VEGETARISK FORUM

Mad — eller medskabning?



3-4 60. ÅRGANG
JULI 1968
PRIS: KR. 2,25

Vaccination ● Nye helsekostbutikker ● Menneskets indre er hans legemes naturlige beskytter ● Om at tage solbad ● Råstrup kursted ● Helsedøgnets røde tråd ● Grundprincippet i det biodynamiske havebrug ● Ungdomssiden ● Foreningsnyt ● Mødemeddelelser

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt, Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund
(Venligst kun skriftlig henvendelse)

Medredaktør: Inge Lorenzen

Regnskabskontor:
Kasserer J. C. Frederiksen, Schønbergsgade 18 B, 1906 V.

Postgiro nr. 2 56 56

Udkommer med 6 numre årligt
Abonnement: kr. 13,50 (incl. moms).
Løssalg: kr. 2,25 (incl. moms).
Oplag: 1300 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

Bladekspedition, bibliotek og foreningskontor:
Marievej 11, 2900 Hellerup

Formand: Julia Vøldan

Næstformand:
Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brh., tlf. Bella 5495

Kasserer: J. C. Frederiksen

Sekretær: Else B. Nielsen

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.

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

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.

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Stenlille:
Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem genåbnet.

Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (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.
Helsekost, Gasværksvej 13, V, tlf. 31 21 74.
Helsekost, Gothersgade 29, K, tlf. 12 21 74.

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

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (055) 2 71 21.

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

Vejle:
Jydsk Helsekost, Bryrup.
Privat forsendelse: tlf. (05) 75 71 11, lokal Bryrup 200.
Udsalg: Søndergade 29, Vejle.

VACCINATION

Der er næppe nogen tvivl om, at både lægerne og befolkningen i et moderne samfund betragter vaccinationer som nødvendige til at holde visse sygdomme på afstand. Er de mon overhovedet nødvendige? I England er lægevidenskaben forlængst begyndt at tvivle på nytten af dem. Men lægevidenskaben som helhed siger ja dertil, fordi den mener, at det er vaccinationens skyld, at vi i dag har ret få tilfælde af f. eks. kopper i forhold til tidligere tider. Rent umiddelbart synes det naturligere at mene, at årsagen ligger i den bedre hygiejne og den sundere levevis. Den danske børnelæge Sv. Heinild beviste i en kronik i 1958, at ifølge statistikker, udgivet af sundhedsstyrelsen, havde både tuberkulose, difteri og skarlagensfeber mistet deres brod, da myndighederne satte ind med vaccinationer og indsprøjtninger mod sygdommene. Alligevel hævdes det, at det er vaccinationen, der har nedsat eller udryddet netop disse sygdomme. På et tidspunkt hævdede man i Amerika, at den efterhånden ret udbredte poliovaccination var skyld i, at antallet af poliotilfælde var gået ned. Men i præcis samme grad var poliotilfældene gået ned i Østtyskland, hvor der endnu ingen vaccination havde fundet sted.

I Danmark har vi stadig tvungen koppevaccination af børn, inden de kommer i skole. (Fritagelse kan dog opnås.) Hvilke grunde kan man egentlig finde til at opretholde denne tvang? Det viser sig nemlig, at dengang den første tvangslov om kopper blev gennemført i 1853, standsede den ikke kopperne. I løbet af de næste 20 år indtraf 3 store koppeepidemier, hvor i alt 74.000 mennesker døde i befolkninger, der var gennemvaccineret. Selv om der uden vaccination ville forekomme enkelte tilfælde af kopper, ville de tal intet være i forhold til de skader, den medfører. Ifølge statistikker fra England og Amerika kræver vaccinationen årligt flere ofre end kopperne. Som eksempel kan nævnes, at af en befolkning på 12 mill. i New York State dør 1 menneske om året af kopper, men flere end 30 af vaccinationen. Ved smittekoppeepidemien i Heidelberg synes vaccineringen ikke at have været særlig effektiv. En læge fra byen, der var nyvaccineret, bragte smitten hjem fra Indien og smittede flere vaccinerede, men kun én, der ikke var vaccineret. Herefter opskræmte sensationelle pressemeddelelser befolkningen, og myndighederne satte en omfangsrig vaccination igang.

Alt for få mennesker har interesse og energi til at sætte sig ind i hele dette vaccinationsspørgsmål, hvilket egentlig er ufatteligt, eftersom det er menneskets og først og fremmest børnenes sundhed, det drejer sig om. Hvis bare alle fik oplysning om, hvordan koppevaccinen bliver fremstillet, ville de fleste nok betænke sig alene af den grund. Lægevidenskaben og pressen er tilbøjelige til kun at fremhæve de positive sider ved vaccinationer, men vaccinationerne har mange sygdomstilfælde på samvittigheden. At komme nærmere ind på dem vil føre for vidt på disse få linier, men nogle er nævnt i Ingeborg Rantzaus pjece »Vaccination«, der i øvrigt giver en god orientering om hele dette spørgsmål. Dog har man i de senere år i pressen kunnet læse om flere tilfælde, hvor vaccination direkte har påført personer den sygdom, de skulle vaccineres imod. Det skete bl. a. ved sidste års poliovaccination. Det er vigtigt at huske, at kun de allerfærreste af disse forhold og negative sider ved vaccinationen kommer frem til offentligheden og pressen.

Hver gang et barn kommer til verden,

undres man over dette fuldendte skaberværk, hvor alt fungerer perfekt. Angreb af bakterier vil *kun* kunne finde sted, hvis der er betingelser for, at de kan trives. Når et barn bliver angrebet af sygdom, må årsagen først og fremmest ligge *i ernæringen* og anden mangelfuld forplejning. Dette viser igen, at mennesket i det såkaldt civiliserede samfund mangler virkelig oplysning om den sundhedsmæssigt forsvarlige ernæring. Lægevidenskaben forsker og forsker, men synes ikke at kunne finde den egentlige årsag og dermed løsning på vore dages mange sygdomme. Det store antal sygehuse (og den stadig større mangel på dem) taler deres eget tydelige sprog.

Lægerne mener også, at der er visse børnesygdomme, som alle børn vil få før eller siden. Men det er en kendsgerning, at børn, der ikke er vaccineret, og som gennem hele deres opvækst får en god og fuldværdig vegetarkost, ikke bliver angrebet af de ellers »uundgåelige« sygdomme - og dermed heller ikke af andre og mere alvorlige. Dette viser os igen, hvor uendelig vigtigt det er at finde frem til den rigtige kost for det enkelte menneske. Det vil lønne sig på utallige måder hele livet igennem.

Inge Lorenzen

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

»En grøntsag om dagen«

»En grøntsag om dagen« er en god leveregel. At overholde denne regel er ikke et problem i denne tid, hvor butikker og torve bugner af de skønneste grøntsager — endda til rimelige penge.

I denne tid er såvel industri som mange husmødre i gang med at gemme sommerens grøntsager hen ved hjælp af frysning. Principperne er for begge parter de samme — dimensionerne meget forskellige.

Så snart en grøntsag høstes, begynder en nedbrydning af såvel næringsstoffer, smag som udseende forårsaget af bakterier og enzymer. Skal grøntsagerne derfor opbevares over længere tid, må denne nedbrydning forhindres. Lave kuldegrader formår dette — de standser nedbrydningen.

