VF VEGETARISK FORUM

»Nu kommer den fagre tid. . .«



2

60. ÅRGANG
APRIL 1968
PRIS: KR. 2,20

In memoriam • Alvorlige problemer for ... ernæringen • Citroner • Foreningsnyt • Et hje... ...r ældre vegetarer • Ungdomssidən • Køkkenkrogen

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. 13,20 (incl. moms)

Løssalg: kr. 2,20 (incl. moms)

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 (plus moms)

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, 2900 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. (06) 12 90 70.
Åben 12–13,30 og 17–18,30. Lukket lørdag og søndag.

Hillerød:

»Bakkedal«, Vegetar- og kursuscenter, Texasvej 37,
tlf. (03) 26 55 62.

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.

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, Gråbrødregade 9, tlf. (055) 2 71 21.

Odense:

Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. (09) 12 02 42.

Århus:

Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. (06) 12 15 55.
Reformforretningen, fru Christensen, Mejlgade 67,
tlf. (06) 12 66 18.

IN MEMORIAM



Oluf Egerod

* 4. 1. 1888 † 11. 2. 1968

Hans liv var præget af de idealer, han fra de unge dage gjorde til sine gennem bekendtskabet og samarbejdet med den kreds, der sluttede op om dr. Michael Larsen, stifteren af Dansk Vegetarianerforening i 1896.

Hvornår Egerod blev medlem af DVF kan ikke med sikkerhed fastslås. Der er — antagelig på grund af uagtsomhed fra de forskellige bestyrelsers side — ikke mange optegnelser om foreningens virke gennem en del år. »Solblink« forsvandt i altfor høj grad fra foreningens arkiver, og det samme gæl-

der forhandlingsprotokollerne og oplysninger, der har kunnet findes i private optegnelser, har ikke kunnet opspores i nogen særlig grad.

Det kan dog påvises, at Oluf Egerod var med til at stifte dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond i anledning af Michael Larsens 70 års fødselsdag. Fondet blev stiftet 10. april 1916. Egerod blev medlem af fondets bestyrelse ved samme lejlighed og har siden gennem en årrække været deltager i arbejdet, dels som bestyrelsesmedlem, kasserer og formand, samtidig med, at han måtte varetage sit private arbejde som lærer, viceskoleinspektør og tilsidst skoleinspektør.

Den 8.—9. juli 1917 blev han ved årsmødet i Odense og Svendborg formand for D. V. F. Han var også i en årrække redaktør for »Solblink«, der senere fortsatte under navnet »Vegetarisk Tidsskrift«.

Under den første verdenskrig 1914—18 organiserede han ombytningen af flæskemærker med sukkermærker; det var et godt stykke arbejde for vegetarismen, der i disse år var oppe på et medlemstal af over 1500. Desværre svandt interessen hos de nye medlemmer i lidt for høj grad med krigens ophør; men der blev en hel del rige arbejdsår for D.V.F. efter denne for menneskeheden så triste tid.

Hvor omfattende Oluf Egerods indsats har været er der kun få i vor tid, der kan vurdere; der er ikke mange af hans gamle medarbejdere tilbage, og selv for os kan det være svært at samle tilstrækkeligt materiale for en sådan vurdering. Vi må da nøjes med, her ved hans død, at bøje hovedet i ærbødighed for hans langs virksomhed og sige:

Oluf Egerod, æret være dit minde!

Wilh. Date.



Alvorlige problemer for verdensernæringen

Af prof. *Georg Borgström,* Michigan Universitet, USA

Hvorledes skal vi forholde os til befolkningstilvæksten i verden, den såkaldte befolkningseksplosion? Talrige bøger giver svar på dette spørgsmål. Eksperter fra mange områder overgår hinanden med rapporter og opstillinger over umådelige næringsforråd, som findes på vor jord, og som langt fra er tømte. De opstiller alle mulige beregninger og påstår, at vi er i stand til at ernære endnu mange flere milliarder mennesker. Disse vurderinger ender ganske vist ved 12 til 15 højst 30 milliarder. Som en mulighed for at vinde nye områder til dyrkning etc. nævnes bl.a. Arktis og Antarktis, som man mener kunne forvandles til kæmpemæssige drivhuse ved hjælp af atomenergi. En sådan plan er dog en højst visionær spekulation, thi smeltevandet ville oversvømme enorme landstrækninger og derved drukne størstedelen af menneskene.

Ved alle disse tankeeksperimenter er det i det store og hele ganske ude af betragtning, at det for menneskeheden trods alle anstrengelser endnu ikke er lykkedes at kunne forsørge de milliarder tilstrækkeligt, som før øjeblikket lever på jorden trods de enorme summer, der er investeret til formålet, trods de fremragende tekniske fremskridt, og trods de meget store anstrengelser fra forskellige regeringer og fra talrige videnskabsmænd. I det mindste en million af den nuværende befolkning er underernæret. Ud over dette lider endnu 800 millioner mennesker af mangel på et eller flere ernæringsgrundstoffer.

Til de advarende stemmer har man ikke lyttet; man har foretrukket drømmerier og virkelighedsfjerne planer. Vor tids problem er hverken jerntæppet eller det rødkinesiske bambustæppe, men kampen mod sulten, mod den kæmpemæssige og stadig dybere kløft som skiller de 500 millioner godt ernærede mennesker fra de mere end 2 milliarder, som er underernæret.

I året 1960 overskred jordens befolkning grænsen for de tre milliarder (1966 mere end 3400 millioner). Kun få gør sig virkelig klart, hvilke konsekvenser en tilvækst af verdensbefolkningen i den målestok har: Hvert år stiger såvel Vesttysklands som Canadas eller Skandinaviens eller USA's indbyggertal. I de første 60 år af dette århundrede har jordens befolkning allerede fordoblet sig. En yderligere fordobling er ved år 2000 at vente.

Det stigende befolkningstal er en alvorlig trussel mod menneskeslægten og dens fremtid.

Menneskeheden og dens civilisation med alle dens værdier, også den religiøse, kan ene og alene reddes gennem en omfattende og drastisk nedsættelse af fødselstallet. Men selv om en streng fødselskontrol blev gennemført kunne vi alligevel ikke vente noget mærkbart resultat. Endnu i dette århundrede vil vi stå foran en truende ernæringskrise. Trods alle vore medicinske fremskridt dør kun 5 procent af menneskene en naturlig død af alderdom.

Således ser det ud i virkeligheden, og efterhånden vil enhver erkende, hvad eksperter allerede har vidst i lang tid og mod hvilket de har advaret: at menneskene nemlig forlængst har overskredet den grænse, hvor

der var mulighed for en tilstrækkelig ernæring. Til trods for disse kendsgerninger taler vi stadig om en verden i overflod, skønt der i hele verden allerede hersker en faretruende mangel på næsten alle ting. Der mangles levnedsmidler, klæder og boliger, offentlige institutioner, agerland, skove, vand og meget mere.

