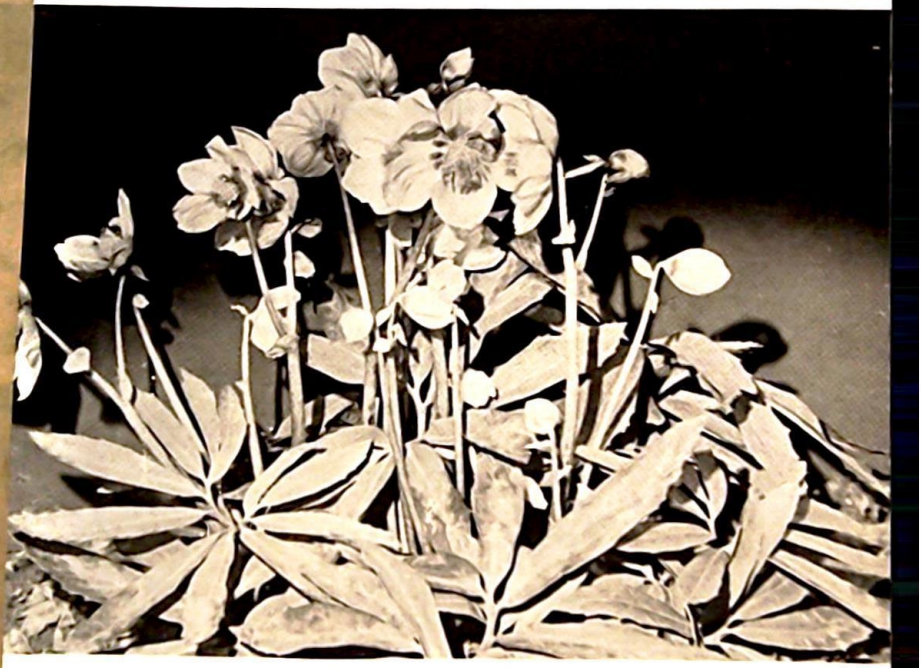
VF

VEGETARISK FORUM

Juleroser



6

59. ÅRGANG
DECBR. 1967
PRIS: KR. 2,-

Honningens mangfoldige værdier ● Tomme kalorier ● Mennesket - det ukendte ● Ungdomssiden ● Et hjem for ældre vegetarer ● Foreningsnyt ● Møder

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, 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 fra 11-19 ,lukket lørdag og søndag.

Restaurant Roma, Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96.
Åben alle hverdage kl. 11-19. Lukket søndag kl. 14,30-16,30.

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.

Doverodde:
Doverodde Kursted og Feriepension, tlf. (079) 5 21 11
Doverodde 67.

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Stenlille:
Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem lukket indtil videre.

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:
Ernst Hansen, 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.

Honningens mangfoldige værdier

Tredie og sidste afsnit af Herbert Sängers interessante artikel

100 FORSKELLIGE STOFFER I HONNING

Det er fastslået, at der findes ca. 100 stoffer i den færdige honning. Den indeholder ca. 20 forskellige sukkerarter! 80-90 pct. af det samlede sukkerstof består af frugtsukker og druesukker. 0,3—1 pct. og mere er aminosyrer, enzymer og delbare æggehvidestoffer, 0,1—0,4 pct. er organiske syrer: Vin, æble, citron, rav, oxaleddikesyre og forskellige andre. De giver honningen en mellemliggende syreværdi. Alt i alt indeholder den omtrentlig 25 forskellige mineraler og sporeelementer. Deraf især kalium og fosfor, som er vigtige og nødvendige for fordøjelsen af kulhydrater. (Ved coma hos sukkersygepatienter har vi en formindskelse af disse stoffer). Allerede bierne bringer altså de bestanddele med, som kan lette optagelsen af sukker i kroppen. Honning indeholder 8 vitaminer, disse er mest fra B-gruppen. Vitamin C er udelukkende fundet i mynte-honning. Af høj værdi er de af bierne for det meste af spytkirtelen tilføjede enzymer, som diastase, invertase, katalase, fosfatase, transglukolidase, transfruktosidase o.s.v., som er nødvendige for nedbrydningen og opbyggelsen af sukkeret. Frem for alt interesserer invertase som spalter rørsukkeret, og diatase, som nedbryder stivelse. Sammen med de af sukker og stivelse spaltende enzymer er også fosfatase værd at nævne, som er så vigtig for kalkstofskiftet. Derfor er det fuldstændig isolerede fabrikssukker, sammenlignet med det rige »levende« honning, en kalkrøver.

Honning indeholder, foruden antibiotiske stoffer, som kan hemme bakterier i deres vækst, også acetylcholin. Dette stof, som er et hormon, stimulerer det vegetative nervesystem. Honningen er også skyld i, at næringstofferne lettere trænger ind i kroppens celler.

Stoffer, som indeholdes i blomsterhonning:

Kulhydrater (forsk. sukkerarter	79,5	%
Æggehvide	0,3—2,7	%
Vitamin B 1 (vekslende med vit. A)	0,006—0,02	%
Vitamin B2	0,06 mg	%
Niacin	3,6 mg	%
Pantothensyre	0,1 mg	%
Vitamin B 6	0,3 mg	%
Vitamin C	2—14 mg	%
Vand	20	%
Ialt mineraler i blomsterhonning	0,2	%
Ialt mineraler i skovhonning	0,8	%
Deraf kalium	51,0 mg	%
fosfor	16,0 mg	%
calcium	11,0 mg	%
natrium	11,0 mg	%
klor	19,0 mg	%
magnesium	6,0 mg	%
svovl	5,0 mg	%
jern	0,9 mg	%
mangan	0,2 mg	%
kobber	0,08 mg	%

Følgende sporeelementer, ordnet efter forekomst, er påvist: Barium, paladium, vanadium, volfram, aluminium, sølv, molybdæn, kobolt, arsen, titan, zink, krom, strontium.

For at bevare kroppens vitaminer, bør vi igen tænke på honningens mangfoldighed og benytte den i vor spiseplan. Enhver husmoder må i dag kende til dens varierende

anvendelsesmuligheder. F.eks. til kolde gemyseretter og frugtsalater egner sig især akacie-, orange- og blomsterhonning. På brød smurt med smør eller margarine smager tyktflydende stærk og mørk boghvede-, skov- eller granhonning især godt. Cariesangreb som følge af honningens ophold i mundhulen behøver man nu ikke være så bange for, da der gennem den stærke spytsekretion indtræder en hurtig alkalisk reaktion, som garanterer en sund tandudvikling. (Hos buskmændene, som er blevet undersøgt af tandlæger p. gr. af deres cariesfri tænder, kunne fremvises stærk alkalisk spyt, der ved kort tid på europæisk kost blev »normaliseret«).