Vil man selv fryse grøntsager, må man sørge for at have absolut friske varer — kun da får man et godt resultat. Man må vide, at frysning fastholder en god kvalitet - skader den ikke. - Plukker man f. eks. en ært og lader den ligge i 3 dage ved almindelig rumtemperatur, vil ikke alene smag og udseende være noget forandret - næringsindholdet er nu anderledes. Der vil f. eks. kun være 60 procent af det oprindelige C-vitaminindhold tilbage. Frys kun de friskeste friske varer ned.

Berlingske Tidende.

God sommerbolig til leje

5 pers., have og giftfri urtehave. **K. Larsen**, Palhøjgaard, Ørby, Vejby, Nordsjælland, telefon (03) 306 Askemose 109.



2 NYE HELSEKOSTBUTIKKER I KØBENHAVN

I december måned bebudede et svensk helsekostfirma, at der var dannet et dansk aktieselskab — A/S SPEGO — med det formål at gøre et virkeligt fremstød for vegetarisme og helsekost i Danmark, på linie med den udvikling »sagen« har taget i vore nabolande. Allerede i november 1967 havde man til formålet sikret sig 2 butikker i København, nemlig Gasværksvej 13 på Vesterbro og Gothersgade 29 i den indre by.

Direktør Sven Johnsson fra A/S SPEGO henvendte sig til undertegnede for at komme i forbindelse med en interesseret og egnet leder til de to forretninger. Vi fandt frem til den mangeårige, trofaste vegetar Axel E. Hansen, der tidligere har været beskæftiget i branchen og har besøgt flere reformhuse og reformdetailforretninger på sine studierejser i udlandet.

Den 15. februar åbnede forretningen på Gasværksvej, hvis lille smukke lokale bugner med helsekostvarer af alle slags.

Efter at Axel E. Hansen i løbet af marts og april havde sat den unge ekspeditrice Inge Rasmussen ind i de mange specialiteter og deres anvendelse, kunne selskabet den 8. maj åbne i Gothersgade 29.

Den nye forretning er større og er om muligt endnu smukkere indrettet og bugner ligeledes med et væld af sunde og velsmagende reformvarer fra næsten alle dele af verden.

Vi kan kun glæde os over dette strålende nordiske initiativ, da det kan bringe oplysning og sundhed til nye grupper mennesker. Vi ønsker alle lykke og held for fremtiden.

Else B. Nielsen.



Menneskets indre er hans legemes naturlige beskytter

Vi har adskillige tilfælde af følgende natur: En moder beherskedes et øjeblik af en heftig vrede — og barnet ved hendes bryst døde inden en times forløb, så forgiftet var modermælken blevet under påvirkning af systemets afsondringer, mens det heftige vredesanfald stod på. I andre tilfælde er der indtrådt alvorlig sygdom og kramper.

Følgende eksperiment er forsøgt mange gange af en velkendt videnskabsmand: Flere mænd er blevet anbragt i et stærkt ophedet værelse. Hver enkelt af dem er et øjeblik bragt i en heftig sindsbevægelse af en eller anden slags. Videnskabsmanden har derefter taget en dråbe sved fra hver af dem, og ved en omhyggelig kemisk analyse har han kunnet bestemme den særlige sindsbevægelse, hvoraf hver enkelt har været beherskel. De samme resultater viste sig ved en kemisk analyse af deres spyt.

En anset amerikansk forfatter, en dygtig læge, udgået fra et af USA's største universiteter, som har forsket dybt i de kræfter, som opbygger og nedbryder legemet, siger: »Menneskets indre er hans legemes naturlige beskytter ... »Enhver tanke søger at reproducere sig selv, og uhyggelige fantasibilleder af sygdom, sanselighed og laster af alle slags frembringer svulster og udslet i sjælen, som reproducerer dem i legemet. Vrede forandrer spyttets kemiske beskaffenhed, så det bliver livsfarlig gift. Det er jo velkendt, at pludselige og heftige sindsbevægelser ikke blot har svækket hjertet i løbet af nogle få timer, men har forårsaget død og sindssyge. Det er blevet opdaget af videnskabsmænd, at der er en kemisk forskel mellem den pludselige, kolde udsvedning hos et menneske, som lider under en dyb skyldfølelse, og den almindelige sved; og en forbryders sindstilstand kan somme tider bestemmes ved en kemisk analyse af hans sved, som frembringer en udpræget lyserød farve, når den bringes i berøring med selénsyre. Man ved, at frygt har dræbt tusinder af ofre, medens på den anden side mod er en stor kraftgiver.

Vreden hos en moder kan forgifte et diende barn. Rarey, den berømte hestetæmmer, sagde, at et vredt ord somme tider kunne forhøje pulsen hos en hest med ti slag i minuttet. Hvis dette gælder et dyr, hvad skal vi så ikke sige om dets magt over menneskelige væsener, især over et barn? Stærke sindsbevægelser forårsager ofte opkastning. Heftig vrede eller skræk kan fremkalde gulsot. Et voldsomt raseri har forårsaget apopleksi og død. I mere end eet tilfælde har en enkelt nats sindsbevægelser nedbrudt et liv. Sorg, vedholdende jalousi, stadig bekymring og tærende angst ender somme tider med at fremkalde sindssyge. Syge tanker og oprevne sind er en naturlig atmosfære for sygdom, og forbrydelse avles og trives i sindets smitstof.

Fra alt dette uddrager vi den store kendsgerning, som bliver videnskabelig godtgjort i vor tid, at de forskellige indre tilstande, rørelser og sindsbevægelser har deres forskellige virkninger på legemet, og enhver af dem fremkalder igen sine egne særlige sygdomsformer, hvis de får råderum i stor udstrækning, og disse bliver i tidens løb kroniske.

Blot et ord eller to med hensyn til deres virkemåde. Hvis et menneske en overgang beherskes, lad os sige af et heftigt vredesanfald, opstår der, hvad vi med rette kan

kalde en legemlig tordenstorm i den fysiske organisme, og denne har den virkning, at den gør de normale, sunde og livgivende afsondringer i legemet sure eller snarere tærer på dem, så de bliver giftige og nedbrydende i stedet for at udføre deres naturlige funktioner. Og hvis dette sker i større udstrækning, opsummeres virkningerne og fremkalder en særlig form for sygdom, som kan blive kronisk. Og således bidrager også de modsatte følelser, nemlig venlighed, kærlighed, godhed, sympati og lignende til at anspore en sund, rensende og livgivende strøm af de legemlige afsondringer. Alle legemets kanaler synes da fri og åbne; livskræfterne strømmer gennem dem. Og selve disse kræfter i denne sprudlende bevægelse vil i tidens løb modarbejde de giftige og sygdomssvangre virkninger af deres modsætninger.

Ralph W. Trine.

Om at tage solbad

Af Albert Sørensen

Vi befinder os nu midt i sommeren og dermed den tid, hvor man tager til stranden eller andre steder for at lade solen skinne på sig. Som det er sket så ofte før, vil folk lægge sig i solen, længere end de har godt af. Resultatet bliver en stærk solforbrænding, som kan ødelægge hudfunktionen for lang tid, og som også på anden måde kan være skadelig.