Hvis jordens befolkning formerer sig yderligere med den nuværende fart, vil de fordoble sig hver 35. til 40. år. Ifølge dette må den nuværende næringsmiddelfremstilling indenfor 120 år stige til det ottedobbelte, hvorved kun den nuværende levestandard kan blive opretholdt, der allerede i dag er utilstrækkelig for mere end halvdelen af befolkningen. Ville man ernære jordens samlede befolkning med et minimum, måtte næringsmiddelproduktionen allerede fordobles. Tror man virkelig, at der sker sådan et under, atdette enorme behov på én gang kan blive dækket?500 år har det handlekraftige vesten-brugt til at 3-doble sin hvedeproduktion. I sidste århundrede steg den gennemsnitlige produktion i denne del af verden med al dens fremskridt kun beskedne 60 procent trods moderne naturvidenskab og teknik.

Det meste, som vi foretager os for at bekæmpe den nuværende befolkningstilvækst er minimalt i sammenligning med problemet. Presserende nødvendig er en planmæssig oplysning og opdragelse på bred basis. Vi må mobilisere verdensintelligensen, så det bliver muligt at gøre disse problemer og deres sande omfang forståelige for den brede masse. Vi må tænke realistisk og affinde os med de kendsgerninger, som alt for længe er blevet dækket af talemåder og ligegyldig snak. Vi må kunne indse, at truslen om overbefolkning nu gælder overalt.

Den er nemlig ikke mere indskrænket til kun at gælde Asiens vrimlende millioner. Vor egen civilisation er i fare!

Problemerne omkring afsaltning af havvandet og vanding af jorden er betydelig mere komplicerede og større end de almindeligvis fremstilles i de populærvidenskabelige artikler i store avisers søndagsudgaver. Skal der blive mere ud af en sådan vanding end blot en let regn langs kysterne, må der bygges gigantiske tunneler, ikke blot rørledninger. Udover dette er enorme energier nødvendige for at pumpe vandmængderne op og fordele dem over landet. Hvis der i det sydlige Texas ikke straks bliver foretaget noget mod grundvandets forsvinden, vil landets grundvandsreserve ved år 2000 være så udtømt, at en afsaltning og anvendelse af vandet fra Mexico's golf er uundgåeligt, da det vil være den sidste redning. Alene til dette projekt er det nødvendig at indrette ikke færre end 150 anlæg i Texas.

En anden vej til større udbytte er kunstgødning. Det nuværende forbrug af kunstgødning må desværre forøges stærkt, hvis alle de fremtidige millioner mennesker skal kunne ernæres af landbrugsprodukter. Europa slog netop ind på den vej for at kunne forsørge sin voksende befolkning. Men det er ikke muligt, at disse enorme mængder af kunstgødning, som vil være nødvendige ved slutningen af dette århundrede, kan indeholde mere end tre-fire grundstoffer og ikke alle de næringsstoffer, som er nødvendige for SUNDE planter!

Der findes ingen mere påtrængende opgave end udbredelsen af kendskabet til menneskehedens egen trussel. Det er påkrævet, at børnene allerede fra det første skoleår og lige til universitetet får en almen oplysning om denne fare! Skønt vi er begyndt hundrede år for sent, er der dog i dag en chance for at kunne redde menneskeheden — og dermed også dens civilsation.

(Fra Reform-Rundschau, oversat af E. B. S.).

Dr. J. De WITT FOX:

CITRONER

Er De nogensinde vågnet om morgenen med en kedelig smag i munden? Har De prøvet at få den til at forsvinde ved hjælp af mørkebrun kaffe eller ved helt at springe morgenmåltidet over? Det er ikke usandsynligt, at De undlod at drikke vand. Udtørring af organismen kan være årsag til tør tunge. Jeg kan give Dem opskriften på en drik, der får det til at prikke i Deres smagsløg og giver Dem en herlig frisk smag i munden. Denne drik, der er langt bedre end piller og pulvere, består af:

1 nypresset citron - 1 nypresset grapefrugt - 1 teskefuld honning - 3 isterninger.

Ingredienserne blandes omhyggeligt.

Det er citronen, der har den magiske virkning. Den er den lille tapre trojaner, som bekæmper enhver dårlig smag i munden. Den sætter Deres humør mange grader i vejret og giver Dem en følelse af friskhed og velvære. Den indeholder 30 milligram C-vitamin, og dens fætter, grapefrugten, indeholder 200 milligram. De ser, at det er en ægte C-vitamin-cocktail.

Denne sunde og opkvikkende lille frugt anvendes alt for lidt. Vi er alt for tilbøjelige til at foretrække næringsmidler, som er skadelige for både legeme, hjerne og tænder. Hvis vor føde ikke er sukkersød og så blød, at den næppe behøver at tygges, bryder vi os ikke om den.

Men citronen er en vidunderlig lille solskinsfrugt, som har en overordentlig gavnlig virkning på helbredet.

Citronen stammer oprindelig fra de tropiske egne af Asien og Malaya. Lige fra ca. 1000 år før Kristi fødsel har kineserne sat stor pris på *limung'en*. Senere indførtes citronen til Spanien, og Columbus bragte den med til Haiti. Spanske kolonister importerede den til Californien, hvor den fandt glimrende vækstbetingelser. Britiske sømænd blev i tidligere tid kaldt citronspisere, fordi de havde opdaget, at citrusfrugter forebygger og helbreder skørbug. I vore dage kommer 90 procent af alle citroner fra Kalifornien, hvor den blev populær under den store jagt på guld i 1849. Mange af guldgraverne fik skørbug, fordi de ikke kunne få friske frug-



ter. Nu steg citronen i både anseelse og pris. På grund af citronens evne til at forebygge og helbrede skørbug var guldgraverne villige til at betale helt op til 1 dollar for denne frugt. Følgen var naturligvis, at der blev plantet mange flere citrontræer, og en ny industri fødtes.

Citronen indeholder mere citronsyre end nogen anden frugt. Man kan plukke citroner hele året rundt, og en gren kan samtidig bære modne frugter og blomster.

Sæt kalorieforbruget ned

Hvis De ønsker at slanke Dem er citronen Deres bedste ven. En citron indeholder kun 20 kalorier, og citronsaft er en glimrende erstatning for smør på grøntsager og proteinholdige næringsmidler og for mayonnaise eller salatdressing. Citronsaft med sakkarin er en dejlig læskedrik.

