

van welken aard ook. Conserven, d. w. z. verduurzaamde levensmiddelen. Gerookt en gezouten vleesch. Worst en ham. Gerookte en gezouten visch. Azijn. Maggi en bouillon-blokjes.

Spijzen en dranken, die met mate gebruikt mogen worden:

Versch vleesch. (niet meer dan 500 gram per week)
Inwendige dierlijke organen, zooals hersenen, lever, nieren, zwezerik.

Versche visch. Peper. Liebig's vleesch-extract. Licht bier en moutbier. Malaga en roode wijn als toevoegsel aan de spijzen.

Koffie, thee, cacao, doch slechts zooveel als noodig is, om de melk te kleuren.

Geoorloofde spijzen en dranken:

Melk, 1/2 tot 1 Liter per dag in elken vorm, liefst rauw; verder als zure melk, melkcacao, kéfir, Yoghurt, room.

Boter zonder zout.

Ooft in elken vorm, zooveel mogelijk rauw, maar ook gekookt als compôte, marmelade, vruchtengelei, vruchtensappen, vruchtensalade, gebraden appelen.

Salade en groenten. De groenten moeten steeds versch zijn en mogen niet gekookt, maar moeten gestoomd worden, zoodat de minerale bestanddeelen (voedingszouten) niet verloren gaan. Ook versch uitgeperst sap van groenten, b.v. spinazie als toevoegsel aan soep en saus. Aardappelen, koolrapen onder en boven den grond, tomaten, worteltjes of peentjes, vooral rauw geraspt en met wat suiker vermengd, prei, knollen, bieten, asperges, bloemkool, roode en witte kool, zuurkool, spinazie, erwten, boonen, linzen, eetbare paddestoelen, augurken, pompoenen, meloenen, sterrekers, andijvie, salade, krop- en veldsalade, Brusselsch lof.

Meel in elken vorm, wittebrood en bruinbrood zonder zout, roggebrood, pompernikkel, beschuit, vermicelli, macaroni, griesmeel, maizena, tapioca, haver-vlokken, koek, gebak.

Eieren rauw en gekookt, ook in mayonnaise en pudding.

Suiker, liefst bruine suiker, kandijnsuiker, honing.

Olijfolie, vet, reuzel.

Kruiden en specerijen:

Deze moeten rijkelijk gebruikt en afgewisseld worden om het gebrek aan keukenzout te maskeeren en den eetlust op te wekken.

Kruiden van allerlei aard, mariolein, uien, peper-muntkruid, laurierbladen, bieslook, karwei of komijne, citroen, peterselie, selderij, knoflook, mierikwortel, ramenas, radijs, prei, gember, vanielje, kaneel, anijs, krenten, rozijnen, cocosnoot, gist.

Aanbevolen wordt, het voedsel over vijf maaltijden per dag te verdeelen, en 'smorgens en 's avonds in bed nog een bordje melksoep of brij te gebruiken.

Men ziet dus: er is keuze genoeg voor elken smaak. Voorwaarde voor het goede resultaat dezer diëetkuur is evenwel de juiste toepassing naar de gegeven voorschriften. Wie hieromtrent nog meer wil weten, schaffe zich het boekje aan van Dr. Ebbinge: „Handleiding voor de bereiding van zoutlooze voeding voor lijders aan tuberculose,” waarin de bereiding der diëetvoeding uitvoerig wordt besproken, en tenslotte nog voorbeelden van spijzlijsten voor elke maand van het jaar worden gegeven.

DR. J. V.

EEN BEKENDE STEM

HET IS MIJ EEN WEEMOEDIGE VREUGDE, in „Timotheüs” enkele woorden te mogen schrijven over het nieuwe boek: Regenboog, schetsen van K. ter Beeke. ¹⁾

In de herinnering aan den stoeren werker, den fijnzinnigen droomer, is een diepe weemoed. In 't herkennen en beluisteren weer van zijn bekende stem, die spreekt in dit boek, is een diepe vreugde.