Der er vel ikke noget at sige til, at man gerne vil have solbad. Vi har jo ikke på vore breddegrader så mange solskinstimer som længere sydpå. Dertil kommer, at vejret her i landet ret hurtigt kan skifte og blive gråt og regnfuldt, og mange synes vel derfor, at de vil søge at udnytte de solskinstimer, der er, fuldt ud.

Advarsler imod det overdrevne solbad har der været nok af, og der har været skrevet meget om dette i både aviser og blade. De fleste mennesker har vel også lært at tage visse forholdsregler, men alligevel bliver mange solforbrændte.

Der er forskelligt, man bør være opmærksom på, når man vil dyrke solbad og ikke alene gerne vil have et sundhedsmæssigt udbytte heraf, men også vil undgå forbrænding og andre skadelige virkninger.

Det har ofte været omtalt, at lyse og rødhårede mennesker har vanskeligere ved at tåle solen end andre, hvilket også i nogen grad er rigtigt, selv om der kan være variationer fra menneske til menneske. Grunden

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).

er sikkert, at der ikke hos disse mennesker dannes tilstrækkeligt pigment som modvirkning mod solen. Men også hos alle andre mennesker er det forskelligt, hvorledes de tåler solen. Det kan være afhængigt af mange forskellige forhold. Ja, det er endda sådan, at det enkelte menneske tåler solen mere eller mindre godt i forskellige aldre eller faser af deres liv.

Man kan vel stort set sige, at hvis et menneske helt fra barndommen eller ungdommen har vedligeholdt en god hudfunktion, hvilket vil sige, at huden er vænnet til luft, lys og vand, og når den hvert år har været udsat for påvirkning af solen uden at få for meget, og man ellers overholder naturens love med passende bevægelse, sund kost, tilstrækkelig hvile og søvn, vil de fleste kunne tåle solen godt og have udbytte af det, selv om der naturligvis altid må tages individuelle hensyn.

Afviges der derimod ret ofte meget fra dette, hvis man f. eks. har en dårlig hudfunktion på grund af for lidt hærdning, for lidt tilvænning af luft, lys og vand, og der måske er gået en del år, hvor man slet ikke har ladet solen skinne på sin krop, da udsætter man sig naturligvis lettere for forbrændinger, især hvis man overdriver solbadet. Lever man måske tillige usundt med en forkert kost, for lidt bevægelse og for lidt nattesøvn, måske endda med nydelse af tobak og spiritus, eller er man måske overanstrengt efter for meget eller for forceret arbejde, og man derfor ikke på tilstrækkelig måde har taget hensyn til balancen mellem arbejde og hvile, er alt dette naturligvis ikke med til at bedre situationen, og man tåler solen dårligere.

Lider man af en eller anden sygdom, må man passe ekstra på med solen, da mange sygdomme kan forværres ved at tage solbad. Da ikke alle er helt klar over dette, skal det nævnes, at man har konstateret, at overdrevent solbad kan føre til blodmangel, nervøse symptomer, hjertesymptomer, dårlig søvn og hovedpine. Og det følger af sig selv, at lider man af noget af dette, skal man ikke tage solbad. Man har konstateret, at hos nogle mennesker kan overdrevne solbade føre til udløsning af latent lungetuberkulose.

Men solen har også mange fordele og kan være en stor og værdifuld sundhedskilde, benyttet og forstået på den rigtige måde. Den danner D-vitamin ved bestråling, og et solbad virker nedsættende på blodtrykket, det virker afslappende og beroligende, og det har en god virkning på kredsløbet og en hel del andre gode virkninger.

En anden ting må også nævnes, det er solbrændtheden. De fleste lægger sig ud i solen, fordi de gerne vil være solbrændte, da de mener, det ser godt ud og ligesom skulle være et bevis på sundhed. Dette er imidlertid ikke rigtigt. Den meget solbrændte behøver ikke at være sundere end andre. Man bør ikke lægge sig ud i solen blot for at blive solbrændt, men for at gavne helbredet. Den rent sundhedsmæssige virkning behøver man ikke at være så længe i solen for at opnå, den kan opnås ved et kort solbad. En halv eller hel times solbad kan måske være sundt, mens måske to timer kan være skadeligt for nogle. Man må her hele tiden huske på, at fordi noget er godt, er det ikke sikkert, at mere af samme er bedre. I hvert fald må det rette sig efter hvert enkelt menneskes større eller mindre følsomhed over for solen.

Lægger man sig ud i solen for at gavne sit helbred, og er man opmærksom på alt det forud nævnte, vil man næppe tage nogen skade af et solbad. Men solbadets virkning er individuel, og enhver må selv prøve at finde ud af, hvad der passer for den enkelte.

Råstrup KURSTED

Fra Svendborg Avis

Råstrup Kursted er et navn, der synes at minde om læger, patienter og sygdom, men det er faktisk det modsatte. For Råstrup Kursted er et sted, der kun har meget lidt med den slags at gøre — et af de fornemste punkter i Svendborgs »grønne områder«. I øvrigt i bogstaveligste forstand, idet Råstrup Kursted er kurstedet for vegetarer — ikke for at de skal kunne komme sig, men tværtimod for at de skal kunne bevare deres velbefindende — og samtidig er det kurstedet, der i sig rummer al en landsdels særpræg og skønhed, og vi kan tilføje, gode ideer.

Det nyeste, man nu er ved at skabe herude, er en stor swimming-pool, der vil komme til at glide smukt og naturligt ind i arealets grønhed og skønhed.

Råstrup Kursted ledes af direktør Harry Karbæk og hans elskværdige frue, som ikke viger tilbage for at gøre noget virkeligt for de mange gæster og pensionærer, der året igennem kommer her.

Råstrup Kursted ligger på Fruerstuevej 88, altså både smukt og naturligt midt i Svendborg og alligevel uden for det støjende og bymæssige område.

Vi har aflagt et besøg på kurstedet, hvor vi havde en samtale med Harry Karbæk.

— Ja, siger han med et smil, jeg håber, at det, vi er ved at lave, må blive en stor positiv overraskelse til de ferierende vegetarer. Vi er nemlig i fuld gang med at lade foretage udgravninger til den store swimming-pool med opvarmet vand, som efter vor beregning vil kunne stå klar i god tid til begyndelsen af sæsonen, der jo for os indtræffer i juni — og jeg kan roligt tilføje, at vi hermed afhjælper et savn.

- Efter udgravningen at dømme ser det ud til at blive en større historie, indskyder vi.

— Ja, poolen vil blive 12,5 meter lang og 6 meter bred, og naturligvis vil den blive flisebeklædt. Den bliver 1,25 meter dyb i den ene ende og ca. 3 meter i den anden. Her vil blive et rensningsanlæg, så vandet altid vil være friskt og indbydende, og som De vil se, placerer vi swimming-poolen nogle få meter øst for kurstedet, så vore gæster kan begynde dagen med et friskt bad inden påklædningen. Det vil altså sige, tilføjer direktøren, at hele familien kan nyde badningen sammen og kun lade sig afbryde af spisepausen — og man kan så samtidig gøre opmærksom på, at her også vil blive lejlighed til at købe lidt læskende og forfriskende.

Kun få faste gæster

— Har De mange faste gæster på kurstedet?