HONNING GIVER KRAFT, SOM VEDVARER

For alle sportsfolk er det vigtigt, at de finder frem til et næringsmiddel, som ikke belaster dem, men giver dem energi hurtigst muligt. Netop honning har disse egenskaber. Der er på ingen måde tale om doping, men frembringelse af præstationskraft på naturlig måde. Det væsentlige ved denne næringsform er, at den optages i legemet uden belastning for dette. I muskulaturen dannes der af honningen en reserve, som gør udholdende præstationer mulige. Det er dog ikke blot ved fysiske anstrengelser, men også ved åndeligt arbejde, at ydeevnen stiger ved hjælp af honning, hvilket ses særlig tydeligt hos svækkede mennesker. Allerede de gamle romere gav deres brydere honning, og det var ikke forgæves! Men også i dag forstår man i mange sportskredse at værdsætte honningen, således kan nævnes, at Mount Everest's første besejrer er biavler!

Honning hjælper til at forebygge alvorlige sygdomme, får appetiten i vejret, sætter fart i fordøjelsen, forøger ydeevnen, lindrer irritation i de øvre luftveje og småforkølelser og er desuden en fortrinlig bestanddel til de ældres diæt. Honning er nervenæring, afhjælper alle slags tarmforstyrrelser og lader de tynde mennesker blive tykkere, og de tykke blive tyndere.

Statistiske undersøgelser, som er foretaget i USA og England, viste en væsentlig udskydelse af aldersbestemte nedbrydningsprocesser i det menneskelige legeme, når honning fra tid til anden blev givet i meget store mængder sammen med kosten. Til en lignende parellel kom også E. M. Hoppe i sine undersøgelser af 100-årige bulgarer.

Som et til mennesket fra naturen givet næringsmiddel må honningen tillægges stor betydning. Uden frygt kan man give det til den spæde i små mængder og til oldingen i store mængder.

(Fra Waerland Monatshefte, oversat af E. B. S.).

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

USPRØJTET FRUGT TIL SALG

Æbler: Gråsten, Nonnetiter, Cox Orange, Ingrid Marie, Laxton, Pigeon

Pærer: Grev Moltke, Fondante, Conference, Dobb. Philip, Eywood

HANS FOGED
Staus Møllegård - Landet - Tåsinge
Telefon (09) 54 11 15

Tomme kalorier

Af dr. Anker Christensen.

Spiser De tomme kalorier? Det kan være, at De må svare, at De ikke ved, hvad »tomme kalorier« er. I så fald beder jeg Dem alligevel fortsætte med at læse, idet spørgsmålet om, hvor mange »tomme kalorier« vi indtager, er meget vigtigt.

I almindelighed tilføres der med føden en passende blanding af kalorier, vitaminer, salte og fyldstoffer, og alt dette er nødvendigt for fødens rette omsætning i organismen og for alle de mange kemiske processer, der foregår som et led i selve dette at være levende væsen. Således er det velkendt, at vitaminer er en nødvendighed for sundhedens rette bevarelse, og total mangel på vitaminer er uforeneligt med livets fortsatte beståen — hvilket jo iøvrigt ligger i selve navnet vita — der som bekendt betyder liv.

Nu er der jo heldigvis ingen fare for, at De eller jeg skulle komme ud for en kost med total mangel på vitaminer, men desværre er det sådan, at den moderne, industrialiserede fødevareproduktion kan frarøve os visse næringsværdier i de såkaldte raffinerede fødemidler, og da tænker jeg først og fremmest på det hvide sukker — rørsukkeret. Der er jo mange gange talt og skrevet mod overdrevent brug af sukker også i dette blad, men det kan være på sin plads atter at minde om det, idet vi her i Danmark fortsat bruger alt for meget sukker. Fejlen ved sukker ligger, som det vil forstås, ikke i, hvad sukker består af, men tværtimod i, hvad det mangler. Raffineret hvidt sukker er i virkeligheden noget af det reneste, der kan tænkes, og det er i sig selv ganske uskadeligt. Det er ikke mystiske skadelige stoffer, tilsat ved raffineringen, der gør det hvide sukker skadeligt. I den henseende indeholder mange andre af det moderne, civiliserede samfunds fødevarer betydeligt mere skadelige stoffer, både konserverings- og farvestoffer og meget andet.

Fejlen ved sukkeret er, at det er en koncentreret, stærkt kalorieholdig føde, og at det er »tomme kalorier«, fordi det absolut intet indeholder af de føromtalte vitaminer, salte og fyldstoffer, som de naturlige produkter er blandinger af. Sukker er kalorier og kun kalorier og derfor »tomme kalorier«. Hvorfor må man da ikke spise tomme kalorier? Kalorierne er jo »brændstoffet«, og brændstof skal vi vel have? Forklaringen er den, at jo flere tomme kalorier, des mindre er chancen for, at man spiser tilstrækkeligt af den føde, der indeholder de livsnødvendige ting. Ja, det er for så vidt endnu værre, idet sukkeret selv under sin nedbrydning i organismen kræver B-vitaminer, og derfor bliver

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

SULFOFRI



B-vitaminunderskuddet særlig stort. Alt dette er det meget vigtigt, at vi for alvor forstår idet sukker og sukkerholdige søde sager er en betydelig del i den almindelige danske kost.

Tomme kalorier har vi derfor — foruden i almindeligt sukker — i bolcher og chokolade, i wienerbrød og kager, i is og sodavand, samt i talrige andre sukkersødede næringsmidler. Om alle disse ting kan det siges, at de frarøver os en del af vor appetit, og derfor spiser vi mindre af den sunde føde, der indeholder de livsnødvendige ting.

Vender vi derfor tilbage til spørgsmålet fra indledningen: Spiser De tomme kalorier, så er jeg bange for, at de allerfleste må svare: Ja, desværre, jeg spiser alt for mange tomme kalorier.

(Fra Sundhedsbladet).

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

UDDRAG AF ALEXIS CARREL's BOG:

MENNESKET - det ukendte

Ved A. Rubow.

Mennesket, som helhed som individ, er vi uden ret meget kendskab til. De enkelte dele er det nemmere at udforske og være specialist i, men netop hele mennesket, som er en hel verden af systemer, der er afhængig af hinanden, er værd at kende.

