VF VEGETARISK FORUM

Sommer på „Bakkedal“



3 59. ÅRGANG
JUNI 1967
PRIS: KR. 2,-

Problemet omkring vore fødemidler • Besøg hos en 77-årig vegetar • Levnedsmiddelforgiftningen i husholdningen tager til • Rigtig ernæring også i alderdommen

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugebalde, fagblade og tidsskrifter

Redaktør:
Korrespondent E. Boye Schweickhardt

Regnskabskontor:
Kasserer fru Birthe Hansen,
Gydevej 14, Farum

Kontortid:
Tirsdag og torsdag kl. 17–18
Tlf. 95 07 42

Postgiro nr. 2 56 56

Udkommer med 6 numre årlig

Abonnement: kr. 12,–

Løssalg: kr. 2,–

Oplag 1400 eksemplarer

Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildeangivelse 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

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

Redaktion, bladeksp., bibliotek og foreningskontor:
Marievej 11, Hellerup

Kontortid:
Torsdag kl. 17–18

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

Næstformand:
Povl Olesen, Næsbyholmvej 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 11–19.
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.

Stenlille:
Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem.
K. Olsen, telf.: (03) 60 53 18. (Svarer ikke lørdag).

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

Helsekostforretninger

København:
Reformhuset, Råkostdepotet, Skindergade 14,
tlf. 15 00 62.
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.

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

Odense:
Erns tHansen, Nørregade 28, tlf. Odense 12 02 42.

Århus:
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus 2 15 55.
Reformforretningen, fru Christensen, Mejlgade 67,
Århus, tlf. (061) 2 66 18.

PROBLEMET OMKRING VORE FØDEMIDLER

I debatten om vore fødemidlers forurening behandler civilhortonom O. Bagge Olsen i denne artikel problemerne vedrørende bekæmpelse af planternes sygdomme og skadedyr og antyder midler og metoder, som gør det muligt at begrænse anvendelsen af giftige bekæmpelsesmidler eller helt undgå dem.

Med visse mellemrum er vi i den sidste halve snes år blevet mindet om, at praktisk taget alt, hvad vi spiser, er tilsat mere eller mindre farlige stoffer, om hvis virkning på vor sundhed og velbefindende vi ikke ved ret meget.

Rent umiddelbart virker det nedslående at erfare, at det, som man i god tro køber og spiser og som skulle opbygge os og give os energi og sundhed, kan bevirke det modsatte, om ikke straks, så over lidt længere sigt.

Det var Rachel Carson, som med sin bog »det tavse forår« satte skub i skrækken. Selvom hendes dokumentation nok visse steder skyder over målet og ikke helt kan overføres på danske forhold, så har den overalt i den civiliserede verden givet anledning til alvorlige overvejelser og diskussioner for og imod.

Producenterne påstår, at der ikke er noget at være bange for. De midler, som anvendes, er forholdsvis ufarlige og de officielle anvendelsesforskrifter, som følges, sikrer, at forbrugerne får så yderst minimale mængder i sig, at de er for intet at regne sammenlignet med de skadelige stoffer, som f. eks. findes i tobak, spiritus og benzinos.

Producenterne hævder videre, at dersom de skal kunne fremstille tilstrækkelige mængder af levnedsmidler til billige penge, da er det tvingende nødvendigt at have rådighed over visse midler for at produkterne ikke skal ødelægges af bakterie-, svampe- eller skadedyrsangreb. Rationel og rentabel planteavl – eller anden fødemiddelproduktion – er i dag en umulighed uden anvendelse af forskellige forebyggende eller beskyttende kemiske præparater, påstås det.

Konsumenternes talsmænd, herunder læger og toxikologer, har en anden opfattelse. De siger, at der er al anledning til at passe på. Deres årelange kamp for at sikre folkesundheden resulterer nu i oprettelsen af et levnedsmiddelinstitut, der bl.a. skal føre kontrol med, at vore fødemidler ikke indeholder skadelige stoffer. For konsumenterne må dette være betryggende, men hvad siger producenterne?

De, der fuldt ud forstår situationens alvor, vil finde det kommende instituts virksomhed helt i sin orden. Men producenterne som helhed må se den kendsgerning i øjnene, at snart det ene, snart det andet middel vil blive belagt med forbud eller begrænsede anvendelsesfrister og at kontrollen med anvendelsesforskrifternes overholdelse vil blive betydelig skærpet.

Producenterne vil med en vis ret kunne spørge: hvorledes skal vi være istand til at producere fødemidler, når de stoffer, med hvilke vi skal hindre, at planterne ødelægges af sygdomme og skadedyr, tages fra os, eller vore planter kontrolleres så effektive, at vi ikke tør anvende midlerne af frygt for at komme i fængsel eller få bøder?

Det kan næppe tænkes, at myndighederne vil erstatte de tab, som fremkommer på grund af sygdomme og skadedyrs hærgen. Men hvis ikke producenterne på en eller anden måde får kompensation for disse tab, da vil flere og flere sikkert hurtigt finde ud af, at det ikke kan betale sig at producere fødemidler!

Dette er situationen i dag og således, som den vil kunne udvikle sig i de kommende år, hvis ikke noget uforudset indtræffer. Det

uforudsete kunne være, at kemikalieindustrien fandt frem til forbindelser, som var totalt uskadelige for mennesker og husdyr, men det kunne tænkes, at man udfra kendskabet til de egentlige årsager til sygdoms- og skadedyrsangreb fandt helt nye veje at gå.

Hvis vi helt subjektivt skal vurdere det problemkompleks, som har vokset sig stort i den sidste menneskealder, da må vi tage vort udgangspunkt i det samlede jordbrugs bestræbelser på at fremstille mest mulig ved mindst mulig indsats af kapital og arbejdskraft. Forsøg og forskning har gjort det muligt for jordbrugerne til trods for prisstigning på forbrugsartikler og stærkt reduceret arbejdskraft at øge produktionen og derved bevare rentabiliteten. For at nå dette har mekaniske og kemiske hjælpemidler i vid udstrækning måttet tages i anvendelse. Det middel og den metode, som har kunnet give jordbrugeren det største udbytte og den bedste rentabilitet, har været anset for den rigtigste. Planteavlen i dag er mere en balancekunst med maskiner og kemiske præparater end en biologisk håndtering.

Sideløbende med disse bestræbelser er det notorisk, at kulturplanterne er blevet mere modtagelige for angreb af sygdomme og skadedyr og derfor er præparater til forebyggelse eller bekæmpelse af deres angreb blevet et selvfølgeligt, ja nødvendigt led i al planteavl.

Den moderne planteavler står i dag der, at det er en naturlig ting, at hans planter angribes, og at det er lige så naturligt, at han beskytter planterne imod angreb.