— Nej, vi har egentlig kun få faste gæster eller pensionærer, og vi vil da også gerne gå ind for at hjælpe yngre og unge vegetarer med at tilrettelægge deres ferier med stort udbytte — med et hvile- og rekreationsophold her. Men naturligvis vil Råstrup Kursted stadig stå åbent for et begrænset antal fastboende vegetarer eller vegetarisk interesserede, og vi har da også et fastboende klientel, som vi sætter stor pris på.

— Hvor stort er det areal, der er knyttet til kurstedet?

— Vi har ialt ca. 5 tønder land, og vi kan prøve at gå en tur gennem terrænet og se lidt på det hele.

Her er grønne plæner, og her er arealer beplantet med blomster og buskvækster, her findes smådamme, hvor guld- og sølvfisk slår smut mellem vandplanterne — her er hyggepladser med borde, stole og bænke,

og gangene er flisebelagte, så man kan færdes »tørskoet« over det hele.

Her ligger, kan man passende sige, hele baggrunden for et vegetarisk kursted: store drivhuse og en stor plantage med frugttræer.

— Her dyrker vi det meste af det, vi anvender til daglig, fortæller Harry Karbæk, og jeg kan med stolthed fastslå, at jorden her er garanteret fri for gift af enhver art. Jorden er grobund for en fuldkommen giftfri avl, så det kun er sundt og rent, alt det, der serveres for kurstedets gæster. Vi bruger ikke giftsprøjtning til vore produkter, og vore frugttræer her, der som De kan se, er friske og grønne og altså sygdomsfri, bliver ikke sprøjtet med giftvæsker, ligesom vore mange produkter i drivhusene også er rene . . .

Dadler, figner og druer

Vi går en lille tur ind i et af drivhusene, og her får man et syn, som formodentlig kan sammenlignes med det, som »Moses fik i det forjættede land«, hvor der var skønne og gode vækster.

Det er en oplevelse for alle, der interesserer sig for sjældne afgrøder.

Her gror dadler og figner, der allerede har sat ret store frugter, og gennem drivhuset snor sig en svær vinranke, der lover en god druehøst — kort sagt, man må vel kunne kalde det her for et »eldorado« for vegetarer.

— Ved siden af, hvad vi ser her, siger direktøren, kan jeg nævne, at vi jo også dyrker de gamle husholdningsplanter som krusemynte og de arter, som kan anvendes til salat og andet lækkert.

— Vil denne nyindretning nu ikke bevirke en forskel på prisen?

— Nej, svarer Harry Karbæk, prisen for opholdet her berøres ikke af nyetableringen. Den vil stadig blive holdt på et rimeligt niveau, så gæsterne med fordel vil kunne tilbringe deres fridage her, og de vil, enten det er tidligt på foråret eller sent om efteråret, kunne have naturen og badet lige uden for døren — og lad mig endelig pointere slutter direktøren, at week-end-gæster altid er velkomne, når pladsen tillader det.

— — —

At Råstrup Kursted så på en meget interessant måde faktisk ligger midt i det hele og danner en naturlig udgangsport, hvorfra man kan tage ud til alt det skønne, der præger Sydfyn, skal til slut noteres — i øvrigt som en selvfølgelighed.

H th.



Helsedøgnets røde tråd

— *som ARE WAERLAND foreslår, den skal være*

I små daglige, stadig tilbagevendende detaljer ligger helsens gyldne byggesten.

Stå op

mindst en time tidligere. Den time vinder man gennem søvn for åbent vindue og gennem en på grund af sunde vaner renere (mere slaggefri) organisme.

Morgendrik:

Grøntsagsafkog, urtete, frugtsaft ell. vand, gerne lunkent og rigeligt.

Hudpleje:

Massér hovedbunden kraftigt med fingerspidserne, tag gerne en kold douche eller en kold afvaskning. Efter aftørring børstes hele kroppen kraftigt fra top til tå, således at den rødmer let og føles dejlig varm.

Motion:

Før påklædningen gerne fem minutters strækkende gymnastik. Derefter motion i frisk luft. Spadseretur - eller endnu bedre løb - i uforstyrret natur er ikke blot en kroppens, men også en for sjælen uovertruffen opladning før dagens arbejde. (Brug helst en time). Ind imellem en afspændende hviledag (otte timer) i naturen, f. eks. søndag.

Hærdning:

Foruden morgendouchen eller afvaskningen regelmæssige brusebade (en eller to gange om ugen) med efterfølgende kold douche og afsluttende luftbad. Påklædning efter temperatur, luftig i stedet for tæt. Frisk og ikke varmeledningstør luft indendøre.

Afspænding:

Tag det, der kommer, som det er; tag ikke dig selv så alvorlig. Vær glad! Slap af i skuldrene, slap af i kæberne. Lig på ryggen nogle minutter fuldkommen afslappet, hvis »melodien skulle blive væk«. Saml al opmærksomheden om dit indre. Størst mulig effekt med mindst mulig spænding bør være din rettesnor. Vær ikke spændt og jaget. Det er bedre at slappe af, selv om tiden er knap. Hvil gerne i nogle minutter midt på dagen, hvis omstændighederne tillader det - det giver opladning. Forsøg at komme i seng så tidligt som muligt.

Kosten:

En giftfri, vegetarisk og fuldværdig kost, som indeholder alle de bestanddele - vitaminer, mineraler og næringsstoffer - som i velafvejede portioner naturligt indgår i de ubehandlede fødevarer. Disse krav opfyldes bedst af en enkel, uraffineret kost, hvor grøntsager, rodfrugter, frugt, mælk, mælkeprodukter og kornprodukter indgår som hovedbestanddele. En sådan kost har sine naturlige smagsemner i behold, således at man kan undgå tilsætning af eddike, sennep og andre skarpe krydderier. Dagens måltider bliver en harmonisk helhed, som stort set vender tilbage dag efter dag. (Specialisering = lettere fordøjelse, bedre næringsudvinding).

Morgenmåltid:

En tallerken yoghurt, surmælk eller tykmælk, dertil frisk frugt, f. eks. et æble, banan eller bær, som gerne må moses i surmælken. Den, som ønsker et kraftigere

(Fortsættes side 19).

Grundprincippet i det bi

»Bakkedal« havde i forsommeren besøg af konsulent *O. Elstrup Rasmussen*, hvor indehaverne af kolonihaverne her fik lejlighed til at få gode råd med hensyn til dyrkningen af deres produkter. Efter en gennemgang af haverne holdt hr. Elstrup Rasmussen følgende foredrag:

