T Align video display edge nete. *

Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

NR. 4 - 1966
58. årgang

INDHOLD

Ernæring og helbred

●

Kan fro spire?

●

Ordet frit

©

Foreningsnyt

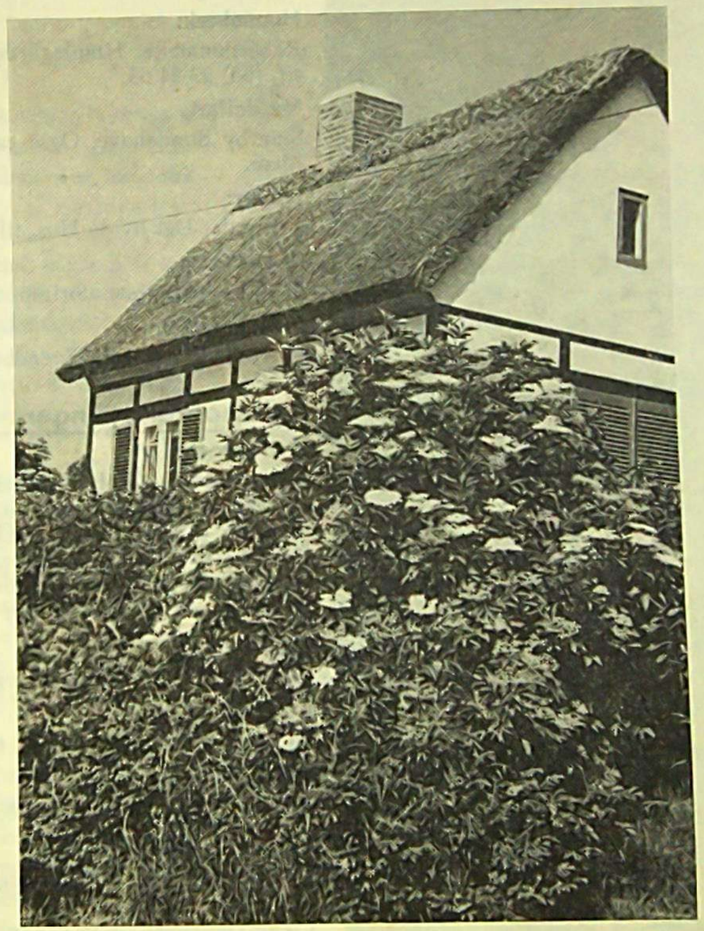
●

Medens halmbålene blusser

●

Kokkenkrogen

●



Idyl på landet

PRIS: KR. 2,-

Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af
Dinik VegctAf- og RAkoiÜorening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktører:
Sekrecer E. Bo>e Sehwelckhardt
Konsulent O. B-uige Olien Lyngvej 26. Lyngby. Tlf. 87 GI 71

Redaktion og ekspedition:
Gydevej 14, Fannn
Uf. 95 07 42

Udkommer med 6 numre pr ir

Abonnement: kr. 12,-
Løssalg: kr. 2,-

Oplag 1500 eksemplarer

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

Annoncepriser:

Vi side	kr. 196-
'/» side	kr. 104.-
»/• side	kr. 56-
Bagsiden	^'- 220 -
Minimum	kr. 5 -
Millimcterpris	kr. 0.60

Rabat ved flere indrykninger
Postgirokonto: Nr. 2 56 56

Foreningen påtager sig intet ansvar for indsendte manuskripter, og deler ikke nedvendigvii de i disse fremsatte synspunkter Ret til afkortning forbeholdes.

Dansk Vegetar- og Rlkoatforening

Kontor:
Gydevej 14. Farum
Uf. 9507 42

Kontortid:
Tirsdag og torsdag kl. 17-18

Formand:
Assistent Harry Hansen
c/o SclliedermanD. Ordrup Jagtvej 6 c, Charlottenlund, tlf. Odrup 4904

Næstformand:
Grosseret Poul Olesen. Nrsbyholmsvej 18. Uf. Bella 5495

Kasierer:
Fru Birthe Hansen

Sekretær:
Frk Kirsten Bruun

Medlemskontingent, Årligt;

Enkelt medlem	kr 15
Ægtepar	kr. 20
Pensionister og medlemmer under 18 Ir....	kr. 10

Vegetariske resfauranter og kursteder

1 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. Åben alle dage kl. 11-19. Lukket søndag kl. 14,30-16,30.

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

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

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

Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

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

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

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

Helsekostforretninger

København:
Råkostdepotet, Gothersgade 129, tlf. 15 00 62.
Udsalg fra Råkostdepotet, St. Kongensgade 36.
Sanafer, Viborggade 1, tlf Øbro 4012
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.
Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. 15 81 76.
E. Jensen, Frederikssundsvej 111, 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. Århus 3 30 50.
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus 2 15 55.
Reformforretningen, Svend Vadsø, Mejlgade 67, Århus, tlf. (061) 2 66 18.

Forskningens lys på

Ernæring og helbred

Vi bringer her den sidste af dr.phil. Hennng Karstrom's interessante artikler.

»Bantning«

Det var en mand i England ved navn *Banting*, som fandt ud af, at spiste man rigeligt af en kost bestående af animalsk fedt (mættede fedtsyrer), så gik man i løbet af kort tid betydeligt ned i vægt. P. gr. af denne iagttagelse er man begyndt at tale om at »banta« med henblik på at gå ind for en afmagringskur i almindelighed, uafhængig af hvordan dette sker. Man må dog lægge mærke til, at man med bantning egentlig får en afmagringskur ved hjælp af en ensidig fedtdiæt.

Denne afmagringsmetode har selv dr. Taller i Amerika anbefalet varmt. Det har imidlertid vist sig, at det hurtige vægttab ved ensidig fedtrig kost beror på, at en stor del vædske trænges ud af kroppen. Der er således ikke direkte tale om at afmagres uden gennem vædsketab at gå ned i vægt. Denne metode »at banta« er således et rent selvbedrageri.

Den rette måde at afmagre sig på er at tilføre kroppen så lidt næring som muligt og at anvende en varierende, lakserende vegetarisk kost med megen råkost. En fastedag om ugen er at anbefale, i sværere tilfælde kan en længere tids faste under lægekontrol komme på tale.

Andre af kolesterolets skadelige virkninger

Tidligere er nævnt Anitschkow's klassiske dyreforsøg med kaniner, hvilke beviser, at kolesterol opløst i solsikkefrøolie og givet kaniner i foderet satte sig på arteriernes vægge og forårsagede arteriesklerose. Senere har man i flere laboratorier fundet, at en kolesterol-fodring af forsøgsdyrene også har andre skadelige virkninger. I det følgende anføres nogle af disse skadevirkninger:

1. Allerede i 1933 fandt man, at så små mængder som 100 mg kolesterol pr. dag pr. rotte forårsagede - foruden tydelig arteriesklerose - også fedtophobning i leveren.
2. *Lynn* og hans medarbejdere konstaterede, at kaniner, som blev fodrede med en kolesterolholdig fode, drak helt op til 5 gange mere vand end normalt- Urinmængden forøgedes i samme forhold. Med urinen aflejredes meget mere kalcium, fosfater og sulfater, men derimod ikke mere natrium end normalt. I overensstemmelse med dette udviste de kolesterolfodrede forsøgsdyr en *svær porøsitet af benbygningen.*
3. Flere forskere har fundet frem til, at kolesterolfodrede forsøgsdyr lider af

blodmangel, og at denne blodmangel hænger sammen med *inflammation af maveslimhinden.* Således fandt man f. eks. kun 4,4 millioner røde blodlegemer pr. mm^3 hos kolesterol-dyrene, medens kontrolgruppens dyr havde 6,7 millioner pr. mm^3.

En sammenligning mellem kontrolgruppens dyr og en gruppe dyr, som fik vegetabilsk fedt, viste ingen forskel i blodets sammensætning. Derimod fandt man, at kolesterolgruppens dyr efter 14 ugers fodring kun havde 6,6 g hæmoglobin på 100 ml blod, medens kontrolgruppens blod havde 13,1 g pr. 100 ml.

