Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte
287

Vegetarisk Tidsskrift

Nytårsfesten.

Dansk vegetarisk forening afholder nytårssammenkomst for medlemmer med venner og bekendte nytårsdag, mandag den 1. januar i

Andersens & Jensens selskabslokaler, Borups allé 114

(linierne 8, 11, 13, 19 og 20), med følgende program:

Kl. 12.30: **Frokost** (koldt bord inkl. råkostplatte, varm ret, juleøl, æblemost).

Kl. 14.30: **Foredrag af læge J. D. Henriksen:** »Er vegetarerne sunde mennesker?«

Kl. 15.30: Frit samvær, **nytårstale af ***, forskellig underholdning,** frugtservering.

Prisen bliver, alt iberegnet, kr. 3.50 pro persona. **Deltagelse må anmeldes** til fru Mosegaard, Gothåb 1163 u, eller til formanden, Gentofte 1782 y, **senest torsdag den 29. december.** **Bestyrelsen.**

Trods tidens alvor har vi ment at måtte gøre vort bedste for at arrangere den traditionelle nytårssammenkomst for vegetarer og give disse lejlighed til at træffe sammen med meningsfæller til hyggeligt samvær, uforstyrret af tobaksrøg og drikketvang. I år forsøger vi selv som værter, og der er fine udsigter til, at vi kan dække et virkeligt imponerende frokostbord, med mad for både råkostspisere og de mere gammeldags vegetarer. Alle bør tage ikke-vegetariske bekendte med til denne propagandafrokost, der er meget billig, eftersom vi byder på:

Råkostanretninger. — Salater i mayonnaise af ægte olie (herresalat, italiensk salat, selleri- og frugtsalat). — Engelsk selleri med påsprøjtet ost. Vegetarisk steg med ristede løg og skrabet peberrod. — Æbleringe med gelé og nødder. Stegte selleriskiver med ristede løg og svampe. — Julesalat med indlagt selleri og æbler i mayonnaise. — Rødkål, ræddiker, radiser, karse, purløg. — Ost. — Grahamsbrød, knækbrød, rugbrød, grahamskryddere. — Smør, vegetarisk fedt med æbler og løg, nøddesmør. **Husk rationeringsmærker:** 30 g smør, 40 g franskbrød, 80 g rugbrød. Som **varm ret** serveres: Nøddesteg med kartofler, sauce og rødbeder og mandekål med brune kartofler.

Medlemmerne — også de udenbys — skylder arrangørerne at møde talrigt op. Altså ses vi alle nytårsdag!

Formanden.

Glædelig jul!

givet af Dansk
getarisk forening

DLEM AF
REDNINGEN AF DANSKE
BLADE og TIDSSKRIFTER

38. årgang
nummer 12
december 1944

Vegetarisk tidsskrift og lægerne.

Når man slår op i Vegetarisk tidsskrift, vilde man som uindviet let få det indtryk, at vegetarerne bestod af sygelige, hypokondre individer, som til stadighed kresede om læger og andre helbredere, da bladet i stigende grad i sine spalter beskæftiger sig med læger og deres forhold til både det ene og det andet.

For nogle år siden, da jeg var blevet bedt om i V. t. at redegøre for en polemik mellem to læger, afsluttede jeg med at hævde, at vegetarerne hverken havde brug for læger eller kvaksalvere, da ingen som de skulde have betingelser for at leve et sundt liv, det højeste skulde da være at få en lægeattest for, at de ingenting fejlede. Men måske er jeg af en forkert opfattelse på det punkt, og det kan jo være, at vegetarerne er netop, hvad man formoder efter bladet: mennesker, som er blevet vegetarer, fordi de først er blevet syge af at spise kødmad og endnu ikke har overvundet skavankerne.

Det kunde være morsomt at høre, hvad andre mener herom? I hvert fald skulde det jo nødig lyde sådan blandt læger, som man undertiden hører i hospitalskrese: »Ja, vi har også haft en vegetar på vor afdeling. Han var et stakkels underernæret, forsømt individ, og det var synligt, at hans lidelse blandt andet skyldtes den vegetariske kost.«

Jeg for mit vedkommende har altid følt det som en forpligtelse, at når man var vegetar, burde man ikke alene være sund og stærk, men også udadtil vise sundhed og styrke både til sjæl og krop. Vilde det ikke være mere opløftende og agiterende, om bladets spalter i ord og billeder fortalte om vegetarernes sunde levevis i land og by, deres sportspræstationer og deres børns sundhedstilstand og vækst på en kost, der udelukkede alle unaturlige »kraftkilder«? Vore udenlandske tidsskrifter, som vi nu under krigen desværre aldrig ser, var fulde af sådant opmuntrende stof, hvoraf det tydeligt fremgik mellem linier og billeder: Gå hen og gør ligeså! J. H. D.

