Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

NR. 6 - 1966
58. årgang

INDHOLD

Den første danske læge

●

Køkkenkrogen

●

Boganmeldelse

●

Den traditionelle julegrød

●

Foreningsnyt

●

Dråben

●

Sultens udryddelse

●



Julen har bragt velsignet bud

PRIS: KR. 2,–

Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktører:
Sekretær E. Boye Schweickhardt
Konsulent O. Bagge Olsen, Lyngvej 26, Lyngby. Tlf. 87 61 71

Redaktion og ekspedition:
Gydevej 14, Farum
tlf. 95 07 42

Udkommer med 6 numre pr. år

Abonnement: kr. 12,–
Løssalg: kr. 2,–

Oplag 1500 eksemplarer

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

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 196.–
1/2 side	kr. 104.–
1/4 side	kr. 56.–
Bagsiden	kr. 220.–
Minimum	kr. 5.–
Millimeterpris	kr. 0,60

Rabat ved flere indrykninger
Postgirokonto: Nr. 2 56 56

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

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Kontor:
Gydevej 14, Farum
tlf. 95 07 42

Kontortid:
Tirsdag og torsdag kl. 17–18

Formand:
Assistent Harry Hansen
c/o Schledermann, Ordrup Jagtvej 6 c, Charlottenlund, tlf. Odrup 4964

Næstformand:
Grosserer Povl Olesen, Næsbyholmsvej 18, Brh., tlf. Bella 5495.

Kasserer:
Fru Birthe Hansen

Sekretær:
Frk. Kirsten Bruun

Medlemskontingent, årligt:

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

Henrik Harpestræng

Den første danske læge

Her bringes det sidste uddrag af Poul Haubergs bog: Henrik Harpestræng liber herbarum.

Vi har nu hørt om vor berømte landsmands forfatterskab, der sikkert med tiden vil øges endnu mere, og heraf vil det fremgå, at Henrik Harpestrængs navn står blandt de største og bedst kendte i vor middelalders kulturhistorie, idet skrifter af navngivne danske forfattere fra en så tidlig tid kun kendes i ringe antal. Indenfor lægevidenskabelige arbejder fra denne periode er hans overhovedet de eneste i de nordiske sprog, hvis forfatter er optegnet.

Imidlertid gik efterhånden hans navn i glemme, selv om hans værker undertiden blev afskrevet, og fraregnet meddelelsen om hans dødsår træffer vi først lange tider efter atter hans navn nævnt, nemlig hos en af vore senere berømte læger, *Thomas Bartholin*, der i året 1666 skriver:

»*Primus omnium, qvorum in Danicis Annalibus facta mentio, fuit Henricus Harpestreng, Medius et Canonicus Roeskildensis, qvi fatis cessit 1244.*«

I det følgende århundrede nævner flere historikere ham, og i 1794 udgaves en nyere afskrift (Thotske saml. 710. 4) af hans danske urtebog samt den nævnte lægebog (A. M. 45. 4) for første gang i nye danske magasin 1, hvorefter større eller mindre dele af hans værker jævnlig blev trykt.

Men ikke alene historikerne har skrevet om ham, også hos vore digtere træffes han; således nævner H. C. Andersen ham flygtigt i »*Gudfaders Billedbog*« og B. S. Ingemann indfletter ham i sin roman »*Valdemar Sejr.*«

Endelig kan som et tegn på nutidens interesse for vor gamle mester anføres, at en københavnsk gade ved Rigshospitalet har fået navn efter ham, samt at et billede forestillende ham, malet af fru Agnes Slott-Møller i 1933, sås på Charlottenborg udstillingen.

Indhold af Liber Herbarum

Denne latinske urtebog har ikke tidligere været kendt i den foreliggende redaktion, men de fleste af dens 52 (53) kapitler kendes fra danske og svenske lægebøger og forekommer i flere nyere afskrifter af den danske urtebog, indskudt mellem de øvrige kapitler eller føjet til foran eller bag den sædvanlige tekst. Tidligere har man dog ikke sat disse tilføjelser i forbindelse med Harpestrængs navn, men ment, at disse, der mangler i ældste og udførligste afskrifter af urtebogen, måtte stamme fra senere afskrivere. Imidlertid viser det sig, at de alle tilhører et gammelt værk, der i den bedste af de fremdragne afskrifter tilskrives Harpestræng, som hertil har brugt ganske andre kilder end til den danske urtebog.

Af Harpestrængs danske værk foreligger som nævnt oversættelser på norsk, svensk og islandsk, og af disse sidste har to afskrifter fundet vej til Irland, men derudover har man ikke hidtil fundet spor af hans

arbejder udenfor Nordens biblioteker. På dette punkt er der nu sket en forandring, idet den her udgivne latinske urtebog i al fald brudstykkevis har været oversat på tysk, ligesom en næsten fuldstændig afskrift træffes i et Wiener-håndskrift side om side med tyske skrifter. Dette vil således sige, at hans Liber herbarum har haft en langt større udbredelse end Harpestrængs hidtil kendte værker, hvortil selvfølgelig det latinske sprog, som blev forstået over hele Europa, har bidraget.

Denne ny urtebog omhandler særlig planter eller plantedele af dansk eller fremmed oprindelse. Af disse har artiklerne om *Angelica* og *Faba* ikke noget sidestykke i de tidligere kendte Harpestræng-tekster.

Størst interesse har *Angelica*, der er en udpræget nordisk plante; den nævnes hverken hos klassikerne eller hos de kendte middelalderlige botaniske forfattere, som Albertus Magnus (1193–1280), Apuleius (1. halvdel af 4. årh.), Constantinus Africanus (c. 1018–c. 1087), Matthaeus Platearius (midten af det 12. årh.), Serapion (slutningen af 11. årh.) osv.

I det hele taget omtales Angelica i middelalderen næppe uden for Norden, medens den her allerede forekommer i de gamle sagaer fra det 10. århundrede med sit nordiske navn *Kvanne (Qvanne)*, ligesom den tidligt træffes dyrket i *Hvanngardr*, hvoraf man vel kan slutte, at den også har været benyttet som lægeplante.

Af andre artikler er det værd at lægge mærke til *Benedicta alba* og *Benedicta ruffa*, der heller ikke træffes hos de nævnte forfattere, hvorimod de kendes fra danske, svenske og tyske oversættelser. *Benedicta alba* ender med et stykke om dødstegn efter Galens (132–c. 200) anvisning. Muligt har dette oprindelig dannet et selvstændigt kapitel, således som tilfældet er i den svenske Lægebog VII og i Ms. Giessen 610. Fol.