Det sidste vi læser, at psykoanalyse på hospitaler kan helbrede sygdomme som mavesår, tyktarmbetændelse, hudsygdomme uden lægebehandling, samt astma hos børn, hvor kun moderen bliver behandlet med psykoanalyse, viser, at der stadig sker noget helt nyt og forbavsende.

I Alexis Carrel's bog »Mennesket det ukendte« kommer han ind på spørgsmål, som er af meget stor interesse for os, og som han håber fremtidens videnskab vil bevare for os, f.eks. spørger han:

— Hvordan påvirkes sindet af organernes tilstand?

På hvilken måde kan de organiske og åndelige ejendommeligheder forandres ved livsmåden, ved de kemiske stoffer, der indeholdes i føden, ved klimaet og den fysiologiske og moralske opdragelse?

Vi er uvidende om de faktorer, der tilvejebringer nervesystemets ligevægt og modstand mod træthed og sygdomme. Vi ved endnu ikke, hvorledes man kan forøge modralfølelsen.

Endnu ved vi ikke, hvilke ydre faktorer, der er mest gunstige for den højeste udvikling af de civiliserede mennesker.

Hvordan kan vi forhindre, at et menneske degenererer i den moderne kultur? Intellektet kan, som Bergson skrev, karakteriseres ved en naturlig mangel på evne til at forstå livet.

Vore forfædres næring, der væsentlig bestor af groft mel, kød og alkohol, er blevet erstattet af en finere og mere varieret kost, den består mest af mælk, fløde, æg, smør og korn, som skallerne er fjernet fra, friske eller henkogte grønsager og store mængder af sukker i form af kager, buddinger og chokolade. Alkohol er det eneste, der er uforandret, også børnenes kost er for en stor del kunstig og meget rigelig.

Mennesket har aldrig spist så meget og uafbrudt.

Alligevel er der ikke tvivl om, at sundheden forbedres. Ikke alene er dødeligheden sunket, men hvert eneste individ er smukkere, større og stærkere. Levetiden er muligvis kortere end før for det enkelte individ, vi ved, at folk nu behøver megen søvn, god mad og regelmæssige vaner, deres nervesystem er sart, de bryder let sammen, måske er hygiejnens, lægevidenskabens og den moderne opdragelses triumfer ikke så fordelagtige, som vi har bildt os ind.

Faktisk bliver de svage reddet samtidig med de stærke, naturlig udvælgelse har udspillet sin rolle. Der er ingen, der ved, hvad fremtiden vil bringe for en race, der er så godt beskyttet af videnskaben.

Nogle steder overgår antallet af sindssyge, der er på hospitalet, antallet af patienter på andre hospitaler, nervetilfælde og intellektuel svaghed er blevet hyppigere. — Andelig forringelse er farligere for kulturen end de smitsomme sygdomme, som lægerne særlig har deres opmærksomhed rettet på.

Den moderne kultur befinder sig i en vanskelig stilling, fordi den ikke passer os — den er opbygget uden noget kendskab til vor virkelige natur.

Videnskaben følger ikke nogen plan, den udvikler sig tilfældigt, der er slet ikke tale om, at den drives af en trang til at forbedre menneskenes tilstand.

Alle fremskridt og kemiske foranstaltninger af næringsstoffer er kun blevet anerkendt, fordi disse fremskridt var bekvemme og behagelige — der er slet ikke taget noget hensyn til deres mulige indvirkning på menneskene.

Vi er ofre for den skæbnesvangre kendsgerning, at videnskaben om livet står tilbage for videnskaben om stoffet.

Efter at tilværelsens naturlige forhold er blevet ødelagt af den moderne kultur, er videnskaben om mennesket blevet den mest nødvendige af alle videnskaber. Vi mærker vore funktionelle virksomheder i form af en svag følelse af velvære. Hvad om vi fandt frem til, hvad der forårsagede denne følelse . . . .



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

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

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

LIMFJORDSKURSTEDET

Søger De hvile og fysiurgisk behandling el. blot ferie skulle De komme til

DOVERODDE KURSTED
OG FERIEPENSION
pr. Hurup, Thy.
Tlf. (079) 5 21 11 Doverodde 67.

Fysioterapeut Ellen Randorf.

— også vegetarisk kost.

Åben hele året.

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



En glædelig jul og et godt nytår ønskes alle vore læsere!

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

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

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

ÅRHUS REFORMKOSTFORRETNING

Demeter-forhandler fru Christensen

Mejlgade 67 – Århus C
Tlf. (061) 2 66 18
Varerne sendes overalt



Ungdoms-SIDEN

Redigeret af INGE LORENZEN

Påny nærmer vi os vinteren med hastige skridt. Vi befinder os i december måned, og om få uger er det jul. Dette er vi blevet klar over allerede i slutningen af november, hvor de første juleudsmykkede vinduer dukkede frem fyldt med nisser, kugler o.a. Alene det, at vinduerne pyntes så tidligt, viser tydeligt, at de fleste ikke tænker meget på den oprindelige grund til, at julen fejres. I dag betragtes den ud fra et forretningsmæssigt synspunkt, idet det gælder om at friste folk til at købe flest mulige og dyre gaver til hinanden.

Maden og den endeløse række af måltider er efterhånden blevet en af de vigtigste ting i forbindelse med julen. Alverdens »udsøgte lækkerier« skal spises i løbet af få dage, og for at nå det hele, må der spises tit og rigeligt — og husmoderen har endnu mere travlt end ellers, fordi der skal planlægges og foretages indkøb og forberedelser, og selve juledagene må for en stor del tilbringes i køkkenet. Højdepunktet er uden tvivl julefrokosten 1. juledag, som mange ser hen til med længsel hele året, og som da også er årets største og mest langvarige — og sikkert mest skadelige for fordøjelsen. Uden at være mere sulten end ellers sætter man sig til et overdådigt dækket bord med alverdens forskellige pålæg, hvoraf ca. 90 procent er animalske. Efter måske 2—3 timers spisning serveres der kaffe med stort udvalg af julebagningen. Var dette måltid endda dagens sidste kunne følgerne af det måske forvindes forholdsvis hurtigt. Men når klokken nærmer sig 18, ønsker familien igen en lækker middag. Mellem de to måltider er der ovenikøbet nydt adskillige stykker julekonfekt.

Mon ikke man uden spor af tvivl kan fastsætte disse juledage som de dage af året, hvor der spises mest muligt på kortest tid? Danskeren nøjes ikke med 2—3 store og sammensatte måltider, for ind imellem spises både slik og småkager. Alt blandes — for i julen skal man rigtig hygge sig, og det sker åbenbart bedst ved at spise. Resultatet ses efter nytår tydeligt i lægernes konsultationsværelser, der er overfyldt med mennesker, som lider af et eller andet maveonde.