Og her er vi da ved sagens kærne! Lige så naturligt det er, at planter angribes, lige så karakteristisk er det for vor tidsalder, at det, som skader vore interesser, skal slås ned, dræbes, bekæmpes med de til rådighed stående mest effektive midler. Det er de baner, hvori vi tænker i vor tid, og vi uddanner specialister, som skal hjælpe os i vor retfærdige kamp! –

Kun få har stillet det spørgsmål, om denne tankegang er lige så rigtig, som den er enkel. Er det virkelig rigtigt, at det er naturligt, at planter skal angribes af sygdomme og skadedyr?

Hvidløg uden smag og lugt!



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

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.

Ud fra læren om planternes økologi må spørgsmålet besvares med et ja! Det er naturligt, at planter angribes af nedbrydende organismer, hvis betingelserne for disse er bedre end for kulturplanterne. Hvis planterne derimod vokser på steder og under vilkår, hvor betingelserne for deres selvsunde udvikling er tilstede, da vil nedbrydningsorganismerne, sygdommene og skadedyrene sjældent være noget større problem.

Vi må aldrig glemme, at »sygdomme og skadedyr« er begreber, som vi selv har skabt om visse levende væsener, som under bestemte betingelser skader vore interesser.

I naturens husholdning er »sygdomme og skadedyr« gavnlige, således at forstå, at de virker som regulerende faktorer – som naturens ordenspoliti – der nedbryder og fjerner planter fra steder, hvor betingelserne for deres selvsunde udvikling ikke er tilstede.

Hvis vi anskuer problemet ud fra denne synsvinkel, da må vi naturnødvendigt erkende, at betingelserne for vore kulturplanters selvsunde udvikling sjældent er tilstede, eftersom naturens ordenspoliti har så travlt med at angribe og nedbryde dem. Det kemiske og mekaniske milieu, hvori vi vil, at planterne skal udvikle sig, er ikke det helt rigtige for dem og de svækkes mere eller mindre om ikke i deres ydre, så i deres indre opbygning.

Når vi derfor med forskellige midler bekæmper sygdomme og skadedyr i kulturplanterne, da bestræber vi os i virkeligheden på at holde liv i nogle planter, der er så svage, at naturens ordenspoliti finder dem egnede til nedbrydning.

Sunde planter er ikke et spørgsmål om planter, som er fri for giftige sprøjterester, men et spørgsmål om planter, der er således opbygget i deres indre og ydre vævsstruktur, at de selv er i stand til at afvise nedbrydende angreb.

Det ved enhver plantedyrker, at den plante, som er i god vækstkraft og som gror, hvor samtlige vækstfaktorer er optimalt tilstede, har meget vanskeligt ved at blive angrebet af sygdomme og skadedyr. At sætte denne viden i system og udnytte den i praksis skulle medføre, at anvendelsen af plantebeskyttelsesmidler kunne reduceres ganske væsentligt, ja muligvis helt undgås.

Det er ikke stedet her at komme ind på, hvorledes man bærer sig ad med at fremstille selvsunde planter, men det bør anføres, at man visse steder i verden er betydelig længere fremme på dette område end vi er her i landet.

I Schweiz er »Die schweizerischen Bauernheimatbewegung« et storslået eksempel pa, at det kan lade sig gøre at fremstille selvsunde planter. Sammenslutningen består af ca. 500 blandede jordbrugsbedrifter, som drives på en sådan måde, at det ikke er nødvendigt at bekæmpe sygdomme og skadedyr med kemiske midler. Planteprodukterne mærkes med en officiel garantierklæring for selvsundhed og dermed højeste biologiske kvalitet. Varerne rives væk!

En officiel statistik for 273 jordbrugsbedrifter, der dyrkes efter biologisk rigtige metoder, kan efter en tiårsperiode dokumentere, at de samlede indkomster er steget med 61 %, medens de samlede udgifter er gået tilbage med 24 %. I samme periode er indkøb af foder til husdyrene faldet med 21 % til trods for, at besætningerne er steget med 35 %. Men mest interessant i denne forbindelse er det at konstatere, at indkøbene til bekæmpelsesmidler er 80 % mindre!

Det var måske en opgave for det kommende levnedsmiddelinstitut – ligesom det praktiseres i Schweiz – at udvide kontrollen derhen, at produkter, som er fremstillet uden anvendelse af giftige bemkæmpelsesmidler og iøvrigt opfylder gældende kvalitets- og sorteringsregler, opnår en speciel garantierklæring, således at konsumenterne ved, hvad de får.

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

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.

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

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk diætisk 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

Trænger De til ro og ny vitalitet, prøv et ophold på

VEGETAR- og RÅKOST-KURHJEMMET

Stenlille - Telefon (03) 60 53 18

Svarer ikke lørdag
Biodynamisk kost - Moderate priser
N. og K. OLSEN

Helsekostforretninger

REFORMHUSET RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14, København K.
Tlf. 15 00 62

Alt i RÅKOST
VEGETARKOST
WAERLANDKOST
SUKKERSYGEKOST

Forlang vareliste –
vareforsendelse overalt.

ÆGTE BI-HONNING

Blomsterhonning og lynghonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

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

VI BOR I KOLDING

og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt
og grøntsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olie m. v.

SUND KOST
GRÅBRØDREGADE 9
Telf. (055) 2 71 21 Kolding

ÅRHUS REFORMKOSTFORRETNING

Demeter-forhandler fru Christensen

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.

Besøg hos en 77-årig vegetar

(tidligere elitegymnast, olympiadedeltager og pokalvinder)

Af HANS MAJ

En aften var jeg ude at besøge den 77-årige hr. Meulengracht-Madsen på Hvilevej i Hellerup – noget paradoksalt med Hvilevej, for her er sandelig fart over feltet. Den adrætte herre modtog mig og min ledsager med lys i alle vinduer og henrykte vov-vov fra den eneste husfælle, den dejlige schæferhund Trold. Den ældre – nej unge – herre har nok at gøre med at passe sin 9 værelsers store villa og have incl. nedplukning af frugt og savning og hugning af brænde til kaminen. Vi fik hele huset at se, og det er fyldt med allehånde antikviteter og sjældne møbler, så en antikvitetshandler ville slikke sig om munden.

Hr. M-M har sandelig ikke ligget på den lade side her i livet og er endnu fyldt med en energi, så selv 14-årige må misunde ham.