4. Ved obduktionen af kolesterolgruppens dyr fandt man *begyndelsen til gulsot, forstørret milt, fedtophobning i leveren* og kolesterolaflejringer i aortas indre lag, altså *arteriesklerose.*
5. Den meget omtalte afmagringskur kaldet bantning, hvorved ensidig fedtholdig kost blev fortæret, og som var anbefalet bl. a. af dr. Taller, må ligeledes p. gr. af det ovenfor anførte betragtes som sundhedsfarlig.

   Når man tager i betragtning, at kolesterol slet ikke forekommer i vegetabilsk fedt og overhovedet ikke i planteverdenen, måtte man jo i tilslutning til alle ovenfor anførte fakta komme til den logiske slutning, *at den vegetariske kost, ligeledes ud fra et fedtforsyningssynspunkt, er meget sundere end den animalske.*

Således skrev dr. *Thomas* i en ledende artikel i det amerikanske lægeselskabs tidsskrift (JAMA) af 3. juni 1961, at forskellige undersøgelser i de sidste år har vist, at en vegetarisk kost kan forhindre 90 % af vore *)trombo-emboliske sygdomme samt 97 % af vore coronare tromboser (tilstoppelse af kransarterierne).

*) tromb = en lokal blodprop
embolus = en vandrende blodprop.

Mange flere ledende forskere på ernæringslærens område bør kunne indse, at den animalsk betonede kost, som hos kulturfolkene i så mange årtier i almindelighed ansås for den bedste, i sig selv undergraver folksundheden. I litteraturen på ernæringslærens område begynder man at se flere protester mod den animalske føde samt overbevisende udtalelser om den vegetariske kosts fordele, såvel i spørgsmålet om æggehvidestoffer som fedtstoffer. Det synes, som om en omlægning af verdens produktionssystem af fødevarer lidt efter lidt skulle blive mere og mere aktuel og nødvendig.

(Oversat fra Vegetarianen af E. B. S.)

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. l).

Sesam-frø 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 00 62.

KAN FRØ SPIRE?

Ja, del ved vi jo, dc kan, men har de også bevaret denne evne, når de har ligget i jorden siden oldtidens og middelaldenns dage? Dette svarer cand. mag. SØ RES ØDUM os på i en arikel fra SKALK Tegning: Jern Aarup Jensen.

Prøv en dag nu i sommer at aflægge et besøg i Antvorskov klosterruin ved Slagelse, og når Dc har set Dem mæt på bygningsresterne gå så op i hulvejen umiddelbart nord for minen, hvor der er gravearbejder igang i forbindelse med en vejudvidelse. Her er en del af den gamle træbevoksning blevet fældet og stødene trukket op, og gammel kulturjord er derved blevet blotlagt. Her vokser nu unge planter af svaleurt, tandbæger, uldbladet kongelys, bulmeurt og æselfoder som dominerende arter i det åbne plantedække. Disse gamle lægeurter står her som et lyslevende minde om Johanitter-munkenes hospitalsvirksomhed. De fleste af de nævnte arter kan til stadighed findes voksende i ruinens nærhed, men bulmeurt og æselfoder ses ikke uden for den her forstyrrede jord, og i de foregående år har de heller ikke været at finde omkring Antvorskov. Frøene, hvoraf de nu er spiret, har altså ligget i jorden.

Men hvor længe? Skulle de virkelig stamme fra klosterets tid? Læseren vil måske erindre at have hørt om en udbredt videnskabelig skepsis over for påstande om, at der skulle være fundet spiredygtigt fro i oldtidsgrave. Man har ment det umuligt, at en levende organisme skulle kunne opretholde livet gennem årtusinder eller blot gennem århundreder. Dette er med andre ord en sag, det er værd at se lidt nærmere på.

En gang tidligere har bulmeurten optrådt på Antvorskov under omstændigheder meget lig de nuværende: I sin bog »Om lægeplanter i danske klosterhaver og klosterbøger« fra 1918 skriver Jens Lind: »Museumsdirektør, dr. Mackeprang har været så elskværdig at meddele mig, at der, da man begyndte udgravningerne, voksede en overraskende rig vegetation af bulmeurt frem på stedet.« Lind nævner flere eksempler på en sådan pludselig massefremkomst af bulmeurt; således i forbindelse med jordarbejder ved Stubberkloster ved Ravnsborg på Lolland og ved Sjorring Voldsted. Hertil kan føjes, at lignende iagttageUer blev gjort under udgravningen af Æbeltoft kloster, og at bulmeurt er synlig på fotografier fra klosterudgravningen i Øm.

På grundlag af sådanne iagttagelser formodede Jens Lind, at bulmeurtfro kan bevare spireevnen i jorden i meget lange tidsrum; han skriver: »Vi ser det mærkelige syn, at der på steder, hvor der ikke i mands minde har vokset bulmeurt, dog kan fremkomme en rig vegetation af den, når grønsværen bliver fjernet, og den underliggende jord kommer frem. — Intet ligger nærmere end at sammenligne disse bulmeurtfro, der ligger begravede i jorden, med oldsager af sten og bronce, der ligeledes kommer for dagen ved gravningen. Jeg skal dog ikke påstå, at de samme frø har ligget f. eks. ved Sjørring siden år 1086, da kongeborgen blev nedrevet; man må tænke sig, at nogle få planter af og til har set lejlighed til at vokse frem og derved har fornyet jordens beholdning af fro.«

BIO-STRATH

Naturens biologiske kraftkilde

BIO-STRATH er videnskabens svar på 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 fås på apoteker hos materialister og helsekostforretninger.

Generalagent:

A/s O. Vilsoët Thyssen
Dronning Olga« vej 28, Kbli. F. Tlf. 1022 40

Send mig gratis BIO-STRATH brochure og prove af extrakt. (VT)

Navn: _____

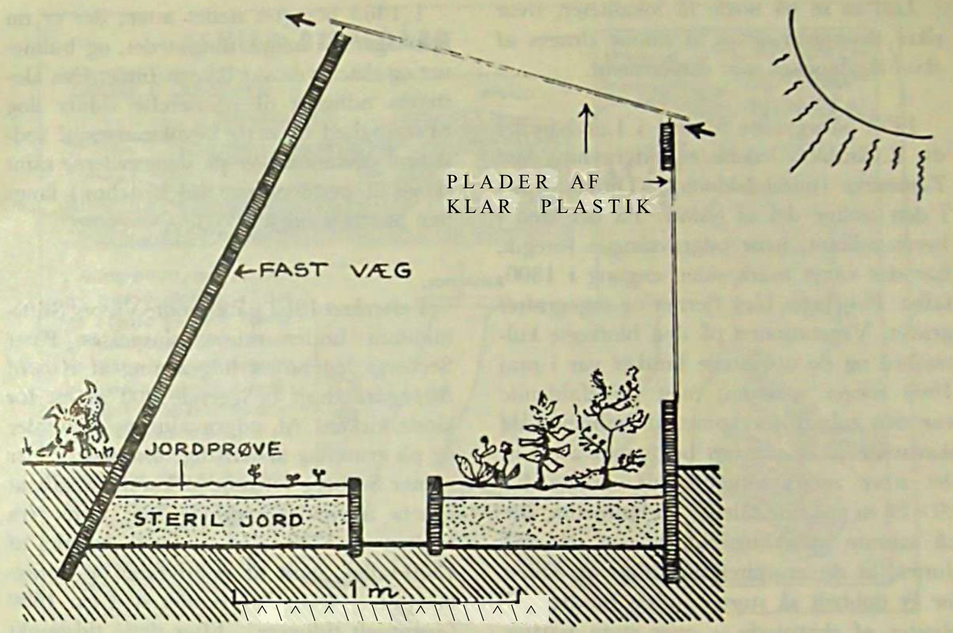
Adresse: _____

Axel Garboc har påvist, hvorledes også kors-vortemælk og kongelys kan optræde under omstændigheder, der tyder på, at disse planters fro kan bevare spireevnen i jorden meget længe. Spredt i udenlandsk, især engelsk, litteratur findes lignende iagttagelser omtalt.