Kunne vi dog blot her i landet vænne os til i julen foruden et godt morgenmåltid kun at spise eet hovedmåltid engang midt på dagen med en portion råkostsalat og om aftenen evt. spise frugt og nødder eller måske en let grød som f.eks. hirse. Om eftermiddagen kunne man evt. drikke en kop urtethe med et par enkelte småkager, hvis man synes, at det nu hører sig til. (Disse kager kan i så tilfælde være bagt af ubleget kemikaliefrit mel og lyst puddersukker. Nogle bager endog småkager af grahamsmel og med

honning som sødestof). Vil man gerne have en smule slik, kan det hovedsageligt bestå af hakkede nødder og holdt sammen med lidt honning.

Kan vi unge ikke prøve at påvirke denne »julebespisning« i positiv retning og ønske sunde, vitaminrige og letfordøjelige måltider — også i julen? Det er et forsøg værd, idet det kun kan gavne os alle. Vi bliver friske og veloplagte i modsætning til den almindeligt fremherskende sløvhed i hjemmene i juledagene. Især hvis vi desuden sørger for at få frisk luft og motion. Skal vi ikke blive enige om at starte allerede denne jul og håbe, at kommende generationer vil få et helt andet syn på såvel maden i julen som på hele julen og dens oprindelige betydning?

En glædelig jul ønskes alle ungdomssidens læsere!

Inge Lorenzen.



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

JUL



Du lille barn fra lysets land,
som himlens dør os åbne kan,
som alting i os mægter,
giv også os af barnets sind,
når vi i mørke lukkes ind,
og du os indgang nægter!

Hilda Aagaard.

Der ligger en visdom i dette udover lægekunstens regler: et menneskes egen iagttagelse, hvad han finder, at han har godt af, og hvad han finder, at han har skade af, er det bedste middel til bevarelse af sundheden. Men man er tryggere, når man drager denne slutning: »Dette forekommer mig ikke godt, derfor vil jeg ikke blive ved med at nyde det«, end denne: »Jeg finder ikke nogen skade i dette, altså kan jeg godt nyde det«.

Francis Bacon (1561—1629).

Et hjem for ældre vegetarer

Som vore læsere vil mindes, bragte Vegetarisk Forum nr. 2 en artikel med emnet oprettelsen af et hjem for ældre vegetarer. Mange har skrevet til os i den anledning, og flere indsendere har tilbudt at være med i dette arbejde, både ved oprettelse af testamente og kontant ydelse, i tilfælde af, at det skulle lykkes at oprette et sådant hjem. Alle, som har skrevet til os i denne anledning, vil få direkte svar, og vore læsere skal til stadighed her i bladet blive underrettet om sagens videre udvikling. Vi beder de indsendere undskylde, som har måttet vente længe på svar, men vi har ikke turdet skrive om emnet, før adskillige ting var tilstrækkeligt gennemtænkt og det juridiske grundlag nøje gennemgået.

Men nu lysner det!

I mellemtiden har bestyrelsen været samlet nogle gange. Vi har talt med det ægtepar, som ved testamente har tilbudt at give alt, hvad de efterlader, til ovennævnte formål. Dette ægtepar, som har været vegetarer i mere end 40 år, står stadig ved deres tilbud på de betingelser, at hjemmet er og vedbliver at være rent vegetarisk. At forstå på den måde, at beboerne afholder sig fra »nydelsen« af kød fra alle slags dyr, at de afholder sig fra brugen af tobak, spiritus og narkotika i det hele taget.

Endvidere er det en betingelse, at sagen vinder bred tilslutning fra danske vegetarer, d.v.s. at et tilstrækkeligt antal vegetarer melder sig som virkelig interesseret i sagens fremme. Vi er forberedt på, at det kan vare et par år eller tre, indtil målet nås, men det kan dog oplyses, at vi allerede har set på et par ejendomme, beliggende i Nordsjælland, som måske kunne være egnede til formålet.

På dette grundlag har bestyrelsen nedsat et arbejdsudvalg bestående af assistent Harry Hansen, grosserer Poul Olesen og grosserer W. Date plus to suppleanter. Arbejdsudvalget har søgt og fundet velvillig juridisk bistand hos en advokat, som selv er vegetar. Endvidere har flere medlemmer tilbudt at deltage i arbejdet.

Advokaten vil undersøge mulighederne for offentligt tilskud på linie med andre plejehjem. Yderligere udarbejder han en statut, som skal være det juridiske grundlag for, at alderdomshjemmet bliver oprettet som en selvejende institution og bliver ved med at være en sådan. Endvidere,

- at alderdomshjemmets midler bliver båndlagt til dette formål og aldrig kan bortadministreres,
- at alderdomshjemmets økonomi kontrolleres af socialministeriet,
- at bygningernes administration og den daglige drift holdes fuldstændig adskilt,
- at et eventuelt overskud aldrig må anvendes til uvedkommende formål,
- at eventuelle bygninger aldrig kan belaste de først anskaffede bygninger,
- at den vegetariske levevis er sikret på en sådan måde, at den aldrig under noget påskud eller med nogen begrundelse kan forandres til en ikke-vegetarisk levevis,

Læg søndagsturen over

BAKKEDAL

Vegetar- og kursuscenter

Texasvej 37 (sidevej til Skansevej)

Tlf. (03) 26 55 62

Hillerød Øst

Vegetarisk spisning — Cafeteria

at midlerne ved en eventuel opløsning af hjemmet skal deponeres i socialministeriet til senere anvendelse med samme formål.

For at fremme denne sag har bestyrelsen besluttet at starte en sammenslutning af vegetarer til oprettelse og drift af dette alderdomshjem. Enhver vegetar kan blive medlem.

Ethvert medlem har til enhver tid ret, mod behørig legitimation, ved selvsyn at skaffe sig indsigt i sammenslutningens regnskaber og formueforhold.

Den videre arbejdsplan må nu være at søge forbindelse med alle Danmarks vegetarer.

Vi må have kortlagt, hvor de bor. Vi må vide, om de før eller senere vil bo på et sådant hjem med eller uden pension.

Vi må vide, hvor i Danmark det ønskes placeret.

Vi må vide, hvor stort det skal være i starten, og vi må gøre alt for at udvide det økonomiske grundlag, som ovennævnte testamente er.