Citronsaft i stedet for krydderier

Mange friske frugter og frugtsafter får en endnu bedre smag, når de tilsættes en smule citronsaft. Tomatsaft virker langt friskere, når den tilsættes lidt citronsaft, og en skive melon bliver en lækkerbidsken, når den dryppes med citronsaft.

Citronsaft er langt bedre end eddike

Mange anvender ofte eddike ved fremstilling af salatdressing, men det er sundere at bruge citronsaft og en smule honning — og det smager tilmed bedre.

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

Citron i teen

I mange lande er urtete en yndet drik på grund af den friske smag, som skyldes tilsætning af citronskal.

Læskedrikke

Et glas lemon squash er en herlig læskedrik, som er langt sundere end søde limonader og coladrikke.

Citronens anvendelse i madlavningen

Kogte grøntsager får en friskere og mere aromatisk smag, når de dryppes med citronsaft. Også mange supper vinder i velsmag, når de tilsættes en smule citronsaft.

Citronsaft har en afblegende virkning. En smule citronsaft i kogevandet får kartoflerne til at bevare deres hvidhed. Seleri, bananer og æbler bliver ikke brune, hvis de dyppes i vand med citronsaft.

Forkølelsesmiddel

De kan hurtigt slippe af med en snue, hvis De anbringer Deres fødder i en balje varmt vand, pakker Dem ind i et uldtæppe og drikker et stort glas varm citronlimonade.

SULFOFRI


Derved kommer De til at svede, og sveden driver forkølelsen ud af kroppen, fordi blodomløbet stimuleres, således at der »piskes« hvide blodlegemer til alle dele af Deres organisme — ikke mindst til åndedrætskanalen. Varmt vand tilsat citronsaft har en langt bedre virkning end varmt vand uden citronsaft. Varm citronlimonade er også godt for »ondt i halsen« og for den kraftige slimafsondring, som følger med visse allergiske sygdomme.

En vis forsigtighed er nødvendig

Et glas citronsaft på fastende hjerte fremmer fordøjelsen, men kan beskadige tænderne. Tandlægerne hævder, at den stærke citronsyre kan ødelægge tændernes emalje. Hvis De drikker citronsaft på fastende hjerte, bør De derfor straks efter skylle munden omhyggeligt. Det er endnu bedre at fortynde citronsaften med vand.

C-vitaminer

En citron indeholder:

30 milligram C-vitaminer - 25 milligram kalcium - 14 milligram fosfor - 20 kalorier.

Citronens indhold af vitaminer og mineraler fremmer vor sundhedstilstand. Desuden er den et værdifuldt supplement til mange andre næringsmidler, hvis smag den understreger eller forbedrer. Den er en sund og forfriskende erstatning for sylteтøj, bolsjer og andre søde sager. En citrondrik med en smule honning i giver Dem en ren og frisk smag i munden. Hvis de føler Dem appetitløs, kan De med godt resultat bide i en citronskive; det sætter liv i smagsløgene.

Tobaksafvænning

Hvis De har prøvet at vænne Dem af med at ryge, kan citronen være Dem til stor hjælp. Når trangen til at ryge en cigaret synes Dem næsten uovervindelig, skulle De prøve at sutte på en citronskive. Jeg kender flere mennesker, som af samme grund altid har en citron liggende i skrivebordsskuffen. De påstår, at dette middel virkelig er effektivt. Det giver desuden deres hænder beskæftigelse og giver dem trang til at drikke et glas vand. Dette hjælper til at skylle nikotinen ud af kroppen.

Citronsaft fremmer fordøjelsen

Stivelses- og proteinholdige næringsmidler kan kun fordøjes, hvis mavesaften indeholder syre. Mange ældre mennesker lider af fordøjelsesbesvær, fordi de mangler mavesyre. Saften af citroner og andre citrusfrugter kan til en vis grad erstatte den naturlige mavesyre, således at fordøjelsen forbedres.

Citronen er en guldmine af friskhed og god smag og bør anvendes i større udstrækning, end de fleste gør.

Lad os leve sundere! Drik citronsaft, og De vil ikke fortryde det!

(Fra Sundhedsbladet).

De fleste af vore skuffelser senere hen i livet ville blive langt lettere at bære, hvis vi på et tidligt stadium kunne indse, at det misforståede begreb »lykke« er en retning og ikke et sted.

Amerikansk sentens.

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

Kursteder m. m.

Læg søndagsturen over

BAKKEDAL

Vegetar- og kursuscenter

Texasvej 37 (sidevej til Skansevej)

Tlf. (03) 26 55 62
Hillerød Øst

Vegetarisk spisning — Cafeteria

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.

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

Helsekostforretninger

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

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

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. (06) 12 66 18
Varerne sendes overalt

»Bakkedal« åbner igen til påske

— heldigvis!

FORENINGS-NYT

Generalforsamling

afholdes **torsdag den 16. maj 1968 kl. 19,30** i restaurant ROMA, Østerbrogade 85, København Ø.

DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning om foreningens virksomhed.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Valg af formand, 3 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer.
5. Indkomne forslag.
6. Fremtidig virksomhed.
7. Eventuelt.

Nytårsfesten

Til foreningens nytårsfest den 20. d.å. i KFUK's festsal deltog ca. 110 personer.

Efter middagen og kaffen var der underholdning af forskellig art. Den unge, yndige skuespillerinde Kirsten Hansen-Møller læste »Nattergalen af H. C. Andersen. Derefter spillede den kendte pianistinde, fru Galina Warschenska, nogle dejlige klaverstykker, og foreningens tidligere formand Niels Nielsen holdt et overordentligt interessant og morsomt fordrag fra kongressen i Indien i efteråret. Da harmonikavirtuosen Persson senere på aftenen spillede op til dans, deltog mange af gæsterne med liv og sjæl. Desværre varede denne morskab ikke så længe, da det viste sig, at dans ikke er tilladt i KFUK.

Der var stor søgning ved tombolaen, som havde mange gode gevinster. Aftenen sluttede med frugtsalat, og ved 23-tiden brød man op.

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

Forår betyder kolonihavetid på »Bakkedal«

Nu er det tiden til at leje et godt stykke jord på »Bakkedal«, så De selv kan dyrke Deres egne grøntsager. Årlig leje 250 kr. Man må gerne være to om en kolonihave, således at det kun er 125 kr. til hver.

Fra og med påske modtager »Bakkedal« igen gæster både til ophold og spisning.

Mød op og stem

Ved Vegetar- og Råkostforeningens generalforsamling tirsdag den 16. maj i restaurant ROMA, Østerbrogade 85, beder jeg alle, der er interesserede i foreningens ve og vel om at møde, da der skal stemmes om nye love og et nyt navn til foreningen — det sidste er efter min mening ikke nødvendigt. Der var i sin tid en råkostforening, ledet af min mor, Astrid Lassen, og det var afgjort den forening, der trivedes bedst af de to foreninger, der senere blev sluttet sammen. Hvorfor så slette råkostnavnet. — Mød op og stem!