Fra Harpestrængs danske urtebog afviger teksten overalt, blandt andet nævnes gradbestemmelserne aldrig, kun selve urternes kvalitet *kold, varm, tør* eller *våd* opregnes i de fleste tilfælde, men denne angivelse er oftest i modstrid med andre forfatteres mening herom.

Endvidere finder man tre af kapitlerne *Artemisia, Absinthium* og *Urtica* omtalt hos Henricus Dacus, men heller ikke hermed har teksten noget tilfælles; tværtimod nævnes graderne også hos denne, hvoraf man muligt kan slutte, at vor Liber herbarum er forfattet før de to datidens kendte forfattere. Tillige angiver Henricus Dacus dosis på lægemidlerne, men dette mangler i dette skrift.

Hvilken orden, der har hersket indenfor kapitlerne, er tvivlsomt; i Gl. kgl. Saml. 3457. 8 er rækkefølgen delvis alfabetisk, medens Wiener-håndskriftet har ordnet ar-

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.

tiklerne *secundum qualitates*, hvorimod man i andre afskrifter undertiden træffer samme tilfældige orden f.eks. i U og i Lægebog III.

Bogens kilder

I modsætning til Harpestrængs danske urtebog, hvortil man kender de oprindelige tekster, søger man her forgæves efter kilderne. Forekomsten af *Angelica, Benedicta alba* og *ruffa* viser, at vi ikke har at gøre med en direkte afskrift af et værk af klassikerne eller de foran nævnte middelalderlige forfatterer. Af autornavne træffer man Avicenna (930–1037), Galen (131–c. 200) (og Plinius (23–79), samt i det tvivlsomme stykke om *Grana Juniperi* Hippokrates (460–377 f. kr.) og Gilbertus (død ca. 1300) i to forskellige afskrifter.

Ingen af disse forfattere har dog haft videre indflydelse på vort værk og citeres åbenbart kun på anden hånd. Således er stykket om dødstegn ikke taget direkte fra Galen, skønt denne flere steder omtaler dem (se Kühns udgave VII, p. 670 samt XVIII, p. 24 og 248). Mere lighed har disse med Hippokrates, hvis *Facies hippocratica* forekommer i hans *Prognostikon*, hvortil Galen har skrevet en kommentar. Imidlertid synes vor forfatter at have samlet de forskellige af Galens udtalelser under eet, uden at man kan påvise noget bestemt sted, der er citeret.

Avicennas forekomst i historien om den overkørte slange, der læges med *Plantago* (Kap. 40), er ikke ensbetydende med at dennes tekst har vært benyttet direkte; stedet er åbenbart lånt fra en anden kilde. *Giselbertus*, som nævnes i stykket om *Grana Juniperi (p.156)*, må vel være den kendte Gilbertus Anglicus fra det 13. århundrede dog kendes også en anden Gillebertus fra samme århundrede. Dette citat kunne tyde på, at stykket ikke tilhørte Liber herbarum, da dennes levetid falder senere end Harpestrængs, men da en anden afskrift i stedet nævner Hippokrates, behøver der blot at foreligge en fejl fra afskriverens side.

Derimod viser det sig, at det salernitanske digt *Regimen sanitatis*, der i den ældste redaktion skal stamme fra omkring år 1100, har været benyttet i enkelte artikler (Kap. 6–13–25–26), og sikkert må de nærmere kilder søges blandt den berømte Salernoskoles mange skrifter. Af disse har jeg gennemsøgt, hvad der er trykt hos Salvatore de Renzi og hos Piero Giacosa, ligesom det kendte salernitanske håndskrift, Ms. 1302, i Breslau-Stadtbibliotek er gennemgået. Dette havde tidligere signaturen Eccl. Mariae Magdalenae Cod. II, og det indeholder 35 større eller mindre latinske traktater, hvoraf adskillige endnu ikke er udgivet. Ved udlån til vort kgl. Bibliotek har jeg haft lejlighed til at undersøge det nærmere, men hverken her eller i den store mængde skrifter af middelalderlige forfattere, der er anstillet sammenligning med, er der fundet nogen tekst, som kan have ligget til grund for denne Liber herbarum. Naturligvis finder man hist og her en udtalelse, hvortil der forekommer noget tilsvarende i vort værk, men trods megen søgen er nogen kilde til urtebogen ikke fundet.

Forfatteren af urtebogen

Om Harpestræng virkelig har forfattet dette lille arbejde, lader sig vel næppe med fuld sikkerhed afgøre endnu, men alene ved forekomsten af *Angelica* henledes straks tanken på en nordisk forfatter, hvilket yderligere synes at blive bekræftet ved, at i en af afskrifterne, Upsala D 600. 8, indledes den lille traktat med Henrik Harpestrængs navn; denne afskrift hører endda til de bedste og udmærker sig fremfor de øvrige, der hverken angiver forfatter- eller afskrivernavn.

At bogen er af dansk oprindelse, synes også at fremgå af, at man i forskellige afskrifter finder vedføjet danske noter i margi-

nen eller i teksten; dette kunne tyde på, at den tidligt har været kendt og afskrevet her i landet. Således anfører Upsala D 600 ikke sjældent i den latinske tekst danske plantenavne f. eks. *blinde nelle, abrudt, rølicke* og *jordhumle,* og ligeledes ser man, at den svenske Lægebog III under *Millefolium* og *Plantago* tilføjer plantens navn på dansk og svensk.

Der er også grund til at nævne, at i det bind, Gl. kgl. Saml. 1654. 4, hvori Henricus Dacus' arbejde er optaget, forekommer en afskrift af Matthaeus Platearius, *De simplici medicina,* begge skrevet med samme hånd fra det 15. århundrede. I marginen hertil findes med to forskellige (?) samtidige hænder indført tre artikler, *Agrimonia, Pipinella* og *Solsequium,* fra Liber herbarum, hvilket viser, at i Erfurt, hvor Henricus Dacus' værk er afskrevet, har man samtidig haft begge de to formentlige arbejder af Harpestræng.

Mest betydning ved bestemmelsen af forfatternavnet har det imidlertid, at mange kapitler Liber herbarum træffes i nordiske lægebøger side om side med tekst fra den danske urtebog, ja ofte forekommer artikler, der består af dele både fra den danske og den latinske urtebog, hvilket dog ikke gælder for de ældste afskrifter af Harpestrængs danske værk.

Af sådanne håndskrifter, der særlig udmærker sig ved denne blanding af begge bøgers tekster, kan nævnes Gl. kgl. saml. 3457. 8, Ny kgl.Saml. 314 b. 4. Thottske Saml. 254 8, Ledreborg Håndskriftsamling 15. 4, samt Lægebog III og VII hos Klemming, hvilket vil fremgå af noter og tilføjelser til *Fiola, Plantago og Saluia.*

Nogen overenstemmelse mellem den danske og latinske urtebog træffes egentlig ikke, kun i kapitlet om *Lactuca* minder teksterne lidt om hinanden, men ligheden er så ringe, at man ikke heraf kan slutte sig til forfatteren.