Det af J. D. H. fremlyste stof vilde blive påskonnet af redaktionen, men det er ikke let at fremskaffe. Der er her i landet kun få »fødte vegetarer«, og vi er ikke mange, som frivilligt — af ideelle grunde — er blevet vegetarer. Man må svare bekræftende på spørgsmålet, om ikke mange medlemmer af vor forening er blevet vegetarer efter at have været syge og gennem vegetarisk levevis have opnået helbredelse eller bedring.

Disse mennesker, der for en sammenlignende sundhedsstatistik er dårligt materiale set fra et vegetarsynspunkt, er ofte ivrige agitatorer for vegetarismen, idet de, meget prisværdigt, stræber efter at delagtiggøre deres medmennesker, specielt dem med lignende lidelser, i de erfaringer, de selv har gjort. Disse mennesker venter, naturligt nok, støtte i deres bestræbelser i vort — i deres — blad, men V. t. er dog undgået at blive et »patientblad« med læsernes lidelseshistorier og tilsvarende råd fra lærd eller læg.

Bladets hovedopgave må anses at være at bringe læserne fyldigst mulige oplysninger om den officielle som den uofficielle forsknings resultater på specielt den vegetariske ernærings område ud fra det synspunkt, at vor viden om den for mennesket naturligste og derfor sundeste føde endnu er ufuld-

stændig, og under stadig ihukommelse af, at alt nyt ikke nødvendigvis er godt eller alt gammel dårligt.

Når V. t. overfor læger i almindelighed har haft en kritisk undertone, skyldes dette bl. a. lægernes afvisende holdning over for vegetarerne, der ikke er blevet mindre, skønt rigtigheden af de påstande, vi fremførte for en menneskealder siden, nu i stigende grad anerkendes. Undertonen skyldes vor skuffelse over, at lægerne til trods for deres egne forskeres konstatering af skadeligheden af alkohol, tobak, diverse medicin, kød osv. alligevel ikke for folkesundhedens skyld eller af humane grunde alvorligt tager afstand fra disse skadelige produkter, hverken i deres lægegerning eller personligt, skønt lægernes autoritet er uhyre, og de ved exemplets magt kunde udrette undere.

Den kritiske undertone skyldes yderligere vor undren over, at lægerne som stand ikke har truffet en ordning, der frigjorde dem fra direkte økonomisk interesse i sygdom. En ordning, der gjorde dem til embedsmænd — uafsættelige som præster og dommere — så mistanke var udelukket, at de af hensyn til kundetække og egen økonomi ikke til enhver tid kunde slå i bordet for klienterne og forlange alt, hvad der måtte anses for nødvendigt af disse for snarlig helbredelse og for bevarelse af sundheden. Ved en ordning, der gjorde lægerne direkte interesserede i befolkningens sundhed, vilde de med vort nuværende kendskab til sygdomsårsagerne kunne modvirke landets stigende behov af lægehjælp, sygehuse, invalideunderstøttelser osv., og samfundet vilde mangefold kunne indvinde de ret betydelige udgifter til lægernes uddannelse. N. N.

Det bio-dynamiske havebrug.

Af O. Elstrup Rasmussen (Tordenskjoldsgade 23, Århus, kr. 4,80 portofrit).

Vegetarer, der ikke selv dyrker havesager til eget forbrug, har stadig grund til højlyd klage (og bør fremføre den) over, at gartnerne producerer mere med henblik på kvantitet og udseende end på kvalitet, på smag og næringsindhold.

Bio-dynamikerne, tilhængerne af den bio-dynamiske dyrkningsmetode, lægger særlig vægt på kvaliteten hos frugt og grønsager, dvs. disses størst mulige egnethed for menneskelig fordøjelse, og man læser derfor med interesse denne nye havebog, der i modsætning til andre haveboger giver udførlig begrundelse for rigelig anvendelse af havesager.