Skal man tale om biodynamisk havebrug, kan man betragte denne sag fra så mange forskellige synsvinkler. Jeg vil foreslå, at vi i dag skal anskue den udfra begrebet humus. Vi skal erfare, hvad humus betyder for jordens sundhed og ligeledes for planternes sundhed, d. v. s. humus'ens betydning for planternes sundhed som fødemidler betragtet. Biodynamisk havebrug har det fælles med så mange andre reformbevægelser inden for landbruget, at der lægges stor vægt på, at jorden bliver humusrig, fordi et vist humusindhold er af største betydning for plantesundheden. Humus er det samme, som det man på godt dansk kalder muld, d. v. s., der er en nuanceforskel, men den behøver vi ikke at beskæftige os med her. Humus er en organisk forbindelse, som findes i jorden; den består fortrinsvis af kvælstof og kulstof, som er de to vigtigste bestanddele. Man har længe været klar over humus' betydning. I begyndelsen af 1800-tallet arbejdede den tyske foregangsmand på landbrugsområdet, Albrecht Thaer, med begrebet humus; han mente, at planterne levede af humus. Han blev stærkt modsagt af Justus von Liebig, som hævdede, at planterne levede af mineralstoffer og beviste det i et skrift, der blev udgivet i 1840. Men alligevel havde humus meget stor betydning for planternes vækst, hvilket man efterhånden blev mere og mere klar over. Den, der i vor tid kan siges at være den største foregangsmand for bevisførelsen af humus'ens betydning for planternes sundhed, er englænderen Albert Howard. Han arbejdede i den indiske stats tjeneste og foretog dér nogle forsøg med kompostering. Omkring 1910—15 udvikledes den såkaldte Indor komposteringsmetode. Ved hjælp af staldgødning og plantematerialer sattes kompostbunker op, og på denne måde dannedes humus. Ved at strø denne humus ud over jorden og ved at indarbejde den i jorden i en vis mængde, påviste han, at der derved fremkom et materiale, som var helt enestående til at opretholde planternes sundhed og samtidig gav dem største værdi som fødemidler. Han beviste, at disse planter holdt sig selv så at sige totalt fri for alle de sygdomme og skadedyrsangreb, som ellers plagede kulturplanterne der på egnen. Det viste sig også, at husdyr fodret med foderplanter, som var gødsket med kompost, blev absolut uimodtagelige over for de almindelige sygdomme, såsom mund- og klovsyge, kvægpest og andre smitsomme sygdomme, som ellers plagede kvæget så meget i Indien. Selv om disse sygdomme søgtes påført kvæget, var de praktisk talt uimodtagelige, når de var fodret med dette foder og iøvrigt var blevet godt passet.

Howards metode med kompostfremstilling danner egentlig grundlaget for den såkaldte »organic-farming« metode, som er blevet praktiseret hovedsagelig i England og den engelsktalende del af verden. Howard har påvist, hvilken stor betydning velfremstillet humus har for plantesundheden. Alle kan påvise gode resultater ved, at der tilføres jorden kompost, eller der på anden måde tilføres jorden rigeligt materiale til dannelsen af humus, f. eks. grøngødning.

biodynamiske havebrug

Konsulent O. Elstrup Rasmussen besøger „Bakkedal"

Men forståelsen af, hvad humus er, har vi først fået fra Rudolf Steiner, som i 1924 udfra sin naturanskuelse og dybe indsigt i de kræfter, der rører sig i naturen, var i stand til at komme nærmere ind på, hvad humus er for et mærkeligt stof, og hvorfor det er i stand til at tilføre planterne denne sundhed og gøre dem så værdifulde som næringsmidler. Hvad humus er rent stofligt, det ved man. Man ved, det er et organisk materiale, og at de væsentligste bestanddele er kulstof og kvælstof. Kvælstof er almindelig anerkendt som et vigtigt plantenæringsmiddel. Alt dette drømmer Rudolf Steiner og den biodynamiske dyrkningsmetode ikke om at benægte rigtigheden af. *Men* det ganske særlige, som Rudolf Steiner påviste, er, at denne humus så at sige er livsfornyeren til livet her på kloden. For at forstå det, vil vi lige et øjeblik se på, hvad en plante i virkeligheden er. En plante er to ting. En plante er for det første en synlig del. Denne synlige plante kender vi, den kan vi se. Men planten består også af en usynlig del, det er den, der er den interessante i denne forbindelse. Planten er noget levende, livet i planten kan vi ikke se, men vi kan se, at planterne vokser op af jorden, og vi kan se, at de udformes forskelligt. Vi kan se nogle bliver til kartoffelplanter, og at nogle bliver til jordbærplanter, andre bliver til spinat o.s.v. Det afhænger altsammen af det frø eller formeringsorgan, der bliver lagt i jorden, og som optager stofferne fra omgivelserne i sig. Men hvorfor bliver alle disse stoffer, som planterne optager fra omgivelserne udformet på forskellig måde? Således at der bliver forskellige planter ud af det. Ja, det skyldes jo naturligvis, at der findes et opbyggende princip i planterne, som sammenbygger disse stoffer på forskellig måde. Der findes et bestemt princip, en bestemt livsform eller livskraft i en kartoffelplante, som bevirker, at de mineralstoffer, som optages fra omgivelserne, bliver sammenbygget til netop kartofler. Denne usynlige del af planten kan vi ikke opfatte med vore sanser. Vi kan ikke se, høre eller lugte den eller på nogen måde klassificere den med vore sanser. Derfor siger vi, at den del af planten tilhører den oversansbare verden i modsætning til den del af planten, vi kan se, der tilhører den sansbare verden. Men det er den oversanselige del af planten, den usynlige plante, der har sin ganske særlige betydning, og det er den, vi i særlig grad skal interessere os for inden for det bio-dynamiske, fordi det er styrken af denne opbygningskraft, som bevirker, om planterne virkelig er sunde eller ikke. Sunde som næringsmidler og sunde, hvad angår afværgekraft over for forskellige angreb. Det, vi har brug for i vor ernæring, er ikke først og fremmest de stoffer, vi finder i planten, de udskilles i reglen ret hurtigt af vor organisme, men den levende kraft, den organiserende kraft, som har bundet stofferne sammen, det er den, vi har brug for i vor ernæring. Den har sammenbygget planten, har knyttet sig til plantens substans. Når vi spiser planten, så sønderdeler vi planten i dens oprindelige bestanddele igennem vor fordøjelsesproces. Udskiller igen substanserne af organismen, men den kraft, som har bundet den organiserende kraft, som har bundet substanserne sammen, den har vi ved fordøjelsesprocessen uddraget eller

frigjort fra substansen, og det er *den*, vi i virkeligheden lever af, det er selve livet i planten, som vi uddrager. Når vi spiser en plante og fordøjer den, så dræber vi planten, og dens liv indgår i vor organisme og tjener til opbygning af denne. Den er grundlaget for alt det, vi kan udføre som levende mennesker. Vi kan udføre forskellige handlinger, vi kan tænke o.s.v., alt skyldes disse kræfter, vi har uddraget af planten og én ting til. Jo stærkere disse kræfter er i planten, des vanskeligere bliver den tilgængelig for skadedyr, såsom lus, biller og larver samt alt, der kan angribe planten, svampe, bakterier m. m., fordi disse lavere livsformer ikke kan overvinde den store sammenbindingskraft, som er i de planter, som har disse organiserende kræfter i sig i virkeligligt omfang. Deres fordøjelsessystem er ikke så kraftigt udviklet som de højere livsformers og slet ikke som menneskets. Mennesket kan overvinde disse stærke organiserende kræfter i planten, men de lavere dyreformer kan ikke. Derfor eksisterer planter med de højt udviklede organiserende kræfter overhovedet ikke for de lavere livsformer. Så vender vi tilbage til humus'en. Det er humus'en, som tilfører planterne denne livskraft, disse organiserende kræfter. Der findes kvælstof i humus'en, og det gør der også f. eks. i kunstgødning. Hvad angår den rent stoflige tilførsel, kunne man lige så godt anvende kunstgødning, som man kunne anvende humus, men der findes noget andet i humus'en, som ikke findes i kunstgødningen, det er livets opbyggende eller organiserende kræfter. Derfor er det så vigtigt, at den næring, man giver til jorden og planterne, er af denne organiske art, at den er humus og ikke kunstgødningskvælstof eller de øvrige kunstgødninger. Man siger undertiden, at kunstgødning er skadeligt, fordi det har giftvirkning o.s.v., det passer ikke. Det, der karakteriserer kunstgødningen, er ikke en skadelig egenskab, men det er noget, den mangler.

