet.
Autoriseret Demeter-forhandler
Re formkost forretningen »VEGETAREN«
Vesterbrogade 61, Vejle - Tlf. 4342

VI BOR 1 KOLDING
og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt og grønsager
Sundhedsbrod
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olier m. v.
SUND KOST
GRÅBRØDREGADE 9
Tlf. (055) 2 71 21 Kolding

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

Besog Østerbros vegetarforretning
SANAFER
Viborggade 1, tlf. ØBro 4012
NB. Vi lukker om fredagen »/* time for solnedgang og hele lørdagen.

Vindens Tale

Vinden rejste sig for at tale, som enhver der gør dette havde den noget på hjerte, noget andre skulle høre –.

Engang var jeg en lille vind, der legede i strandkanten - det lette hvide sand lob gennem mine fingre og lagde sig i et monster, i dybe furer, som på en tænkers pande.

- Sådan en lille vind var jeg, da jeg skrev min mening om det hele på en strandbred.

Jeg er vinden med de mange navne, alle kender mig, for jeg har kærtegnet alle kinder og bragt tårer frem i alle øjne, ingen har levet som ikke har kendt mig.

Jeg er vinden —og kan som alle være stor eller lille efter behag; når jeg er stor er mine gerninger nok mest negative, når jeg er lille udretter jeg mest - og alle kan lide mig.

Mon man ved. at jeg bærer på alt, mon man ved at jeg rummer hele livet i mig, mon man ved at jeg er overalt? - det stille åndredrag hos et barn der sover. - Det trætte suk hos en olding - og det sidste. - Jeg bærer hvert menneskes stemme og giver ordene deres kraft. - Aldrig hviler jeg, fordi jeg i al evighed må bære livet videre, jeg er selve livets ånde. - Jeg er den lune vind der varmer de kolde hjerter. I min favn bærer jeg vidunderlige sange, hver den som vil kan finde dem i sit bryst og vide, at jeg altid vil lofte dem for ham!

Jeg er vinden der gik igennem offerlunden og fik bladene til at sitre, - jeg bar en klokkes sprode klang ind i et gammelt hjerte, - en moders stemme svøbte jeg i et barns øre. - Jeg er altid den der blæser himlen ren.

Jeg er vinden, den simple gadefejer, der aldrig kan gøre det ordentligt. - Jeg løber med nye hatte og gamle nyheder, her og der løfter jeg et skørt, medens vejrhanen drejer sig om, for bedre at se. - Vidste du ikke at jeg havde lune? - jeg har aldrig løbet med en halv vind, selvom jeg kender dette begreb, har jeg altid været mig selv.

Jeg er vinden der kom med dit forår,
sommerens varme sænkede jeg i dit sind,
efterårets renhed og klarhed bragte jeg dig.
Vinterens stilhed, naturens stille venten på
disse undere, det var mig,
- den der hvisker til dig i dette øjeblik!

J. Lafin

Fundet 28 dage efter, at dyrene var tilført stofferne

Fra HUMANITAS bringer vi nedenstående interessante oplysning.

Sundhedsstyrelsen skal have modtaget en overraskende rapport om brugen af antibiotika til slagtedyr. Det hedder heri, at antibiotika er sporet i kalvekød 28 dage efter, at man har ophørt med at tilføre dyrene disse medicinske stoffer. Hidtil har man regnet med. at virkningen af antibiotika havde fortaget sig i lobet af 6 dage.

Undersøgelsen er foretaget på landbohøjskolen og er foreløbig hemmeligholdt. Overfor sundhedsstyrelsen har man ønsket, at undersøgelsen ikke afsløres overfor offentligheden. Professor Neimann-Sorensen, landbohøjskolen, der har foreståt undersøgelsen, bekræfter imidlertid undersøgelsens hovedresultat, men siger at rapporten må betragtes som foreløbig og kun til orientering for sundhedsstyrelsen.

RETTELSE
til Vegetarisk Tidsskrift nr. 2

Vi er meget kede af at kilden til „1 tusind led..." på side 20 ved en beklagelig fejl ikke var blevet anført. Artiklen er skrevet af konsulenten lor Foreningen for bio-dynamisk Jordbrug, hr. O. Eistrup Rasmussen, Åbyhøj.

Sternbergs Bogtryk

leverer alt i tryksager ...

THEKLAVEJ 44 NV . ÆG 916 op 917

Lille friskole med international atmosfære

optager drenge og piger i den skolepligtige alder.
Egelskundervisning på alle klassetrin for de danske børn hver dag, udenlandske børn undervises i alle fag på engelsk.

Undervisning i musik og familjehusholdning fra 1. klasse.

Henvendelse til fru Karen Bjørnsby,

Bjørns Internationale Skole,

Hartmannsvej 23, Hellerup,

tlf. HE 7S69

Den farlige overvægt som følge af dårlige spisevaner

Uddrag fra Politiken.