A. Rubow.

Ser du ikke de små planter, fuglene, myrerne, edderkopperne, bierne, hvordan de udfører et fælles arbejde for at bringe hver sin bestemte del af universet i orden? Og du skulle ikke være villig til at udføre et menneskes gerning og handle efter naturens anvisning.

Kejser Marcus Aurelius. (121—180).

Det er svært for en tom sæk at stå oprejst.

Benjamin Franklin. (1716—90).

Hvor må Gud dog ikke smile i sin almagt, hver gang et intet vil gøre sig til noget, og ham til intet.

Democrit. (ca. 420 f. Kr.).

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 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

ET HJEM *for ældre vegetarer*

(Første gang omtalt i »Vegetarisk Forum« nr. 6, 1967).

Der er sikkert mange af læserne, som har spurgt, hvordan det egentlig går med det tidligere omtalte hjem for ældre vegetarer. Vi kan berolige og glæde alle med at sige, at det faktisk går godt, fordi det har vist sig, at der både er interesse og tilslutning til sagen, og det giver glæde, mod og lyst til at arbejde videre. — Vi, der er udpeget til at undersøge forholdene vedrørende oprettelsen af et sådant »hjem« er indforstået med, at det vil koste meget arbejde, og at der vil gå måneder, ja måske år, inden det bliver en realitet. Der skal findes frem til den ideelle beliggenhed, der skal laves tegninger etc., og ikke mindst — der skal skaffes mange kontanter.

Det ægtepar, som velvilligt stiller deres store villa m. m. som testamentarisk gave til formålet, arbejder ivrigt med på gennemførelsen af planerne, og mange andre har ligeledes givet tilsagn om økonomisk støtte med pæne beløb. Til dags dato har 38 meldt sig som interesserede. Det offentlige er heldigvis også velvilligt indstillet (også økonomisk) til et specielt vegetar-pleje- og alderdomshjem.

Man er nu ved at lægge sidste hånd på den fundats, som skal danne det juridiske grundlag for hjemmets eksistens. Denne fundats skal nu til at vandre gennem forskellige myndigheders hænder og vil sikkert blive kritisk gennemgået af sagkyndige mennesker. Det vil fremgå af fundatsen, at de penge, som er blevet hjemmet tilsagt, kun kan anvendes på den måde, som stifterne og andre givere har bestemt. Det skulle jo nødig gå sådan, at fremtidige bestyrelser, som ingen kender i dag, skulle være i stand til at misrøgte de økonomiske midler.

Derfor er det bestemt, at socialministeriet skal have fuld indseende med hjemmets administration og økonomi og have de videste beføjelser til at gribe ind over for misligholdelser.

Men økonomien alene kan ikke gøre det. Den vegetariske levevis på dette hjem skal også være lovsikret. I fundatsen er der nedfældet bestemmelser om, at de mennesker, som vil leve og bo her af egen fri vilje har bestemt at ville leve uden at spise kød, at de ikke vil ryge tobak, drikke spiritus eller »nyde« narkotiske midler.

Når fundatsen har fået kongelig konfirmation, skulle der ikke være nogen som helst mulighed for, at der kan opstå vanskeligheder på disse områder. Når hjemmet er en realitet, vil staten tilskyde meget store beløb — at vi er vegetarer, forringer ikke sagen, det, det kommer an på, er, at vi selv gør noget effektivt.

Skal drømmen hurtigt blive til virkelighed, så må andre gøre mere, og derfor appellerer vi til alle, som er interesserede. Tænk på denne sag, når De skriver Deres testamente. Tænk på, at arveafgifterne er så store, at hvis De ikke netop har børn, som jo naturligvis først skal arve, så kommer arveafgiften helt op på 70 procent plus stempelmærker og sagførersalær. Men arveafgifterne til et sådant formål som dette hjem, er finansministeren bemyndiget til at nedsætte til 10 procent. Det giver da noget at tænke på!

Tanken er, at »Vegetarisk Forening« skal stå som beskytter for hjemmet, altså protektor, men af praktiske grunde skal der laves et særskilt »Fond« til oprettelse af et

»Hjem for ældre vegetarer« med egen bestyrelse på 7 medlemmer (hvoraf mindst 2 skal udpeges af Vegetarisk Forenings bestyrelse. Det vil være mest praktisk, at hjemmet har sine egne regnskaber m.m., »Vegetarisk Forening«, »Børnehjemfonden« og »Bakkedal« har jo også sine specielle bestyrelser og regnskaber.

En anden ting, der taler for »Fonden« er også det, at der heldigvis er langt flere vegetarer i Danmark, end der er tilknyttet »V. F.«, og alle disse vegetarer fra hele landet håber vi på at få som aktive medarbejdere, da der så afgjort ikke indenfor »Fonden« bliver noget som helst præg af religion eller sekteriske retninger.

Der er ikke tale om, at der skal ydes noget bestemt beløb som fast kontingent, men for ikke at belaste en i forvejen (foreløbig) tom kasse, er selv nok så beskedne beløb nødvendige(bl.a. til porto o.l.), også for at blive betragtet som aktivt medlem må der kontante bidrag til.

Efter »Vegetarisk Forening«s generalforsamling den 16. maj 1968, hvor en endelig beslutningsdygtig bestyrelse vil blive valgt, er det tanken at oprette en bank-konto (evt. i JAK-banken) og ligeledes en giro-konto, så alle indbetalte beløb er under behørig kontrol og ikke indbetales til enkeltpersoner.

Vi synes, vi har fået en god start. Det er som at plante et træ, der nu skal værnes og plejes, så det vokser op og engang bærer frugt. Sådan en plante skal plejes af den gode gartner. Sådan skal vi nu også stå sammen og værne om spiren til dette hjem. I løbet af sommeren vil vi prøve at samle så mange som det er muligt af dem, der har skrevet til os, for at vi kan lære hverandre og den gode sag at kende.

Af de modtagne breve fremgår det, at de fleste helst vil bo på landet, nærmere betegnet Nordsjælland. Dog kan der også være andre muligheder.

Man bør møde op til den kommende generalforsamling og være med til at udvælge bestyrelse. Der vil også blive givet flere og mere udførlige oplysninger om dette emne.

Vi sender hermed en venlig hilsen til alle dem, der har skrevet til os, og vi kan oplyse, at navnene nu står i vort kartotek, og selv om De synes, at der er noget længe imellem, at De hører fra os, så skal ingen blive glemt. Men frem for alt — skriv til os, når De har noget på hjerte i denne sag.