Men vor væsentligste interesse samler sig naturligvis om vor værts vegetariske levevis. Han blev vegetar i 16–17 års alderen efter at have fået mavesår, som forsvandt på 8 dage ved hjælp af råkost, og det har ikke vist sig siden, ligesom han ikke har haft een eneste sygedag i de 43 år, han ledede sin fabrik. Og det, skønt en tante engang sagde om ham: »Det skravl bliver da ikke over 20 år gammel.«

Hr. M-M fortæller, at hans kost består af 2 daglige måltider med masser af dadler, figner, andre sydfrugter, æbler, pærer, mange nødder, en lille smule mælk og grovbrød. – Til det øvrige dagsprogram hører masser af motion, begyndende ved 5–6 tiden, hvor han sammen med »Trold« tager lange morgenture med sprinterløb ind imellem. Og så er der naturligvis et omfattende gymnastikprogram, indbefattende 5 minutters håndstand og 25 dybe knæbøjninger, og det gennemføres 3 gange daglig.

Man venter sig nu, at hr. M-M går tidligt i seng ovenpå så megen fysisk aktivitet. Men nej – der er alt for meget, som skal nås, så der bliver ikke tid til at lægge sig før ved 23–24 tiden. Foruden sin fysiske træning giver hr. M-M sig af med at synge og komponere, og sine værker optager han på den båndoptager, han anskaffede for ca. et år siden. Han optager også film, som han med glæde selv fremviser, vi så en prøve på en film, hvor han i fjor spillede bold med barnebarn og hund så rask som nogen yngling.

De tre børn er født vegetarer og var de kvikkeste og sundeste i deres respektive klasser i skolen. En af drengene meldte sig for sjov som 12-årig til en idrætskonkurrence uden at have særlige forudsætninger; han kom hjem med førstepræmier i alle discipliner undtagen stangspring, og dette til trods for, at de øvrige deltagere var 14 år. Per,

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.
spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg. produkter, olgær, 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

der nu er direktør for B & W i Amerika, kan det hele; han var den første Danmarksmester i orienteringsløb, er svæveflyverentusiast, har kørt motorløb o.m.m.

Hr. M-M himself var i sine yngre dage elitegymnast og har flere gange vundet en vandrepokal i allroundmesterskaber i gymnastikforeningen Merkur, første gang i 1917, siden i 18; sin overmand fandt han dog i sønnen, som vandt den samme pokal 4 gange, således at den nu troner i hjemmet med fars og søns navne under hinanden. – Som 46-årig tog hr. M-M idrætsmærket i guld. Og i holdmesterskaber i gymnastik har han vundet medaljer flere gange. Han har også været deltager i olympiaden i London i 1908 og i Stockholm i 1912. Altsammen vidnesbyrd om den vegetariske livsførelses overlegenhed.

LIMA

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

Hirseflager, spaghetti og makaroni.

Naturris-flager og vafler.

Sojabønner og mel samt »Tamari« og »Miso« (mælkesyret soja-produkt 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 somt 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.

REFORMHUSET
RÅKOSTDEPOTET
Skindergade 14, København K.
Telf. 15 00 62.

Vi var enige om at have haft en interessant aften, der afsluttedes på rigtig vegetarvis med masser af frugt, vindruer, nødder m. v. Vor vært er jo nok præget af den danske vegetarismes fader, Michael Larsens idéer.

Hr. M-M siger, at han aldrig har været så rask som nu, da han ingen økonomiske bekymringer har og heller ikke spekulationer, som da han var ejer af den filtfabrik, som en søn nu driver. »Men jeg går da engang imellem hen og hjælper ham.« Kun een gang har han været sløj i de mange år, siden han kom af med sit mavesår, og det var to år efter, at han var gået over til vegetarismen. Han skulle sammen med nogle kammerater i gymnastikforeningen Merkur deltage i en fest forud for en opvisning. De fik ham overtalt til at spise en kotelet, som fik ham til at ryste over hele kroppen, således at holdet tabte i redskabsgymnastik, hvor de ellers havde været sikre vindere. – Endnu 50 år efter bliver historien om Meulengracht-Madsens kødforgiftning fortalt ved sammenkomster i denne forening.

Og medens vi langsomt begiver os hjemad, løber hr. M-M videre, han går nemlig aldrig, men løber.





Ungdoms-SIDEN

Redigeret af INGE LORENZEN

Lidt om at være vegetar

I vore dage er det stadig her i vesten langt det almindeligste, at menneskets daglige kost er sammensat af såvel vegetabilske som animalske produkter, d.v.s. at de fleste spiser både grønsager og frugt og også kød. Heldigvis går det dog i den retning, at der spises stadig flere af førstnævnte produkter. Lad os i det følgende prøve at se lidt på forskellen mellem de to former for kostvaner, f. eks. ved at se på, hvad gennemsnitsdanskeren får at spise i løbet af en dag, og hvad vegetaren får at spise. Vi kan kalde dem for hr. A og hr. V.

Som morgenmåltid vil hr. A tage sig en kop kaffe eller to med et par stykker franskbrød med marmelade. Brødet er sikkert købt hos bageren og er bagt af bleget og kemikaliebehandlet mel, og på brødet er smurt et tykt lag smør. Marmeladen er færdigkøbt og tillavet med masser af hvidt sukker og er måske tilsat farvestof. Megen næringsværdi er der ikke at finde deri, og det er bestemt ingen god start på dagen. Sultfølelsen indfinder sig hurtigt eller i hvert fald trangen til en eller anden stimulans. Hr. V vil starte dagen med et glas grønsagsvand eller urtete på fastende hjerte og vil derefter sørge for et ernæringsmæssigt forsvarligt måltid i form af f. eks. en portion ymer, hvorpå er drysset müsli (frutifort), kalk, rosiner, et revet æble og med en presset appelsin over. Med denne portion morgenmad har hr. V fået en masse energi til at begynde dagen med.

Hr. A's medbragte frokost vil i mange tilfælde bestå af et par rundtommer rugbrød og et stykke franskbrød. Som pålæg er der forskellige slags kødpålæg, kød der er blevet behandlet på forskellig vis, er tilsat smags- og farvestoffer. Altsammen et forsøg på at få det farveløse kød til at se indbydende ud og lugte godt. Men efter en vegetars mening mislykkes forsøget totalt. Den kedeligt udseende madpakke bliver dog undertiden pyntet med lidt frisk grønt. Hr. V's frokost vil bestå af en råkostsalat, friskrevet om morgenen og medbragt i tætsluttende emballage. Dertil kommer et par stykker grahamsbrød, allerhelst hjemmebagt og af ubleget, kemikaliefrit og biologisk dyrket mel. Pålægget er f. eks. rå salatagurk, rå løgskiver, skørost eller lign. Hvor helt anderledes friskt og indbydende ser dette måltid ikke ud — for slet ikke at nævne smag og næringsværdi. (Denne frokost behøver heller ikke at blive skyllet ned af nogen væske).