Bogen er skrevet i et letlæseligt sprog, og selv en ikke-havedyrker kan på mange punkter følge forfatterens argumentation f. ex. ang. gødningens indflydelse på grønsagernes smag, vigtigheden af anvendelse af kompost og af jordens rette behandling. På andre områder synes grænsen mellem viden og tro at være overskredet f. ex. ang. månekræfternes betydning og med hensyn til bio-dynamikernes specialpræparater: 500 (»fremstillet af kogødning, der har gennemgået en særlig proces, hvorved de kraftvirkninger, som kogødningen er i stand til at være bærer af, er tilført det i en stærk koncentreret form, som det kan afgive igen til omgivelserne«), 501 (af kvarts i krystallinsk form, ligeledes gjort stærkt biologisk aktivt, saa der kun skal bruges 1 g pr. tønde land) og diverse ligeledes aktiverede podepræparater.

Man er ved at sprække af nysgerrighed ang. disse præparaters tilvirkningsmåde, og bl. a. fordi denne ikke antydes, vil bogen blive meget forskelligt bedømt i vegetarkrese, hvilket fremgår af følgende to anmeldelser, som bladets redaktion har modtaget:

Vor mangeårige medarbejder, **St. Fink-Jensen**, der selv er havedyrker, skriver:

En interessant havebog. Her fremkommer en virkelig nyhed indenfor havebrugslitteraturen. Ny i den forstand, at de heri fremholdte principper ikke tidligere har været at finde i nogen dansk havebog. Man får her en udmærket lejlighed til at stifte bekendtskab med grundlaget for den biodynamiske driftsmåde. Da det er nogenlunde selvindlysende, at dyrkningsformerne har en afgørende indflydelse på produkternes kvalitet og derigennem på den menneskelige sundhed, som jo i høj grad er afhængig af ernæringens kvalitet, så er dette en bog, som henvender sig til enhver, der har interesse for sundhed — og hvem har ikke det? Foruden dyrkningsanvisninger for havebrugere indeholder bogen en række oplysninger om de enkelte urters ernæringsmæssige betydning. At bogen også er forsynet med litteraturhenvisninger til bøger om ernæringsproblemer, gør den yderligere værdifuld.

Vi tilråder enhver havedyrker at købe denne bog og anvende dens vejledninger i bedriften. Og vi tilråder enhver vegetar at købe denne bog og studere den. Følgen vil da blive, at vegetarerne fremfor nogen vil forlange kvalitetsvarer i egentligste forstand og derigennem bidrage til, at en virkelig sundhedsbefordrende ernæring står til rådighed. Ikke mindst råkostspisere bør være opmærksomme i denne sag. F-J.

Vort bestyrelsesmedlem, **havebrugskonsulent H. Mosegaard**, er af anden mening:

Indenfor gartnernes kres drøftes i denne tid spørgsmålet om indførelse af svendeprøve eller ej. I ovennævnte bog skitseres en prøve, som, hvis den blev obligatorisk, vilde være af ulige større værdi, ja, ligefrem være afgørende for, om vedkommende overhovedet kunde beskæftige sig med plantedyrkning eller vilde være nødt til at gå over i mindre værdifulde fag. Ifølge bogen lader dette sig nemlig let konstatere ved blot at lade examinanderne udså hver sit bed med ærter under i øvrigt ens forhold, så vilde de spirende planter afsløre, om sædemanden har haft en gunstig eller negativ indflydelse på frøene i de øjeblikke, de passerede hans hænder.

At månens forskellige faser påstås at have afgørende indflydelse på planterne, virker ikke så chokerende. Det har vore allertidligste haveskribenter fortalt for hundreder af år tilbage. Af bogen citeres :»Månekræfternes indflydelse på plantevæxten er sikkert fastslåede kendsgerninger (således viste en serie landbrugsforsøg med korn i gennemsnit over 30 % merudbytte for såning ved tiltagende måne i sammenligning med aftagende under i øvrigt ens forhold).« Det står mig ikke ganske klart, på hvilken måde man vil opnå »i øvrigt ens forhold«, når der dog nødvendigvis må hengå nogen tid imellem udsåningen af de to forsøgsled, og en tidsforskydning kan let efter vejrlig osv. komme til at virke såvel positivt som negativt.

Heller ikke er det gået op for mig, samt flere ellers uhildede personer,

hvorfor tilførsel af en lille saltskefuld pr. td. land af et mineral, som i forvejen er til stede i tusinder af kg, skulde få en afgørende indflydelse på planternes trivsel, men det beror måske på, at præparatet i en time er rørt ud i lunkent vand med en træpind »først den ene vej, og så den anden vej«!