Schetsen van Ter Beeke . . .

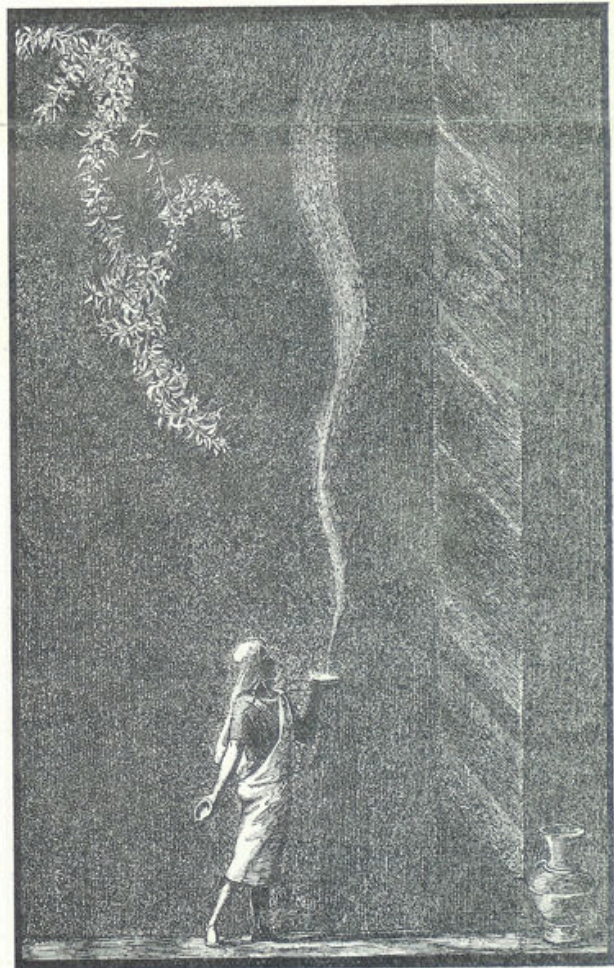
Jaren lang heeft hij zijn wonderfijne meditaties neergeschreven in „Timotheüs,” het tijdschrift, dat hem lief was.

Dit boek is een greep uit den rijken voorraad; een gezegende greep.

Dit boek is een daad van piëteit tegenover den man, wiens stem zoo plotseling verstilde, maar die nog spreekt, nadat hij gestorven is.

Dit boek is een rijke vreugde voor allen, die eens luisterden naar hem; het zal een rijke vreugde worden voor allen, die nú luisteren zullen.

¹⁾ Uitgave van J. N. Voorhoeve, Den Haag.



Een der illustraties uit „Regenboog”

Schetsen van Ter Beeke . . .

Waarom moet ik altijd denken aan het donkere zingen van een cello, als ik ze lees?

Is het niet, omdat uit den zwaarmoedigen onderklank toch altijd weer de juichende, de onsterfelijke vreugde zich losworstelt en opstijgt.

Is het niet, omdat Ter Beeke's woord de zoo onmiddellijke weerklank is van zijn wonder rijk zieleleven, het donkere, zwaarmoedige, doorstraald en doorschitterd door zijn blij en kinderlijk geloof?

Een donkere gang, vol schoonheid en heerlijkheid.

Schetsen van Ter Beeke . . .

Hij is gegaan door de velden, waar hij de grauwe ruggen van de schapen bepoederd zag met het stofgoud van Gods goede zon; en door de verschunnigde stegen, waar de verbeteren armoe leefde en de troosteloze eenzaamheid; en door de vreemde tempels van verre landen, en langs de heimnisvolle zee.

Hij heeft de eenzamen liefgehad; hij, die wist, wat ziele-eenzaamheid zijn kon.

Hij heeft droevig of bitter gespot met de futiele, de in wezen waardeloze dingen, die de afgoden der menschen zijn, en zooveel stille schoonheid en fijne levensvreugde overwoekeren.