I lov nr. 147 om afgift af arv og gave paragraf 3 står, »at finansministeren er bemyndiget til at nedsatte afgiften til 10 procent af arv, som tilfalder offentlige institutioner, foreninger, selskaber eller stiftelser med almenvelgørenhed eller andet almennyttigt formål, eller som på anden måde bortskænkes i tilsvarende øjemed«. Har De tænkt over, hvor det offentlige griber mere og mere ind i privat ejendom, så De måske en skønne dag, når De er op i årene må gå fra hus og hjem; var det da ikke bedre at sikre sig en plads på vort fælles hjem for ældre, inden staten »sætter sig« helt på Deres sammensparede værdier. Nu står det derfor til os alle, om den gode sag skal bli-



ve til virkelighed, eller om den skal falde af mangel på tilslutning. I sidstnævnte tilfælde vil indbetalte midler blive tilbagebetalt til giverne.

Med bange anelser tænker mange vegetarer på, hvor de skal tilbringe deres ældre dage. Det eneste, der er at gøre, er faktisk at tage fat selv, for andre gør det ikke! Vi kan ikke vente, at dette spørgsmål løses af andre end os selv. Tænk på, hvor godt det vil være at kunne nyde sit otium i fredelige og trygge omgivelser med en forplejning, som man nu som vegetar sætter pris på. — Tænk, hvis De skal være afhængig af mennesker, som slet ikke forstår Deres behov for vegetarisk levevis. Er det ikke en sag, der er værd at kæmpe for — i tide!

Der tumles med mange planer for hjemmets indretning; nogle værelser kan udstyres med et lille thekøkken, og for værelser, hvor dette måske ikke lader sig indrette, kan der være et mindre fælleskøkken. Men man vil selvfølgelig også kunne få maden serveret, hvis man helst vil det sådan. En god badeafdeling hører også med, og det ville være dejligt med et eller flere hobbyrum. Måske er det overflødigt at tilføje, at der naturligvis skal være fuldkommen religionsfrihed for enhver, og der spørges heller ikke om politisk anskuelse.

Hvis planerne skal føres ud i livet, og det KAN de, hvis vi står sammen, så skriv til os nu med det samme. De må gerne fortælle om Deres egne ønsker og planer i den retning i et helt brev, men De kan også nøjes med blot at udfylde skemaet her og indsende det. Det bedes sendt til

Sammenslutningen til oprettelse af vegetarisk hjem for ældre,
Kaysersvej 3,
2920 Charlottenlund.

Navn: _____

Adresse: _____

Stilling: _____

Alder: _____

Hvor mener De, at hjemmet skal ligge — på landet eller i nærheden af hovedstaden:

_____

Hvornår mener De, at spørgsmålet bliver aktuelt for Dem?

_____

Eventuelt: _____

REFORMHUSET RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14 . København K.

Telefon (01) 15 00 62

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 (telefonordre helst mellem kl. 8—15).

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! 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

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

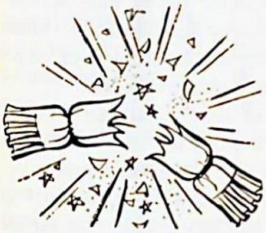
PLUS PORTO

Sæt X ved det ønskede – vi sender bøgeren omgående.

Navn .....

Adresse .....

FORENINGS-NYT



Nytårsfest

Hermed har vi fornøjelsen at indbyde medlemmerne — og også meget gerne ikke-medlemmer — til en dejlig nytårsfest, som afholdes i KFUK's store, flotte festsal, St. Kannikestræde 19, K., lørdag den 20. januar 1968 kl. 17. Der bydes på middag med to retter mad, kornkaffe m. småkager og en forfriskning senere på aftenen. Maden leveres af restaurant VITA.

Vi har den glæde at meddele, at kgl. skuespillerinde, fru *Ingeborg Brams*, som selv er vegetar, vil komme tilstede og tale for os. Yderligere bliver der forskellig anden underholdning og overraskelser. Det er lykkedes os at kunne sætte prisen for denne festaften til kun 25 kr. pro persona for medlemmer, for ikke-medlemmer kr. 30 (excl. drikkevarer), hvilket enhver vil kunne forstå er uhørt billigt i dag med de meget høje priser på alting.

Tilmeldelse snarest og SENEST den 15. januar pr. postanvisning (ikke giro) til vort kassererkontor, Gydevej 14, Farum. I tilfælde af, at der skulle være råkostlere, som ikke ønsker den varme ret, bedes dette udtrykkeligt anmeldt i forvejen (kan anføres på postanvisningen), der vil da være råkost til vedkommende i stedet for.

Red.

IDÉ TIL JULEGAVE

Foreningen har sikret sig et mindre parti af Nora Thomsens kogebog: »Sund mad skaber sunde hjem«, smukt indbundet i imiteret skind, for kun kr. 21,00 pr. stk., incl. moms (plus porto). - Sendes gerne på eftorkrav.

»DEN GAMLE GARTNER« søges!

Vi har brug for Deres smil og solskin på »Bakkedal«. Vi ønsker kun, at De endnu har handle- og håndkraft og er idealistisk indstillet i retning af interesse for biodynamisk dyrkning. De må gerne være pensionist. Vi kan tilbyde sund kost og logi. Arbejdet bliver lønnet, men derom taler vi. Det forventes, at De forstår at omgås alle slags mennesker af begge køn. Send os et par ord - og vi svarer omgående.

Harry Hansen

»Bakkedal« - Texasvej 37 - Hillerød øst

Jul og nytår på »BAKKEDAL«

Værtinden på »Bakkedal«, fru Anna Marie Carstensen, vil hygge om Dem i julen. Juleaftensdag er der gudstjeneste kl. 15 og kl. 16,30 i Frederiksborg skønne slotskirke for de af gæsterne, som kunne ønske det. Er man uden egen vogn, kunne man evt. være en 4—5 stykker om en taxa til og fra Hillerød. Fru Carstensen vil gøre sit bedste, så aftenen bliver så stemningsfuld og hyggelig som muligt med dejlig middag, juletræ, godter og gaver. Hvis man gerne vil have en lille ferie i forbindelse med højtiden, kan der tilbydes: Fra fredag aften den 22.12 m. middag til tirsdag morgen den 26. m. morgenmad for ialt kr. 150,00. Juleaften alene kr. 25,00. Iøvrigt er åbent for besøg i hele julen, men man bedes venligst forudbestille på telf. (03) 26 55 62. Annekshusene er alle isolerede, opvarmede og med elektrisk lys. Der kan evt. skaffes enkeltværelse. Tilmeldelse snarest og SENEST den 18. december.