Hvor der bor mennesker, vokser terrænet; dette var ikke mindst tilfældet i tidligere tiders bysamfund, hvor affald og gødning blev henkastet i husenes umiddelbare nærhed, og hvor nye huse blev opført over rester af nedrevne eller brændte bygninger. Under sådanne forhold og i forbindelse med omgravning af jord kan plantefrø pludselig blive dybt begravet og derved berøvet den ilt og varme, der er nødvendig for spiringen. Finder der så gravning sted gennem en sådan lagkage af kulturjord, vil frøene atter kunne blive bragt op til overfladen.

De planter, som vokser frem af udgravningernes jorddynger, viser sig meget hurtigt og samtidigt, og som regel for almindelige arter med effektiv vindspredning eller dyrespredning indvandrer på arealet. Er det muligt, at nogle af dem kan være spiret af frø, der har overlevet et ophold i dybtliggende jordlag i måske århundreder? - Eller må man, som Jens Lind, hellere være så forsigtig at antage, at frøene er blevet kastet pånv med - lad os sige - årtiers mellemrum? For godt og vel 40 år siden fandt japaneren I. Ogha levende lotus-frugter i et tørvelag i Manchuriet. En portion af frøene blev sidenhen ved hjælp af kulstof-11 metoden dateret til 1040 (med en fejlgrænse på 210 år). Bortset fra dette eksempel, der hidtil er blevet betragte som et isoleret fænmen, må man sige, at det hidtidige iagttagelscsmatcrialc ikke giver klart svar på ovenstående spørgsmål.

Siden jeg for tre år siden fik interesse for problemet, har jeg forsøgt at nå et skridt videre såvel gennem iagttagelser som ad iksperimentel vej. En nødvendig forudsætning for undersøgelsen er et samarbejde med den historisk-arkæologiske sagkundskab, som forestår de udgravninger, hvor arbejdet skal udføres. Metoden er kort skitseret følgende: I udgravningens lodrette jordvægge udtages prøver af lag, om hvilke det kan fastslås, at de har været uforstyrrede siden et bestemt tidspunkt. Når stedet for jordprøvens udtagelse er valgt (om muligt under en tydelig ubrudt flade i fortn af f. eks. et brandlag, nedrivningslag, lergulv eller en brolægning), måles og beskrives jordvæggen, og de yderste centimeter al jorden omkring prøven graves bort, hvorefter løst materiale omhyggeligt afskrabes. Med en ren graveske fyldes den ønskede jordprøve derpå i plastic poser, som tilsnores; mængden af jord i de enkelte provcr har varieret fra 5 til 100 kg. Hensigten med alle disse sikkerhedsforanstaltninger er naturligvis at forhindre, at frø af de planter, som nu vokser omkring udgravningen, forvilder sig ind i proven. For at forsøget ^kal have værdi, må den mulighed kunne udelukkes.



Tværsnit gennem diivhusct. som benyttes lil spiringsforsogene Midtergangen er forsænket sådan at materiale, som hænger ved fodtøjet, ikke kommer i beroring med jorpproveme. Pilene viser hvor luftfornyelsen linder sted; luften passerer gennem flere lag finmasket nylonnet.

Næste akt går ud på at udsprede jorden på et sted, hvor der ikke er risiko for tilførsel af friske fro fra omgivelserne. Til dette formål er bygget et lille drivhus (grundplan 2X6 in ', hvis konstruktion er vist på tegningen, og heri har de planter, der er spiret af froene, kunnet registreres og bestemmes. 40 prøver, hidrørende fra jordlag fra romersk jernalder frem til vort århundredes begyndelse, har været undersøgt på denne måde, og halvdelen heraf har indeholdt spiredygtige fro fordelt på 38 arter.

Lad os se på nogle få lokaliteter, hvor sikre slutninger synes at kunne drages af såvel iagttagelser som eksperiment.

*

1959 påbegyndte museet i Lund under dr. E.Cinthio's ledelse en udgravning ved *Tommari)* (middelalderens »Thumatorp«) i den ostlige del af Skåne. På det sted i byens udkant, hvor udgravningen foregik, har der været mark siden engang i 1300-taJlet. Plojelaget blev fjernet og søgegrøfter gravet. Vegetationen på den blotlagte kulturjord og de opkastede bunker var i maj 1960 meget sparsom, men iøjnefaldende var den talrige forekomst af bulmeurt og skarntyde på et snævert begrænset areal af det store udgravningsområde. Inden for 20X20 m voksede således 35 bulmeurt, alle på samme udviklingstrin, hvoraf det må sluttes, at de er spiret samtidig, og inden for et dobbelt så stort område fandtes 87 planter af skarntyde — over store partier den eneste tilstedeværende vegetation. I udgravningsfeltets omgivelser var disse to arter overhovedet ikke at finde, 350 m fra lokaliteten grundlagdes i 1155 et kloster, så her ligger sikkert forklaringen på disse to gamle lægeurters tilstedeværelse.

Under et lergulv beliggende i 40 cm dybde blev en prøve på 100 kg jord udtaget, og heraf spirede: 2 bulmeurt, 6 hvidmelet gåsefod, 5 jordrøg, 18 hvid døvnælde, 22 rød tvetand, 20 fuglegræs-fladstjerne og 15 mælkebøtte. Den gamle kulturjord indeholdt altså ikke alene bulmeurtfro, men også levende frø af disse almindelige ukrudtsplanter.

I 1963 besøgtes stedet atter; der er nu igen ager på udgravningsstedet, og bulmeurt og skarntyde var ikke at finde. Om klosterets tidligere tilstedeværelse vidner dog til stadighed de tætte bevoksninger af sodskærm og tandbæger på stengærderne samt skove af pestilensurt (rød hestehov) langs den nærliggende å.

*

I efteråret 1962 påbegyndte Viborg Stiftsmuseum under museumsinspektør Peter Seebergs ledelse en udgravning af *Asmild Bispegård,* højt beliggende 200 m øst for klosterkirken. Af udgravningens resultater og på grundlag af skriftlige historiske kilder mener Seeberg ret nøje at kunne fastslå, at husets anvendelsesperiode har været fra midten af 1200-tallet til første halvdel af 1300-tallet, samt at nedrivning og optagning af syldsten har fundet sted ca. 1580 (eventuelt tidligere). Efter dette tidspunkt har der ikke været bebyggelse over tomten; stedet er nu mark, for tiden med vedvarende græsbevoksning.

Udgravningen besøgtes i 1963, og bemærkelsesværdig var da en talrig forekomst af unge planter af filtbladet kongelys i udgravningen og på de opkastede jordbunker, og som vist på planen var dc tydeligt koncentreret på afgrænsede områder. Mellem husets sydside og et udenfor liggende stenlag, der måske er en rest af en havemur, voksede 29 rosetter af kongelys, og i nærheden fandtes yderligere et eksemplar voksende i udgravningsfeltets lodrette væg.

URTEKUR, THEER

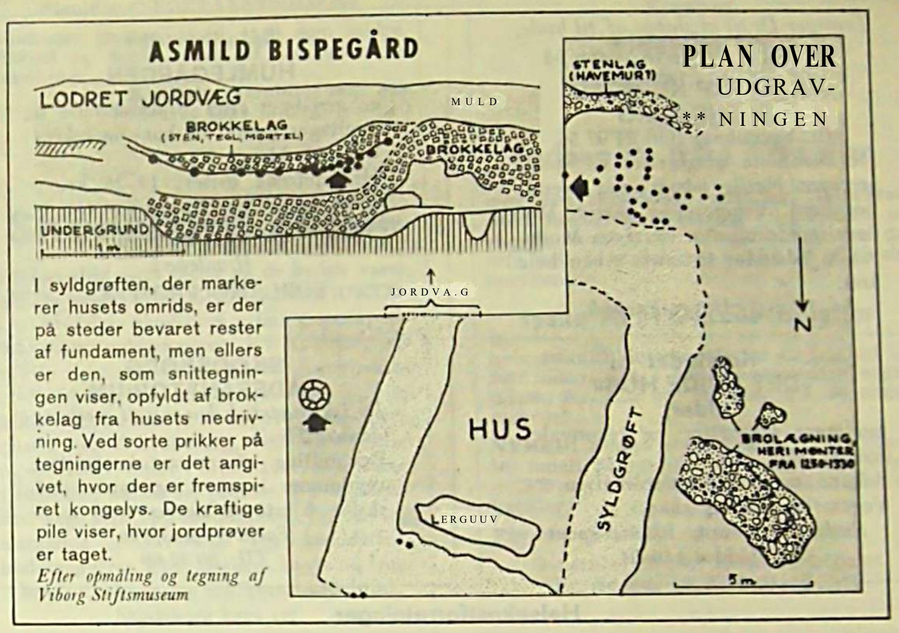
E. HOLMSTRUP JENSEN

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

Til salg:

Biodynamisk dyrket hvede og æbler: Jonathan III.