NB! Spørgsmål og tilslutning til »Hjemmet« stiles til:

Fonden til oprettelse af et
hjem for ældre vegetarer,
2920 Charlottenlund, Kaysersvej 3.

Der gøres opmærksom på, at medlemsskab af ovenstående omtalte »Fond« ikke må forveksles med medlemsskab af »Vegetarisk Forening«, og man er heller ikke automatisk abonnent på »Vegetarisk Forum«. — Foreningens kontor og redaktion er Marievej 11, 2900 Hellerup. Og gaver og kontingent til »Vegetarisk Forening«s slunkne kasse modtages stadig med taknemlighed af fru Birthe Hansen, Gydevej 14, 3520 Farum, giro 25656.

Beskedenhed hører hjemme i en sluttet kreds af ordentlige mennesker. Allerede i større selskab har ubeskedenheden altid fordelen på sin side.
Goethe. (1749—1832).

Vil du ikke, at nogen skal vide det, så gør det ikke.
Kinesisk ordsprog.

Lidt filosofi leder menneskeånden mod ateisme, men dyb filosofi fører den til religion.
Francis Bacon. (1561—1626).

Du er ikke blot ansvarlig for det, du siger, men også for det, du undlader at sige.
Martin Luther. (1483—1546).



SIDEN

Redigeret af INGE LORENZEN

»FLUOR«

I de senere år er der talt og skrevet en hel del om fluor. Det findes bl.a. i mange tandpastaer. Men hvad er fluor egentlig for noget? De fleste ved, at det er et stof, som skulle give bedre og stærkere tænder, idet det skulle forebygge angreb af caries(huller i tænderne). Det store spørgsmål er dog, om det virkelig gør det, og om det eventuelt skulle have nogle skadelige bivirkninger. Det er det, vi vil prøve at belyse gennem de næste linier.

Man skelner mellem to former for fluor, nemlig den organiske og den uorganiske. Den organiske fluor er opbygget af sporeelementer i planterne og er et stof, vi må have i mindre mængder. Det findes f.eks. i hel rug, kål, spinat, selleriblade og -stilk, hel boghvede, ost, smør, honning, tomater, æbler og salatblade. Hvis altså disse ting indgår i ens kost, kan man være sikker på, at man nok skal få den nødvendige fluor til opbygning af tandemalje og knogler. — Uorganisk fluor derimod er betegnet som en af de kraftigste gifte, vi kender, i samme klasse som arsenik og er blevet brugt som rottegift i mange år. Ydermere hører den til den slags gifte, der ophober sig i legemet. Den frarøver kroppen dens reservelager af kalk, hvis der drikkes f.eks. mere end 1 liter vand om dagen, der er tilsat 1 mg fluor.

Fluor er endvidere et af de mest ætsende stoffer, man kender. Når der skal foretages en fluoridering, er man nødt til at have gasmasker, gummiforklæde og gummihandsker på for ikke at komme i direkte livsfare. I Amerika har det vist sig, at fluor også tærer på det ledningsnet, fluorideret vand måtte blive ledt igennem. Fluorideret vand skader også dyrene, idet det f.eks. giver større dødelighed ved kyllingeudklækningen. Af det amerikanske landbrugsministerium er det forbudt at bruge vand, der er tilsat fluor til grisesøer (hun-grise), fordi det skader de endnu ufødte grise. Der er jo ingen tvivl om, at det så heller ikke kan være uskadeligt for mennesket. I områder, hvor drikkevandet er fluoriderat fødes dobbelt så mange mongolbørn (åndssvage børn) som andre steder. Gennem statistikker er det kommet frem, at langt flere bliver alvorligt syge af sukkersyge, kræft, anæmi m.m. i samme områder.

I USA er 174 byer derfor blevet enige om at stoppe fluorideringen efter de dårlige resultater, de har set på efterhånden mange forskellige områder.

I Norge, hvor man har indført obligatoriske fluorbehandlinger i skolen i form af månedlig fluorskylning, fluorbørstning 4—5 gange om året med en 1-procents fluoropløsning og endelig en pensling direkte på tænderne med en 2-procents-opløsning, viser undersøgelser, at hvis et barn, der vejer

18 kg, skulle komme til at drikke bægerets indhold, kommer det ligefrem i livsfare. Opløsningen på ca. 90 mg ligger nemlig i forhold til legemsvægten lige ved dødsgrænsen. Lidt glider der altid ned med spyttet, og mange børn får kvalme og opkastning efter fluorskylninger. Tarmfloraen og slimhinderne kan skades alvorligt af fluor. Det viser sig ovenikøbet, at fluorbehandlingerne på længere sigt ikke har nogen forebyggende virkning af betydning. Snarere er der fare for, at tænderne bliver direkte skadet, hvis de kommer i berøring med for meget fluor.

Hertil kan føjes, at f.eks. kun 1 procent af Københavns vand bliver brugt som drikkevand. Heraf drikker børnene kun en mindre del. En anden del bliver brugt af syge og gamle mennesker, som simpelthen ikke kan tåle fluor. Derfor kan man næsten ikke fatte, at man stadig diskuterer, om vandet skal fluorideres, når det ydermere er en kostbar ting at gøre.

Efter forsøg i England med skolebørn er det blevet fastslået, at fluorforbindelser i tandpasta ikke har den ringeste virkning mod caries!

Selv om vi i disse linier ikke har brugt alle de tal og statistikker, man har fundet ud af i forbindelse med fluor, kan I nok alligevel se, at fluorideringen har mange bagsider. Langt bedre end alle disse fluorbehandlinger og en eventuel fluoridering af drikkevandet er det at pleje sine tænder gennem en god og opbyggende kost. Undgå helst hvidt sukker og mel. Det mørke brød indeholder langt flere værdifulde stoffer, der kan bruges til opbygningen af sunde og stærke tænder. Undgå frem for alt slik og spis masser af frisk frugt og grøntsager i stedet for. Dette er en langt mere naturlig og enkel vej at gå. Bliv gennem kosten et eksempel på, hvordan den rigtigt sammensatte kost opbygger et sundt og modstandsdygtigt legeme.

Inge Lorenzen.

Week-end på Stavrby Bondehave

Den 27. og 28. april er der atter Valborg-stævne på Stavrby Bondehave, Middelfart, hvor unge ligesom sidste år vil samles for at fejre sommerens komme.

En dejlig film

Som vegetar og dyreven skulle De unde Dem selv og Deres familie den fornøjelse at se filmen »Doktor Dolittle«. — Kan anbefales på det bedste.

O. Th. Olesen.

Tingene er ikke i sig selv så bedrøvelige og vanskelige, det er vores svaghed og slaphed, der gør dem til det.

Montaigne (1533—92).