Harpestrængs navn forkommer som nævnt kun i en afskrift, men heri behøver der ikke at være noget mærkeligt, thi i den danske urtebog mangler forfatternavnet i de fleste tekster og træffes først i to håndskrifter fra det 15. århundrede, der vel endda stammer fra det samme moderhåndskrift. Der må altså endnu på den tid have foreligget en ældre, nu tabt afskrift, som har nævnt Harpestræng som forfatter. På samme måde må det være gået med vor Liber hebarum, blot med den forskel, at noget mellemled mellem det oprindelige moderhåndskrift og afskrifterne fra det 15. århundrede ikke kendes, men sådanne er vel gået tabt i udlandet, eller måske dukker de en dag op i et udenlandsk bibliotek.

Alle disse omstændigheder peger på, at dette skrift må være af dansk oprindelse, og når Henrik Harpestræng i en afskrift betegnes som dets forfatter, kan man sikkert betragte dette som rigtigt, da ingen anden rimelig grund kan angives.

Naturligvis kan der indvendes, at en senere forfatter kan have smykket sit skrift med Harpestrængs navn for at give det større autoritet, eller det kan være sket ved en misforståelse fra en afskrivers side. Som grund herfor kunne anføres, at intet kapitel eller nogen tilføjelse herfra findes i ældste kendte afskrifter af hans danske urtebog, men det lader sig vel forklare ved, at bogen antagelig er skrevet i udlandet og på et fremmed sprog, som »menigmand« herhjemme ikke lod afskrive. Muligvis har derfor enkelte afskrifter først fundet vej nordpå i det 15. århundrede og har da fået så god en modtagelse, at de blev oversat og afskrevet jævnsides med hans danske urtebog. Af Henricus Dacus' bog kendes kun en enkelt afskrift fra det 15. århundrede og ingen oversættelser.

Tillige kan man anføre, at Harpestrængs danske bog og Henricus Dacus' arbejde er ganske fri for overtro, hvorimod der i Liber

herbarum under kapitlerne *Serpentina* og *Verbena* forekommer meget tydelige overtroiske meninger. Dog skal hertil bemærkes, at med undtagelse af et enkelt paternoster er den bedste afskrift, Upsala D 600. 8, tilligemed flere andre også blottet derfor, således at de øvrige steder kan skyldes senere afskrivere.

Udpluk af Liber Herbarum's danske tekster

Galanga er tør og varm og har disse dyder. Første dyd er, hvis et menneske årelades og holder dens tyggede rod i munden, tvinger den det onde blod til at udgå af legemet og tilbageholder ved sin dyd det gode blod i legemet. Anden dyd er, at bliver den spist om morgenen, uddriver den al stank fra tænder og mund. Tredie dyd er, at bliver den tygget med vin og nedsvælget, styrker og varmer den maven. Fjerde dyd er, at hvis et menneske spiser den om morgenen eller har den under tungen, bliver alle ord fra hans mund mennesker kærkomne. Femte dyd er, at hvis nogen spiser den og tygger en del af den i munden og smør den om tindingerne, den dag smerter hans hoved ikke. Sjette dyd er, at hvis nogen spiser den morgen eller aften og holder den i munden, nårsomhelst han har samleje med en kvinde, mister han ikke sine kræfter, og hans elskov behager kvinder meget. Syvende dyd er, at hvis nogen spiser den om morgenen og drikker den med varm vin, mister han den dag ikke sin lød. Ottende dyd er, at hvis en kvinde holder den tygget i munden og har samleje med en mand, kan hun næppe undfange, men det bør ikke siges kvinder.

Ingefær er varm og våd og har disse dyder, at hvis den bliver spist om morgenen, renser den brystet og uddriver onde vædsker. Ligeledes hvis den bliver spist om morgenen, klarer den øjnene og renser flegma, og hvis den ofte bliver spist, bringer den den kolde

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

Generalagent:

A/S O. Vilsoët Thyssen
Dronning Olgas vej 28, Kbh. F. Tlf. 10 22 40

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

Navn: _____

Adresse: _____

mave i orden. Ligeledes spist med klar vin uddriver den alle onde vædsker af brystet og gengiver lyst til at spise. Ligeledes hvis den bliver spist stykkevis om morgenen, fordøjer den godt den fordøjede føde i maven og udfører den med materia.

Muskat er våd og varm og har den dyd, at hvis den bliver spist om morgenen, styrker den hovedet som af for megen udsvævelse og drik er medtaget og svækket. Ligeledes hvis den om morgenen bliver blandet med salt og spist, styrker den hjertet, som er svækket af en eller anden skræk, og uddriver frygt fra hjertet, og hvis den bliver spist om morgenen, tillader den ikke nogen stank at komme ind i hovedet og uddriver den ved sin dyd. Og muskatblommer blandet med vin styrker meget det elskende hjerte, hvis de bliver spist.

Nellike er varm og tør; hvis den bliver spist om morgenen, styrker den hjernen og uddriver ond stank af hovedet. Ligeledes hvis den bliver tygget med vin, letter den stemmen og uddriver kraftigt al mundens stank.

Kanel er tør og varm, og det er dens dyd, at hvis den bliver spist om morgenen, stiller den al hoste og styrker brystet og lindrer hjernen, hovedet og øjnene og uddriver al hæshed af halsen ved sin dyd.

Hvidløg er vådt og varmt og har den dyd, at hvis et menneske spiser det om morgenen, renser det brystet og uddriver flegma og tørrer onde vædsker og gengiver lyst til at spise, men hvis det bliver spist for rigeligt, skader det øjnene meget. Ligeledes hvis hvidløg bliver stødt med vin og holdt i munden og med fingrene gnedet omkring tænderne, uddriver det al (lugt og pudsdannelse) og styrker og bringer tandkødet i orden.

Peberrod er våd og varm og har den dyd, at den spist om morgenen på fastende mave med salt giver varme og bevirker at materia går ud. Ligeledes hvis Raphanus bliver skåret i stykker som et æble og bestrøet med salt i en time, indtil den afgiver vædske, og hvis det vand bliver siet gennem en klud og hældt i ørerne, borttager det al døvhed, og dette bør gøres i tre dage.

Ræddike har den dyd, at hvis den bliver stødt og spist om morgenen, bevirker den godt, at man kaster op og varmer brystet og blødgør alle onde sammenløbne og koagulerede vædsker og udrydder dem ved sin bitterhed. Ligeledes hvis de bliver skåret i stykker og blandet med havre og bestrøet med salt og givet en hest eller et andet dyr at spise, dør ormene straks, hvis der er nogle i maven, og dette skal gøres om aftenen og om morgenen.



