Vegetarisk Tidsskrift

Vi beder vore medlemmer, læsere og venner modtage de varmeste ønsker om, at julen for dem må blive en virkelig solvendingsfest, og at de må have viljen til at sende fredstanker ud over jorden som modvægt mod det had, der gror frodigt i vor stridende verden.

Lad vort mål være:

Fred!

Dansk vegetarisk forening.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

36. årgang
nummer 12
1. december 1942

Råkost contra kræft?

Dr. M. Hindhede har i „Frederiksbergbladet" skrevet efterfølgende, der kan tjene til at kaste lidt mere lys over kræftspørgsmålet:

Sidst i august fik jeg besøg af fru dr. Kristine Nolfi, Brønshøj, en kollega, som jeg i en årrække har været i forbindelse med. Fru N. har i mange år sammen med mand og to døtre dyrket naturliv, tilbragt en del af dagen i haven, taget solbad, ja, om natten sovet i fri luft med seng under halvtag. Kosten væsentligt vegetarisk med rigeligt råkost. Med undtagelse af et anfald af mavesår ved 32 år — hun er nu 60 — har hun ikke fejlet noget af betydning. Drevet rigeligt med sport. 54 år gl. tog hun idrætsmærket i guld.

I vinteren 1940—41 begyndte fru N. at lægge mærke til, at der var noget i vejen; hun følte sig træt og gik så underlig usikkert på benene, faldt og fik brud på underarmen. Mod sædvane begyndte hun at stimulere sig med kaffe og måtte hvile sig flere gange om dagen. Samtidig begyndte hun at mærke en knude i højre brystkirtel. Først tog hun intet hensyn hertil, hun mente, at når hun spiste så meget råkost, som hun havde gjort i 14 år, så fik hun næppe kræft. Men så viste det sig, at knuden voxede stærkt, midt i juni var den på størrelse med et hønseæg og voxede fast til huden, der her fik et spættet — „chagrineret" — udseende, og herfra gik perleformede lymfekar op til armhulen. Det måtte altså dog være cancer mammæ (brystkræft).

Hun spekulerede så på, hvad hun skulde gøre. Operation var jo det mest nærliggende, men hertil havde hun ingen tro, eftersom hun i sin hospitalstid havde set, hvor hurtigt der kom tilbagefald efter operation. Hun kom så til at tænke på to patienter for 4—5 år siden, hos hvem hun havde grund til at tro, at der var kræft tilstede. De fik ren råkost, kom sig, lever begge og har det godt. Hun satte sig så selv på ren råkost af grønsager, frugt, nødder, mælk, honning og æggeblommer. I de følgende to måneder tabte hun ni kg, følte sig træt og uoplagt til sit arbejde, fik stærke smerter i svulsten, når hun tog solbade. Men endelig kom bedringen. Svulsten svandt og svandt hurtigt, som den var kommen. I slutningen af september 1941 var der kun en lille klump tilbage.

Men så var sommeren forbi, solbadene måtte høre op. Fru N. var frygtelig bange for, at svulsten pånyt skulde voxe, men det gjorde den ikke. Kulde og mørke til trods er den snarere svundet. Hun befinder sig nu udmærket, har både humor og arbejdsevne, går og cykler med lethed lange ture. Men råkosten tør hun ikke slippe, og det bryder hun sig heller ikke om, den smager hende godt.

Nu vil jeg på ingen måde påstå, at dr. Nolfis resultat er basis nok. Det kan jo være en ren undtagelse. Jeg vilde finde det næsten utroligt, at man i det store og hele skulde kunne helbrede kræft ved så simpelt middel som råkost. Men jeg mener dog, at omfattende forsøg her må sættes i gang, især da der næppe er nogen risiko. At det er kulturmenneskets forkerte levevis, der er sygdommens hovedårsag, herpå tyder jo, som så ofte påvist, at primitive naturfolk så at sige ikke kender denne frygtelige sygdom.

M. Hindhede.

Zoologi og vegetarisme.

Det viste sig hurtigt, at cand. mag. Sv. Greisler Heeding ikke var kedelig at høre på, tværtimod fik vi en morsom aften ud af det; men som skoleinspektør Oluf Egerod gjorde opmærksom på, kunde Hr. Heeding være en farlig mand på samme måde som dr. Johanne Christiansen, som man den ene gang var glad for at høre — og altså det modsatte næste gang.