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

Idyl på Ærø

Fra hr . M. Kæregaard, »Frederiksberg Messe«, Godthåbsvej 51, 2000 København F., telf. Go 1923, har vi modtaget følgende:

Vi har en dejlig gård, »Møllegård«, på Ærø. Den er fra 1779 og fredet i klasse B. Der er 5 tdr. land til dyrkning af alt muligt, men allerbedst er en stor gammel pragtfuld have og frugtplantage, ca. 1½ tdr. land ialt. I haven er der hundredårige lindetræer, det er det rene idyl altsammen.

Stuehuset, som er meget stort, indeholder en del værelser, og vi har søgt at indrette disse, så de minder meget om halvfemsernes dage, dog er der moderne komfort, såsom varmt vand, bad og toilet.

Avlsbygningerne er senere tænkt indrettet med en del værelser.

I disse omgivelser er det vor tanke at skabe et »himmerige« for vegetarer, hvor man selv kan dyrke, hvad man har lyst til. Men det er nødvendigt først at finde en eller to personer, måske et ægtepar, som kunne tænke sig at komme herned i det tidlige forår og blive sommeren over og løse de mange gøremål, som der er med sådan et stykke jord. Selvfølgelig mod betaling.

Vi har også et dejligt gammelt bondehus, som vi for små penge vil leje ud hele sommeren — der er også have til, som kan dyrkes efter behag.

Ærø er endnu heldigvis ikke overrendt af turister, de lokale beboere er rare og flinke — alt i alt er det virkeligt et ideelt sted for idealistiske vegetarer. Alle, der har interesse, bedes henvende sig til ovennævnte.

Vi har modtaget:

Hermed kan jeg meddele, at jeg har overtaget salget af usprøjtet frugt efter min far, Hans Foged, Staus Møllegård, og håber at kunne betjene gamle som evt. nye kunder på tilfredsstillende måde. — Samtidig vil jeg gerne meddele, at emballage (på grund af moms) er inkluderet i prisen, men tilbagekøbes med 4,50 kr. pr. stk.

Ivar Foged, Staus Møllegård.

USPRØJTET FRUGT til salg

Følgende sorter tilbydes:

JONATHAN og BELLE DE BOSCOP

Priser fra 0,75 til 1,55 pr. kg

incl. moms og emballage

IVAR FOGED

Staus Møllegård - 5993 Landet - Tåsinge

Telefon (09) 54 11 15

Støt
Landsforeningen
Forsøgsdyrenes værn

Søvej 19, Holte
Giro nr. 2 08 38

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Gronsagssaft, 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, ølgær, pollen.
Tandpasta Osmodent m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

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

UDDRAG AF

Sundheden og det spirituelle liv

Af Geoffrey Hodsen.
Oversat af BRJ/PS.

AFSLAPNING

Lad den, der stræber mod det højere liv, begynde med det fysiske legeme og lære at holde det stille og »løst«, at få det til at sidde, stå eller ligge i fuldkommen fred, med enhver muskel afslappet og enhver nerve i ro; da og kun da kan han med tryghed forsøge meditation og kontakt med andre planers mægtige kræfter.

Hver dag og hver time må alle overflødige fagter undgås såvel som enhver uvilkårlig og unødvendig bevægelse af legemet. Den moderne civilisations stress er så stor, at vi finder, at vi spænder i vore legemer for at modstå det, idet vi anspænder vore nerver og gør musklerne hårde. Lad aspiranten iagttage sig selv og finde ud af, hvor meget han øder bort af sin vitalitet i unødvendige bevægelser og fagter og i en stadig anspændelse af legemet.

I stedet for den nervøse, ubeherskede, anspændte tilstand, den skarpe optræden, den stadigt kritiske sindstilstand, den gennemtrængende stemme, der så ofte ender sætningerne med en nervøs og meningsløs hysterisk karikatur af virkelig latter, må vi fremvise en rolig, rytmisk og harmonisk personlighed, en jævn og behageligt moduleret stemme, et varmt og kærligt ydre overfor verden og sørge for, at disse ting er et sandt udtryk for den livsglæde, som uudtømmeligt vælder op inde i os.

DIÆT

Idet jeg tager dette yderst vigtige sundheds- og selv-helbredelsesaspekt op, formoder jeg, at størstedelen af dem, der søger at leve det højere liv, er vegetarer. Her vil spørgsmålet om helhjertethed og ærlighed overfor sagen igen vise sig at have nær forbindelse med sundheden. Mit synspunkt er, at det er umuligt at have disse og fortsætte med at associere sig med slagteriernes rædsler og barbarier og de veje, der fører til dem.

Det er i sandhed vanskeligt at forstå, hvordan nogen kan forbinde den højeste spirituelle stræben med det at indbygge i legemet den grovest mulige føde, hvori hvert atom er præget ikke blot af dyrerigets naturlige vibrationer, men også af de unaturlige, der skyldes den fysiske og emotielle lidelse, som er uadskillelig fra brugen af animalsk kød til føde.

Vegetarisme alene er imidlertid ikke tilstrækkelig til at frembringe og opretholde fuldkommen sundhed; det er af stor betydning, at hele spørgsmålet angående diæt undersøges videnskabeligt, og at en diæt findes, som vil være passende, ikke set ud fra det synspunkt at skulle tilfredsstille appetitten og være behagelig for ganen, men ganske enkelt for at opnå den nødvendige næring og vitalitet, som legemet behøver.

Visse hovedprincipper kan foreslås her; skønt erfaring viser, at diæt stort set er et personligt spørgsmål, og at det er svært at finde en fuldkommen almen diæt, som passer alle temperamenter.

Forfatteren har eksperimenteret med en rå diæt i de sidste ti år og er kommet til den konklusion, at det at koge føde er en misforståelse. Hvis fordøjelsen ikke er blevet ødelagt eller svækket ved et uklogt valg af fø-

de, kan en råkost-diæt, der er fornuftigt valgt, ikke alene holde legemet i en tilstand af højeste effektivitet; men vil virkelig synes at have en foryngende virkning, hvis den fortsættes uforandret i en årrække.

MEDICIN, MEDIKAMENTER OG STIMULANSER

Vanen at indtage medikanmenter er meget fremherskende og samtidig meget skadelig; de er sjældent i stand til at fremkalde en radikal helbredelse, skønt de kan give midlertidig lindring. De fleste mediciner viser sig kun at berøre virkningen af og sjældent årsagen til sygdom; den vanemæssige brug af beroligende og styrkende midler samt mineralske afføringsmidler bør undgås.

Lægende diætetiske substitutter for disse kan findes i jordens naturlige frugter, skønt stor omhu er nødvendig ved valget og brugen af dem grundet på deres forskellige virkninger på forskellige konstitutioner.