Tlf. 15 00 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

Alt i Råkost
Vegetarkost · Waerlandskost
Sukkersygekost

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

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

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen

for sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede reformolier

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

Foreningens bøger

Hindhede: 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: Slimfri diæt ..... **kr. 6,75**

Elstrup Rasmussen: Vejen ud af fødevareforgiftningen ..... **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**

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

Medlemmer ydes indtil 20 % rabat på foreningens litteratur.

PLUS PORTO

Sæt × ved det ønskede — vi sender bøgerne omgående.

Navn _____

Adresse _____

KØKKENKROGEN

Forslag til julemiddag, dessert og julegodter

Først serverer vi tomatsuppe med flødepeberrod, derefter nøddesteg med løg og champignon og som sideretter hertil, syltede tyttebær, kogte grønærter og gulerødder, kogte kartofler, rå rødkål og brun sauce. 2 tomater til pynt. Til dessert kan man vælge mellem to ting, enten: Vaniljeis med henkogt frugt og reven chokolade eller: marengsbund med henkogt frugt.

Tomatsuppe med flødepeberrod

1 liter urteekstrakt
200 gr. tomatpuré
eller 1 dåse tomatsaft
1 dl. fløde
1 smørbolle (ca. 50 g margarine, 2 spsk. mel) til jævning
2 laurbærblade
salt og sukker, B-vita, dekamon eller vitamon vitamon
1½ dl. piskefløde, lidt reven peberrod

Ekstrakt og tomatpuré gives et opkog med laurbærbladene, jævningen tilsættes og suppen koger godt igennem. Fløden tilsættes og der smages til med salt og sukker, samt vitamon, dekamon eller B-vita, hvad man nu har af de tre ting. Piskefløden piskes stiv og reven peberrod blandes i efter smag. Når suppen serveres lægges en spsk. flødepeberrod i hver tallerken.

Nøddesteg med løg og champignon

2 kopper revne hasselnødder
2 kop rasp
3 æg
ca. ¾ l mælk, salt og margarine

Æg og mælk piskes sammen med de revne nødder og rasp blandes i og smages til med salt. I sandkageform smøres godt med margarine og farsen hældes heri, 3–4 klatter margarine fordeles over formen. Lidt vand hældes i en bradepande og stegen sættes her på den nederste side af ovnen og bages ved 250 gr. ca. 1 time. Når stegen er færdig vendes den på et fad og pyntes på begge sider med kogte grønærter og gulerødder, (brug frosne, da det er bedre næringsmæssigt set og har de friske farver også i kogt tilstand). Kog dem i ganske lidt vand med en lille klat margarine, salt og lidt sukker. Ovenpå stegen pyntes med brunede løg og champignon, som lægges i en bunke på langs af stegen, tomatkløfter lægges med små mellemrum tværsover. Køb en pose frosne grønærter af de grove og skræl 4 gulerødder og kog dem hele, når de er kogte skæres de i skiver med en rillet urtekniv og blandes med de kogte grønærter.

Rå rødkålssalat laves af et kvart rødkålshoved, som rives på den mellemfine skive i råkostmaskinen eller råkostjernet, der smages til med en marinade af 2 dele citron og 1 del olie samt lidt sukker. Den brune sauce laves af kartoffelvandet, jævnes med en smørbolle og smages til med lidt tomatpuré, B-vita og lidt fløde. Tilsættes lidt kulør.

Vaniljeis med henkogt frugt og reven chokolade

1 liter is skives op i store spåner og anrettes som en pyramide på et rundt fad. Pyntes med henkogt frugt og reven chokolade, som fordeles jævnt omkring pyramiden. Frugterne kan bestå af henkogte ferskner, pærer, jordbær, ananas og kirsebær samt friske vindruer, alt efter hvad man har og hvad man synes bedst om.

Marengsbund med frugt

1 stor marengsbund købes, herover lægges der en kold vaniljecreme lavet af 2½ dl. mælk, og 2 æggeblommer, 25 gr. sukker

25 gr. mel. Cremen koges som alm. kagecreme og smages til med vanilje, herover lægges godt afløbne henkogte pærer, ananasstykker, appelsinskiver, friske vindruer og bananskiver. Frugterne lægges i et pænt mønster ovenpå.

En ny måde at servere julegodter på.

Køb konfektdadler, tag stenene ud og fyld i stedet med marcipan og tryk en hasselnøddekerne oven i marcipanen, tril dadlerne i groft sukker. Anret dem på et rundt eller langt fad i lange rækker sammen med appelsinbåde og figner, marcipanstykker, nøddekerner og konfektrosiner. Marcipanstykker dyppes i overtrækschokolade og en valnøddekerne anbringes ovenpå. Dette er en nem og festlig måde at servere julegodter på og bruger man sin fantasi er der sikkert endnu flere ting, der kan anrettes sammen med disse.

Carla Schantz Christensen

GLØGG:

½ liter solbærsaft
½ liter kirsebærsaft
½ liter æblemost
2 pommeransskaller
6 hele nelliker
1 lille stykke kanel
1 lille stykke ingefær
5–6 hel kardemomme
1 deciliter smuttede mandler
1 deciliter rosiner
Alle ingredienserne blandes og gives et opkog, hvorefter man lader det trække ca. 15 minutter. – Serveres i glas.

Hans Soer

Nyttig julegave til »den lille husmor«.

BRAUN har ladet fremstille en multimixer til små piger. Den er en tro kopi af de voksnes, kan mixe mælke- og frugtdrinks, som kan serveres i små kulørte glas, der følger med. Mixeren er ufarlig, den drives af et alm. lommelygtebatteri, og den roterende propel trækkes rundt af en magnet, således at den straks standser, hvis børnene rører den. Prisen er kr. 48,85.

Lille friskole med international atmosfære

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

Undervisning i musik og familiehusholdning fra 1. klasse.

Henvendelse til fru Karen Bjørnsby,

Bjørns Internationale Skole,
Hartmannsvej 23, Hellerup,
tlf. HE 7869

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 31 68

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

boganmeldelse

Af Hans Maj

Alle, der har læst James Hilton: »Tabte horisonter« samt set filmen af samme navn, drømmer vel nok om, at der muligvis et eller andet sted på vor klode findes et sted, der svarer til forfatterens fantasi.

Det gør der da også. Landet hedder Hunza og udgør en del af Vest-Pakistan. Vi vegetarer kender vel publikationerne af den kendte dr. Mc. Carrison, der af den engelske regering blev sendt til Hunza for mere end en menneskealder siden, og vi nikker genkendende til disse nye beretninger om samme tema. Der er blot den forskel, at der er et interval på ca. 50 år mellem dem.