Rudolf Steiner siger, at når der dannes humus, det være sig i en kompostbunke, hvor man leder processen, eller når den dannes ganske naturligt i jorden, sker der en tilstrømning til denne substans af kosmiske kræfter. Da strømmer der ind i denne nydannede substans nye belivende kræfter, udefra verdensrummets vidder, og forbinder sig dermed. På denne måde er det, livet på jorden i virkeligheden stadig fornys. Humus er ikke bare et sønderdelingsprodukt, det er ikke bare et opløsningsprodukt af plantedele og gødning og døde smådyr og den slags ting. Når denne opløsning har nået et vist lavpunkt, så forbinder disse substanser sig med hinanden og opbygger noget nyt, dette stof er humus. Når noget opbygges, sker der altid en tilstrømning af organiserende kræfter, som kommer udefra verdensrummet og forbinder sig med disse substanser, der ligger der i jorden. Disse kræfter, disse levende kræfter overføres senere til planterne, og senere igen til dyr og mennesker. Derfor er det så vigtigt, at man sørger for, at der tilføres humus til jorden. Det kan gøres på forskellig måde. Man kan stille planteaffald, om muligt blandet med noget husdyrgødning, op i en kompostbunke, tilføre de biodynamiske præparater, som hjælper til med indforlivningen af de kosmiske kræfter i humussubstansen. Eller man kan grave grøngødning ned eller på anden måde tilføre jorden gødning og plantesubstans, hvor det så ligger og formulder, og under formuldningsprocessen optager disse kræfter. Grundprincippet i det bio-dynamiske havebrug er, at man sørger for at avle planter, som ikke bare består af substans, men hvor man virkelig har taget hensyn til, at de organiserende, belivende kræfter findes i disse planter i størst muligt omfang, sådan

at de bliver den bedst mulige føde for mennesket.

— — —

Man må håbe, at resultaterne af konsulent O. Elstrup Rasmussens arbejde må komme ud til langt videre kredse, det ville få stor betydning for folkesundheden. Vi må være taknemmelige over, at hr. Elstrup Rasmussen har skrevet en del litteratur om sit arbejde og desuden er udgiver af TIDSSKRIFT FOR BIODYNAMISK JORDBRUG.

Litteraturfortegnelse og tidsskrift kan rekvireres fra tidsskriftets redaktion og ekspedition: Stavrby, 5500 Middelfart.

Har man selv landbrug eller havebrug, er det helt evident, at man bør sætte sig nærmere ind i de biodynamiske principper. Har man ikke selv jord, må der alligevel kraftigt opfordres til at følge arbejdet gennem tidsskriftet, man vil da hurtigt forstå, hvor vigtigt det er, at man får de rigtigt dyrkede produkter. *g. s.*



Her ville jeg gerne være hele ferien!

Råstrup Kursted er et vidunderligt sted, beliggende på en pragtfuld stor grund nær Thurø.

Er man heldig og kommer i god tid, kan man få et af de nyindrettede værelser med udsigt over Svendborg Sund. Er man ikke i bil, er der alligevel masser af muligheder for udflugter. Det er en god ide at tage cykel med. Der er ca. 5 minutters gang ned til badestranden »Christiansminde«. Herfra kan man tage båd til rundtur på de sydfynske øer. Vil man ind til byen, er der bus næsten lige til døren. Vil man i kirke på Thurø, er der ikke længere, end man kan gå dertil.

Men på selve stedet er der også mange muligheder. Der er solgård for herrer og damer, en stor græsplæne med liggestole, en kæmpehave med mange hyggelige solkroge. Der er altid mulighed for en lille sludder, men ønsker man at være alene, er der også rig lejlighed til det. Indendørs er der hyggelige opholdsstuer med og uden radio, fjernsyn og klaver. Og maden kan simpelthen ikke være bedre. Et righoldigt morgenmåltid med tykmælk, grød, grahamsbrød, kaffe eller urtete efter ønske. Frokosten er helt overdådig. Råsalater i rigt udvalg, forskellig slags helhvedebrød, en varm ret m.m. Aftenmåltidet består af en eller anden vegetarret med dessert. Der er aldrig for lidt mad, man kan spise sig så mæt, at man kan ærgre sig lidt bagefter, men det er svært at modstå. De mange dejlige jordbær startede vi med til morgenmaden og sluttede igen med dem til aftensmaden. Råstrup Kursted er selvforsynende med frugter og grøntsager, og det er en sand fryd at se den bugnende have og de store drivhuse med druer, agurker og tomater.

— — —

Da vi forlod dette dejlige sted, udbrød Birgitte: »Her ville jeg gerne være hele ferien«. Virkelig en kompliment fra et barn. et barn. *g. s.*

Frugtvine

kan nu - 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

JYDSK HELSEKOST, BRYRUP

- aut. Demeter-forhandler. Omhyggelig ekspedition af alle ordrer på vegetarkost. Altid friske, biodynamiske grønsager og frugter. - Vi tager imod ordrer døgnet rundt. - Lokaludsalg for Vejle: Søndergade 29. - Skriv eller ring - efter friske ting:

Telefon (05) 75 71 11 - lokal 200

URTEKUR, THEER

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

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



Ω OMEGA

- et ur Deres urmager kan anbefale

Omega herreure fra kr. 284

Det er lykke at blive inviteret ud at spise

Selv om man er vegetar, kan man godt lide at komme ud at spise nu og da. Men ærlig talt man mister ofte lysten. - Nå, man går jo ud alligevel. Tjeneren kommer hen til ens bord og spørger, om man skal have varm mad eller smørrebrød. Så sidder man der! »Jah - altså, ser De, vi er vegetarer!« Hvorefter tjeneren desorienteret siger: »Vegehvadfornogle?«. Ja, så må man til at forklare, at man hverken spiser kød eller fisk. Hvorefter tjeneren lyser op og siger: »Så kan De få rejer, hummer eller fjerkræ«. Ja, så tæller man til 20 og forklarer tålmodigt, at man overhovedet ikke spiser fritstående væsener med øjne, mund og næse, hverken køer, torsk eller rejer.

Lidt efter begynder de andre gæster at skele over til ens bord, man bliver mere og mere forlegen, krøller tæerne i skoene, vrider hænderne under bordet. Som regel ender forestillingen med, at man en halv time senere sidder over for en omelet uden nogen som helst form for pynt som f. eks. persille, salat eller tomat. Selvfølgelig er det altid noget, at man kan variere repertoiret lidt, man kan jo både få omelet med champignons, gemyse eller asparges. (Skal det strække sig over en ferie, kan man ved feriens slutning ikke tåle at se en omelet mere.) Går restauranten meget langt, kan det lade sig gøre at få gemyse, som regel fra dåse. Skal det være ekstra fint, kan man være heldig at få ærterne dybfrosne. Havde vi i stedet valgt smørrebrød, er der som regel to muligheder: æg og tomat eller ost.