Eftermiddagsmåltidet består hos hr. A af endnu en kop kaffe, evt. også af et stykke wienerbrød, som kun kan virke i skadelig retning med sine tomme kalorier og kunstige ingredienser. Hr. V's mellemmåltid består af en frisk frugt. Hvis man ser lidt på tænderne, kan man sige, at hr. A's vil være fulde af det

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: _____

klæbende sukkerstads fra wienerbrødet, mens hr. V's derimod er blevet renset.

Aftensmåltidet, som hr. A spiser, er som reglen nogle kogte skrællede kartofler, et stykke kød, der måske ovenikøbet er godt gennemhakket og tilsat forskellige krydderier og andet, for at det kan virke veltillavet, en tyk brun sauce og ofte en dessert lavet med en masse hvidt sukker og æg. Kort sagt en god portion fyld uden større næringsværdi. Hr. V derimod vil spise forskellige grønsager ,allerhelst biologisk dyrket, d.v.s. at de ikke er sprøjtet med mere eller mindre skadelige kemikalier. Af disse grønsager spises nogle rå, andre dampkogte og dertil et par kartofler, der er kogt med skræl. Når dette måltid er spist, vil hr. V slet ikke have trang til nogen dessert.

Ja, dette var et par eksempler på to menneskers kost i løbet af en dag. Det må dog endelig understreges, at kosten kan variere meget for hvert enkelt mennesker og fra dag til dag. *(Fortsættes i næste nr.).*

WEEKEND PÅ STARVBY BONDEHAVE

Mere end 30 unge vegetarer, der var forsamlet St. Valborg aften om majstangen i Stavrby Bondehave, vil gerne sætte unge vegetarer i alle aldre stævne hvert år for at fejre sommerens komme, for at snakke, spille, synge og danse m.m. Gode forslag modtages med åbne arme. Skal vi ses sidste week-end i april 1968 i Stavrby Bondehave, Middelfart? Reservér dagene! — Nærmere senere.

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

Levnedsmiddelforgiftningen i husholdningerne tager til

Amerikanske læger regner med, at der årligt i U.S.A. bliver 2 til 4 millioner mennesker syge af levnedsmiddelforgiftning. Dette er en følge af den moderne levevis. Mange gifte kvinder er udearbejdende, og som følge deraf spises der i kantiner, marketenderier o. l. Efterladenhed i behandlingen af levnedsmidlerne kan her få betydelig større følger end i små husholdninger. Store mængder af knækkede hønseæg bliver leveret i kæmpemæssige beholdere til storbagerier, bagemelsfabrikker og virksomheder, der fremstiller søde sager. Selvfølgelig findes der virksomheder, der arbejder propert og hygiejnisk, men også mange som er efterladende. I de store fabrikker bliver desuden ofte anvendt tørrede eller dybfrosne æggeblandinger, som skjuler faren for at indeholde skadelige bakterier. Selvom der kun skulle være kim i kage- og omeletmelet, er det nok til at bakterier under bestemte betingelser uhindret kan formere sig i massevis.

Dyre restauranter er såmænd på ingen måde en garanti for en uangribelig tilberedning, og selv første klasses spisesteder har mange gange vist sig at lade meget tilbage at ønske i hygiejnisk retning ved nærmere kontrol. I hæfte 1/1964 DAS LEBEN blev der f. eks. gjort opmærksom på den meget ringe tilstand talrige hotelhåndklæder var i. Da dette blev påpeget i et hotel- og restaurationsblad, skulle man tro, at disse tilstande ville blive bedre. Man man blev skuffet, hvad enhver læser kan bekræfte.

Ved de store spisekort er der den risiko, at det drejer sig om et stort antal færdige retter, der ofte har været opbevaret i lange tider enten på dåse eller i frossen tilstand. Fra spisekort med kun få retter, er der mere garanti for frisk tilberedt mad.

Særlig farlig er kød, som bliver sortstegt over trækulsild. Dette kød indeholder kemiske substanser, som virker kræftfremkaldende.

(Fra DAS LEBEN, oversat af E.B.S.)

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

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

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

tyfike 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! Ektsra 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

Tlf. 15 00 62

REFORMHUSET

Råkostdepotet

Skindergade 14
København K.

Alt i Råkost
Vegetarkost . Waerlandskost
Sukkersygekost

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

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

De bedes venligst bestille varerne dagen 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 højesteretssagfører 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 bøgeren omgående.

Navn .....

Adresse .....

„WIENERBRØDSDIKTATURET"

Aldrig har vist en spise vundet så stor indpas i et land som det kære wienerbrød i Danmark, man kan næsten kalde den danskernes »nationalret« og hovedmåltid. Wienerbrød kan spises til alle lejligheder, de festlige og glædelige såvel som de sørgelige, morgen, middag og aften plus som ekstra måltider. Men hvordan er da dette vidundermiddel af føde som så at sige alle kan lide og daglig spiser? Det består som regel af en klæbrig sød masse foroven og noget brødagtigt forneden, er tungt fordøjeligt og giver garantert forstoppelse ved daglig indtagelse. Det indeholder ingen former for vitaminer, kun de såkaldte tomme kalorier. Ikke desto mindre indgår det som fast led i den daglige kostplan i næsten alle danske hjem, ikke blot for de voksne, men også børnene »fodres« med wienerbrød i stor udstrækning.

Det kan naturligvis skyldes uvidenhed for nogles vedkommende, men man forbavses, når man ser i hvor stor stil kaffe og wienerbrød – dette det usleste af alle måltider – konsumeres af f. eks. personalet på hospitaler og forskningsinstitutter, det højere såvel som det lavere, da man skulle tro sådanne mennesker i kraft af deres uddannelse og kundskaber vidste mere om sund og hensigtsmæssig ernæring.

Det er kun en dårlig og lidt barnlig vane at spise dette søde stads i tide og utide, men den er vist desværre uudryddelig.

E.B.S.

Støt
Landsforeningen
Forsøgsdyrenes værn
Søvej 19, Holte
Giro nr. 2 08 38

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGEAR
(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



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 anvist.
Brochure over WELEDAs præparater tilsendes gerne.

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 familjehusholdning fra 1. klasse.

Henvendelse til fru Karen Bjørnsby,

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



C-VITAMINER I MORGENMÅLTIDET ER MEGET VIGTIGT

Af dr. J. Dewitt Fox

Hvis De vil begynde dagen godt, bør De indtage et »strålende« morgenmåltid. Noget af det bedste, man kan få på fastende hjerte, er et glas nypresset appelsinsaft eller en halv grapefrugt, som er omhyggeligt »skåret ud« og forsynet med et lysende rødt kirsebær i midten.

Foruden citrusfrugt bør morgenmåltidet indbefatte en varm eller kold kornret, mælk og måske et æg. Så får Deres dag en fin start.