Renee Taylor, forfatteren til nedennævnte værk har som amerikansk læge forudsætningerne for at viderebringe budskabet om dette mærkelige folk. Man følger begejstret hendes beretning om den besværlige rejse til det, hun kalder »Shangri-La«. Vi får alt at vide om landet og dets indbyggere - sagn og kendsgerninger. Deres terrasseformede haver langs bjergets sider er et kapitel for sig og nok værd at beskæftige sig med, hvis man er interesseret i biologiske dyrkningsmetoder. Kvindernes verden, den daglige arbejdsforms forlystelser og lege er beskrevet, og man undrer sig som »Jeppe på bjerget« og spørger: Drømmer jeg eller er jeg vågen? - Men billedmaterialet - 24 dejlige billeder af landet og dets indbyggere - siger, at vi er vågne, og at det ikke er en forfatters utopiske drømme, men reel virkelighed, der bliver beskrevet.

Selv om Hunzafolket ikke er 100% vegetarer, glæder vi os over, at de næsten er det, og at en lacto-vegetabilsk kost med overvejende råkost udgør de væsentlige led i den kæde af faktorer, som gør dem til verdens sundeste folk. Til de øvrige led hører hårdt havearbejde, faste, legemsøvelser og afslapning samt meditation.

Afsnittet om Hunzaernes levevis er - uvist af hvilken grund - gennemset af læge Erik Münster. Her glemmer man ikke at fortælle, at befolkningen ikke er 100% vegetarer, men sommetider spiser lidt kød; det ville jo være frygteligt for vestens lærde, om Hunzaerne havde været hel-vegetarer.

Man forstår blot ikke, hvorfor forfatteren bruger mere end halvdelen af bogens sidetal til at kommentere det, hun har oplevet. Og hvad har det med Hunzafolket at gøre, når hun i sine 26 råd angående sund levevis fortæller, at ølgær er så godt, at man skal bruge en rustfri trykkoger, når man koger mad, og hvilken uhyrlighed efter besøget på »Verdens tag« at sige, at man skal spise masser af kød fra dyriske organer som hjerne, nyrer, lever etc.

Hendes beskrivelser af yogaøvelser er i enkelte tilfælde naive og latterlige, amerikansk pjat a la Gaylord Hauser, som hun sandelig også citerer.

Til sidst er der et afsnit med madopskrifter gennemset af Kirsten Hüttemeier. Her gøres gældende, at de oprindelige ingredienser er erstattet af andre, der lettere kan skaffes her til lands.

Alt det pjat kunne vi gerne have undværet. Eller hvad mener læserne? Ingen skal i hvert fald bilde anmelderen ind, at Hunzaerne kender til begreberne råsukker, champion- og persillecanapéer, kold reje hors d'oeuvres, æggeretter og kaffe, samt meget mere af same skuffe. Om det er forfatteren eller fru Hüttemeier, der er ude på egen boldgade, er svært at finde ud af, men i hvert fald har det ikke noget med det egentlige tema at gøre.

Hvorom alting er: bogen er læseværdig. Men hvor meget bedre ville den ikke have været, om den var skrevet af en, der i årevis har efterlevet de principper i livsføringen, som verdens sundeste folk er talsmænd for. Men det ærgrer vel vestens repræsentanter for Asklepios, at sandheden er så ligetil og så enkel. Mon den ikke også er det for den unge mand, der ser så afbalanceret og harmonisk ud på illustrationen i bogen. Jeg sagde unge mand. Herregud da, han er kun 140 år gamel.

Renee Taylor: Hunza - det virkelige Shangri-La.

Rosenkilde og Bagger
196 sider, kr. 39,75

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.



Den traditionelle julegrød

Julegrøden skal angiveligt have sin oprindelse fra ældgammel tid, idet man spiste den ved julemåltidet som et varsel om en god høst. På Samsø skulle først husbonden tage tre store skefulde grød af fadet, en for rug, en for byg og en for havre, da det ellers ikke ville blive noget godt kornår. På Sjælland var det vigtigt for en stor høst, at man fik så meget grød på skeen som muligt.

Grød var i det hele taget højt vurderet af fortidens mennesker. Det får vi et indtryk af gennem den strenge middelalderlige norske kirkelovgivning med dens bestemmelser for overtrædelse af forbudene mod helligdagsarbejde, idet det hedder: »Grød må man lave enten det er søgnt eller helligt, den er så hellig, at den må ingen mand betale bøde for«.

Takket være en art troskab imod gammel skik, spiser vi grød som national julespise, og »gårdboen« er blevet til den rare julenisse, som foruden at bringe gaver næsten altid spiser julegrød i selskab med katten.

E. B. S.

FORENINGS-NYT

Mere om kongressen i Indien 1967

Generalsekretær G. L. Rudd i The International Vegetarian Union, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, meddeler følgende:

Ankomst Delhi 18. november for 6 dages ophold.

Ankomst Madras 25. november for 6 dages ophold.
Ankomst Bombay 2. december for 5 dages ophold.

Afrejse til Europa 7. december.

Rejse til og fra Indien på én dag.

Der flyves i særskilt charterfly fra Delhi til Madras og derfra til Bombay. Billetprisen bliver lav, ca. 15 pund (som kan betales i England).

Officielle delegerede, autoriserede skriftligt af sekretær eller formand, fra vegetariske foreninger (tilsluttet IVU og med kontingenter à jour ført) får frit ophold i Indien. Andre besøgende vil få opholdet arrangeret meget billigt. At dømme efter forrige kongres i Indien vil der blive frie banketter dagligt, givet af foreninger, maharajas og statsministre, så kun værelse og frokost bliver nødvendig.

Omkostninger: Tur-retur flyvningen, hvad enten man stiger ind i Manchester, London eller Frankfurt, vil koste 160 pund (normalt 250). Dertil ca. 15 pund for flyvningerne i Indien og 20 pund for opholdet for ikke-delegerede. Bemærk: Børn fuld pris, ingen énvejsture, ingen tilslutning undtagen i Manchester, London og Frankfurt.

Vi vil kunne komme med forslag, hvis man ønsker at komme til Manchester eller London aftenen før for at nå den tidlige afgang.

Hvad man må gøre nu: Hvis man vil drage fordel af den fabelagtige lejlighed til at se Indien som priviligeret så:

a. Skriv snarest, om De kan afgive en sikker pladsbestilling.
b. Sig, om De er villig til at betale et depositum (som ikke returneres) på 25 pund pr. person (på anmodning) og restbeløbet i god tid før flyveturen (på anmodning).