Skeler man over til kødspisernes fade, sukker man virkelig. De er pyntet med citronskiver, salat, tomat ell. persille. Hører en tjener eller kok ordet »vegetar«, går de helt fra snøvsen, og fantasien stopper helt og aldeles! *Gitte.*

— Var det ikke en opgave for den nye bestyrelse i Dansk Vegetar- og Råkostforening at henvende sig til restaurationsbranchens fagorganisation og bede den informere sine medlemmer om, hvad en vegetar er for et mærkeligt væsen. Der kunne udsendes en lille duplikeret skrivelse med en kort forklaring på, hvad en vegetar spiser og ikke spiser og evt. nogle korte anvisninger med forslag på lette og velsmagende vegetariske måltider. Det burde være en selvfølge, at enhver tjenerelev og enhver kokkeelev havde læst denne skrivelse, så han i fremtiden kunne betjene sine vegetarkunder lige så godt som sine kødspisende kunder. *g. s.*

— Hvordan kan det være, De er blevet så gammel?

— Ingen spiritus, ingen tobak og lange gåture.

— Jamen, jeg kender en, der gjorde ligesådan, men han er død nu.

— Han blev ikke ved længe nok.

Vi ved, at der er mange unge vegetarer, som nu og da føler sig lidt ensomme, da de ingen har at drøfte deres problemer med. Har I noget på hjerte, så skriv endelig til os, så denne side kan blive lidt levende og være en kontakt mellem unge vegetarer.

Gitte.

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

Støt
Landsforeningen
Forsøgsdyrenes værn

Søvej 19, Holte
Giro nr. 2 08 38

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

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

VALBORG-STÆVNET

27. og 28. april

Atter i år havde Ragni og Jens Kristensen inviteret til Valborgfest på Stavrby Bondehave, og undertegnede havde den fornøjelse at deltage i festen. Gæsterne ankom til denne idylliske plet i løbet af lørdag eftermiddag, og efter indtagelsen af en dejlig vegetarisk middag gik aftenprogrammet slag i slag. Vi dansede om majstang, sang, så det var en lyst, dansede gammeldags og moderne, drak aftente med dejligt hjemmebag, hyggede os om pejsen og diskuterede alle verdensproblemerne, så det blev hen ad de små timer, før der blev ro i lejren.

Om søndagen nød vi alle det gode vejr i den skønne have og fik også lejlighed til en tur i omegnen, hvor vi bl. a. besø begyndelsen til den nye Lillebæltsbro. Om eftermiddagen blev bolden givet op til en livlig diskussion på den store græsplæne, og emnerne var her bl. a. religion, hash, alkohol, tobaksrygning, militærnægter, vaccination og om, hvorfor man er vegetar. Bølgerne gik højt, og vi fik lært meget af hinanden. Først sent på eftermiddagen begyndte de første at bryde op.

Alt i alt et vellykket stævne, som man vil mindes med glæde, ikke alene fordi Stavrby Bondehave ligger meget smukt og er særdeles velholdt, men især fordi man straks følte sig hjemme på grund af den hygge og særlige atmosfære, som Ragni og Jens forstår at skabe. Et par dejlige mennesker, som vi alle kom til at holde meget af.

Det må varmt anbefales alle i en weekend at besøge Stavrby Bondehave.

Kirsten Bruun.

(Fortsat fra side 11)

morgenmåltid, kan bestrø surmælken med knuste eller blødgjorte hele hørfrø, hvedekim, hvedeklid, spiret hvede, nødder, rosiner, havregryn (ikke dampprærarerede) eller pulveriseret bladgrønt.

Frokost:

Grød af sammalet mel ell. friske kerner af malet fuldkorn (boghvede, hvede, rug, havre eller byg) eller kartoffelgrød med sød, om muligt upasteuriseret mælk, usødet eller muligvis tilsat sødet syltetøj, groft brød med rå løg, kvark, usødet myseost eller ost.

Middag:

Råkost, kartofler, kogt med skrællen på, kærnemælk eller tykmælk, kvark, koldpresset solsikkeolie, hørfrøolie eller majsolie, usødet myseost samt eventuelt kogte grøntsager (gem kogevandet) og ind imellem en god vegetarisk varm ret eller suppe. Råkosten og kartoflerne bør dog dominere.

Som råkost tager man, hvad der findes efter årstiden, f. eks. salat, spinat, dild, løg, persille, hvidkål, agurker, tomater, grønkål, purløg, radiser, rødbeder, gulerødder o.s.v.

Komponér nogle salater af rå grøntsager. Som et ekstra krydderi kan skålen gnides med rå hvidløg. Læg derefter de hakkede grøntsager i skålen og bland indholdet godt.

Mellem måltiderne:

Her kan man drikke urtete, frugtsaft eller spise frisk frugt. Man bør ikke være tørstig ved måltiderne. Hvis man skylder maden ned med en drik, ødelægger man fordøjelsen.

Vigtigt: 1. Tyg maden godt. - 2. Spis langsomt. - 3. Spis ikke for meget. - 4. Slap af under og efter måltidet. (Fra »Hälsa«)

FORENINGS-NYT

GENERALFORSAMLINGEN 1968

Ca. 60-70 medlemmer deltog i foreningens årlige generalforsamling d. 16. maj.

Efter formandens velkomst valgtes H. L. Henriksen til dirigent, og formanden Harry Hansen berettede om arbejdet i 1967, som godkendtes. Kassereren, Birthe Hansen, der ønskede at trække sig tilbage, forelagde regnskabet, der efter et par saglige spørgsmål godkendtes.

Til formand valgtes Julia Vøldan. Den øvrige bestyrelse består af Povl Olesen, næstformand, Annelise Rubow, Wilh. Date, Jens Frederiksen, kasserer, Grethe Schmidt, Else B. Nielsen, sekretær. Suppleanter: Axel Hansen og Arne Thøgersen.

Til revisor valgtes Svensson og Inge Jørgensen.

Da klokken herefter var blevet 24,00, suspenderedes generalforsamlingen og fortsættes senere.

Else. B. Nielsen.

TAK

Den nye bestyrelse takker de afgåede bestyrelsesmedlemmer især formanden, redaktøren og kassereren, som har trukket det største læs, for det store arbejde, de har udført i vegetarismens og sundhedens tjeneste.

Reoler

Mon der er nogle af VF's læsere, der har en ubenyttet (gammel) reol stående? På foreningskontoret er der nemlig stort behov for sådanne.

Evt. henvendelse bedes rettet til:
Povl Olesen
Næsbyholmvej 18
Brh. - Tlf. Bella 5495

Udflugt til Råstrup den 31. august

Dansk Vegetar- og Råkostforening plejer hvert år at arrangere en udflugt for sine medlemmer. I år går turen til Råstrup Kursted ved Svendborg for at også vore medlemmer rundt om i landet kan få anledning til at være med.

For deltagere fra København og omegn finder der en fællesrejse sted lørdag morgen den 31. august med ankomst til Svendborg lørdag middag, medens deltagere fra provinsen selv må ordne deres rejse.

Der bliver hyggeligt samvær på Råstrup lørdag eftermiddag og aften, så de forskellige deltagere rigtig kan blive kendt med hinanden, og søndag formiddag tager vi på busudflugt i det skønne Sydfyn. Vi skal besøge bl.a. Hans Fogeds biologiske frugtplantage på Tåsinge.