At 50 g af et andet præparat, som består af kogødning, der har gennemgået en særlig proces, påstås at foranledige indtil 50 % bedre roddannelse m. m., virker jo særdeles opmuntrende i disse tider, da gødning er både dyr og vanskelig at få fat i. At valeriana virker nerveberoligende, ved de fleste, men at saften af denne og 5 andre planter er i stand til at ændre »selve de grundstoffer, hvoraf plantenæringen består«, er sikkert ukendt selv for Niels Bohr.

At padderokkete er noget af et universalmiddel mod plantesygdomme, er rart at vide i disse kemikaliefattige tider, hvor konkurrencen især om nikotinen er så stor, og homo sapiens tager broderparten, før der kan blive noget til bladlusene.

At de enkelte dyrearter har instinktiv afsky for at æde det græs, der voxer op i egne udtømmelser, er en kendsgerning og er vel naturens middel mod, at indvoldsorme e. l. fuldstændig ødelægger arterne, men at latrin skulde være særlig uheldig til gødskning af planter, som mennesket skal spise, fordi menneskets tankevirksomhed i forvejen har uddraget netop de til denne virksomhed nødvendige stoffer af føden under dens passage i tarmkanalen, forekommer mig at være ret anstrengt tænkning, og hvem ved, om ikke også koen under drøvtygningen uddrager tænkestoffer af føden!

Fra tidligere diskussioner med biologisk-dynamisk tænkende mennesker ved jeg, at mine krav om mål og vægt, eller anden målestok, i stedet for de påståede værdier, som man hævder at opnå ved denne særlige driftsmåde, bliver mødt med henvisninger til, at overmennesket Rudolf Steiner har sagt det — og dermed basta! H. M.

I en tid, hvor vi erfarer, at menneskelig hjernevirksomhed, gennem tanker, tale og radio, kan influere på mennesker i en anden verdensdel og næsten øjeblikkelig udløse handlinger af stor rækkevidde, tør man vel ikke afvise muligheden af, at menneskets åndelige kræfter også kan have indflydelse på livsytringer hos andre levende væsener, endog på såsæd. Hvis der imidlertid var fort beviser for bio-dynamikernes påstande, da vilde sikkert mennesker med særlig »håndelag« for såning være efterspurgte i gartnerierne, ligesom man der forlængst, for økonomisk vindings skyld, vilde have udnyttet månekræfterne. N. N.

Undertegnede hørte for nogen tid siden et foredrag af hr. Elstrup Rasmussen om det her omtalte emne. Jeg har sjældent hørt et bedre vegetarisk foredrag. Det var at ønske, at det kunde blive holdt landet over, ikke alene for vore medlemmer og meningsfæller, men for alle, der forstår at tænke og kunde tænkes at få øjne og øre opladt for en virkelig ernæringsreform. Løsrevet fra sammenhængen kan det jo nok se lidt mystisk ud med månens kræfter, men rent bortset fra de erfaringer, menneskeheden har gjort på dette område gennem tiderne, behøver vi jo dog blot f. ex. tænke på de såkaldte kosmiske stråler, der kommer langt ude fra universet, og som

videnskaben i øjeblikket har travlt med at måle. Der er som bekendt mere mellem himmel og jord, end vi i øjeblikket forstår. Er man åben og opladt, bør man ikke afvise andres erfaringer, selvom de ikke er lige til at føle på. Vitaminer og hormoner er egentlig ikke spor mere forklarlige i deres virkninger, selvom man efterhånden ved en del om disse stoffer. Engang kendte vi kun virkningerne og talte fra vor side f. ex. om solkræfter. Vi anede sandheden, men kunde intet »bevise«. Nu ved man mere, og »videnskaben« giver os ret. Således vil det gå på mange andre områder, hvor de jordisk kloge håner foreteelser, de ikke kan veje og måle. Lad os derfor tage det med ro, om der er noget i dr. Steiners have- og landbrugstanker, vi ikke forstår, og så se efter kendsgærningerne. Hvis de peger hen på bedre kvalitet, er teorien jo rigtig nok. Gør det så så meget, at vi ikke forstår det! »Forstår« vi egentlig, hvorfor vitaminer etc. virker, som de gør! O. E.

Idealisme og vegetarisme

i en langelandsk bondegård.