Mængden og styrken af te og kaffe bør nedsættes til et minimum.

Det vil ikke være nødvendigt at advare den studerende mod brugen af serum, antitoksiner og kirtler eller mod indførelse af dyriske organer i legemet. Bortset fra den grusomhed, der knytter sig til fremskaffelsen af nogle af disse, hvilket alene er tilstrækkeligt til at gøre det umuligt for os at retfærdiggøre deres anvendelse samt deres forstærkende indvirkning på den animalske side af vor natur, er deres rytme ganske anderledes end rytmen af det stof, hvoraf det menneskelige legeme består. Dyrerigets rytme medfører en betydelig hurtigere udvikling end menneskerigets rytme, og følgelig er længden af dyrenes pubertet, modenhed, alderdom og forfald kortere end menneskets. Det er derfor indlysende, at vi kun kan gøre skade ved at indpode stof i vore legemer, som er styret af en rytme, som adskiller sig så meget fra det menneskelige legemes.

ÅNDEDRÆT

Ufuldkomment og utilstrækkeligt åndedræt er en anden faktor, som hindrer os i at nå vore legemlige kræfters maksimum. Fem minutter hver morgen før morgenmaden og helst umiddelbart efter badet brugt til dyb vejrtrækning vil vise sig gavnlig og vitaliserende på alle måder. Medens man står ved et åbent vindue med knoerne hvilende let på hofterne, trækker man vejret dybt og rytmisk, idet luften presses helt ned i bunden af lungerne; åndedrættet bør være regelmæssigt med lige stor pause mellem hver indånding og udånding. En forøget virkning kan opnås, hvis sindet dvæler ved den kendsgerning, at vitalitet absorberes og assimileres, og at man ved at ånde rytmisk udfører en proces på det fysiske plan, som er i nær overensstemmelse med det kosmiske åndedræts ind- og udånding.

BADNING

Skønt det faste daglige bad desværre ikke er indenfor alles rækkevidde, så er det dog et ideal, der er værd at stræbe imod, hvis vi skal adlyde påbudet om »at holde legemet fri for selv det allermindst gran af smuds«. Der er en meget tydelig forskel mellem fysisk og magnetisk renhed, og det er vigtigt, at legemet afvaskes grundigt i rent vand enten før eller efter badet. Efter et almindeligt bad er vandet mættet med uren magnetisme, og vi er ikke magnetisk rene, før vi har vasket os med rent vand. Det er desuden gavnligt at gnide hele legemet med håndfladerne efter et bad, hvorved det i de fleste tilfælde vil komme til at gløde på grund af friktionen og den reaktion, som denne proces forårsager.

———

Bogen kan købes hos Preben Larsen, Hjulmagerstien 4, 3., 2300 København S. Telf. 58 32 32. — Pris kr. 3,50 + porto.

KØKKENKROGEN

En festlig middag

Af husholdningslærerinde fru Carla Schantz Christensen.

På denne tid af året er kartoflerne ved at blive kedelige og triste, og det er derfor en god afveksling at servere dem som bagte kartofler med en god råkostsalat til.

Altså:

Bagte kartofler med pikant hvidkålssalat.
Fersken a la condé.

Store kartofler vaskes og skrubbes rene og tørres, lægges i en bradepande med lidt groft køkkensalt på bunden. De bages ca. 1 time ved 225 gr., vendes, når den halve tid er gået. Beregn 1—2 kartofler pr. person alt efter kartoflens størrelse. Serveres i et fad omviklet med en serviet og kold Luxusmutana gives hertil.

Pikant hvidkålssalat: 1 lille hvidkålshoved snittes eller rives groft, 2—3 tomater skæres i firkanter og blandes i. Smages til med marinade lavet af olie, citron og sukker samt lidt karry. Serveres på et rundt fad med frisk grøn salat bredt ud på fadet, råsalaten lægges i en høj bunke på midten, kogte æg skåret op i små både lægges rundt, og der drysses med purløg eller karse.

Fersken a la condé: En sandkage skæres over i 1 cm tykke skiver, der tages hul på en dåse henkogte ferskner. Sandkagestykkerne lægges på kageasietter og dryppes med ferskensaften, en klat flødeskum lægges på og i midten anbringes en halv fersken, lidt revet chokolade kan drysses over.

AF økonoma Nielsine Andersen.

En for den travle husmoder nem og hurtig frokost eller aftensmad:

Varm kartoffelsalat m. vegetariske pølser og rosenkål naturel — Råkostanretning — Rygeost m. radiser — Frugtkompot — Hyben- eller æblete, roulade.

Til kartoffelsalaten fremstilles en god sovs, idet man begynder med i margarinen i sovsegryden at lysriste et stort løg, skåret i små firkanter, og efterhånden tilsættes melet samt væsken (mælk og lidt kartoffelvand). Efter god gennemkogning tilsmages med salt, citron og sukker efter behag. De ituskårne kogte kartofler gennemvarmes forsigtigt. Anrettes på fad med de kogte rosenkål i midten og de let ristede pølser udenom. Gerne lidt brunet smør ovenpå eller i kande.

Råkostanretningen kan f.eks. i dag bestå af

1) *gulerod-sellerisalat.* Lige dele gulerod og selleri rives, blandes og tilsmages med lidt olie, citron og sukker. Husk altid med let hånd at rive lidt af den aromatiske gule skal i salaten.

2) *Hvidkål-spinatsalat.* Hvidkålen rives og blandes med fint snittet spinat eller grøn salat, evt. halvt af hvert, eller med hakket grønkål. Tilsmages med olie, citron og sukker. En anelse revet peberrod i kan anbefales. Rosiner og lidt flødeskum nu og da forhøjer udseende og smag.

3) Friske tomat-, agurk- og kogte æggeskiver m. karse.

Anretning: Den grønne salat (nr. 2) anbringes på midten af fadet, ved den ene side gulerodssellerisalaten og ved den anden side tomat-, agurk- og æggeskiverne skiftevis. Grønne salatblade eller små persilleduske til pynt rundt kanten. Den moderne husmoder må altid lægge vægt på råkostanretningen, som er meget betydningsfuld for familiens velbefindende.

Hvis man en enkelt gang har lyst og tid til selv at bage *roulade,* kan man tage:

150 g sukker - 2 hele æg - 100 g kartoffelmel - 1½ spsk. hvedemel - 1½ tskf. bagepulver - 2 spskf. vand.
Fyld: abrikos- eller hindbærmarmelade.

Sukker og æg piskes luftigt; derefter tilsættes resten. Husk at have alt parat, så rulningen kan foregå hurtigt.