Vi havde ønsket at høre en zoologs mening om vegetarismen, og selv om det så skulde vise sig, at videnskaben havde mistanke til en enkelt tands vegetariske indstilling, så skulde der intet stikkes under stolen. Det virkede derfor som en overraskelse, at hr. Heeding betegnede påstanden om, at man ud fra en enkelt tand kunde slutte sig til dyrets naturlige føde, som et zoologisk vildskud. Og det var mere end svært for en zoolog at afgøre, hvad mennesket burde spise. Man vidste nu hvad mågerne levede af, fordi sagen var nøje undersøgt; men selv om man i kikkert kunde iagttage nogle få store aber, kunde man ikke med sikkerhed afgøre, om ikke indholdet af en fuglerede gled ned ved siden af bananen. Konsekvensen heraf var, at aben i buret fik animalsk føde en dag om ugen for at modstå gigt, medens rovdyr fik godt med gulerødder for at undgå den samme lidelse.

Hr. Heeding fandt det dog naturligt for folk i troperne at være konsekvente vegetarer, men de går også i solen hver dag uden hat og galoscher. Her hjemme er det uanstændigt at gå i sin have kun iført soldragt — medens det tillades på badestranden.

Efterhånden som menneskene havde bredt sig bort fra de idelle egne på jordkloden, havde de, som grønlænderne, måttet ty til andre ting end de oprindelig bestemte. Måske dog det var gennemførligt at være vegetar selv på vore breddegrader, når gartnerne kunde producere ved hjælp af glas og kunstig varme, samtidig med at forbedrede transportmidler førte sydens frugter herop; men i en verden med krig vilde det kun blive skralt for os.

Navnlig planteoliens bortebliven var et stort minus, idet det havde vist sig, at befolkningen i stærkt fedtrationerede lande fik forskellige hudlidelser og nervesymptomer.

Hr. Heeding vilde hævde, at 30—40 g kød og en snaps om dagen ikke kunde skade en ellers sund organisme, man skulde ikke være fanatiker.

Heri blev han dog kraftigt imødegået af både Egerod og Solkær, der mindede om den berømte snaps, som manden begyndte med at tage, men som dog tilsidst tog manden. Egerod fandt, at det var en fornedrelse at gå på akkord, og et sted ude i fremtiden vilde mennesket ikke beskæftige sig med døde dyr som næringskilde. Når mennesket gennem mange årtusinder er tilpasset til animalsk kost, forandres det ikke på få generationer. Lige så lidt som de køer, der f. t. lever af fiskeaffald (eller deres døde kammerater).

Hr. Bohm oplyste, at mændenes hjørnetænder i sin tid (som følge af at jagten og udbyttet heraf var mandsprivilegium?) var stærkere udviklet, medens kvinden nød frugterne af land- og havebrug. Denne forskel er dog nu ved at være udslettet, hvilket undersøgelsen af et meget stort materiale havde vist.

Skulde kosten alligevel kunne ændre hjørnetændernes længde?

Jo, det var både en interessant og morsom aften, der sluttede med et fornøjeligt samvær.

H. Mosegaard.

Asiatisk despot som vegetar.

I forfatteren Chr. Reventlows interessante bog „Asiatiske Tider og Mænd" findes en indgående beskrivelse af Djenkis Khans efterkommer, Indiens regent, stormogulen Akbar, på en gang asiatisk selvhersker af mægtige dimensioner og menneskelig personlighed af den største interesse.

Man læser bl. a.:

Det er et faktum, at Akbar fra sin tidligste ungdom var lidenskabeligt interesseret i det mysterium, der rummes i forholdet mellem Gud og menneske, og i alle de spørgsmål, dette rejser. Selv siger han en gang, at „filosofiske diskussioner øver en sådan tiltrækning på mig, at de drager min opmærksomhed bort fra alt andet, så jeg må med magt afholde mig fra at lytte til dem, hvis jeg ikke skal forsømme mine pligter over for øjeblikket."

Af de forskellige religioner, hans store rige rummer, danner han en religion, Din Ilahi, hvor også spørgsmålet om den menneskelige fødes art spiller en rolle. Chr. Reventlow siger her: „Det er naturligt og logisk, at for pantheistisk prægede opfattelser bliver kødspisning en slags kanibalisme. Men også i bibe-

lens skabelsesberetning henviser Gud menneskene til planteføde: „Og Gud sagde: Jeg giver Eder alle frøbærende urter, som findes på hele jorden, og alle træer, på hvilke der er kærnebærende frugter, at de kan tjene Eder til føde!" Både jøder og kristne er i den henseende kættere. At Akbar hævdede afhold fra kød er både overensstemmende med hans religiøse synspunkt og vel også med et sundhedsmæssigt æstetisk. I hvert fald vil det være vanskeligt at afkræfte et pragtfuldt ord, han i denne forbindelse har præget: Kødspisende mennesker gør deres mave til dyrenes gravsted."