Ugeskriftet »Landet«, der udgår til 50 000 landbohjem — og følgeligt læses af mange gange dette antal mennesker — har ved flere lejligheder vist forståelse for vore ideer. I bladets nr. 46 finder vi nedenstående artikel af Sigrid Leth Rasmussen, der vil have interesse for V. t.s læsere:

Selv om grønsager og frugt vinder mere og mere indpas i den daglige kost også på landet, findes dog her forholdsvis få helt overbeviste vegetarer. Det må derfor kaldes et særsyn at træffe en familie på en dansk bondegård, hvor 3 generationer lever fuldstændig vegetarisk, som det er tilfældet hos gårdejer Vald. Bendixen, Humble.

I snart 40 år har Vald. Bendixen og hans hustru, Marie Bendixen, levet udelukkende vegetarisk. Deres søn, Frode Bendixen, der nu er 38 år, og dennes søn, den 10-årige Bendix, har heller aldrig spist kød.

Vald. Bendixen er søn af gårdejer Christoffer Bendixen, Humble, en kendt mand på Langeland. Medens Broderen, William Bendixen, fik den gamle fødegård, blev der taget 25 tdr. land fra af denne til Vald. Bendixen, som lod gården »Bakkehuset« bygge ved den 41 m høje bakke »Harnbjerg«, der er det tredjehøjeste punkt på Langeland, og hvorfra der er den skønneste udsigt over Ristinge halvø og de mange sydfynske øer.

Da jeg aflægger besøg hos Vald. Bendixen, viser strax traktementet, at den vegetariske levemåde ikke blot bliver gennemført over for familiens egne medlemmer, men også over for gæster, idet jeg strax bliver budt på en skål fuld af pragtfulde æbler in natura.

På mit spørgsmål om, hvordan det er gået til, at han er blevet grebet af den vegetariske ide, fortæller Bendixen: »Jeg var i forvejen interesseret i vegetarismen, men det var ved at læse bogen, Michael Larsens »Naturhelbredelsen«, at jeg blev så overbevist, at jeg aldrig, siden jeg lukkede den, har tvivlet om, hvad der er det rigtige.«

»Har De fra hjemmet fået interesse for spørgsmålet?«

»Nej, dengang kendte man ikke noget til vegetarismen. Min far var dog meget følsom over for dyr — overfølsom er der måske dem, der vil sige, f. ex. skar han aldrig i et dyr, for det var slået ned.«

»Er det nu af idealistiske eller sundhedsmæssige grunde, at De lever vegetarisk?«

»For mig er hensynet til dyret det væsentlige. Derefter kommer det sundhedsmæssige. Derimod har det for mig ikke noget med religion at gøre. Jeg er hverken teosof eller adventist.«

»Har det ikke været vanskeligt at få medarbejdere, der var parat til at spise vegetarisk?«

»Det har vi aldrig haft noget besvær med i alle de mange år, og folkene har altid spist vegetarisk som vi. Vi har endda tit haft karle, som har givet udtryk for, at de var kede af at rejse fra kosten. Vi har engang haft en slagterson hos os i tre år, og den samme »høstmand« har hjulpet os i 40 år.«

En logisk følge af Bendixens vegetariske interesser var det, at han i 1913 solgte sin kvægbestand og siden udelukkende har drevet kvæglost landbrug. I de sidste år har der været en del landmænd, der har gjort det samme dog nok mere af økonomiske end af ideelle grunde.

På mit spørgsmål, om det ikke i nogle år har været vanskeligt at gennemføre denne driftsmåde økonomisk, svarer Bendixen, at bedriften altid har kunnet lønne sig godt uden kvægavl.

»Men man må være bevægelig, for jeg har ikke villet lade mig nøje med kun at hutle mig igennem. Jeg vil nok kunne tillade mig en københavnertur og i øvrigt have lejlighed til at dyrke mine forskellige interesser,« tilføjer Bendixen med et smil.

Med hensyn til gødning og sædskifte fortæller han videre: »I 30 år har jorden ikke fået anden animalsk gødning end fra de to heste, vi holder, og det går udmærket. Sidste år avlede vi f. ex. 28 fold hvede. Nu kniber det jo lidt med at få kunstgødning nok, men endnu går det, idet der bliver taget lidt extra hensyn til mig ved tildelingerne.

Vi har ikke haft noget helt fast sædskifte. Siden vi har plantet 11 tdr. land af jorden til med frugttræer, har vi sørget for i den øvrige del af jorden at have afgrøder, der tager så lidt tid som muligt.