Alt for mange forsømmer at få citrusfrugt til morgenmåltidet og begynder i stedet for dagen med en kop kaffe og et stykke fransk-brød eller et rundstykke. De skiftevis spiser og pulser på en cigaret, medens de samtidig gennemløber morgenavisens overskrifter. - De glemmer at drikke appelsinsaft eller spise grapefrugt eller anden citrusfrugt.

Om morgenen ser mange mennesker ud, som om de havde en dårlig smag i munden. Et glas forfriskende appelsinsaft ville have været i stand til at sætte dem i bedre humør. Men i stedet for denne muntert gyldne drik foretrækker de brun kaffe, brune cigaretter og brune rundstykker. Det skal nok formørke dagen.

C-vitaminet, som forebygger skørbug, og som findes i citrusfrugter, er uundværlig i den daglige kost. Det forebygger blødende tandkød, holder tænderne sunde, fremskynder heling af sår, bevarer vævenes sundhedstilstand og holder cementen mellem legemscellerne stærk.

En kendt ernæringsekspert har for nylig udtalt: »Hvis man ikke får C-vitamin til morgenmåltid, vil man være i dårlig form resten af dagen«.

Vort lager af C-vitamin må suppleres hver eneste dag. Dette vitamin findes også i grønne, røde eller gule gemyser, men dog ikke i så store mængder som i citrusfrugterne.

Farverne på de citrusfrugter, som pynter så meget på morgenbordet, varierer fra orange til gult. Hvide eller bleggule grapefrugter stimulerer smagsløgene for hele resten af dagen. Eller prøv at dyppe en skive melon i citronsaft.

Vort daglige behov for C-vitamin andrager 150—250 milligram. En stor appelsin indeholder 100 milligram C-vitamin, et glas nypresset appelsinsaft 125 milligram og en almindelig dåse lynfrossen appelsinsaft 300 milligram.

Grapefrugt er en behagelig afveksling fra appelsiner og sætter liv i smagsløgene. Hvis De synes, at grapefrugt har en bitter smag, bør De bruge en speciel grapefrugtkniv, med hvilken De let kan skære frugtkødet løs fra skallen og hinderne, som er bitre. Selve frugtkødet har faktisk en sød smag.

Det var englænderne, som først opdagede C-vitaminets betydning. De konstaterede, at på sørejser, der varede så længe, at forsyningerne af friske grøntsager og frugter slap op, fik søfolkene skørbug, der viser sig som blødning i tandkød, knogler og væv. I 1757 påviste den skotske læge James Lind, at skørbug kunne forebygges ved hjælp af citroner eller appelsiner. I 1795 beordrede admiralitetet, at enhver britisk sømand i marinen hver dag skulle have et glas citron- eller appelsinsaft.

C-vitamin bevirker, at legemscellerne holdes forsvarligt lænket til hinanden — især cellerne i hårkar og andre blodkar. I samarbejde med D-vitaminet sørger C-vitaminet også for, at tænderne bevares sunde og stærke.

Appelsinernes hjemland er Sydasien, og der voksede appelsiner i Burma for 4000 år siden. Nu dyrkes der appelsiner i alle verdensdele. Columbus bragte appelsinkærner til Haiti, og spanske opdagelsesrejsende anlagde appelsinplantager i Florida på det tidspunkt, da Luis Ponce de Leon kom for at søge kilden til ungdom. I 1769 nåede appelsinen til Kalifornien, men den første virkelige plantage blev først anlagt i 1804.

Før 1915 blev mindre end én procent af verdens appelsinhøst underkastet behandling. Nu behandles over halvdelen af høsten, medens resten sælges ubehandlet. Foruden lynfrossen appelsinsaft anvendes mange biprodukter som f. eks. pektin, melasse, kreaturfoder, stegefedt og alkohol. Bioflavinioder, sammensatte kemiske stoffer, som findes i appelsiner, er af stor betydning ved bekæmpelse af infektioner. Måske er det disse mystiske enzymer i appelsiner, som hjælper organismen til at besejre forkølelsessygdomme.

Hvad enten De slås med en forkølelse eller blot ønsker noget, der kan give dagen en god start, bør De spise citrusfrugt eller drikke saft af citrusfrugt til morgenmaden. Gør De dette hver morgen, sikrer De Dem tilstrækkeligt C-vitamin, og De vil samtidig føle Dem bedre tilpas.

Personligt foretrækker jeg at spise appelsiner, men hvis De ikke har tid til at pille dem, kan De presse en appelsin og en grapefrugt og derved få et glas velsmagende og sund saft. Hvis De har meget travlt, kan De give dagen en god start ved hjælp af lynfrossen appelsinsaft fortyndet med vand.

URTEKUR,
THEER
E. HOLMSTRUP JENSEN
Hovedgaden (overfor bageren)
Vester Nebel (v/ Kolding).
Tlf. Vester Nebel 107.

God stilling tilbydes
Dygtig og interesseret hushjælp søges til vegetarisk kursted, helst med kendskab til veg. madlavning. Velordnede forhold.
Fru Ruth Idorn
Kurstedet »Det hvide Hus«
Odder telf. (065) 4 01 34

Vejlefjord private Realskole
Daugaard telefon 23 og 122
Efterskole — Højskole — Treårig realafdeling — 8. og 9. klasse.
10. klasse begyndes i skoleåret 1967—68.
5-dages skoleuge — Moderne faglokaler.
Vegetarisk kost.
Skolepenge kr. 400,00 pr. måned.
Skolebest., pastor J. Schantz Christensen.

WALA-ECKWÄLDEN
Eliksirer: Rosen, Rønnebær, Enzian, Hvidtjørn (Crataegus), Abrikos, Kvæde og Slåen.
Samtlige eliksirer fremstilles uden kogeproces, men røres rytmisk med ægte forsukker 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

Rigtig ernæring - også i alderdommen

Det er et almindeligt kendt faktum, at menneskene i vore dage lever længere end deres forfædre, og at mange mennesker lever et sundere liv end disse. Men ikke desto mindre svigter vore kræfter gradvis, når vi kommer op i årene.

En direkte målestok for nedgangen i aktiviteten er vore cellers og organers indre stofskifte, den såkaldte grundomsætning, som fra det 25. år begynder at aftage — først langsomt, senere hurtigere. En femogtyveårig mand forbruger, når han befinder sig i hvile, cirka én kalorie pr. kg legemsvægt, men en halvfjerdsårig mand forbrunger kun ¾ kalorie i samme tidsrum. Hans behov for energiskabende næringsstoffer, f. eks. kulhydrater og fedtstoffer er altså væsentlig formindsket, og i mange tilfælde er det kun halv så stort som midaldrende menneskers behov. Et menneske, som ønsker at bevare en god helbredstilstand, bør allerede i halvtresårsalderen ændre sine spisevaner og begynde at tilpasse sin daglige kost efter sin alders krav.