Også den hinduiske Jainisme havde indflydelse på ham og påvirkede ham således, at han frigav fanger og slap alle i bure indesluttede fugle løs, samt under strænge straffe forbød slagtning af dyr i en stor del af årets dage, ja, Akbar indskrænkede sin deltagelse i jagter, hvad der for ham har måttet betyde en en stor selvovervindelse. Hans holdning over for drab på dyr står i forbindelse med en opfattelse af livets hellighed.

En gang i året 1578 havde Akbar arrangeret en af de vældige jagter, der var hans og hans forfædres yndlingsbeskæftigelser, og som Djenkis Khan havde benyttet som militær øvelse og krigsspil. Pludselig, midt under jagten, udgik der ordre til at standse den. Ingen måtte så meget som røre fjeren på en fugl, og alle omringede dyr skulde have frihed til at undslippe. Grunden hertil var, at Akbar havde haft en indre mystisk oplevelse, i en extatisk tilstand befundet sig ansigt til ansigt med Gud. Nogen nærmere beskrivelse af oplevelsens art findes ikke. Men den prægede hele hans væsen i den nærmeste tid. Digteren Abul Fazl fortæller, at „hans ansigt lyste af uendelig fryd; oplevelse og erkendelsen af Gud kastede sine stråler," og han lader skimte, at Akbar var nær ved at give afkald på tronen og „helt frigøre sin geniale ånd fra verdslig pomp." I alle tilfælde har Akbar, der jo allerede som tyveårig havde været grebet af indre bevægelser, her i sit 36. år oplevet noget, som „ikke kan udsiges." *Laura Mehrn.*

Ny vitaminrig bærfrugt.

Ved samarbejde mellem franske og tyske frugtkonsulenter er opdaget en ny bærfrugt med stort vitaminindhold. Det drejer sig om en i Frankrig meget yndet havebusk, Actinidia Chinensis Planchou, hvis 3—5 cm store sukkerholdige frugter, der ligner stikkelsbær, indeholder et stort kvantum C-vitaminer. 0,34 g frugtkød har samme virkning som et milligram krystalliseret ascorbinsyre, og virkningen mod skørbug er omtrent seks gange så stor som samme mængde citron eller appelsin. Et eneste bær leverer det kvantum C-vitaminer, som en voxen behøver på en dag. Frugterne, hvis høst begynder temmelig sent, holder sig friske til ind i januar. Buskene er fuldstændig modstandsdygtige mod kulde og bærer smukke, hvide blomster. (Næstved Tidende.)

Fra køkkenkrogen.

Kartoffelpuffer. Halvanden kg kartofler skrælles og rives mellemfint, det meste af saften hældes fra (kan bruges som jævning på suppe), 2 hele æg rores i og der krydres med 1 teske salt samt revet citronskal. Af dejen bages der små pandekager i fedtstof på panden, så tynde som det kan lade sig gøre.
Serveres bedst omgående med sukker og æblemos til.

Æblepie. I bunden af en gratinskål af alm. størrelse lægges et tykt lag æblekompot, herover et lag brød, det kan være sigtebrød, lige dyppet i mælk. Over det hele hældes 3 æg, pisket sammen med 6—8 spsk. mælk. Bages i ovn 20 min.

Stegte æbler. Ens store æbler befris for kærnehus, et stykke sukker og eventuelt en lille klat smør fyldes i stedet for i. Stilles i gasbageformen og bages ved svag varme i ca. 15 min. En creme af æggeblommer rørt med sukker og tilsat flødeskum kan serveres til.

Æblekage. Revet fuldkornsbrød blandes med lidt mørkt farin og ristes på panden i en lille klat smør, til det bliver mørkt og fugtigt. Afkøles på panden, lægges lagvis med en fin, fast æblemos. Dækkes med flødeskum. Æble- eller ribsgelé kan serveres til. *E. Pille.*

Opbevaring af grønsager ved frysning. Ifl. „Vegetarianen" påtænker man i Sverige at konservere grønsager ved frysning, men i et prospekt om metoden heddet det, at grønsagerne forinden skal have et lille opkog i vand eller damp. Dette får den kendte ernæringsexpert, dr. Ragnar Berg i Dresden til kraftigt at protestere. Han skriver, at hvis man ikke kan indfryse grønsager ved lav temperatur uden først at give dem et opkog, så var det bedre slet ikke at konservere dem, idet de let opløselige, sundhedsbefordrende bestanddele i grønsager udludes, når man lægger urterne i vand, særlig i kogende vand. Grønsager behøver kun at ligge i vand nogle minutter, for at beskyttelsesstofferne går tabt. Selv afskylning må ske hurtigt, og aldrig i varmt vand. *N.N.*

Grynrationeringen synes at være ude for blæsevejr. Aldrig så snart havde autoriteterne forhøjet rationerne, før der viste sig leveringsvanskeligheder. Hvor grynene er gået hen, er ikke kendt af offentligheden; en beklagelig kendsgerning er det, at de ikke er hos de handlende, og for familier med børn er dette en meget stor skuffelse. *d.*