Vær venlig ikke at fremsætte spørgsmål for tiden. De kan være forsikret om, at alle forhold vil blive taget i betragtning: forsikring, læger, vegans, osv. osv.

*

Godt køb!

Foreningen har sikret sig et begrænset antal af den vegetariske kogebog: »Sund mad skaber sunde hjem« af Nora Thomsen for kun 10 kr. pr. eksemplar, pænt indbundet. Forsendes overalt pr. efterkrav.

*

Mødemeddelelser fra
VEGETARISK INFORMATION
Østerbrogade 85 (indgang Marskensgade)

Fredag den 13. januar kl. 20.00:
Astrolog Robert Hansen:
Min daglige følgesvend pendulet.

Et forsøg på at forklare pendulets praktiske værdi, dets muligheder og dets begrænsning. Foredraget ledsages af lysbilleder, der vil give nogle impulser om pendulet i teori og praksis.

Fredag den 27. januar kl. 20.00:
Hans Soer:
Naturhelbredelse og naturlig hygiejne.

Efter begge foredrag vil der blive lejlighed til at stille spørgsmål.
Entré: kr. 5,00 incl. urtethe.
Åbent hus: hver fredag kl. 16.00–19.00 (dog lukket 10/12-66–5/1-67).

Grethe Schmidt.



Nytårsfest

Denne bliver afholdt søndag den 15. januar 1967 på Sanatoriet i Skodsborg, hvor det lykkedes undertegnede at skaffe lokaler efter opfordring fra flere sider. Vi glæder os til at byde skuespillerinden *Karen Lykkehus* velkommen, fruen har lovet at underholde os sammen med sin pianist. Der bliver serveret middag i spisesalen. Prisen er, alt inkluderet, for medlemmer kr. 15,–, for ikke-medlemmer kr. 20,–. Nærmere om tidspunktet, der p.g.a. forholdene desværre ikke kan fastsættes ved redaktionens slutning, fås ved henvendelse til foreningens kontor efter 1. januar 1967.

Harry Hansen.



Værtindekursus

Et sådant tænkes påbegyndt ca. 1. februar 1967. Lærerinde og pensionatsværtinde, fru Kirsten Nadelmann har lovet at forestå kursus. Prisen bliver 15 kr. ved indmeldelse og 2 kr. pr. undervisningsaften pro persona. Nærmere oplysninger ved henvendelse til kontoret efter nytår.

Foredraget i Restaurant ROMA, lørdag den 5. november 1966

Den 5. november 1966 holdt hr. konsulent O. Bagge Olsen foredrag i restaurant *Roma* om »Sunde og syge grønsagers indvirkning på os«, hvor han bl. a. fremhævede nødvendigheden af ikke at forstyrre balancen i naturen ved f. eks. overgødning af jorden, sprøjtning af planter etc.

Alt for store frugter og grønsager er at ligne ved overvægtige mennesker – altså nærmest usunde produkter, mente hr. Bagge Olsen. Desuden bliver planternes naturlige modstandskraft over for bakterieangreb også svækket på grund af disse behandlingsmetoder.

Bagge Olsen kom i sit foredrag også ind på planternes kemiske vækstprocesser i forhold til før nævnte overgødning og sprøjtning.

Efter foredraget blev der stillet mange spørgsmål til foredragsholderen, hvilket måske er et lille vink om, at man ønsker at vide mere om lignende emner.

Konsulent Bagge Olsen viste også en række fine farvelysbilleder fra en studierejse i Tyskland, Holland og Skandinavien, hvor særlig brugen af tørv indenfor gartnerfaget var i søgelyset.

Aftenen sluttede ved 22-tiden med en hyggelig »snak« over en kop the.

Greta Jensen.

Frugt til salg

Cox Orange, Ingrid Marie, Mac Intoch, Pigion, Delicious, Belle de Boscop samt Pærer Fondante, Eyvod, Kartofler og Hvede.

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

DRAABEN

Den faldt fra himlen.
I sit fald nærmede den sig jorden, og alverden kom den imøde med åbne arme. Derfor var den uden frygt.
Skulle den falde i den solstegte ørken eller i det blinkende ocean, i skovens tusmørke eller på bjergets rygstærke kam?
Alverden ventede spændt.
En sky af længsel rejste sig i ørkenen og talte om sin tørst.
En bølge løb hen over oceanet for at favne denne enhed.

I skoven rørtes træernes blade, rørt af forventning.
Og bjergene ligesom forstærkede deres himmelstræb.
Den faldt på et menneskes hånd.
Et par øjne så op mod himlen uden at forstå, hvad alverden forstod.
Henover jorden lød lyden af skridt fra et hvileløst væsen, på vej mod en ukendt skæbne, - til stadighed knuget af tørst.
Først da kaldtes dråben en tåre.

Jhs. Lahn



URTEKUR, THEER
E. HOLMSTRUP JENSEN

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

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

Hvidløg uden smag og lugt!



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

Biernes vidunderstof

POLLEN-tabletter

●●●

Forlang de tyske API-Pollen

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

tyske API-POLLEN-tabletter

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

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

Fås hos apotekere og materialister.

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

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

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Grønsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrød.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl. a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli,
spischirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Osmodent m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

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

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, tlf. 4342; »Sund Kost«, Gråbrødregade 9, Kolding, tlf. 2 71 21; fru T. Nielsen, Danmarksgade 4, Alborg, tlf. 2 51 20; S. Vadsø, Mejlgade 67, Århus C, tlf. 2 66 18.

Forhandlere i andre byer kan optages.

sultens udryddelse

Når forholdene i dag praktisk talt er således at den ene halvdel af menneskeheden lever i overflod, medens den anden halvdel lever i den yderste fattigdom og elendighed, mener jeg, at der er grund til at sætte de bekendte ord »j'accuse« i relief.

Ganske vist prøver man at hjælpe de såkaldte underudviklede lande på forskellig måde med mere eller mindre held, men man har tilsyneladende helt glemt, hvad Alexander von Humboldt sagde i sin tid: »Hvor kun én jæger kan leve, kan der være ti kvægdrivere eller 100 hvededyrkere, men 250 frugtdyrkere.

Englænderen Middleton siger det samme på følgende måde: På et 40,5 ha stort areal kan der leve 450 personer, hvis de dyrker kartofler og grøntsager, 200 personer hvis de dyrker kornprodukter, men kun 35 personer, hvis arealet benyttes til foderplanter og roer til kreaturer, som skal levere kød, og kun 15 personer, hvis der udelukkende dyrkes græs til kvæg, der skal blive menneskeføde. Konklusion: 30 gange så mange mennesker kan ernære sig på det samme areal, hvis det anvendes til kartofler og grøntsager, end hvis det udnyttes til græsning for »bøfkøer«.