Tlf. (09) 54 11 15.
Hans Foged, Staus Møllegaard, Tåsinge.



I syldgrøften, der markerer husets omrids, er der på steder bevaret rester af fundament, men ellers er den, som snittegningen viser, opfyldt af brokkelag fra husets nedrivning. Ved sorte prikker på tegningerne er det angivet, hvor der er fremspiret kongelys. De kraftige pile viser, hvor jordprøver er taget.
Efter opmåling og tegning af Viborg Stiftsmuseum

I en anden jordvæg, som er vist på tegningen, fandtes 18 unge rosetter. På dette sted gennemskærer jordvæggen husets syldgrøft, og rosetterne voksede langs en næsten vandret linje, der åbenbart repræsenterer en tidligere blottet overflade. Den kan være opstået, da man brod sten op af grøften, og ved den lejlighed kan der let være skredet havejord ned.

Der er undersøgt tre jordprøver. Den første er taget i 60 cm dybde ved en cirkelrund teglstensopbygning, Af de 10 kg jord spirede 3 hvidkløver. Den anden prøve, der var på 45 kg, blev udtaget under det øverste brokkclag i den på tegningen viste jordvæg. Heraf spirede 2 kongelys, 1 hvidkløver, 11 agerkål, 2 almindelig hønsetarm, 1 lav ranunkel, 5 fuglegræs-fladstjerne og 2 mælkebøtte. Af den tredje prøve spirede 12 kongelys, 3 agerkål, 1 almindelig hønsetarm og 1 mælkebøtte. Altså en bekræftelse på, hvad man af iagttagelsen måtte formode, nemlig at kongelysene var spiret af fro. som har været i jorden, og ikke af fro tilfort udefra.

Indtil nu er jeg som katten om den varme grød veget uden om et vigtigt sponz<-mål: Med den beskrevne arbejdsgang ved udtagning og videre behandling af jordprøverne er der taget så omfattende sikkerhedshensyn med henblik på at undgå en forurening med frø udefra, at delte er opnået med fuld sikkerhed. Men ligger frøene i prøverne på deres oprindelige sted? Hvad kan der ikke være sket i dc lange åremål, de udtagne jordprøver har ligget i større eller mindre dybder under jordoverfladen? Her må især tænkes på, hvilken rolle regnorme kan have spillet som transportører af fro nedad i jorden, - enten aktivt, eller indirekte, ved at fro med regnvand skylles ned gennem deres gange.

Kongelysenes forekomstmåde i Asmildudgravningen viser klart, at en sådan flytning af fro nedad må spille en absolut underordnet rolle; - se fuldstændig bort fra

(fortsættes side 12)



Kursteder m. m.

Trænger De til al slappe af, hl hvile, rekreation eller ferie, så lag på

RAASTRUP KURSTED,
SVENDBORG
tlf. Svendborg (09) 21 07 55

De skonncste 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

Rdkostkurstedct

HUMLEGÅRDEN

cr genåbnet efter istandsættelse og modtager gæster til kur- og rekreationsophold.
Uforandrede priser: 17-25 kr. +
15% sæsontillæg fra april.

Tlf. (03) 23 24 65
// umlebæk

FORLANG PROSPEKT

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.

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

Helsekostforretninger

ÆGTE BI-HONNING
Blomsterhonning
og lynghonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39, København K
tlf. 15 81 76 tlf. 15 21 76

RÅKOSTDEPOTET
Gothersgade 129. Kobenhavn K.
Tlf. 15 00 62

Alt i RAKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST
Forlang vareliste -
vareforsendclse overalt.

SÅ ER DET NU!
Man køber sund kost
i »VEGETAREN« i Vejle

Vi har alt til reformkost og diabetikerkost og sender over hele landet.
Autoriseret Demeter-forhandler

Reformkoslforretningen
»VEGETAREN«
Vesterbrogade 61, Vejle - Tlf. 4342

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

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

Besog Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggadc 1, tlf. ØBro 4012
NB. Vi lukker om fredagen '/a lime før solnedgang og hele lørdagen.

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

Skodsborg produkter

Dc kan altid være sikker på dc bedste varer, når Dc vælger SKODSBORG PRODUKTER
Dc anbefales: Skodsborg prima granola, æblcbladc-tc, pulverkaffen „KW ICBRU , appelsin og ananasdrik, urtc og gærextrakten „B-VITA", glutenola, carno til fais, bcuf og frikadeller, bonncsteg. linscpostcj, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolcne, protosc, lyn sauccpulver, veg. sylte, jordnoddesmor, fineste veg margarine „NUTANA", veg. krydderfedt, buddingpulvcr, kiks: Graham, havre og frugt, brod: Grahams- og fuldkomshvcdcbrod.
Skodsborg kage ctc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

DEN SANITÆRE FODEVAREFABRIK
Baldersgadc 14, Kobenhavn N.
Taga 289 - Taga 6489.

Reformkost - Diabetikervarer
Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Gronsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur ris, naturficncr, noddcr.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrod.
Koldpresscdc olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl.a. Nutana.
Ilvidlogsbær, krydderurter, Birchermusli, spischirsc, hirscflagcr, hvedekim.
Skodsborg, produkter, olgær, pollen.
Tandpasta Osmodcnt m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtccrcme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . Kobenhavn O
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116397

Biernes
vidunderstof
POLLEN-tobletter
• • •
Forlang de tyske APl-Pollen

med den enestående virkning. Naturprodukt. Indsamlet af bierne. Vil De stråle al 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 Pollem + 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

DEMETERMEL

(biodynamisk dyrket korn)

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

Forhandles hos:

»Vegetaren*, Dæmningen 38, Vejle, Uf. 4342; »Sund Kost«, Gråbrodregade 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.

muligheden kan man selvfølgelig ikke. På jordvæggen gennem syldgroftcn fremspirede kongelys langs et bestemt lag i 50-00 cm dybde; såfremt der på stedet i nyere tid havde vokset kongelys, hvis frø derpå lidt efter lidt var blevet transporteret nedad, ville rosetterne have været spredt over den lodrette flade, og dette er ikke tilfældet. Kongelysenes udbredelse syd for huset må støtte den antagelse, at de er spiret af frø, som er kastet, mens bispegården eksisterede, idet de alle er fremkommet i området mellem husets fundament og den formodede havemur.

Efter det foreliggende må kongelys have vokset på stedet i tre perioder: 1) Omknng 1300 dyrkes de i haven langs husets sydside. 2) Senest 1580, da jorden forstyrres ved opbrydning af syldsten, vokser de frem på den blotte jord i syldgrofen, og 3) i 1963, efter at jorden igen har været udsat for dybtgående forstyrrelser i forbindelse med den arkæologiske udgravning, spirer kongelysfrø kastet i perioderne 1 og 2.

*

Også en jernalderprøve har givet positivt resultat. I den højtbeliggende banke nord for *Vestervig Kirke,* hvor museumsinspektør C. L. Vebæk, Nationalmuseet, udgraver jernalderkulturlag af betydelig mægtighed (se SKALK nr. 3, 1963), blev en jordprøve udtaget af den meget kompakte jord, mere end 1 m dybt i kulturfaget. Laget, hvor prøven blev taget, må antages at være dannet omkring år 200 efter Kristus. Af de 20 kg jord spirede 1 hvidmelet gåsefod og 3 spergel. Begge arters frø har været anvendt som næringsmiddel i jernalderen (fundet som maveindhold i moselig). Heller ikke her kan der være tvivl om, at frøene, hvoraf planterne er spiret, ikke er tilført oppefra; der var ingen orme eller lignende dyr i den meget kompakte kulturjord, og muldvarpen er endnu ikke kommet til denne del af Thy.