Nytårsaften fejres med middag og fornøjeligt samvær. Pris kr. 25,00. Ophold fra fredag aften den 29.12. m. middag og til mandag morgen den 1. januar m. morgenmad kr. 125,00. Forudbestilling SENEST den 25. december.

Vejlefjord højere Skole

Daugård - Telefon 23 og 122

Efterskole - Højskole - 3-årig realafdeling 8.–10. klasse

Moderne faglokaler - Vegetarisk kost

Skriv efter katalog

J. SCHANTZ CHRISTENSEN
skolebestyrer

Foredraget i restaurant VITA onsdag den 25. oktober

Efter at formanden havde budt velkommen holdt havebrugskonsulent M. Mosegaard et inspirerende foredrag over emnet »Er vegetarer go'e mennesker?«

Hr. Mosegaard fortalte, at han ikke var helt klar over, hvilken titel han skulle give sit foredrag, da han af formanden blev opfordret til at holde tale i Vegetarisk Forening. Men da han havde holdt det samme foredrag ca. 50 gange til gartnere over emnet »Er gartnere go'e mennesker?« fandt hans kone, at man udmærket kunne benytte den samme titel til vegetarer blot med denne lille omskrivning.

At foredragsholderen indledte sin tale med en forklaring om, hvorledes han havde fundet titlen til sit foredrag, skyldes bl.a., at han fra et utilfreds medlem havde fået et brev med bebrejdelser, idet vedkommende åbenbart havde misforstået selve ideen med titlen. Hr. Mosegaard sagde endvidere, at Homo Sapiens, nemlig det tænkende menneske, er kraftig, sundt, muntert og lever af det, naturen har bestemt for mennesket. Mosegaard citerede Richard Ege, en kendt danske biokemiker og ernæringsfysiolog, professor ved Københavns Universitet, der efter forskning var kommet til den overbevisning, at mennesket er født som vegetarer, og derfor naturligvis bør ernære sig som vegetarer, hvilket efter professorens mening vil sige, at kun frugter, som kan plukkes direkte fra træerne, er den ideelle og rigtige føde for menneskene.

Vegetarismen er af meget gammel dato, mindst 3—4000 år, og mange berømte personer har været vegetarer, bl.a. Ghandi og Leo Tolstoy, ligesom der i 1. Mosebog, 1.

kapitel vers 29, står: »Jeg giver Eder alle urter, som bærer frø, og alle træer, som bærer frugt med kerne, de skal være Eders føde«.

Videre fortalte Mosegaard, at i det mindste giver jægeren dyrene en chance, medens landmanden derimod ikke overlader nogen chance for dyrene, idet han efter at have vundet deres tillid dræber dem til højtiderne. Men måske er de egentlige skyldnere dem, der kræver den dyriske føde og ikke slagteren eller landmanden.

En diskussion med ikke-vegetarer om vegetarismen er ofte ørkesløs, idet mange fremkommer med usaglige argumenter fra fortiden om, hvorledes man spiste kød i store mængder i gamle dage, men dengang levede stenaldermennesket fortrinsvis af bær, korn, frugt og grønt, og i Vestaustralien kan man stadig møde enkelte af disse typer ufordærvede af civilisationens såkaldte goder.

I virkeligheden startede landbruget på den måde, at man indsamlede de små kid, kalve, føl etc., og moderkærligheden trak derefter hunnerne til, som man så havde let ved at fange, udnytte og dræbe. Efter foredragsholderens mening er dette den blodigste plet i vor historie.

Markerne kunne udnyttes på en langt mere rationel måde, til bl.a. store frugtplantager, såfremt menneskene var vegetarer, idet vi kun selv spiser 1/28 af kornet og den resterende del fortæres af dyrene til kødædernes vederkvægelse. Vi kunne således i vort lille land forsyne 100 millioner mennesker med føde, idet 1 kvadratmeter jord er tilstrækkeligt til et menneskes forbrug om dagen, såfremt folk blev havedyrkere og ikke landbrugere. Det vil samtidig sige, at der med den samme dyrkning i Indien kunne leve 10 gange så mange mennesker, så man må blot håbe, at man snart vil lære at sende havebrugskonsulenter til Indien i stedet

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: _____

for landbrugskonsulenter, for at lære befolkningen om havebrugsdyrkning.

Hr. Mosegaard foreslog medlemmerne, at man oprettede en studiekreds med det formål at udbrede kendskabet til havedyrkningen og gav bl.a. det råd, at der i Vegetarisk Tidsskrift for ca. 10 år siden havde været mange gode debatter netop om dette emne.

Hr. Mosegaard holdt sit foredrag med stor ildhu og entusiasme, og vi fik indtrykket af en virkelig forbilledlig vegetar, der går 100 procent ind for denne sag, og det var en fornøjelse at lytte hertil.

Efter at formanden ved 22-tiden havde takket hr. Mosegaard for hans foredrag, opstod der en livlig diskussion, og aftenen sluttede som sædvanlig med en kop the under hyggelige former.

Kirsten Bruun.

URTEKUR,
THEER

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

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

Støt
Landsforeningen
Forsøgsdyrenes værn

Søvej 19, Holte
Giro nr. 2 08 38

Til min kære avance!

Kontanter i kassen,
regnskabet afstemt, helt a jour,
det er sundhed, er livets romance ,
— det er hovedmassen
af alt, hvad der du'r,
jeg elsker dig skønne Avance.

Kontanter i banken,
det hele ført ind, oh mon amour!
det er lykken, min kærligheds chance
— trods mit hjertes banken
har jeg bogført natur,
den tilbeder dig, min Avance!

Kontanter — Avance,
det er det, man kalder kultur,
det er himmelsk, jeg falder i trance!
— men psykisk balance,
sig mig hvor, Mon Amour,
kan jeg få den sidste — Avance?

Jhs. Lahn.

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

Foreningen for biodynamisk jordbrug

Salg af biodynamisk avlede landbrugs- og havebrugsprodukter finder sted fra følgende forhandlere og avlere:

Butikker med detailsalg:

Råkostdepotet, Skindergade 14, 1159 København K.

»Sund Kost«, Gråbrødregade 9, 6000. Kolding.

Vejle Reformkost, Vesterbrogade 61, 7100 Vejle.

Århus Reformkost, Mejlgade 67, 8000 Århus C.

Bageri

Bagermester Jens Toft, Mejlgade 78 a, 8000 Århus C. — Demeter-brød og bagværk detail og til forhandler.