Sædskiftet er omtrent som følgende: 1. vintersæd, 2. byg, 3. græs — roer — kartofler, 4. havre, 5. frøafgrøder (ærter — sennep — sneglebælg). Tidligere har vi haft omtrent alle slags frø. Desuden har vi avlet en mængde grønsager gennem årene.

Jeg prædiker og agiterer ikke for mine ideer,« slutter Bendixen, »men jeg har i mere end 30 år vist, at det har kunnet lade sig gøre at leve vegetarisk og drive et rentabelt kvæglost landbrug.«

For at give et billede af denne mand, der snart i en menneskealder har forstået at forme sit liv efter sine idealer, må man nævne hans interesse for afholdssagen og hans kunstneriske interesser.

Han spiller violin, har endda forsøgt sig som komponist og har samlet gamle langelandske melodier, som han synger for mag. Grüner Nielsen, »Danske Folkeminder« ved Det kgl. bibliotek i København.

I de lange vinteraftener morer han sig med at skrive. Han har skrevet skuespil, der har været opført i forskellige afholdsforeninger, småæventyr og afhandlinger til Svendborg amts historiske samfund. Desuden har han

udgivet en del pjecer, som afspejler hans forskellige interesser: »Kreaturlost landbrug«, »Religiose betragtninger« og »Harnbjerg gennem tiden«.

Er Valdemar Bendixen ivrig vegetar, er hans kone det sandelig ikke mindre. Hun understreger navnlig den sundhedsmæssige side af sagen.

»Hvad siger nu andre mennesker til Deres vegetariske levemåde?«

»I begyndelsen undrede de sig noget. Men efterhånden har de jo nok kunnet se, at det er en kost, man kan leve på, og en kost, man kan arbejde på.«

»Er det ikke indviklet at lave den vegetariske kost?«

»Jo, hvis man skulde følge de vegetariske kogeboger. Men ellers er det så enkelt og ligetil. Er der f. ex. noget så dejligt som rå revne æbler og gulerodder?«

Det sidste spørgsmål, jeg stiller den vegetariske familie, er: »Kunde De nu slet ikke tænke Dem at spise kød?«

Det er den ældre fru Bendixen, der giver det koncise svar: »For mig vilde det være, som det for Dem vilde være at spise en skruptudse!«

S. L. R. Ved N. N.

I tilslutning til foranstående erindres om, at et af de første vandrehjem, der oprettedes i Danmark, var »Harnborg«, smukt beliggende på toppen af Harnbjerget og oprettet af Vald. Bendixens søn, Frode Bendixen.

Vandrerne har det særdeles frit på hjemmet og i dets omliggende skove. I køkkenet samles man om den hyggelige pejs, og vandrerne kan meget billigt købe al slags frugt og grønsager på gården hos F. B.

N. B. I reglementet står der: Køkkengrejerne må kun bruges til vegetarisk mad! N.N.

Fynsafdelingen kan!

Det af afdelingen arrangerede foredrag af læge fru **Marie Norheim Tiedje** om »Hvad er sund levevis?« den 19. nov. måtte forlægges fra læseforeningens sal til industripalæet på grund af overvældende tilslutning — der var solgt 245 billetter. Foredraget refereres udførligt i Fynsbladene, som bemærker, at salen var pyntet med manende opråb ang. sundhedens opnåelse og bevarelse. Disse skilte var en foræring fra dir. **Dragsholm**, gartnernes salgsforening.

Afdelingens formand, stukkatør **Clausen**, takkede i sin indledning hjerteligt fru **Norheim Tiedje** og fremhævede det for foreningen betydningsfulde i, at den to gange i år har kunnet byde på lægeforedrag. Der trængtes så umådeligt til agitation for sundhed her i landet, og det er glædeligt, når læger i overensstemmelse med vore idealer vil medvirke i denne agitation. Og det er af stor betydning for vor bevægelse at have sagkundskaben til allieret.

Dr. **Norheim Tiedje**, der har været vegetar i over 40 år, fremhævede i sit foredrag ernæringens betydning for sundhedens og ungdommens bevarelse, ligesom hun betonede vigtigheden af en ordentlig udrensning af mave og tarm og tilrådede rigelig brug af grovkost og råkost.

Foreningens æresmedlem, fru **Anna Ullerup Haahr**, fra Råstrup kursted berettede om interessante resultater ved anvendelse af dr. **Nolfis** råkostkur.