Vor føde skal forsyne os med energi, men den har desuden den vigtige opgave at udligne den forfaldsproces, som til stadighed foregår i vore legemer, og forny vore legemsceller. Når vi bliver ældre, formindskes imidlertid vore cellers fornyelsesevne, og samtidig fremskyndes forfaldsprocessen.

Også af disse grunde er det nødvendigt, at gamle menneskers ernæring indeholder tilstrækkelige mængder værdifulde æggehvidestoffer, så at de kan bevare kræfterne og undgå substanstab. Da gamle mennesker ofte behøver mindre føde end yngre, bør deres ernæring være særligt rigt på æggehvidestoffer. Men når bedstefar eller bedstemor spiser sammen med børn og børnebørn, er måltiderne ofte for fattige på æggehvidestoffer. I sådanne tilfælde bør denne mangel erstattes ved hjælp af mellemmåltider, som er rige på æggehvidestoffer, f. eks. et ekstra morgenmåltid bestående af tykmælk eller yoghurt.

Det glemmes alt for ofte, at gamle menneskers vitaminbehov er større end de unges. De fleste vitaminer er bestanddele af fermenter, de stoffer, som forårsager og styrer stofskifteprocesserne. Da gamle menneskers organisme ofte mangler fermenter, må de have de nødvendige genopbygningsstoffer tilført ved hjælp af en hensigtsmæssig ernæring. — Fedtopløselige vitaminer findes i betydelig mængde i mælk, smør, gulerødder, tomater og persille, og vandopløselige vitaminer findes i frugt og alle slags grønsager. Rugbrød indeholder også værdifulde vitaminer.

Rugbrød indeholder også mange mineralsalte, som gamle mennesker har et særligt stort behov for, da disse stoffer forebygger knogleforfald. Blandt de næringsmidler, som er rige på mineralsalte, kan nævnes rugbrød, grønsager, mælk og ost. Derimod bør ældre mennesker nedsætte deres forbrug af fedtstoffer.

På spørgsmålet: »Hvad skal vi spise, når vi er blevet gamle?« kan der gives følgende svar:

Lægen anbefaler først og fremmest flere lette måltider, en tilstrækkelig mængde værdifulde æggehvidestoffer, vitaminrig kost, især friske frugter og salater, som helst skal indlede måltiderne, rigelig væske, milde krydde-

Biodynamisk dyrket frugt

John Standisch, Jonathan, Belle de Boscop I., II. og III sort., Cox Orange og Laxton II. og III. sort., Pigeon III. sort samt kartofler og hvede.

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

rier og stor forsigtighed med hensyn til for varme eller for kolde spiser og drikke.

At blive gammel er en naturlig sag, og man kan gøre alderdommen væsentlig lettere ved at spise rigtigt. Legemets alderdomsforandringer er forskellige hos de forskellige mennesker, men i al almindelighed kan man sige, at en hensigtsmæssig kost forebygger sygelige alderdomssymptomer. En hensigtsmæssig kost gør også gamle menneskers liv lettere og behageligere og bidrager til, at de bevarer deres livskraft.

Dr. Helene Frommhold.

ER VI TOLERANTE?

Torsdag den 23. februar holdt ingeniør Ib Schleicher foredrag i restaurant Roma.

Foredragets essens turde være begreberne tolerance kontra intolerance, her specielt tolerance over for dem, som har et anderledes syn på vegetarismen end vi her i denne forening; denne tolerance er ifølge talerens mening absolut nødvendig for at opnå forståelse og interesse for vor sag.

Kort og godt måtte man spørge sig selv: er vi for intolerante i vort syn på kødspiserne, er vi smittet af den ånd, som visse ernæringsreformatorer har stillet til skue i tiden, der gik? Og fremfor alt: bruger vi forkerte propagandametoder, hvad angår fremtiden? – Sådanne og lignende tanker bemægtigede sig referenten af dette foredrag.

Er der nogen, der kunne ønske sig en dybere forståelse af de emner, som Ib Schleicher berørte, vil jeg ikke tøve med at anbefale Dem at læse »Den ideelle føde« af Marcinus, en bog som – så vidt mig bekendt – aldrig er blevet anmeldt her i bladet, referenten skal forsøge at råde bod herpå.

Hans Maj.

Min verden - din verden

Der er krig i min verden
hvornår er den slut —
min verden, hvornår får du fred?
—der er krig i din verden
i dette minut —
din verden, forstår du det sted?

Der er vold i min verden,
hvorfor er den ond —
min verden, hvorfor vil du vold?
— der er vold i din verden,
der er had i din mund —
din verden, hvorfor er den kold?

Der er savn i min verden,
hvorfor er der sult —
min verden, hvornår bliver du mæt?
— der er savn i din verden,
hvor lyder det hult —
din verden, hvordan er dens ret?

Der er nød i min verden,
hvornår er den endt —
min verden, hvornår kan du se?
— der er nød i din verden,
hvordan er det hændt —
din verden, forstår du dens ve?

Der er alt i min verden,
hvordan skal det gå —
min verden, hvornår får du ro?
— der er alt i din verden,
de mange, de få —
din verden, hvornår vil den tro?

Jhs. Lahn.

FORKERT ERNÆRING, EN ÅRSAG TIL EFTERLADENHED OG ULYKKESTILFÆLDE HOS BILISTER

Ifølge en offentliggørelse fra det franske sundhedsministerium er 70 til 80 % af bilulykkerne forårsaget af bilisters efterladenhed, der igen for en stor del hidrører fra disses forkerte ernæring.

(Fra DAS LEBEN, oversat af E.B.S.).

SPAR PÅ SUKKERET!

Det, der især ødelægger menneskers, specielt børns smag, er sukker og søde sager. Hvis mødre anede, hvilken fortræd de gør deres børn ved at vænne dem til sukker, ville de aldrig gøre det. Sukker angriber blodets mineralsalte, så blodet ikke kan optage den fornødne mængde ilt. Forbrændingen, iltningen, kan ikke foregå fuldt ud, og legemet beholder sine affaldsprodukter i sig. Også blodets kalk angribes, det går ud over tænder og knogler. Børn med sukkersyge, som ingen sukker får, får heller ingen huller i tænderne. En virkelig råkostler har ingen brug for sukker.

Læge Kirstine Nolfi.

RØDBEDER SOM FOREBYGGENDE MIDDEL MOD INFLUENZA OG KRÆFT

Rå rødbeder, som salat eller saft, er værdsat på grund af deres forebyggende og helbredende virkning overfor influenza og andre febersygdomme. Yderligere virker de bloddannende og blodrensende og yder gennem sine vanddrivende egenskaber en god hjælp ved hjerte- og kredsløbsforstyrrelser, ved vattersot og fedtsyge, såvel som ved rheumatisme og forstoppelse. Mange læger og naturlæger anvender rødbeder til understøttelse af kræftbehandling efter opdagelsen af stoffet anthocyan med den kræftfjendtlige virkning, som indeholdes i rødbeder.