Vi ved nemlig, at mange af vore medlemmer får deres vinterforsyning af frugt fra dette sted, så derfor synes vi, det kunne være rart med en personlig kontakt.

Søndag aften bliver der hjemrejse for de deltagere, som kun har to dage fri; men vi ved allerede nu, at flere ønsker at blive på det dejlige Råstrup til mandag eftermiddag.

Rejsen fra København til Svendborg retur vil koste ca. 50,00 kr. og busudflugten ca. 10,00 kr.

Råstrups priser for selve opholdet er følgende pr. dag:

Nye fløj ..... 36,00 kr.

Gamle fløj med altan ... 34,00 kr.
Gamle fløj, uden altan ... 32,00 kr.
Havehus med elektrisk lys 22,00 kr.
Til alle priser lægges 10 pct. betjening.

Tilmeldelse sendes skriftligt til næstformanden Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brønshøj, senest den 20. august. Alle, som vil være med i den fælles togrejse, må sende 50 kr. pr. postanvisning el. check til Olesen. Tilmeldelsen kan godt stå bag på talonen, og samtidig må De nævne, om De ønsker tilbagerejse søndag eller mandag.

Send venner og bekendte »VEGETARISK FORUM«

Ved oprydning viser det sig, at vi har mange numre liggende af »Vegetarisk Tidsskrift«, som vi gerne vil have ud i propagandaøjemed, så er De interesseret, da send os Deres eller bekendtes adresse. Bladene er gratis, men husk at vedlægge porto: 1 nr. 0,30 - 5 nr. 0,50 og over 5 nr. 1,50 kr. i porto.

»Vegetarisk Forum« 1967 får De for 1 kr. pr. nr. (Nr. 1 - 67 er udsolgt). De er velkommen til at sende betaling og porto i frimærker.

Ønsker De at sende Deres venner »Vegetarisk Forum«, så skriv til os. Pr. nr. 2,25 kr. (normalt 6 nr. pr. år), årsabonnement 13,50 kr.

Henvendelse herom bedes rettet til:
Povl Olesen
Næsbyholmvej 18
Brh. - Tlf. Bella 5495

Skulle de være blandt dem, der endnu ikke har betalt kontingent eller abonnement af bladet for 1968, da betal venligst til vor nye kasserer. Det vil lette arbejdet for ham, hvis De vil betale pr. giro. Ved alle henvendelser, husk da venligst tydeligt navn og adresse. (Skrivemaskine eller blokbogstaver).

Indkaldelse til generalforsamling

Dansk Vegetar- og Råkostforening indbyder herved til fortsat og udvidet generalforsamling *tirsdag den 24. september kl. 19,30* i ROMA, Østerbrogade 85, København Ø.

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent.
2. Vedr. »Michael Larsens vegetariske Børnehjælpsfond«.
   a) Beretning og regnskab.
   b) Valg af bestyrelse.
3. Vedr. »Hjem for ældre danske vegetarer«.
   a) Beretning fra arbejdsudvalget.
   b) Valg af bestyrelsesmedlemmer.
4. Vedr. »Dansk Vegetar- og Råkostforening«.
   a) Forslag om at beholde foreningens nuværende navn uforandret.
   b) Forslag til ændring af vedtægterne.

   Det foreslås, at et medlem, for at have stemmeret på generalforsamlingen, skal have været betalende medlem i mindst ½ år.

   Hvert medlem kan afgive sin stemme ved skriftlig fuldmagt til et andet medlem, som også skal have været medlem i mindst ½ år. Hvert medlem kan dog kun medbringe to fuldmagter. Gamle medlemmer, som ikke har betalt for det pågældende år, har ingen stemmeret.

   Det foreslås, at formanden skal vælges med absolut majoritet, d.v.s., at hvis valget først står mellem tre eller fire formandsemner, så skal der bagefter foretages ny afstemning mellem de to, som fik de fleste stemmer.
5. Fremtidsudsigterne for foreningen.
6. Eventuelt.

MØDEMEDDELELSER

Dansk Vegetar- og Råkostforening:

Lørdag den 31. august:
UDFLUGT TIL RASTRUP KURSTED
(Se side 20).

Tirsdag den 10. september kl. 19,30:
AFHOLDES SEPTEMBERMØDET
i restaurant ROMA, Østerbrogade 85.

Først fremviser *Julia Vøldan* et demonstrationsbord med »den daglige råkostdosis på ti forskellige måder«, og derefter taler *Johannes Dragsdahl* om »Det åbne sind«. Efter foredraget kan der købes forfriskninger. - Entré for medlemmer kr. 2,50 - for ikke-medlemmer kr. 3,50. - Medlemskontingentet modtages af kassereren.

Tirsdag den 1. oktober kl. 19,30:
AFHOLDES OKTOBERMØDET
i ROMA. Der bliver et demonstrationsbord med mange forskellige slags sundhedsbrød og kager, som ved mødets slutning uddeles som smagsprøver til en kop urtete.

Endvidere vil *Signe Sandmand* tale om dr. John Olesens muskelpumpemassage med demonstration af øvelser.

Entré for medlemmer kr. 2,50 - for ikke-medlemmer kr. 3,50.

Et hjem for ældre vegetarer

Til alle de, der længselfuldt venter at høre nærmere om denne plan, kan vi denne gang kun meddele, at vi for tiden slider trapperne til alle mulige officielle og ministerielle kontorer. Vi ved, at vi kan få statsgaranti på indtil 94 pct. af byggesummen. Desuden medfølger der en hel spandfuld af lovparagraffer. Men vi skal passe på, at vi ikke sælger vor sjæl for penge. Det er det, det drejer sig om nu.

Sammenslutningen til oprettelse af et hjem for ældre vegetarer, 2920 Charlottenlund, Kayservej 3.

SULFOFRI



Meddelelse

fra Stavrby Bondehave, Middelfart

8.—11. august
samles vi om

Krishnamurti
og hans budskab til verden

og indbyder interesserede til at komme med indlæg. Preben Sørensen fra København indleder.

☆

»Min bio-dynamiske have«
Søndag d. 1. sept.
Lærer Johannes Kristensen, Sønderborg.
Kl. 11,00 orientering, kl. 15,00 spørgetime.

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

Hvidløg uden smag og lugt!

LIVOL
Hvidløgs-Bær
FORSTÆRKET MED ALLICIN

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

NU kan De selv vælge



NUTANA

Den reneste plantemargarine af solmættede olier ...

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



Særlig smørbar ... et Skodsborg produkt

Telefon (03-670)
Bjæverskov 19 og 243

Den sanitære Fødevarefabrik
Fuglebæk
pr. Bjæverskov

VARELISTE OG FORTEGNELSE OVER VORE FORHANDLERE SENDES GERNE

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 lifiig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

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

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



SE SIDE 22



NYT I KØBENHAVN

NU

2 moderne HELSEKOST-forretninger

med stort udvalg i reformkost og reformpræparater

Af vore mange specialiteter serverer vi hver uge en ny smagsprøve

◆

BESØG A/S SPEGO

HELSEKOST

GOTHERSGADE 29 — Tlf. 12 21 74

GASVÆRKSVEJ 13 — Tlf. 31 21 74