Samme dej kan benyttes til 1) *lagkagebunde,* 2) *små konditorkager* (udskåret i firkantede, aflange eller runde stykker, sammenlagt to og to med smørcreme, kagecreme og syltetøj, pyntes med glasur eller flødeskum), 3) til *savarin* (bagt i randform, gennemskåret og påsmurt, også udvendig, med smørcreme, overdrysset med knust nougat), 4) *kagebund,* bagt i sandkageform, til forskellige frugtdesserter.

Da påsken falder i indeværende måned, følger traditionelt et par opskrifter på æggeretter til frokostbordet.

På ristede brødstykker placeret på anretterfad eller som portionsanretning anbringes enten smørristet hel spinat eller en god ikke for tynd og ikke for sovset spinatstuvning og ovenpå, svarende til hvert brødstykke, et med glas udstukket spejlæg eller pocheret æg. Et kryds af tynde, grønne



GØR PÅSKEBORDET FESTLIGT!

agurkestrimler anbringes oven på æggeblommerne og rundt fadets kant nogle tomatskiver med skrabet peberrod.

KOLD ÆGGE-TOMAT-ANRETNING

Hårdkogte æg gennemskæres på langs. Blommen udtages og røres med lidt smør, salt og fintsnittet purløg. Sprøjtes i æggehviden. Ikke for små tomater overskæres; noget af det indvendige udtages. En god salat, f.eks. bestående af løskogte ris og hakket, ristet champignon i stiv mayonnaise tilsmagt med en anelse carry fyldes i de halve, udhulede tomater. Pyntes i toppen med rigelig karse, og de fyldte æg overdrysses med paprica. Anbringes på fad dekorativt på salatbund. Tykke agurkeskiver og små radiser udenom. Om ønskes kan ved hjælp af en lille udskåret franskbrødssokkel med et par trin, enten beklædt med staniol eller helt dækket af tynd stofserviet, æg og tomat anbringes selskabeligt i småklynger og øverst eventuelt en hel tomat istukket et stift salatblad med et par kyllinger.

Frugtvine

kan uanset årstiden fremstilles af enhver ved hjælp af Pomona æblemostkoncentrat og Vierka vingær. -

En hobby, der skaber glæde og sparer penge.

Send mig gratis prospekt om vinfremstilling.

Navn _____

Adresse _____

By _____

Til generalagentur

F. F. GØNGET & CO.

2900 Hellerup.

Råsafter førte til fuldstændig helbredelse

En svensk sygeplejerske, fru Anna Lindblad, fortæller sin historie.



Sygeplejerske fru *Anna Lindblad.*

Jeg blev født med en skavank, en sygdom i hofteledet, som fulgte mig under hele min opvækst og ungdom. Senere fik jeg svære migræneanfald. Jeg blev sygeplejerske, og det lærte mig meget om mange forskellige sygdomme, men min egen lidelse forværredes, og smerterne i led og hofte var efterhånden forfærdelige. Nyrerne og galden blev også angrebne. For at døve smerterne spiste jeg i tusindvis af tabletter, og i en alder af 38 år kunne jeg knap gå et skridt over gulvet, men måtte holde mig ved stole og på den måde hoppe frem.

Der var så ikke andet at gøre for mig end at blive indlagt på Norrbacka Hospital i Stockholm til en hofteoperation. Min sidste time var nær, men jeg blev dog reddet, bl.a. af blodtransfusioner. Så kom jeg hjem med krykker. Lidt efter lidt forbedredes tilstanden, så jeg kunne nøjes med en stok. Men en fejlagtig kost, mange kopper kaffe og smertestillende tabletter gjorde, at mit stofskifte fortstyrredes. Hjertet begyndte at strejke. Vægten gik op til 90 kg. Jeg var sort fortvivlet — samtidig skulle jeg våge over og passe min svært syge mand, som i en alder af 59 år gik bort som følge af en alvorlig hjerteforkalkning.

Ved et lægebesøg i marts 1966 fik jeg at vide, at det var nødvendigt at tabe mindst 20 kg. Hvad skulle jeg gøre?

En annonce i en avis blev min redning. I min hjemby, som jeg forlod for over 40 år siden, fandtes dr. Hambergs sanatorium i Alfta, dér var jeg velkommen til at få lægedom for legeme og sjæl. Dr. Hamberg satte mig på en 10-dages kur med råsafter og med udrensning og lavement, træning på motionscykel, bade, gymnastik og dejlige spadsereture. Men ak, inden tabletforgiftningen kom ud af min krop kom på syvende-dagen det sidste migræneanfald. Så vendtes alt til det bedre. På 15 dage tabte jeg 13 kg, rejste så tilbage til mit hjem og tog kampen op for at nå fuld helbredelse.

I maj tog jeg ind på Elsa Bergvall's Sanatorium, og på en 5-dages kur med ricinusolie og lavement tabte jeg 5 kg i vægt.

I slutningen af juli besøgte jeg Östraby Råkosthjem, hvor jeg gav vidunderlige Birtre Otterstad et løfte om at gå uden stok, hvilket også gik udmærket med god vilje og energi.

I dag er jeg et forvandlet og lykkeligt menneske med en vægt på 63 kg. Jeg følger stadig den levevis, som helbredte mig, og jeg forsøger så meget som muligt at lade andre få glæde af mine indhøstede erfaringer. Det under, som er sket med mig, kan mine venner og bekendte ikke fatte.

(Fra Vegetarianen, oversat af E.B.S.).

EN NY REFORMKOST-FORRETNING

»Helse-kost«

er åbnet
Gasværksvej 13
Kbh. V.
Telf. 31 21 74

. . . og ca. 9. maj
åbner vi
yderligere en
»Helse-kost«
forretning
Gothersgade 29
Kbh. K.



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.

HIRSEFLOCKLI »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. 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. 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 sojabønner 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 taler 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.

ORIENTERINGS-KALENDER

Dansk Vegetar- og Råkostforening

afholder

GENERALFORSAMLING

torsdag den 16. maj kl. 19,30 i restaurant ROMA, Østerbrogade 85.

Stavrby Bondehave, Middelfart:

27.—28. april: Sammenskudsgilde for unge vegetarer.

10.—12. maj: St. Bededag, forfatterinden, fysioterapeut Lis Andersen:
Fredag kl. 15 »Fødder og fodtøj«.
Fredag kl. 19: Spørgetime.
Lørdag kl. 16: Øvelser.
Lørdag kl. 20: »Bliv rask og glad«.
Søndag kl. 11: »Grundkuren«.

1.— 3. juni, pinse. Gunnar Rugland, Stockholm: »Vegetariske kollekt[ioner]«.
Lørdag kl. 16 og 20.
Pinsedag kl. 16.
2. pinsedag kl. 10.

20.—23. juni: St. Hans med Ebbe Sørensen, København: »Meditation«.