„Børn i en nøddeskal" er emnet ved en opvisning i åndedrætsteknik, som kommunelærerinde Margrethe Olsen indbyder til i festsalen, Saxogade 104 B, onsdag d. 16. ds. kl. 19,45. Der skulde gerne være fuldt hus, og da frk. Olsens arbejde er en indsats i praktisk vegetarisme, anbefaler vi vore læsere at overvære opvisningen. Adgang 50 øre.
Vi henviser samtidigt til annoncen andetsteds i bladet om undervisning i åndedrætsteknik efter dr. Hanish' metode. *d.*

Radikal vegetarisme. Fra hr. Solkær har vi modtaget et indlæg, der protesterer imod, at konsekvente vegetarer betegnes som fanatikere, og hævder, at de må betragtes som idealister eller kaldes „radikale vegetarer". *N.N.*

Nytårsfesten finder sted søndag d. 10. januar i Kvindelig Læseforening. Vi begynder med fællesspisning, og håber i næste nr. af V.t. at kunne bringe et program, der kan hamle op med de foregående års. Reserver dagen for denne traditionelle fest. Agiter for tilslutning. *Bestyrelsen.*

Folkeernæring eller svinefode? Prof. Thunberg i Lund skriver: Ud fra et folkeernæringssynspunkt er det i høj grad betænkeligt, hvis menneskefode anvendes til svinefoder. Hvis man giver et svin udelukkende mælk og kartofler, så får man ganske vist en del flæsk ud af det. Men af de vigtige næringsværdier i mælken gar mindst tre femtedele og ofte indtil fire femtedele tabt. Menneskefode, som var tilstrækkelig til 100 personer, reduceres ved at passere gennem dyrekroppen, således at den kun rækker til 20—40 personer. Det er med henblik på vanskeligheden ved at få de tyske landmænd til at lade være med at fodre svinene med uskrællede kartofler, at man nu og da har set svinet betegnet som en af Tysklands farligste fjender under verdenskrigen. Til at frembringe et kg blod bruges for 22 kr. ærter, 60 kr. hvede, men for 232 kr. kød.
(„Hälso-Journalen".) *F.J.*

Kontingentrestancer. Enkelte medlemmer har endnu ikke indsendt kontingent for 1912. Da de har modtaget bladet hele det forløbne år, bedes de i det mindste indsende abonnementsprisen, kr. 4,00, omgående, idet vi henviser til foreningens love, § 6, der siger, at udmeldelse må ske senest 14 dage før et kalenderårs begyndelse. Benyt postkonto 25656.
Bestyrelsen.

Landsforeningen Dansk vegetarisk forening.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand: Prokurist Helmer Fogedgaard, Skrøbelev, Langeland. - Kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.



Kartonneret kr. 10,00
Shirting - 12,00
Skindbind - 14,00

„SUND MAD skaber SUNDE HJEM"

Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.

Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde
Flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium.

Som indledning en meget interessant
„Kortfattet Ernæringslære"
Af overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.

En nutids-kogebog med værdifuld vejledning i tilberedning af den bedste kost for sunde og syge. 27 firefarvede illustrationer. Foruden ca. 550 opskrifter gives afsnit om bagning, syltning og henkogning samt et betydningsfuldt diætafsnit for afmagrende og fedende kost, sukkersygediæt og fl. a.

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

Åndedrætsteknik.

Dr. Hanish' metode.
Undervisning (born og voxne).
Margrethe Olsen,
Falkonervænget 31 ⁵.

Sangundervisning

i elevens hjem. Har De stemme, stor eller lille, så lær at bruge den rigtigt på en sund og naturlig måde. Gratis prøvetime.

Th. Norgran,
Langelandsvej 20 B. Gothåb 3712 x.

En god julegave: Vore bøger

Udkommet:

Thorkild Hansen:

„Kiropraktik - en vej til sundhed".

Illustrationer - lægeanbefalinger patientudtalelser.

2 kr. hos Deres boghandler.

Køb den! Læs den!
Giv den til andre!

LÆS

„Sol og Sundhed"

— forlang det i kiosken.

Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.

Skriv efter gratis prøvenummer til

„Sol og Sundhed", Randers.

"OKKULTISTEN"

Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.

Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

RAASTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme

styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, Central 7827.

LÆR det internationale verdenssprog

Esperanto,

der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.

Alle oplysninger gennem

Dansk Esperanto Bureau,
Østergade 13, Rudkøbing.

Sana Godthaabsvej 62 A

Tlf. Gothåb 4290.

Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af rheumatiske lidelser, syggdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.