Avlere

Forp. Alfred Petersen, Glimsholt, 4320 Lejre. Korn- og melvarer til eksport og forhandler, partisalg til private.

Gdr. Erland Olsen, Steffenskilde, 4281 Gørlev Sj. Korn til eksport og forhandler, partisalg til private.

Gartner Harry Knudsen, Tyrsbjerg, 5461 Korup, Fyn. Drivhusgartneri, speciale tomater og agurker, detailforhandler til private.

Stavrby Bondehave, 5500 Middelfart, v. Jens og Ragni Kristensen. Vegetarisk feriested med egne havesager.

Gdr. Walther Schmidt, Melsmark, 6430 Nordborg. Korn til eksport og forhandler, partisalg til private.

Gartner Svend T. Christensen, Langbjerg, Jedsted, 6771 Gredstedbro. Frilandsgartneri, kun auktionssalg og lokalt detailsalg.

Gdr. J. Riis Jensen, Elkjær, 7190 Billund. Korn, kartofler og gulerødder til eksport og forhandler, partisalg til private.

Gdr. Harald Larsen, Vorgod, 7400 Herning. Korn til eksport og forhandler, kartofler og gulerødder til forhandler, partisalg til private.

Gartner Jørgen V. Henriksen, Vorgod, 7400 Herning. Frilandsgartneri med detailudbringning i Herning m. fl. steder i faste ture.

Gartner Harry Kortsen, Grundfør, 8382 Hinnerup. Frilandsgartneri med salg til forhandlere og lokalt detailsalg.

Gartner Niels Overvad, Skrødstrup, 9550 Mariager. Frilandsgartneri med salg til forhandlere og private.

Gartner Ejner Nielsen, Biomarken, 5884 Gudme. Frilandsgartneri, detailforsendelser til private.

Oplysninger:

Den biodynamiske dyrkningsmåde har til formål at fremavle højeste ernæringskvalitet i planterne og største afværgekraft i afgrøderne overfor plantesygdomme og skadedyr. Oplysninger om foreningsforhold og litteratur om fremgangsmåden ved dyrkningen fås ved henvendelse til konsulent O. Elstrup Rasmussen, Vølundsvej 15, 8230 Åbyhøj, telf. (06) 15 75 58.

Ethvert menneske i denne verden høster, hvad han sår — undtagen amatørgartneren.

Amerikansk sentens.

Menneskets største fejl er dog, at det har så mange små.

Jean Paul (1763—1825).



KØKKENKROGEN

Dejlig julemad

Julebagværk uden ovn

MANDELKRANSE

100 g mandler — 100 g valsede byggryn — 200 g dadler, 50 g tørrede æbler.

Mandlerne hakkes fint, og samtlige ingredienser køres gennem maskine. Æltes godt og formes som små eller større kranse efter behag.

VALNØDDEBRØD

100 g svedsker, 50 g figner, 50 g valnøddekerner, 50 g knust hvede.

Alt køres igennem maskinen, æltes godt og formes til små brød.

HASSELNØDDEKAGER

50 g hasselnøddekerner, 100 g valsede havregryn, 100 g valsede byggryn, 1 stor spiseske honning.

Honningen gøres flydende med lidt varmt vand, det hele røres godt sammen og går gennem maskinen. Formes som små runde kager med hasselnødder som pynt.

MORS JULEGRØD
(gammel dansk opskrift)

Kog en grød af halvt mælk og fløde, risengryn og et stykke hel kanel og rosiner. Når den er kogt (den må ikke være for tyk), røres en god klat smør og lidt salt i. Spises med brunt sukker på.

OLDEMORS ÆBLESKIVER
(gammel dansk opskrift)

½ liter piskefløde piskes til stift skum, deri røres knapt 250 g mel og 2 hele æg, de bages på almindelig måde i æbleskivepande med lidt smør over svag ild.

ÆBLEKAGE

Rasp, hakkede mandler og brunt sukker røres sammen med lidt smør og lægges lagvis med rå skrællede æbler, der er skåret i tynde skiver, i et smurt ildfast fad. Bages ca. ½ time. Pyntes med flødeskum og/eller ribsgelé.

RØDKÅLSSALAT

Rå rødkål skæres i tynde strimler. Vendes i en dressing af kirsebærsaft og citron.

SVEDSKEKOMPOT

Tørrede svedsker og ferskner opblødes (uden kogning), tilsættes fintskårne valnødder, mandler eller paranødder og blandes med honning efter smag.

JULENØDDESTEG

150 g havregryn, 200 g hasselnøddekerner, 100 g margarine, 3 æg, ½ l skummet mælk.

Æggeblommer og margarine røres godt sammen, derefter kommes havregryn og de fint knuste hasselnødder i sammen med mælken. Til sidst røres de stiftpiskede æggeblommer deri. Bages ca. ¾ time i vandbad i velsmurt form med rasp.

Hertil serveres ovnbagte kartofler med skræl, rødkålssalat og svedskekompot.

Saucen tilberedes af ½ l kartoffelvand eller andet urteafkog, tilsættes en hvedemelsjævning, en smule kulør, lidt sellerisalat og evt. fløde.

Forskellige Mazdaznan-opskrifter

KASTANIE-GRATIN

1 pund mørdampede kastanier, 1 pund kraftmel eller rasp, ½ liter dampet stangselleri, 1 pund rå tomater, ½ pund tomatpuré, 1 kop hakket persille, 1 kop hakkede selleriblade, 2 hakkede rå løg, lidt merian og timian og paprika, 2 spiseskefulde olivenolie, 1 theskefuld salt, 2 eller flere æg røres grundigt. Bliver massen for fast, tilsættes lunkent vand eller æg. Formes til et brød og bages 1 time ved jævn varme. Væd overfladen af og til med lidt varmt vand. Giv nødde-tomatsauce til.

NØDDETOMATSAUCE

Kog over stærk ild ½ dåse tomatpuré, 3 laurbærblade, noget muskatblomme og paprika, 1 spiseskefuld revne, rå jordnødder, 1 lille løg og 1 kop destilleret vand 15 minutter, hæld af og til varmt destilleret vand ved, når det er nødvendigt. Jævn med brunet mel.

LINSE-GRATIN

Udblød 1 pund linser eller flækkede, gule ærter i destilleret vand og kog dem til mos sammen med 1 helt løg; koger vandet for stærkt ind, tilsættes varmt vand. Kom ikke salt i, da det gør vandet hårdt og forlænger kogetiden. Er mosen færdig fjernes løget, og den passeres.