Hij is door het leven gegaan als een, die meer zag dan velen; als een ziener, die door de dingen heenkeek altijd weer, en den achtergrond zoekt.

Hij vertelt er van in zijn schetsen, eenvoudig, klaar, in pretentielooze taal; maar hier, daar, overal, wijken de diepe verborgenheden open, klinken stemmen, die

men niet verwachtte te hooren, straalt eeuwigheidslicht.

In een der verzamelde schetsen „Praktikus en droomer,” waarin hij op zijn gansch eigene wijze mediteert en filosofeert over de oude legende van „De ratten-vanger van Hameln” zegt hij ergens: „Voor hem (den droomer) is het oude verhaaltje het oude venster — met een gebarsten of doffe ruit misschien — maar een oud venster, waardoor licht binnenstraalt uit de eeuwigheid in den tijd, — uit de werkelijkheid in dezen vergankelijken verschijningsvorm, dien wij wereld noemen.”

Is dit niet het geheim ook en de groote waarde van zijn eigen verhaaltjes: vensters voor eeuwigheidslicht?

Regenboog is een waardevol boek geworden. Bijna elke schets, — het zijn er een twintigtal — heeft een penteekening.

Mij was 't een weemoedige vreugde, dit boek te ontvangen. Zoo zal het zeer velen, die den schrijver gekend hebben, gaan. Zoo'n boek — van hem — is zooveel waardevoller bezit, dan wat losse, vergeten schetsen, die hier of daar nog wel zijn moeten in onze boekenkast. Zoo'n boek moet voor wie dit zeer eigenaardige, dit zeer persoonlijke werk van den diepen denker, die Ter Beeke was, niet lezen nog, wel een openbaring zijn.

Van den heer Voorhoeve was het een stille hulde aan de nagedachtenis van zijn trouwen medewerker.

Zij de stille aandacht, waarmee wij luisteren naar den donkeren zang met zijn blijden weerklank, onze hulde.

W. G. VAN DE HULST

HEERLIJKHEDEN EN GEVAREN

VERLEDEN JAAR OMTRENT DEZEN TIJD WAS ik in het land, waar onze beide mooie ski-foto's zijn genomen.

Nu het op het oogenblik, dat ik dit schrijf, ook hier aan het winteren is, komt dat heerlijk sneeuw- en ijsstafereel, waarvan ik toen zoo heb genoten, mij weer voor de aandacht.

Schitterend schoon waren de sneeuwvelden, doorlijnd met de grillige figuren van bekwame ski-loopers.

En men zou gelooven in een tooverland, een wonderland, een sneeuwparadijs te verkeerren, waar men wel altijd zou willen vertoeven om stil te staan, te bewonderen en te aanbidden, als men daar ook niet, soms op de wreedste wijze, herinnerd werd aan verschrikkingen en ongevallen.

De sneeuw ligt soms meters hoog, en als nu een skiër

met snelle vaart omlaag schiet, heeft hij kans op een plek te komen, waar de opgestoven losse poedersneeuw hem doet wegzinken. Dan moet een ander te hulp snellen, wil hij gered worden, want de skiër kan zichzelf niet helpen, wanneer hij met zijn hoofd voorover in de sneeuw terecht komt.

Juist toen wij verleden jaar in Montana waren, gebeurde het in den vroegen morgen, dat een jonge man van negentien jaar, die voor een enkelen dag bij zijn moeder op bezoek was, zonder eenig gezelschap een betrekkelijk kleinen tocht in de omgeving ondernam. Met het gevolg, dat hij meer dan een meter diep wegzonk in de mulle sneeuw en stikte. Welk een droefheid, toen men hem des middags vond en het lijk naar zijn moeder werd gebracht! Welk een ontsteltenis in Montana en omgeving!

Zoo biedt de natuur haar heerlijkheden en gevaren.

☒

J. N. V.