Hvor længe frø kan bevare spireevnen, er et spørgsmål, son, har været genstand for mange tidligere undersøgelser, for både teoretisk og praktisk (økonomisk) har problemet stor betydning. Man behover blot at tænke på, hvordan plojelagets indhold af spiredygtigt frø kan vanskeliggøre en effektiv ukrudtsbekæmpelse.

1 1879 startede amerikaneren \\. J- Heal en forsøgsrække med nedgravning af frø af 20 forskellige ukrudtsarter. De fnskhøstede fro blev blandet i sand, som blev fyldt pa flasker, der blev anbragt i jorden i 45 cm dybde med mundingen skråt nedad. Mcc fem og senere ti års mellemrum er flaskerne blevet gravet op og indholdet lagt ud under gunstige spiringsbetingelser. Denne forsøgsrække løber stadig, og efter 80 ars forlob er frøene af tre arter endnu i stand til at spire, heriblandt kongelys, der som den eneste art har uændret høj spiringsprocent. Dette bevis på kongelysfrøenes levedygtighed er jo i fin overensstemmelse med ^erfaringerne fra Asmildudgravningcn. Både herhjemme og i udlandet er der foretaget lignende omend mere kortvarige forsøg. Sammenfattet viser de, at frøene af et stort antal arter har en meget begrænset levetid i jorden, ofte kun nogle få år. Men for andre arters vedkommende er det ikke lykkedes at påvise frøenes mulige levetid, og mellem dem er flere af de planter, vi kender fra de ovenfor omtalte iagttagelser og forsøg.

At planter i vor hjemlige flora kan bevare spireevnen i jorden gennem århundreder, må ud fra det foregående aases for sikkert. Næste spørgsmål bliver, om man af forsøgsmaterialet kan få noget at vide om, under hvilke betingelser frøene har bedst mulighed for at bevare spireevnen længe. Her synes fugtighedsforholdene at være af afgørende betydning. Hovedparten af dc jordprøver, som gav negativt resultat, udmærker sig ved at være temmelig fugtige til meget våde. Men heller ikke næsten tørre prøver (taget for eksempel under gulve indendørs) har vist sig egnede. De positive prøver har været svagt til moderat fugtige; ofte er de udtaget på steder, der ligger højere end det omgivende terræn, eller hvor der er jordlag med drænende virkning.

En bekræftelse af dette resultat får vi ved en nærmere betragtning af terrænforholdene på de steder, hvor der er konstateret en pludselig fremvækst af bulmeurt i forbindelse med en udgravning. Dette fænomen møder man nemlig på volde og banker, der rager op over omgivelserne (Hammershus, Sjørring, Stubberklostcr) eller nær brinker eller andre fald i terrænet (Kaas, Antvorskov, Tommarp), hvor vandet hurtigt løber af eller gennem jorden, og hvor der er langt til grundvandet. På lavtligende, fugtige steder, hvor der er foretaget udgravninger, har jeg aldrig set bulmeurt.

Hvad er det, der betinger den lange hvile, og hvad er det, der senere sætter spiringen igang? Temperaturen spiller en rolle, men er ikke afgørende; det vigtigste synes at være adgangen af ilt til frøet. Et frø, der er kommet for dybt i jorden, spirer ikke. Først når jorden brydes og gennemluftes, sættes processen igang.

Her melder der sig imidlertid endnu et problem. Plantcfysiologerne kræver sædvanligvis tilstedeværelse af et stofskifte hos en organisme, for at den kan betegnes som levende. Men frø i hvile bringer uorden i denne definition. Et spergelfrø er ikke større end et knappenålshoved, og et kongelysfrø er end ikke halvt så stort; - kan de under henholdsvis 1700 og 600 års henliggen dybt i jorden med deres sparsomme oplagsnæring have haft kalorier nok til at opretholde et stadigt stofskifte og til slut have kraft til at spire? - Det forekommer utænkeligt. Forklaringen må være, at frøets stofskifte på det iltfattige opholdssted er gået helt i stå, og at det først kommer

Hvidløg uden smag og lugt!

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

WALA-ECKWÅLDEN

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 MOLLER
Holmbladsgade 59.
København S.
Telt Sundby 7078

igang igen, når omgivelserne ændres^gennemgribende og på en måde, som tillader rigelig tilførsel af ilt; dog er det naturlig™ en betingelse, at frøet ikke har taget skade , mellemtiden.

*

»Intet ligger nærmere end at sammenligne disse bulmeurtfrø, der ligger begravet i jorden, med oldsager af sten og bronce -« skrev Jens Lind, og ligheden har nu vist sig at svare til, hvad Lind forsigtigt antydede muligheden af. Froenc kan virkelig være lige så gamle som genstandene, - dc er selven slags oldsager, men har den for sådanne højst usædvanlige egenskab at være levende. Når de bringes for dagen, spirer de, som om intet var hændt, og synet af dc gamle lægeplanter, hvis forældre blev dyrket i en klostcrhave i middelalderen, kan nok være til hjælp for den, som savner fantasi til at mane fortiden frem.

Vi spiser i

Roma

— åben hver dag

Østerbrogade 85

Tlf. Øbro 96

Mangler De vitalitet!

En skriftanalysc 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 dc kostbestanddele, der vil udfylde Deres eventuelle mangler.

THORA LAVARDE

Torvegade 10 - Randers - tlf. 2 3168

ordet frit -

»Nej, vi vil vort hjem ej bytte bort
for nogen pris;
her vi virke vil og leve på de
danskes vis . . . «

Ja, så kønt slår der i sidste vers af Carsten Hauch's fædrelandssang: »Morgendug, der sagte bæver i den lune vind«.

Men dette »leve på de danskes vis« omfatter bl. a. også spisevaner, og *det* ville kun være en fordel at få dem byttet med nogle bedre. For det, borgerne her i landet i det store og hele foretrækker at spise, er ikke særligt sundt. Det er ikke af mangel på dc rigtige stoffer, at man sætter fede og sukkerholdige spiser til livs, men nu er det altså blevet en kær vane, og selv om der viser sig nogen tendenser til at ville forbedre kostvanerne, så forta*rcs der alligevel alt for meget af værdiløse og direkte farlige kalorier. Måske ligger det også lidt deri, at store grupper af Danmarks befolkning, der tidligere havde ret beskedne indkomster, nu på den ene eller anden måde er blevet velstående og så fejlagtig har fået den opfattelse, at det er »fint« at spise for meget af det fede og det sode for at vise omverdenen, at man sandelig ikke behøver at spare, men har alt i overflod.

Desværre er der ingen gevinst at hente derigennem, for resultaterne kender vi efterhånden kun alt for godt gennem omtale i aviser og ugeblade etc., nemlig den for tidlige åreforkalkning, blodpropper i hjerte og hjerne o.s.v.

Selv små børn, der ellers kunne have så mange betingelser for at være sunde og raske, findes tit i en medtaget tilstand på grund af fejlernæring. Alt for ofte skæmmes det sode barnesmil af sorte tandstumper i stedet for friske hvide mælketænder; og med de blivende tænder går det ikke bedre, hurtigt ville det større barn være henvist til brug af tandprotese, hvis ikke tandlægerne greb ind i tide. På afsides liggende steder i landet, hvor der er langt til landlægehjælp ses da også det tydelige forfald af de unges tænder. Men hvordan skulle ungdommen kunne få interesse for en sundere levevis, hvor frugt og grønt er i højsædet og bl. a. det fede flarskekod helt forsages, når der i kommuneskolerne, hvor den største del af landets born går, undervises efter »Gris på gaflen« opskrifter i skolekøkkenet?! Selv i dc hjem, hvor man går ind for cn mere lodig og naturlig ko<t. kan det være svært at blive ved med at påvirke barnet i rigtig retning, når skolerne altså modarbejder denne indstilling.

For dc ældres vedkommende kan denne fejlernæring få katastrofale følger, idet der foreligger beviser for (bl. a. fra U-S-A.) at mennesker, der har levet på cn meeet fedt- og sukkerholdig kost, som oftest rammes mange år tidligere af blodpropper end vegetarianere gør.