Derefter tilsættes salt og 2 piskede æg. Rør godt, hæld i en smurt bageform og bag 25 minutter. Gratin'en vendes på et fad, tomat- eller svampesauce hældes over og ovenpå strøes persille eller mynte.

FAMILIE-KAFFE

Rist alle rester af brød, kiks, bagværk, majsbrød og lignende godt brunt og mal det mellemfint. Tag 1 kop heraf, hæld 1¼ liter mælk over, varm det op til kogepunktet, si det og anret straks.

ANANAS-LIMONADE

Skær 2 citroner og 2 appelsiner i tynde skiver, hæld 1 til 1½ liter sød ananassaft og 1 flaske apollinaris over og tilsæt 1 pund jordbær eller hindbær eller en god portion citronsaft.

KOKOS-LIMONADE

Mal 1 frisk kokosnød og hæld så meget citronsaft over, at den er dækket. Lad det stå i flere timer, rør og mos derefter det hele godt og tilsæt destilleret vand eller mælk efter behag. Si det flere gange. Det er en meget sund drik.

VINDRUE-SAFT

5 liter druer tilsættes 2 liter destilleret vand og koges langsomt, si det gennem et klæde og kog saften igen, hæld den straks på flasker og luk dem. Flaskerne åbnes først umiddelbart før brugen. Kan om nødvendigt sødes en smule.

FRUGTKAGE

Sigt to kopper hvedemel og 2 theskefulde bagepulver, tilsæt ½ kop klaret smør og 1 kop mælk, rul dejgen ud i 2 lag på en fingers tykkelse og bag dem. Når de er bagte, forbindes begge lag med en eller anden frugtmasse og serveres varm.

JULEKUGLER

500 g havregryn, 400 g mørkt farin, 200 g margarine, 100 g kakao, ca. 4 spsk. mandelessens, ca. 3 spsk. kaffe- eller eksportfløde.

Ingredienserne røres godt sammen, rulles til kugler, som så trilles i kokus.

BØRNE-MARCIPAN

Man laver en afbagning af:

65 g margarine, 80 g mel, 1 dl. fløde.

Derpå tages gryden af ilden, og der blandes

100 g mannagryn, 375 g flormelis, ca. 2 spsk. mandelessens i.

Mødemeddelelser fra

VEGETARISK INFORMATION

Østerbrogade 85 (indg. Marskensgade, kælderen).

Torsdag den 7. december kl. 20,00:

Denne aften afholdes en torsdag og i Unitarernes Hus, Dag Hammarskjölds Allé 30.

»Vi hygger os«.

Astrolog Robert Hansen: Danmarks- og verdenssituationen i det nye år, astrologisk belyst.

Musik og sang ved statsprøvet musikpædagog Ingeborg Rosendahl og koncertsangeren Kurt Bastian.

Fredag den 12. januar kl. 20,00:

Astrolog Robert Hansen: Hvilke impulser udløses i mennesket i den ny tids rytme? (Vandmandens tidsalder).

Fredag den 26. januar kl. 20,00:

Skohandler Lennart Hallgren: Fødder og sko. Hr. Lennart Hallgren har afholdt foredrag for fodplejere på forskellige hospitaler.

Grethe Schmidt.

Stigende salg af ubleget mel

For alle dem, der for længst er gået over til ubleget hvedemel, kan det lyde helt besynderligt, at salget af dette naturlige mel i forhold til det, der er bleget med kemikalier, stadig kun udgør 15 procent. Men Dansk Handelsblad, som beskæftiger sig med melet i sidste nummer, er ganske imponeret, for der er sket en væsentlig stigning i salget af ubleget mel siden 1965, da ubleget mel kun udgjorde knap 10 procent af det samlede melsalg.

(Uddrag fra Berlingske Tidende, sept. 1967).

Sørgelige tider

På grund af de meget store prisstigninger indrømmer foreningen gerne, at frivillige bidrag er mere end velkomne, ja, vi må næsten sige en nødvendighed, da vi ellers må se i øjnene, at en væsentlig kontingentforhøjelse vil blive det sure resultat.

Bestyrelsen.

Ordsprog

Ethvert fæ kan blive syg, men det er ikke ethvert fæ, der kan blive en god læge.

George Bernard Shaw (1856—1950).

Livet er som en dygtigt udført tandudtrækning. Man tror: Nu kommer det — og opdager til sin store forundring, at det allerede er forbi.

Otto von Bismarck (1815—98).

Jeg er sikker på, at om hele vor medikamentskat lå på havets bund, ville det være et gode for menneskeslægten — men et mindre gode for havets fisk.

O. W. Holmes (1809—94).

Alle tænker vi på, at verden burde forandres. Men ingen tænker på, at vi selv burde være anderledes.

Leo Tolstoy (1828—1910).

Når man bliver syg, tænker man på sit liv; når man bliver rask, tænker man på penge.

Mongolsk ordsprog.

Hvis din vanskelighed kan overvindes, hvorfor bekymre dig?

Hvis den ikke kan overvindes, hvorfor bekymre dig?

Spansk ordsprog.

Det er bedre at udrette den ringeste ting i verden end at agte en halv time for ringe.

Goethe (1749—1832).

Giv ham, der regner alting ud i tal, en bunke sten, han bygger dog ikke et tempel.

Saint-Exupéry (1900—44).

Universet forvirrer mig, og jeg kan ikke tænke mig, at dette ur eksisterer uden en urmager.

Voltaire (1694—1778).

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 Kollathmetoden. 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. Hvidløgolliens 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. daglig 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 liflig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

Kartoner à 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

Nytårsfest:

Lørdag den 20. januar 1968 kl. 17 i KFUKs festsal, St. Kannikestræde 19, K.

ANDRE MØDER:

Vegetarisk Information:

Østerbrogade 85.

Torsdag den 7. december kl. 20: »Vi hygger os«. (Unitarernes Hus).

Fredag den 12. januar kl. 20: Foredrag af Robert Hansen.

Fredag den 26. januar kl. 20: L. Hallgren: »Fødder og sko«.

TEOSOFISK SAMFUND

Tirsdag den 12. december kl. 20: »Søgen efter punktet«. - Børge Søgård, Aarhus. — (Nationalmus., Fr.holmskanal 12).

»BAKKEDAL«

Jule- og nytårsferie. Se nærmere inde i bladet.

STAVRBY BONDEHAVE

Middelfart.

Julefest 2. juledag kl. 15.

Kontaktklubbens nytårsstævne 6.—7. januar 1968.