Vi gratulerer Fynsafdelingen til dens heldigt gennemforte oplysningsarbejde. Dette har jo resulteret i øget interesse for vor forening og større tilslutning. Yderligere arbejde i den retning er stadig påkrævet. Det ses bl. a. af, at vor forening i »Fyns Venstreblad« kaldes »Vegetariansk forening« og i »Fyns Stiftstidende« omtales som »Vegetaristforeningen«. N. N.

Man kan ikke elske af grønkål!

Strax efter at brødrene Adam og Johannes Poulsen i november 1901 havde haft deres berømte skuespillerdebut på Dagmarteatret, skrev forfatteren Carl Ewald følgende »Åbent brev til hr. skuespiller Adam Poulsen«:

Min unge herre!

Som lys er De tændt, og som lys vil De skinne. Mænds øjne vil dugges og kvinders hjerter banke, dér De kommer frem. For De er, hvad vi elsker og savnede så bittert ... Aladdin, født med appelsinen i turbanen.

De vil ikke vredes, når en digter af sit ædle hjertes dyb retter en varm og ærbødig bøn til Dem. Med angst har jeg erfaret, at De hylder vegetarismens skønne lære. Men tro De mig, min unge herre, i disse barske egne kan man ikke elske af grønkål, ingen anstændig skinsyge næres af æbler, ingen manddom opstod af bønner. Der gives lykkelige himmelstrøg, hvorunder der blev en helt af en tomat. Men det er ikke her, min unge herre. Min bøn til Dem er da den, at De skal spise kød.

De er så ung, og jeg forstår så vel, at uskyld dårer Dem, og stikkelsbærbuskenes grønne glæde. Men det slår ikke til. Tro en erfaren mand ... og en, som med fryd har set den blå blomst i Deres hænder. Den blå blomst sprang af blod og groede aldrig på en stikkelsbærbusk ... Men når De sidder stolt og stærk ved Deres bof, lad mig da se, De mindes Johannes.

Deres ærbødige

Carl Ewald.

Adam Poulsen fulgte ikke rådet, men nåede dog at blive helt og meget andet. Ved Ax. P.

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, har fået ny indehaver. Som det måske nok var ventet, kunde hr. P. Rasmussen ikke føre restaurationen videre efter hustruens død, og den blev fra 1. november overtaget af fru Ingeborg Lund. Fruen vil viderefore det gammelkendte sted, som rent vegetarisk, moderne indstillet spisehus, der er åbent fra 8—20, idet der dog stadigvæk holdes sabbatslukning. Vi ønsker fruen al held med den nye virksomhed og håber, at vegetarerne ved udespisning finder vej til Frederiksberggade 28. N. N.

Læge Kirstine Nolfi: **Levende føde og dens betydning for folkesundheden.**

Jac. Lunds forlag. Kr. 3.50.

Fru Nolfis bog: »Råkostens betydning for sundhed og sygdom« er udsolgt, skønt der kom 2 oplag i 1943. Dette har givet fruen mod til at ud-

sende en ny, udførligere bog om emnet. I forordet udtrykker fru Nolfi, støttet på de i årets løb indhøstede erfaringer, sit brændende ønske om, at der som led i folkeoplysningen kunde oprettes simple natursanatorier, hvor patienter deltager i arbejdet og derigennem også rent praktisk får lært, hvordan de skal leve for at blive raske og bevare sundheden.

Bogen bringer en mængde udtalelser fra lægeautoriteter ang. kræft — især med hensyn til nytten af operation, specielt imod denne.

En lægmand læser med interesse om denne strid mellem videnskabsmændene og kan kun håbe, at sandheden, om hvilken det jo siges, at den kommer for dagen før eller senere, ikke må være altfor længe undervejs.

Men bogen indeholder en masse »små sandheder«, som alle kan nyde godt af, og som burde opslås på plakatsøjlerne:

»Husmødrenes stolthed har altid været madlavningen, men deres største opgave må dog være at bevare familien rask og sund!«

»Som forholdene nu er, æder husdyrene os faktisk ud af landet!«

»Der er ikke fjerneste grund til, at vægten skal stige, efterhånden som vi bliver ældre!«

»Vanen og ganen er hårde modstandere, men ikke nær så vanskelige at overvinde, som man skulde tro«!