(Fra DAS LEBEN, oversat af E.B.S.).

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

KØKKENKROGEN

Porresuppe.

1 liter suppeekstrakt eller kartoffelvand
4 porrer
40 g mel
30 g margarine.

Porrerne renses godt og skæres i ringe. Der må gerne komme en god del grønt med. Efter skæringen skylles porrerne atter i et par hold vand. Jeg synes ikke, der er noget værre, end når suppen »knaser«. Porrerne koges i den afmålte liter vand, evt. tilsættes der lidt ekstra vand; noget koger der altid væk. Når porrerne er møre, hældes de på et dørslag, og suppen afbages med melet og margarinen. Suppen smages til og legeres evt. med et par æggeblommer. Porrerne hældes i suppen, og man serverer en aldeles velsmagende suppe.

Lækre æbleskiver.

250 g margarine
3 æg (hviderne skal piskes)
1 spsk. sukker
revet citronskal efter smag
250 g mel
1 teske bagepulver
½ l sødmælk
3 søde æbler
palmin til bagning.

Margarinen smeltes let og røres til creme. Æggeblommerne røres hvide med sukkeret og blandes i margarinen tilligemed den revne citronskal. Æblerne skrælles og deles i små stykker. Melet blandes med bagepulveret og røres sammen med den lunkne mælk, æggemassen røres heri. Det piskes godt sammen, derefter tilsættes de rå æblestykker og de stiftpiskede æggehvider. Dejen kommes straks i en kande og hældes efterhånden i den godt smurte æbleskivepande. Æbleskiverne er hurtigt bagt og må stadig vendes under bagningen.

Veg. forloren skildpadde.

Sauce:
Veg. stegrest, protose eller nuttolene. (De to sidstnævnte er produkter fra Den sanitære Fødevarefabrik.)
Linseboller, veg. fiskeboller, halve, kogte æg.

Saucen tilberedes af:

1 l ekstrakt
45 g margarine
35 g mel
75 g gulerod
25 g løg (løg og gulerødder hakkes)
3 stk. ituskårne tomater
1 stilk timian
2 laurbærblade.

Saucen koges ca. 1 time. Hvis den bliver for tyk, må den spædes efterhånden. Når den er færdig, sigtes den og smages til med salt og gelé eller kirsebærsaft.

Ukrainsk suppe.

40 g smør eller margarine
2 løg i tykke skiver
30 g mel
1¼ l tomatsaft og vand
(tomatjuice kan fås på dåse)
salt, 1 laurbærblad
3 ituskårne gulerødder
½ lille hvidkålshovede, som er snittet.

Margarinen kommes i gryden, løgene svitses gyldenbrune, og melet drysses i. Tomatsaft og vand hældes i under omrøring, og når suppen koger, tilsættes resten af ingredienserne. Suppen koger, til gulerødderne er møre, og smages til.
Suppen serveres med sur fløde eller ymer, der evt. er rørt op med lidt flødeskum.

Gulerodsbudding som dessert.

75 g gulerodsmos
50 g revet franskbrød
1¼ dcl mælk eller fløde
25 g rosiner
1 æg
1 spsk. sukker.

Mosen blandes godt med mælken og franskbrødet og derpå med æggeblommen, der er rørt med sukkeret. Rosinerne tilsættes og til sidst den stivpiskede æggehvide. Farsen fyldes i en gratinform og bages i vandbad i en middelvarm ovn.

Køkkenchef Ingvar Routhe.

Kontakt søges med dame, der kan være min 84-årige mor til selskab og nytte i Gentofte i week-ends, småferier m. m., når jeg selv er bortrejst.
Billet mrkt. »Selskabsdame« til Vegetarisk Forum.

Gratis ferie

Ældre, lidt svagelig gårdejer søger ferieledsagerske dannet kult. dame, enligstillet enke eller fraskilt, gerne med børn, til evt. biltur på Sjælland i nogle varme dage i ferietiden.
Kørekort og vogn en fordel. De hermed forbundne udgifter vil blive dækket. Ligeledes ydes fuld forplejning og honorar. — Eget værelse på godt hotel.
Skriv til postboks 81, Nakskov.

FORENINGS-NYT

FORENINGEN AFHOLDER SCT. HANSFEST som en UDFLUGTSTUR

søndag den 25. juni

Vi mødes ved restaurant ROMA, Østerbrogade 85, København Ø, kl. 10 præcis. Kører til Kikhavn ved Hundested, hvor vi beser en moderne ungdomslejr, beliggende ved marker, klitter og dejlig strand. Kl. 12 serveres middag. Efter middagen bliver der tre timer, hvor man kan sole sig på terrassen, opholde sig i læsesalen, tage til stranden, gå tur i klitterne eller boltre sig på plænen, som man har lyst til.

Kl. 15,30 kører vi til »Bakkedal«, hvor der bliver serveret aftensmad kl. 18. Derefter forskellig underholdning, servering med is, afslutning med Sct. Hans-bål, hjemtur kl. 22,30.

Det er en tur, vi meget kan anbefale, hele herligheden kan vi tilbyde for kr. 35,- pro persona. Skriftlig tilmeldelse SNAREST til foreningens kontor, Marievej 11, Hellerup.

☆

NORDISK HELSESTÆVNE SØGER SPECIALIST FRA DANMARK!

Til at tale på det store stævne på Tjöme i Oslofjorden den 30. juli—5. august søges en civilhortomon, biodynamiker el. lign. Tilmelding snarest til Richard Jobson, Skogsvägen 27, Lahäll, Sverige.

»BAKKEDAL«

De skulle unde Dem selv den fornøjelse det er at se det dejlige vegetarcenter »Bakkedal« i forsommerens skønneste pragt. Inden døre er der blevet hyggeligt og pænt, selvom der endnu mangler nogle få håndværksmæssige detaljer.

På selve området er der helt vidunderligt, og har De ikke selv have, har De endnu en chance for at kunne leje et stykke velbehandlet kolonihavejord, hvis De skynder Dem!

En gæst.

Alt tyder på, at vi med sikkerhed kan sige, at vi kan tage mod liggende gæster fra slutningen af juni måned (10—12 personer), pris 25—27 kr. pr. døgn, alt iberegnet. Campering 5 kr. pr. døgn. Campingvogne dog i begrænset omfang. Alle foreningens medlemmer er hjertelig velkommen samt sådanne, som har interesse for vegetarismen og afholdssagen.

Er De på biltur og har madpakke med, er De også velkommen, der bliver indrettet »kaffeterie« med mulighed for køb af diverse forfriskninger.