Enten disse ord nu er sat på spidsen eller ej, så giver de uanede perspektiver. De maner overbefolkningsspørgsmålet med alle dets skrækindgydende følger langt ned i jorden som et ufarligt spøgelse.

I 1923 skrev den danske kommunelæge Michael Larsen, at hvis Brasilien var lige så tæt befolket som Belgien er for øjeblikket, så ville dette land, der dog kun udgør en mindre del af den tropiske zone, kunne rumme alle jordens nuværende beboere og endda 200 millioner mere. Ganske vist faldt denne udtalelse i 1923, men alligevel!

Ikke mindst vi her i Danmark, dette så højt lovpriste landbrugsland, burde have en dårlig samvittighed, set i relation til alle de lande, der ikke engang kan skaffe befolkningen det daglige brød.

Vi sidder på flæsket i dobbelt betydning og har meget vanskeligt ved at lade os rokke ud af gamle livsmønstre og tankebaner.

Når man betragter den kendsgerning, at der går mellem 70 og 80% næringsværdier tabt, når føden skal gå omvejen gennem svin til menneske, må man forfærdes.

Hvilket spild af næring, og her er jo ikke bare tale om svin, men også om alle øvrige husdyr. Hvis befolkningstallet ikke bliver holdt nede, men er fordoblet omkring år 2000, er det vel nu på tide at indse, at der må ændres stærkt i den løbende »Gris-på-gaflen« politik. Dyr på samlebånd og æg i lange baner og råd til at spise spidstegte kyllinger flere gange om ugen, ja, se, det er, hvad vi i vort nuværende såkaldte velfærdssamfund betegner som hver mands ret. Tremmekalvekød er jo også dejligt hvidt og saftigt, og når dertil føjes hengemte harer, dyrerygge og fuglevildt, der altså allerede inden tilberedningen er gået i begyndende forrådnelse, så har man sat kronen på værket.

Men da denne kronik jo ikke først og fremmest er ment som reklame for vegetarisme, men som en anklage mod dem, der handler på et uansvarligt sæt med jordens resourcer, skal jeg vel vogte mig for at gå for langt. Dog er det vel ikke at gå for langt, når jeg tilføjer, at denne kødelige overproduktion skaffer konsumenterne et hav af lidelser, hvilket de mange og store, men alligevel alt for at få hospitaler tydeligt taler deres sprog om.

Ganske vist har de lande, der hærges groft af sultens spøgelse en større dødelighed og andre svære sygdomsformer, som de ligger under for.

Men for mig at se er det jo netop dér, tampen brænder: anvendelsen af jordens produkter er forkert. Lad os først og fremmest afskaffe svineproduktionen og derpå tage fat på de øvrige husdyr, som æder os ud af huset, og lad os gøre dette i den orden, som er mest formålstjenlig.

Et af de dyr, som vi indtil videre ikke kan undvære,er koen, ikke for kødets skyld, men for mælkens, såvelsom for gødningens, der med de nugældende dyrkningsmetoder er nødvendig for jordens frugtbarhed. Når jeg siger »indtil videre«, mener jeg, at også den engang kan fritages for sin trældom.

Mange vil udfra det her skrevne naturligvis råbe op om livsnødvendige aminosyrer i forbindelse med proteinraseriet. - Men lad mig her citere professor Richard Ege, der i sin bog »Ernæringslære« skriver: Der fremkommer ingen livsnødvendige aminosyrer i de animalske fødemidlers proteinstoffer, som ikke også findes i de vegetabilske fødevarer. Kravet om› at en del af fødens proteinstof nødvendigvis skal være ef animalsk oprindelse - som man fortsat kan se hævdet - savner derfor et virkeligt rationelt grundlag.«

Det var den nu afdøde verdenskendte læge Mikkel Hindhede, der under tyskernes blokade af Danmark under første verdens-

WALA-ECKWÄLDEN

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

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

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

Fås i helsekostforretninger m. v.

Eneforhandling for Danmark.
Kun en gros.

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

Stenlille »VEGETARKURHJEM«

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

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

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.

krig reddede Danmark ud af hungerens kløer, det var også ham, der skabte det udtryk, som i dag er mere aktuelt end nogensinde: det gælder mand eller gris.

Og her har vi sagen i en nøddeskal! - Lad os spise det grønne, uden at dyrene skal fordøje det for os først, så får vi overskud nok til os selv og rigeligt til vore forfordelte medskabninger.

Folks uforstand over for disse problemer skyldes vel for en stor del falsk reklame, såsom: spis fisk og bliv sund, spis mere flæsk, mere dit og mere dat. Ingen, der ikke er indsat i næringsfysiologiske emner orker at finde ud af, hvad der er godt, og hvor lidt, man behøver, for at det bliver rigtig godt. Annoncerne vildleder ved at sige noget, men fortie noget andet og lige så vigtigt.

Alle disse fordrejede bøger, der synes at være skrevet for ældre, tedrikkende, rige damer er rigt forsynede med aparte teorier. Her findes alt for øje og gane. Titlerne taler for sig selv: »Portvinskurven», »Spis kød og bliv slank« m.m. Heldigvis findes der også forfattere og reklamefolk, der kører med linie grøn og anbefaler den korteste vej fra plante til menneske.

At ingen læger og videnskabsmænd tør sige Roma midt imod, hænger måske sammen med, at de er bange for af deres egen stand at blive regnet for outsidere. Man kommer uden for hønsegården, og så skal man kanøfles.

At være videnskabsmand turde være noget i retning af at gøre de enkle ting så indviklede og besværlige som muligt, så menigmand får næsten magisk tiltro til videnskaben, der nærmer sig den ærefrygt, den vilde har for medicinmanden. Hvortil alt dette hokus-pokus, hvor ofte skal det siges, at alle store sandheder er enkle og ligetil? For at holde os til det hensigtsmæssige på det fødemæssige område, bør man vel også gøre opmærksom på, at hvis man spiser føden i dens rå, ikke ildbehandlede, tilstand behøver man ikke nær så mange kalorier, desuden sparer man på brændsel, som kan være et problem for mange.

Da sekretær hos den fhv. indiske minister Pandit Nehru, frøken Anna Ørnsholt for ca. 20 år siden var på ferie i Danmark og opholdt sig på et råkostsanatorium, blev hun så begejstret, at hun holdt et fordrag, hvor hun fremholdt, at hun ved sin tilbagekomst til Indien ville lære inderne at spise mere råkost. At Gandhi også var vegetar og råkostspiser skal her påpeges for at vise, at denne mand, der kan betragtes som en folkehelgen, ikke blot anviste vejen, men selv gik den.