Til slut falder cn anden kon fædrelandssang mig ind, nemlig Edv. Soderberc's:

»I Danmark ligger der hus ved hus
vel tusind små huse på rad.
med rode tage og skorstenen:,
der dufter af middagsmad.«

Men desværre kommer man til at tænke på, at den omtalte duft me>i rammer fra opbagt brun sov tis, forkogte kartofler og fedt branket flæsk i foiNkelligc former.

E. B. S.

Foreningens bøger

Ilindhedc: Fuldkommen sundhed og vejen dertil. I uddrag ved højesteretsadvokat Eivind Eckbo	kr. 7,50
Hindhede 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 Hindhede	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 fndcvarcforgiftningcn	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 kråfta	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 ønskede — vi sender bøgerne omgående.

Navn _____

Adresse _____

Lær **ESPERANTO**

Det andet sprog for alle.

Ring eller skriv til ark. E. J. FROST,
Ved Fortunen 16, Lyngby. (01) 87 30 78.

FORENINGS NYT

Søndag den 3. juli samledes 20 medlemmer udenfor restaurant »Ronia«, og ved 10-tiden korte vi afsted under en høj, blå himmel, dels i en minibus og dels i formanden, Harry Hansens bil.

Gennem det skønne Nordsjælland korte vi ca. yi time, indtil vi nåede »Bakkedal«, hvor vi gik rundt og beså det forskellige en times tid, for vi spiste den dejlige mad, som Else B. Nielsen havde tilberedt for os.

Eftermiddagen gik med at nyde solen og plukke vilde jordbær, som der var mange af.

For vi tog afsked med »Bakkedal«, blev der serveret the m. m. for os. En vegetarisk gris blev indviet til at opsamle penge fra folk, der vil støtte »Bakkedal«. løvrigt var samme gris skænket af vor redaktør, frk. Edel Boye, og den var meget, meget rummelig.

Ved 20-tiden kom minibussen og kørte os hjem fra en mindelig og solrig udflugt. Alt i alt et vellykket arrangement.

Kirsien Bruun.

*

Flere medlemmer har anmodet os om at få noget mere at vide om turen til Indien i 1967. Redaktionen har bedt hr. N. Nielsen, Norge, som har med den sag at gøre, at give yderligere oplysninger, og her er hans svar:

»Ang. kongresoplysninger henviser jeg til de allerede tilsendte (jfr. V. T. nr. 3/66), andre foreligger ikke - jeg skal meddele, når jeg erfarer noget.

Hvad kan man ønske at vide - 0111 et arrangement mere end et år frem i tiden? Muligvis vil den nye indskrænkning i rejsevaluta for englænderne lægge hindringer i vejen for deres deltagelse. Og hungersnød i Indien kan vel hindre indernes gæstfrihed mod udlændinge.«

N. Nielsen.

Kontingentopkrævninger for året 1966 udsendes med næste nummer. Vi takker på forhånd alle, der indbetaler beløbet forinden.

Foreningens tur „Ud i det blå" sønd d. 21. aug. blev en succes!

Må en deltager i turen »Ud i det blå« hermed få luft for sin taknemmelighed for den vellykkede dag, som foreningens bestyrelse med heldig hånd havde arrangeret for os medlemmer. Dc, som *ikke* var med, er gået glip af en god og udbytterig dag.

Hele turen var præget af sol og sommer, hvilket jo er et plus mere; der var da også god stemning til stede fra starten.

Vor flinke og sympatiske chauffør førte os først til Ringsted, hvor vi aflagde besøg på andelsosteriet »Sjælland«, hvis bestyrer under den interessante gennemgang på en populær måde oplyste os om virksomhedens drift. Fabrikationen omfatter særlig diverse kendte ostetyper, smør samt mælkepulver, og det er store kvanta, der regnes med. Man bemærkede, at der overalt var pinligt rent og hygiejnisk. Tak, fordi vi måtte komme! - Derefter gik turen til sommerhøjskolen »Søtoftegaard«, der lå som en lille perle i et smilende og smukt sommerlandskab ved Gyrstinge sø. Skolens forstander er - som mange bekendt - cand. thcol. Johannes Dragsdahl. Dette gudbenådede tempel bliver besøgt af mennesker med vidt forskellige anskuelser fra nær og fjern. Programmet er af exceptionel art, og en kavalkade af åndelige og materielle problemer bliver behandlet, så det kræver en leder som hr. Dragsdahl med en viden og alsidighed, der ligger på et højt plan.

Derefter stævner vi mod Stenlille og tænker nu mere på den rent materielle side af tilværelsen. Sulten begynder at nage hist og her, men hr. og fru Olsen, Vegetar- og Råkosthjemmet, havde lovet at klare dette problem. Vi fandt frem til dette hyggelige sted, godt gemt i læ af kirken og skyggefulde træer til den ene side og et åbent smilende landskab til den anden. Vi gik straks med god appetit til de veldækkede lx>rde med stort repertoire i varmt og koldt, serveret med omsorg og hjertelighed af værtsparret og deres to dejlige unger. Men der var ikke tid til at nyde den rare atmosfære som efterhånden bredte sig, vi måtte lette os og ud på en interessant havevandring, som viste hr. og fru Olsens mere end almindelige evne til at fremelske alt i grønsager og urter, bio-dynamisk dyrkede selvfølgelig. Det var en øjenlyst at se alt det grønne, vi kan li'.

I denne forbindelse tænker jeg på vor tidligere, skattede og af mange vellidte, formand og æresmedlem, havebrugskonsulent Mosegaard. Han ville i Stenlille få sine teorier grundig bestyrket om, at een kvadratmeter jord kan ernære eet menneske een dag. - For resten hr. Mosegaard, vi er mange, som gerne vil se noget mere til dig, og hore dig også. Kom frem af busken! - Det er en selvfølge, at den hr. Olsen tilhørende hund, en prægtig newfoundlænder, var 100 pet. vegetar, og f. eks. nod dejlige modne stikkelsbær med stort velbehag. — Der fortsattes herefter nordpå med solen i ryggen, og vi nod udsigten over høstens scenerier. Opfattelsen, at Danmark er fladt, holder ikke stik; vi ruller forbi dejlige kuperede områder; hvad mener De f. eks. om Maglesø med det omliggende terræn? Men vi fik ikke tid at gøre ophold dér; det går videre op gennem Hornsherred, og ovre ved Hillerød ligger »Bakkedal«, vor sidste etape, som mange glædede sig til at gøre bekendtskab med. Det er rart at vide, at frk. Krøjgards Fond har sikret sig denne lille idyl. Vi blev venligt modtaget af vor tidligere formand, fru Else B. Nielsen, som havde gjort det hyggeligt og rart for os og med ild i pejsen. Solen var ved at gemme sig, og efter en rundtur i det nu lidt fugtige grønne var det velkomment med lidt ekstra varme til vort sidste måltid, den medbragte mad.

Mørket er nu faldet på, og vi må hjemad efter en dejlig afvekslende dag, som næsten gav for meget af godteposen på een gang.

Ved afskeden faldt der mange velmente takkeord.

N. F. Nielsen.

*

I Nordisk Conversationslexikon fra 1890 kan man finde følgende oplysning om vegetarianere:

»En oprindelig fra England udgaaet Forening, hvis Medlemmer kun nyde Planteføde og af Drikke kun Vand, saa vel fordi de tro, at Kjød og Spirituosa ere for stimulerende og derved fremkalde mange Svgdomme, som ogsaa fordi de finde det forkasteligt at dræbe Dyr blot for at nyde deres Kjød. Det er naturligvis en stor physiologisk Fejltagelse, naar de mene, at en saadan Føde passer for Mennesket, hvis hele Organisme ikke er indrettet derpaa.«

*

Autentisk beretning om

PARADENTOSE-helbredelse

En 72-årig dame i København havde i årevis lidt af den kedelige og især for ældre svært helbredelige tandkødssygdom Paradentose, der kun blev holdt i skak af meget hyppige besøg hos tandlægen.