Samtidig benyttes anledningen til at rette en oprigtig tak til den frivillige hjælp, samt tak for gaverne, der er givet til »Bakkedal«.

Er der endnu nogle, der gerne vil give en gave til fondet, vil denne være meget velkommen til køb af køleskab, havefliser og havemøbler.

På forhånd tak!

Harry Hansen.

PS. Alt vedrørende »Bakkedal« bedes sendt til »Bakkedal«, Texasvej 37, Karlebo Overdrev, Hillerød.

KONGRESSEN I INDIEN

FLYGRESEBYRÅN A-S, Biblioteksgatan 12, Stockholm C, meddeler følgende:

Priser ab Stockholm (afrejse 16. nov.):

	Hotelkategori I	Hotelkategori II
Min. 25 delt. ... skr.	3.800	3.400
(uden Moskva, hjemkomst 8/12)		
Op til 24 delt. ... skr.	4.935	4.400
(4 døgn i Moskva, hjemkomst 11/12)		

I prisen indgår: Ordinær jetfly Stockholm-Indien og retur. Dobbeltværelse, frokost, skat- og betjeningsafgifter på hotellerne i Indien. I Moskva desuden helpension og 2 halvdags rundture hver dag. Billet til teater eller ballet 2 aftener i Moskva. Kørsel til og fra flyveplads og hoteller, dragerudgifter samt rejseforsikring for rejsegods, sygdom og ulykke etc. Samme pris fra København.

Det kan anføres, at pris for charterfly fra London, værelser og frokost i Indien er ca. skr. 2.830. Flyrejse Stockholm—London og retur koster skr. 968, ialt skr. 3.798. — I denne pris er ikke includeret Moskva og de 2 ekstra dage i New Delhi og heller ikke rejseforsikringen. Hotelkategorien er ikke den samme.

Tilmeldelse til ovennævnte rejsebureau.

☆

DØVEPRÆST POUL HANSENS FOREDRAG DEN 21. MARTS VAR EN STOR OPLEVELSE!

Døvepræst Poul Hansen fra Aarhus sagde bl. a. i sit foredrag, som han havde kaldt »Om at være menneske«, at hvis vi stammer fra aberne, som nogle siger, ville disse skamme sig, hvis de så, hvordan mennesker teer sig i dag i al deres unaturlighed.

Man kan regne ud, hvad et menneske består af, kemisk o.s.v., men er *det* et menneske?

Mennesket er anderledes end dyrene i kraft af vor tænkeevne og vort ansvar. Det er vidunderligt og frygteligt på een gang. Den værdighed, vi er skabt med, er ved at gå tabt i vore dage.

☆

ATTER LEJLIGHED TIL AT MØDES MED SVENSKE VEGETARFOLK

Søndag den 16. juli besøger medlemmer af Göteborgs vegetariske forening Kosmos' ferieby Klint. Dr. Essén fra Vita Nova i Mölle taler ca. kl. 14. Danske vegetarer er velkomne - der er åbent hele dagen. Vegetarisk restaurant og gode bademuligheder. Med hurtigruten Odsherred-København, Mellemtoftevej 5, telf. Va 9494 kommer man nemt dertil. Billet til denne bus skal købes dagen før.

☆

STAVRBY BONDEHAVE, Middelfart

Sct. Hansstævne 23.—25. juni. Hans Krekel Christensen m. fl.
Helsestævne 6.—10. juli, Julia Vøldan.
Feriestævne 3.—7. august, Inger Schiøtt.

☆

REFORMKOSTFORENINGEN FOR FYN

har afholdt generalforsamling den 24. april. Ifølge formandens beretning havde foreningen haft 6 sammenkomster i årets løb, bl. a. et oplysningsmøde den 20. oktober i Slotsvængets højskole, hvor der fremvistes biodynamiske grønsager, Braun-mixere, sundhedssko fra Kalsø-systemet og mange nye varer fra købmand E. Hansen, Nørregade 28, Odense.

Til bestyrelsesmedlemmer valgtes hr. Johs. Jørgensen, Hjallesevej 37 og fru G. Møllegaard, Vindsvej 14.

Fru Nora Juhl, Assens, vil venligst være foreningen behjælpelig med et madlavningskursus. Foreningen ser meget gerne tilgang af nye medlemmer. Adresse: Rødegaardsvej 23, Odense, giro 11 93 48.

BUERLECITHIN COMPACT
er det virksomme lecithinpræparat i fast form. 1 tyggetablet 3 x daglig 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. Buerlecithin compact er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner.

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

MISTELOLIEKAPSLER »PHARMA«
er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel, som er en plante med stort indhold af cholinester, og som anvendes ved træthedsfornemmelser som følge af legemlig og åndelig overanstrengelse og mod »tankeflugt«. Det er et værdifuldt kosttilskud for ældre. 1—3 stk. daglig.

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 pct. 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. dagligt før maden. Fås også med vitamin E.

HVIDLØGSTABLETTER »BURGER«
er stærktvirkende, men milde og uden nogensomhelst hvidløgssmag. - 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 en spiseskefuld ad gangen. Kan også tilsættes mælk, yoghurt eller müsli.

SOJAMEL »VITALIA«
fremstilles af soyabønner således, at det vigtige olieindhold er fuldt bevaret. Melet indeholder ca. 20 procent umættede 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. 6 % 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 a 400 g og 800 g fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

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

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI

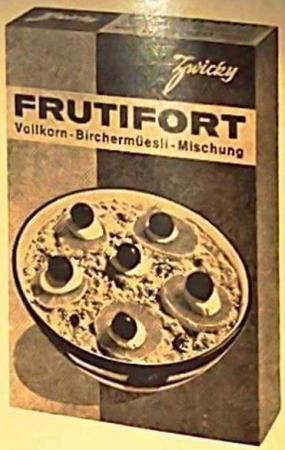
Den mest ideelle blanding af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler. Kan tilsættes enhver af årstidens frugter og giver straks en herlig Birchermüsli.

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

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

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

Gratis smagsprøver fås hos forhandlerne eller fra Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup.



ORIENTERINGS-KALENDER

Dansk Vegetar- og Råkostforening
afholder
SCT. HANSFEST
søndag den 25. juni kl. 10,00 præcis.

Mødested rest. ROMA, Østerbrogade 85.
Tilmeldelse forud nødvendig.

☆

ANDRE MØDER:

23.—25. juni: **Sct. Hansstævne,** Stavrby Bondehave, Middelfart.

6.—10. juli: Helsestævne, Stavrby Bondehave, Middelfart.

16. juli: Besøg i Kosmos' ferieby. Göteborgs vegetariske forening.

3.—7. august: Feriestævne, Stavrby Bondehave, Middelfart.