»Kun når man er sulten, skal man spise. Når man er træt, skal man hvile sig. Keder man sig, skal man i hvert fald ikke more sig med at spise i utide!«

Og dr. Nolfi gør opmærksom på, at man kan få sine rug- og franskbrødsmærker ombyttet ved at indsende dem til statens kornkontor, Gammel Mont 14, København, sammen med en lægeattest for, at det tiltrænges på grund af sygdom. Så får man tilladelse til at købe hel rug og hel hvede på nærmeste mølle.

N. N.

Decembermad.

Wieneræbler: Store æbler halveres på tværs og udhules indtil 1 cm's tykkelse. De fyldes med kogte bønner (pralbønner, brune eller hvide bønner) og med det udgravede æblekød samt ganske lidt snittet rå løg. Drysses med lidt sukker, stilles i en gasbageform eller i ovnen og steges møre. Nogle smørklatter kan lægges ved.

Serveres med **grøn kartoffelmos:** En portion kartoffelmos irøres lige før anretningen et par skeer fint hakket rå grønkål.

Æbler og kartoffelmos anrettes sammen på eet fad. En brun sauce kan serveres til.

Bønnesteg: ½ kg kogte bønner males gennem maskinen med et lille løg. Røres op med æg og salt. Lidt moset kartoffel eller 2 spk. rasp kan tilsættes farsen. Fyldes i en aflang eller rund bageform, æblestykker stikkes ned i farsen, smørklatter lægges over. Steges i ovn 30—40 min. En brun sauce af urtevand tilsat fløde og lidt ribsgele serveres til. Desuden franske eller brunede kartofler samt rødkål.

Æblekage med havregryn: Gode spiseæbler vaskes, befries fra stilk og blomst og rives med skræl og kærnehus. Havregryn ristes let på en pande med lidt smør og brunt sukker. Æbler og gryn lægges lagvis i en skål, men

ikke for længe for der skal serveres. Et lag kagecreme lægges over, pyntes med flodeskum og gelé.

Æblepie: Denne kage kan bages i ovnen sammen med bønnestegen. I bunden af et smurt gratinfad lægges et lag fin æblemos. Herover en dej af 50—65 g smør, 65 g sukker, 65 g revet tørt franskbrød og 3 æg. Smør og sukker rives godt, tilsættes æggeblommerne, derefter brødet og sidst de piskede hvider, evt. hakkede nødder. Så hældes 2½ dl flode over, som skal sive langsomt ned i dejen under bagningen. Bages 20—30 min., serveres varm eller kold med flodeskum. E. Pille.

Der vil ved nytårssammenkomsten blive lejlighed til at betale kontingent for 1945 — så er det overstået! Kassereren.

Litteratur: Eckbo's »Faste og sunnhet« 1 kr., Dr. Mich. Larsens »Naturhelbredelsen« 60 Øre, »Vegetarbogen« 25 Øre portofrit fra D. v. f.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

København: Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). 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 2782. — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: 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.

Støt os ved annoncering i Vegetarisk tidsskrift

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.

Husbestyrerindeplads
søges i vegetar- og råkosthjem.
Petra Wallensbek
Lillegade 6¹, Odder.

Rantzau Nielsen
REVISOR

Bogføring - revision - skattesager

Skelbækgade 44 - Eva 7856

Frydenstrand badesanatorium.
Læge: Ejnar Eriksen.
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — nu Kongensgade 39² —
anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.
ANNA SVANEFJORD

Aktuelle bøger
- Grete Scharling: Ny vegetarisk kogebog. Den sundeste hverdagsmad. 700 opskrifter. Fixe og indbydende anretninger. Kr. 4.50, indb. kr. 6.00.
- Elna Regner Andersen: Sæsonmiddage af grønsager. Kr. 3.00. Nordisk reformkost for sunde og syge. Kr. 3.85.

Bøger sendes pr. efterkrav eller frimærker modtages som betaling

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 4 kr. pr. halvår. — Forlang alsidigt propagandahæfte mod 60 øre i frimærker.
Exp.: Norsvej 6 A, Københ. V.
Tlf. C. 2006 A, Postkonto 58626

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

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.



Landsforeningens mærkat.

Adresserne på danske kiropraktorer findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.

Sundhedsfødevarer — kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG BADESANATORIUM
Fysisk-dietetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

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

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

„MOD SOLEN"
behandler sundhedsspørgsmålet fra en ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle kiosker. Helårs abonnement 10 kr., halvårs abonnement 5.50 kr. — Postkonto 82064, Trans bladforlag, Amagertorv 3 København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.