Både mænd og kvinder kunne reducere deres dødsrisiko ved bedre spisevaner. For mænd mellem 45 og 50 år giver overvægt på 5 kg forøgelse af dødeligheden på ca. 8 pet., 10 kg 18 pet., 15 kg 28 pet., 20 kg 45 pet. og 25 kg 56 pet. Hvis underlivsomfanget er mere end 5 pet. større end brystomfanget, når vejret trækkes ind. giver det en overdødelighed på 50 pet. ud over den dødelighed, der er en følge af selve overvægten.

Holder man vægten nede, kan man bedre undgå en eventuel sukkersyge og ulemperne ved et forhøjet blodtryk. En vægtnedsættelse på 5 pet. eller mere gav hos en undersøgelsesgruppe en tydelig nedsættelse af det forhøjede blodtryk, og da gruppen blev kontrolleret fem år senere. viste det sig. at nedsættelsen stadig var til stede. En gruppe blodtrykspatienter, der ikke havde passet på vægten, fik en yderligere øgelse af blodtrykket.

Mod lykke og harmoni stræber vel alle, - men foretage de skridt, der befordrer en sådan tilstand, gør kun ganske få.

Af en eller anden grund tror de fleste, at der kræves adgangseksamen til livets naturlige plan. at det er en social afgørelse der skal træffes, - men glemmer at de således behæfter sig selv med en livsmåde og livsfilosofi, der lægger dem i konflikt med deres egen natur. I denne konflikts kølvand forekommer mavesårene. selvmordene, hjerneblødningerne, skilsmisserne, - den evige og forgiftende utilfredshed! Verdens egentlige og største problem i dag er først af alt manglende menneskelig lykke!

J. Lahn

Motion og vægt

Vejer De nogle kilo for meget? Holder De af god mad? Har De aversion mod kraftig fysisk aktivitet? Er De mere end fyrretyve år gammel?

Hvis De må besvare alle fire spørgsmål bekræftende, vil De gore klogt i enten at indføre nogle betydningsfulde ændringer i Deres livsførelse eller sammenkalde Deres ægtefælle og born og give dem forskrifter for, hvordan de skal forholde sig, når De er død og borte.

De mennesker, som De daglig læser om, fordi de har fået hjerteanfald eller er døde af hjerteslag, er folk af samme slags som De selv. De holder af god mad i store mængder. De sætter pris på fløde, smør, æg og kød.

De har gode forsætter om at ville dyrke motion, men de har ikke fået samlet sig sammen til at begynde.

De har ikke tid til at gå til deres arbejdsplads, skønt den afstand, de skal tilbagelægge er mindre end to kilometer. De tager bilen, skønt de ville gøre bedre i at bruge benene. De er plaget af bekymringer og dårlige nerver. Måske har de en medfødt disposition for hjertesygdom, men de gør intet for at opveje dette minus.

Ja, de mennesker, De læser om, ligner Dem i mange retninger. De har altid tænkt: "Det kan ikke ske for mig«! Tænker *De* også, at det ikke kan ske for Dem? Eller klynger De Dem til et forfængeligt håb om, at der ikke vil ske Dem noget?

Det *kan* ske - også for *Dem.* Hvis De vejer for meget, hvis De spiser meget og har svaghed for fed mad, hvis De undlader at få motion, og hvis Deres arbejde bevirker, at De lever under et konstant nervepres, løber De en betydelig risiko og burde tage forholdsregler for at undgå et hjerteanfald i 10, 20 eller 30 år og samtidig opnå et bedre helbred, end de nogen sinde før har haft.

Den nye tids reformvarer

FRUTIFORT »ZWICKY«
er en fuldkormrnQsli-blanding fxrdig til brug, bestående af havre, hvede og hirse samt råsukker, tormælk, nødder, mandler OKrosiner, et idealprodukt af velsmagende mineral* og proteinrige næringsmidler, fremstillet efter moderne ernæringsprincipper. Kan nydes med mxlk eller yoghurt <om et forfriskende miltid pi enhver tid af dagen.

HIRSEFLOCKLI »ZWICKY«
er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollath-metodcn. Hirseflockh er særlig anbefalelsesværdig til den daglige kost, fordi produktet uforringet indeholder alle hirsens værdifulde bestanddele, ikke alene uundværlige vækststoffer, men også vigtige mineralsalte, fremfor alt kiselsyre og fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, supper, musli, morgenmad m m.

SOJAMEL »VITALIA«
fremstilles al sojabønner således, at det vigtige olieindhold er fuldt bevaret. Melet indeholder ca. 20 •/# polyumættede fedtsyrer og er derfor et fortrinligt næringsmiddel, der kan erstatte brugen af dyrisk æggehvide. Vitalia Sojamel er stærkt basisk og tiler flere års lagring. Det indeholder ikke kolesterol. Anvendes som tilsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

SANDDORN »DONATH«
er ct væ/dsfuldt kosttilskud (C-vitamm) for voksne og bom. Alle livsvigtige naturlige stoffer i de modne sanddornfrugie* er ubeskiret 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 musli.