På grund af et for stort kolesterolindhold i blodet blev fruen sat på en absolut vegetarisk diæt, og såvel smør, fløde, sodmælk, æg og fed ost var bandlyst. Diæten varede to år, og da der viste sig gode tegn på helbredelse, blev der slækket lidt på den. Men inden da havde fruens tandlæge konstateret, at Paradentosen var aldeles forsvundet. Dette kan kun skyldes kostforandringen, da ingen medikamenter blev taget samtidig.

Medens halmbålene blusser

Yu bluwT halmbålene over det ganske land, og det kan godt give plantedyrkere et og andet at lænke oier. Der vil t år blive brændt halm af fra ca. 200.000 ha kornareal eller ca. 600.000 tons halm! Hvis denne blev presset i baller å ca. 12 kg, ville der kunne blïve 50 millioner baller, som lagt i hinandens forlængelse ville række ca. 40.000 km eller ret nojagtigt jorden rundt en gang ved ækvator.'

Hvis vi mennesker ikke får dc rigtige mængder og kvaliteter af kulhydrater, proteiner, fedtstoffer, mineraler og vitaminer, så bliver vi svagelige og lettere modtagelige for forskellige sygdomme. Men det er ikke bare det, vi spiser, som påvirker vor sundhed. Også kvaliteten af den luft vi indånder, det vand vi drikker og det lys, som skinner på os, er af betydning. Det er hele milieuet omkring os, som påvirker os. Vi er på en vis måde et produkt af milieuet. Jo bedre, dette passer os, desto sundere bliver vi.

Planterne har det på ganske samme måde. Jo bedre vi er i stand til at opfylde de enkelte plantearters krav til milieuet, til jord og vand, luft og lys, desto sundere bliver de, desto vanskeligere angribes de af sygdomme og skadedyr, desto mindre behøver vi at sprøjte og bekæmpe, desto sundere bliver *vi,* som spiser sådanne planter!

Nu er der mange plantedyrkere, som tror, at planterne har det godt, hvis vi blot sørger for at holde ukrudtet borte, at vande og give passende mængder af mineralske næringsstoffer. Dette er selvfølgelig meget vigtigt, men det er langtfra alt.

Ligesom vi mennesker samlever med en hærskare af svampe og bakterier, som i vore fordøjclscsorganer hjælper os med at omsætte og fordøje føden, således samlever også planterne med en hærskare af svampe og bakterier, der omgiver rødderne nede i jorden.

Lige så vel som arten af vor egen tarmflora er medbestemmende for vort almenbefindende og vor sundhed, således er også arten af jordens mikroflora af største betydning for planternes velbefindende. Det har vist sig, at mikroorganismerne, hvad enten de findes inden i os eller i jorden, som omgiver planterødderne, under deres livsvirksomhed udskiller forskellige stoffcr, af hvilke nogle er cn slags antibiotika - i lighed med penicillin - som er i stand til at holde planteskadelige rodbrandsvampe borte. Men ikke nok med det! Disse stoffer optages også af planterne og er i planternes overjordiske dele med til at hindre svampe- og insektangreb på blade og frugter ganske enkelt ved al øge disses kvalitative egenskaber. »Livet i jorden« er en parallel til vor egen tarmflora og hører sådan set med til de milieufaktorer, som påvirker planternes sundhed.

»Livet i jorden« ser vi ikke meget til, og det er først i dc senere år, at man har fået et klart billede af, hvad det egentlig består af. Man ved nu, at i cn normalt frugtbar jord burde der være ca. 5 tons regnorme, 10 tons bakterier og 10 tons småsvampe, alger m. m. pr. ha i indtil 20 cm dybde, d.v.s. i madjordlagets tykkelse. Det er hele denne levende masse, som man i daglig tale kalder for »Livet i jorden«. Den svarer i kropsvægt til ca. 20 malkekøer pr. ha. Men lige såvel som køerne oven over jorden skal have noget at leve af, således skal også »køerne« under jorden ernæres. Men de kan ikke leve af kvælstof, kalium og fosfor alene, de skal også have kalorier for at kunne præstere et stykke arbejde. Kalorierne bør vi give dem i form af kulstofrigt organisk materiale, således som det bl. a. findes i staldgødning, i grøngødning eller i halm.

Men desværre er det sådan, at »køerne« under jorden brøler ikke, når de er sultne, og derfor skænker vi dem sjældent den opmærksomhed, som de fortjener.

Hvis livet i jorden ikke får den mængde kulstofholdige næring, som det har brug for, da indretter det sin virksomhed således, at det kommer til at passe med den mængde organisk materiale, som forefindes. Når der på grund af almindelig overgang til kreaturløse landbrug tilføres mindre mængder af staldgodning til jorden, og når halmen afbrændes og ukrudtet bekæmpes, da vil der nødvendigvis blive mindre mængder af organisk materiale til jordens mikroorganismer. Humusprocenten i jorden vil vise faldende tendens og indstille sig på et niveau, som kun vedligeholdes af rod- og stubrester. Det vil i realiteten sige, at der kun vil være »mad« til ca. V_3 af dc mikroorganismer, som der kunne have været.

Man kan regne ud, at for at livet i jorden skal kunne trives vel, da må det hvert år have tilført den energi eller kaloriemængde, som findes i ca. 2 tons rent kulstof pr. ha. Denne kulstofmængde findes ret nøjagtigt i halm-, stub- og rodmassen fra cn hektar kornareal eller i 25 tons staldgødning eller halmkompost.

Nu vil man måske indvende, at det jo ikke er livet i jorden, som vi skal dyrke og leve af, men planterne. Hertil må svares, således som det før blev omtalt, at livet i jorden og planternes sunde trivsel hører ganske nøje sammen. Hvis livet i jorden ikke er, hvad det burde være, da vantrives planterne og bliver bl. a. mere modtagelige for alle mulige nedbrydende angreb: skurv og skimmel og meldug, spind og lus og mider!

Det er kortsynet jordbrugspolitik at undlade at fodre livet i jorden. At afbrænde halmen på markerne er simpelt hen vandalisme. Det er cn bortøden af nationalv ærdier, som burde forbydes ved lov ! Naturfredningsforeningen eller Foreningen til Dyrenes Beskyttelse burde tage affære.

Men den side af sagen er jo sådan >et ikke vor hovedpine. Som plantedyrkere. gartnere og haveejere skal vi ikke blande os i det. Hvis landmændene mener at sc deres fordel i at brænde halmen af, sa meget lettere skulle det være for os at få fat i den. Vi kan få al den halm vi vil have, hvis vi blot selv vil hente den på markerne.



Af halm vil man kunne fremstille den herligste, muldduftende kompost, det helt ideelle »foder« til mikroorganismerne i jorden og til planterne.

Men al fremstille halmkompost er ikke hver mands sag. Det kan godt blive en ret besværlig og bekostelig affære, hvis man ikke råder over stor plads til kompostbunkerne, passende vandingsanlæg og maskinkraft til de regelmæssige omstikninger af halmkomposten.

Det må derfor hilses med stor tilfredshed, at et halmkomposteringsforetagende - I/S VITAL-MULD, Skjoldenæsholm - til efteråret vil gå i gang med den opgave foreløbig at omdanne halmen fra 500 tdl. til halmkompost.

Produktet forventes at blive færdigt til foråret 1967, og så vidt man kan skønne, vil det takket være indsats af tekniske hjælpemidler ikke blive dyrere end andre jordforbedringsmidler, som købes i planteskoler og hos plantehandlere.

Halmkomposten vil fremtræde som et mørkebrunt, muldagtigt produkt, hvori konturene af de formuldede halmstrå endnu vil kunne anes. Den er muldduftende og praktisk taget frit for ukrudtsfrø og planteskadelige stoffer. Dens næringsværdi for planter ligger på højde med velformuldet staldgødning, og den er righoldig på mikroorganismer, særlig af de plantegavnlige Trichoderma og Streptomyces. Det er disses tilstedeværelse, som giver halmkomposten sin muldduft.

Halmkomposten vil kunne anvendes som den er, efter behov tilsættes jord, tørvestrøelse eller sand. Man kan strø den ovenpå jorden og nedmulde den let i jordoverfladen. Den vil da bl. a. effektivt hindre skorpedannelse. For hvert kilo halmkompost, vi anvender, er vi med til at hindre, at halmen fra ca. 10 kvadratmeter kornareal bliver brændt.