Dette kan man sjældent sige om de vestlige landes førerskikkelser. Derfor går det, som det går, og som gamle sjunge, så pibe de unge - derfor skal nærværende anklage først og fremmest rettes mod dem, der bestemmer kursen, dem, der indtager ledende stillinger. Dem er det, som bestemmer, om de hungrende millioner skal hjælpes, ikke med kunstgødning, traktorer og tørmælk, men en hjælp, der er dybtgående i sine virkninger, og sidst, men ikke mindst, lad os praktisere det gode eksempel selv og begynde nu.

Det haster!

Hans Maj, Landlystvej 31 E, Hvidovre

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

Kursteder m. m.

Trænger De til at slappe af, til hvile, rekreation eller ferie, så tag på

RAASTRUP KURSTED, SVENDBORG

tlf. Svendborg (09) 21 07 55

De skønneste omgivelser til spadsereture. Herlig udsigt over Svendborgsund. Vegetar- og råkost. Moderniserede og nye værelser. Moderation uden for sæsonen. Åben hele året.

Eva og Harry Karbæk

Råkostkurstedet

HUMLEGÅRDEN

er åbent hele året og modtager gæster til kur- og rekreationsophold. Rimelige pensionspriser. Når pladsen tillader det modtager vi også weekend-gæster.

Tlf. (03) 23 24 65

Humlebæk

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, København K.

Tlf. 15 00 62

Alt i RÅKOST

VEGETARKOST

WAERLANDSKOST

SUKKERSYGEKOST

Forlang vareliste – vareforsendelse 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

Reformkostforretningen »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

Koldpressede olier m. v.

SUND KOST

GRÅBRØDREGADE 9

Tlf. (055) 2 71 21 Kolding

ÅRHUS REFORMKOSTFORRETNING

Demeter-forhandler Svend Vadsø.

Mejlgade 67 – Århus C

Tlf. (061) 2 66 18

Varerne sendes overalt

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. ØBro 4012

NB. Vi lukker om fredagen ½ time før solnedgang og hele lørdagen.

Vegetarisk Tidsskrift ønsker læserne en glædelig jul samt et godt nytår



Vegetarisk Tidsskrift skal have nyt ansigt

På en generalforsamling for $2^1/_2$ år siden blev det foreslået og vedtaget, at bladet ved lejlighed bl. a. skulle have en mere tidssvarende forside. Dette er nu drøftet videre på bestyrelsesmøderne d. 17/11 og 24/11 1966, og resultatet er blevet, at „Vegetarisk Tidsskrift" får navneforandring til „Vegetarisk Forum". Der er også tænkt på en ungdomsside og en art foreningskalender, så man lettere kan overskue møder o. l. Forandringen sker med det første nummer i det nye år at regne. Hvis enkelte medlemmer skulle have noget at indvende mod disse forandringer, bedes man henvende sig til formanden inden 14 dage fra dato.

Red.



NUTANA

Den reneste plantemargarine af solmættede olier ...

Foruden NUTANA margarine i ½ kg's pakker, fremstiller vi nu også den fine LUXUS NUTANA margarine i ¼ kg bægre!

Sund, velsmagende og smørbar.

Særlig smørbar ... et Skodsborg produkt

Den sanitære Fødevarefabrik

Baldersgade 14 · Kbhvn. N
Telefon Taga 289 og 6489

VARELISTE OG FORTEGNELSE OVER VORE FORHANDLERE SENDES GERNE

WELEDA AG

ARLESHEIM·SCHWEIZ

Kosmetisk hygiejne på et rent vegetabilsk grundlag
Bio-dynamisk dyrkede urtekrydderier
Naturrene eliksirer

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

TIL HÅRETS PLEJE: Hårvand, Hårolie og Shampoo.

TIL TÆNDERNES PLEJE: Tandpasta og Mundvand.

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

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

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

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

Eneforhandling i Danmark:
KUN EN GROS.

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59
København S
Telf. Sundby 7078

BUERLECITHIN

er det virksomme lecithinpræparat i flydende 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 lecithintilførsel, mere end vor daglige kost normalt giver. Flydende Buerlecithin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Fås også som tyggetabletter.

FAEXAL GÆRTABLETTER

indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens øvrige virksomme stoffer, såsom aminosyrer, mineralsalte, enzymer m. m. Fremstillet af ren tørret ølgær. Faexal tabletter bør findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også mod uren hud.

FRUTIFORT »ZWICKY«

er en fuldkornsmüsli-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 ernæringsprincipper. Kan nydes med mælk eller yoghurt som et forfriskende måltid på enhver tid af dagen.

HIRSEFLÖCKLI »ZWICKY«

er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollath-metoden. Hirseflöckli 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, müsli, morgenmad m. m.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER »PHARMA«

i praktiske lommeæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 % tokoferol (E-vitamin). Det er et vigtigt kosttilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 2–3 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER »PHARMA«

Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgånde undgås. 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. for maden. Fås også med vitamin E.

HVIDLØGTABLETTER »BÜRGER«

er stærktvirkende, men milde og uden nogensomhelst hvidløgsmag. Disse tabletter indeholder ysatin-ekstrakt med alle de virksomme og livgivende stoffer i behold. Skal kun tages morgen og aften, een tablet hver gang.

SANDDORN »DONATH«

er et værdifuldt kosttilskud (C-vitamin) for voksne og børn. Alle livsvigtige naturlige stoffer i de modne sanddornfrugter er ubeskåret bevaret, idet den særlige fremstillingsmetode også indbefatter skal og kærne. Velsmagende saft, hvoraf der tages 1 spiseskefuld ad gangen. Kan også tilsættes mælk, yoghurt eller müsli.

SOJAMEL »VITALIA«

fremstilles af 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 tåler flere års lagring. Det indeholder ikke kolesterol. Anvendes som tilsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

VIBETA

(dr. Hennings hvedekimolie) er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som betatokoferol. Bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. ½–1 teskefuld daglig.

Fås på apotekerne og i reformvareforretningerne.

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

– en naturren olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som er baseret på mange års erfaring på koldpresningens område.

Fauser's Solsikkeolie har ikke været udsat for nogen som helst kemisk efterbehandling og har derfor sin naturlige emneharmoni i fuldt behold. De hermetisk lukkede blikdåser beskytter olien mod luftens ilt og lysets påvirkning.

Betydningsfuldt er det store indhold af umættede fedtsyrer, som andrager 90,9 %, deraf ca. 60 % linolsyre, som den menneskelige organisme behøver men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07–0,09 %.

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

Dåser med hældetud à 400 g og 800 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.

neuform

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

STERNBERGS BOGTRYK