VIVITA KRYSTALLER
er ct vigtigt kosttilskud, som tages teskefuldvis. Det er udvundet af vækster, dyrket i Nordnorge på mincralholdig, taregodet jordbum' og derfor rigt pi mineraler og •grontfaktorer«. Fis også i pulverform til at strø på morgenmad, f. eks. grod, kornflager eller miislt.

SOLSIKKEOLIE »FAUSER«
en koldprcssct, uraffmeret olie. uJvundet af fuldmodne solsikkefrø efter speciel fremstillingsmetode, der bevarer det naturlige indh »ld af E-vuaminer. Solsikkeolie har et rigt indhc ld at luolsyrc (F-vitamin). Der tages 1 teskefuld hver morgen. Også anvendelig i kokkenet til salater og ma\onnaisc, til kogning, stegning og bagning. Dåser med hældetud.

BEVITEX
et vegetabilsk tonikum med indhold af koncentreret gærvitamin-ekstrakt. Vi teskefuld i en kop kogende vand giver en velsmagende drik, der nydes som bouillon. Bør anvendes, når træthed melder sig, eller når tilskud af B-vitamin-kompleks ønskes, eventuelt som forret til middagen.

VIBETA
(dr. Hennings hvedekimolic) er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolic med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som bctatokoferol. Bor anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. Vt-l teskefuld daglig.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER »PHARMA«
i praktiske lommeæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolic med 0,20 •/• tokoferol (E-vitamm). Det er ct vigtigt kosttilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 2-3 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER »PHARMA«
Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opiøscs i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidlogånde undgås. Hvidløgoliens velgørende sirkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder SC gamma Allicin. 1-3 stk. dagl. for maden. Fås også med vitamin E.

FAEXAL GÆRTABLETTER
indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens øvrige virksomme stoffer, såsom aminosyrer, mineralsalte, enzymer m. m. Fremstillet af ren tørret ølgær. Faexal tabletter bor findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitaruntablcttcr, hvis virkning derved forstærkes. Hjæ'per ogsi mod uren hud.

LYS ØLGÆR »GØKGET«
i pulverform er den eftertragtede, velsmagende kvalitet, som er let at udrorc i sand. Denne gær har et stort indhold af naturlige B-vitaminer, aminosyrer og mineralsalte m. m. Fås også i granuleret form til at tage direku og ncdskylle med vand eller anden drik. DåseT a 1 kg

CARBOTEX
vegetabilske kultablcttcr. Hver tablet indeholder 25 *ct* Carbo, som opsuger skadelige stoffer uden %æW at optages i organismen. Anvendes efter fed spise og alkoholnydelse. 4-6 stk. eller flere efter behov. Lette at tape på grtmd at tabletternes lille storrclse.

YOKIS
er tørret acidophilus-mælk med indhold af virksomme kim, bundet til mælk, æggehvide og mælkesukker. Yok * stimulncr den for fordøjelsen vigtige mxlkesyTeproduktion og anvendes, når særlige spiser vanskeligt tiles.

MISTELOLIEKAPSLER »PHARMA«
er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel. von er en plante med stort indhold af cholinester, og sorn anvendes ved træthedsforncmmclser som følge at Icgemig og åndelig anstrengelse og mod »tankeflugt« Det er c: værdifuldt kosttilskud for ældre. 1-3 sik. daglig.

BUERLECITHIN
er det virksomme lccithmpræparat i fl>dcnde form. 1 spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lccithintilforsel, mere end vor daglige kost normalt g«vcr. Fl>dcnde Bucrlcuthin cr ct rent naturprodukt udvundet af sojabønner. Fås også som tyggetabletter

HVIDLØGTABLETTER »BTRGER«
er stærktvirkendc, men milde og uden nogensomhelst hvidlogsmag. Disse tabletter indeholder ysatin-ekstrakt med alle de virksomme og livgivende stoffer i behold. Skal kun tages morgen og aften, een ubiet hver gang.

BULGURT-TABLETTER
er yoghurt pi ny måde. Tilvirket pi original bulgarsk yoghurtstamme ved podning pi skummetmælk Yoghurtkultur kan nu tages 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. ▼

Zwicky

® 5 K B

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI

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

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

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



Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.
Kartoner à 400 g med dansk brugsanvisning.

Nærmeste forhandler i København eller provins opgives af Ryvang 9112.

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

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

- en naturren olie, udvundet af fuldmodne 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 "/o linolsyre, som den menneskelige organisme behøver men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07-0,09 %.

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

Dåser med hældetud å 400 g og S00 g 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.

Gen;ralagentur: F. F Gonget &: Co., Kobenhavn-Hcllerup

STI'.KN BERGS BOGTRYK