0- Bagge Olsen.

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,
København S
Telf. Sundby 7078

Nærmeste forhandler anvises.
Brochure over WELEDAs præparater tilsendes gerne.

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

KØKKENKROGEN

* *Lette bageopskrifter fra*

* *MAZDAZN AN-Kogebogen:*

Frokost-brod:

Sæt hvede i blød nogle timer i destilleret vand og kog den 2 timer eller mere, tryk den til mos og ælt efter afkølingen så meget mel i, at dejgen kan rulles ud, stik den ud efter ønske og bag ved stærk varme. Det er et fortræffeligt og nærende brød.

Sundheds-brod:

2 kopper fuldkornshvedemel, J/2 theskefuld salt, 2 piskede æggeblommer og \1/2 kop mælk røres godt og tilsættes langsomt de 2 piskede æggehvider. Bag« 25 minutter ved stærk varme.

Honning-brød:

1 kop gruttet hvede, /a kop finthakkede figener, kop finthakkede svedsker, /i kop honning og 2 mosede bananer blandes godt. Dejgen rulles ud i fingertykkelse, skæres i strimler og bages i solen eller tørres i en elektrisk ovn. Brødet holder ag længe. Det virker godt mod forstoppelse.

Kvik-kager:

1 kop mel, 1 theskefuld salt og theskefuld bagepulver blandes og sies, 2 piskede æg, 1 theskefuld smeltet smør og 2 kopper varm mælk hældes over, det hele røres godt. Dejgen fyldes i varme smurte småforme og bages 15 minutter i en meget varm ovn.

wam e

ARL£SH£I/W5CHW£II

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 lindetræsstacder »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 brev«.
Vi sender Dem gerne en brochure med udforlig 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

Tlf. 15 00 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
Kobenhavn K.

Alt i Rikost
Vegetarkost . Waerlandskost
Sukkersygekost

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

Tirsdag: Skodsborg—Helsingor—Solierod -Holte og Virum.
Onsdag: Indre by—Amager—Vesterbro og Frederiksberg
Torsdag: Valby-Hvidovre—Rødovre—Glostrup—Herlev—Husum—Vanlose—Bronshoj og Norrcbro
Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Soborg og Bispebjerg

De bedes venligst bestille varerne dagen for udbringningen

for sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede reformolier

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

I HELEN MARTINI's bog: »Mine Zoo Børn« fortæller forfatterinden bl. a. om de tre tigerunger, hun har i pleje og som i begyndelsen får flaske. Da de første gang smager KØD, bliver de alvorligt syge, og det tager sin tid at få dem vænnet dertil.

Biodynamisk-dyrket pebbermyntete fra WELEDA

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

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59,
København S
Telf. Sundby 7078

Nærmeste forhandler anvises.
Brochure over WELEDAs præparater tilsendes gerne.

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

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

Den nye tids reformvarer

FRUTIFORT »ZWICKY«
cr cn fuldkornsmusli-blanding færdig til brug, bestående af havre, hvede og hirse samt råsukker, tørmælk, nødder, mandler og rosiner, et idealprodukt af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler, fremstillet efter moderne ernxringsprincipper. Kan nydes med mælk eller yoghurt som ct forfriskende miltid på enhver tid af dagen.

HIRSEFLOCKLI »ZWICKY«
er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollath-mctodcn. Hirseflockli er sxrlig 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, miisli, morgenmad m. m.

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

SANDDORN »DONATH«
er ct værdifuldt kosttilskud (C-vitamin) for voksne og born. Alle livsvigtige naturlige stoffer i dc modne sanddornfrugtcr cr ubeskåret bevaret, idet den særlige fremstillingsmetode også indbefatter skal og kærne. Velsmagende saft, hvoraf der tages 1 spiseskefuld ad gangen. Kan også tilsættes mælk, yoghurt eller miisli.

VIVITA KRYSTALLER
er et vigtigt kosttilskud, som tages teskefuldvis. Det er udvundet af vækster, dyrket i Nordnorge på mincralholdig, tarcgodet jordbund og derfor rigt på mineraler og •grontfaktorcr«. Fås også i pulverform til at stro på morgenmad, f. eks. grod, kornflagcr eller miisli.

SOLSIKKEOLIE »FAUSER«
cn koldpresset, uraffineret olie, uJvundet af fuldmodne solsikkefrø efter speciel fremstillingsmetode, der bevarer det naturlige imih <ld af E-vitamincr. Solsikkeolie har et rigt indheld af hnolsyrc (F-vitamin). Der tages 1 teskefuld hver morgen. Også anvendelig i kokkenet til salater og mayonnaise, til kogning, stegning og bagning. Dåser med hældetud.

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

VIBETA
(dr. Hennings hvedekimolie) er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som bctatokofcrol. Bor anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. **—1 teskefuld daglig.

IIVEDEKIMOLIEKAPSLER »PHARMA«
i praktiske lommeæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 •/• tokofcrol (E-vitamin). Det er et vigtigt kosttilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 2-3 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER »PHARMA«
Disse kapsler cr siledes fremstillet, at de ikke opløses i maven, men forst i tyndtarmen, hvorved generende hvidloginde undgis. Hvidløgoliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allicin. 1-3 stk. dagl. før maden. Fis ogsi med vitamin E.

FAEXAL GÆRTABLETTER
indeholder naturlige B-vitaminer samt gxrens øvnge virksomme stoffer, sisom aminosyrer, mlneralsaite, enzymer m. m. Fremstillet af ren tørret ølgxr. Faexal tabletter bor findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forsuerkes. Hjzlper o p i mod uren hud.

LYS ØLGÆR »GONGET«
i pulverform er den eftertragtede, velsmagende kvalitet, som er let at udrøre i vand. Denne gxr har et stort indhold af naturlige B-vitaminer, aminosyrer og mmeraLalte m. m. Fås også i granuleret form til at uge direkte og nedskylle med vand eller anden drik Dåser a 1 kg.

CARBOTEX
vegetabilske kultabletter. Hver tablet indeholder 25 ct? Carbo, som opsuger skadelige stoffer uden selv at o p u s o i organismen. Anvendes efter fed spise og alkoholnydelse. 4-6 stk. eller flere efter behov. Lette at tage pi grund af tabletternes lille størrelse.

YOKIS
cr tørret acidophilus-mælk med indhold ai • rksonme kim, bundet til mælk, æggehvide og mælkesukker. Yok>s stimuleicr den for fordøjelsen vigtige mælkesrreproiuktion og anvendes, når særlige spiser vanskeligt tåles.

MISTELOLIEKAPSLER »PHARMA«
er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel, som er cn plante med stort indhold af cbolinester, o* som anvendes ved træthedsfornemmelser som følge af legemlig og åndelig anstrengelse og mod »tankeflugt« Dc: er et værdifuldt kosttilskud for ældre. 1-3 stk daglig.

BUERLECITHIN
cr det virksomme lecithinpræparat i fl\de=de form. 1 spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter trztbed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithintilforscl, mere end vor daglige kost normalt giver. Flydende Buerlecithin cr et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Fås også som t>ggetabletter.

IIVIDLØGTABLETTER »BttRGER«
cr stærktvirkende. men milde og uden nogensomhelst hvidlogsmag. Disse tabletter indeholder ysatm-ekstrakt med alle de virksomme og livgivende stoffer i behold. Skal kun tages morgen o; aften, een tablet hver gang.

BULGURT-TABLETTER
cr yoghurt på ny måde. Tilvirket på original bulgarsk yoghurtstamme ved podning på skummetmælk. Yoghurtkultur kan nu tages regelmæssigt eller på 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. T

Nu med mandler

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 nødder, mandler og sultaniner m. m.

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

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

Kartoner å 400 g med dansk brugsanvisning.

Nærmeste forhandler i København eller provins opgives af Ryvang 9112.

Generalageruur: F. F. Gonget 8c Co., Kobcnhavn-Hcllcrup

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 køkkenet til salater, mayonnaise, kogning, stegning og bagning.

Dåser med hældetud \ 400 g og 800 g fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

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

neuform

Generalagentr: F. F. Gonget & Co., Kobcnhavn-Hellcrup

STERNBERG* BOGTRYK