Vegetarisk Tidsskrift

Skolebespisning.

Efterhånden som det offentliges overtagelse af forsorgen på en række områder bliver mere og mere omfattende, stiger borgernes forpligtelse til at være årvågne. Dette gælder ikke mindst, når det drejer sig om vort dyreste eje — vore børn. Et for børnene meget vigtigt område er ernæringen, og da det offentlige i stor udstrækning har optaget skolebespisning på programmet, så er det kun rimeligt, at borgerne opmærksomt følger denne sag.

Er der nogen mulighed for at nå den ideale kostplan i skolerne? Selv om man var fuldt enig om, hvad der var den bedste kost, så vilde det alligevel ikke være muligt at gennemføre en tilfredsstillende standardbespisning i skolerne, fordi den mad, som børnene i forvejen har fået hjemme, naturligvis må tages i betragtning. Nu er der vel nok visse ting, som man kan blive enig om. Men at uenigheden er betydelig, er ofte konstateret. En svensk lærerinde, *Anna Hinde-Wennhagen*, har til forskellige læger og pædagoger udsendt spørgeskemaer med kosttyper, som bruges ved skolebespisningen i forskellige egne i Sverige. Besvarelserne lader intet tilbage i retning af uenighed, selv om man nok kan finde visse retningslinier, som er brugbare ved fastlægningen af en tilfredsstillende kostplan.

Råkosten vinder jo mere og mere opmærksomhed, og uhyre mange hjem er interesserede. Men kærligheden er desværre oftest lidt platonisk, selv hos sådanne, som i

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

38. årgang
nummer 2
20. februar 1944

kraft af deres hidtidige levevis og bedre indsigt burde være foregangsmænd. Men hos det store flertal er det vanens magt, der er den store hindring. Her kunde der gennem skolebespisningen gøres en indsats, som vilde være af uvurderlig betydning for den opvoxende slægt, d. v. s. for fremtidssamfundet. Hvis skolemåltiderne principielt var råkost, så var det muligt at føre børnenes smagsinstinkter tilbage til det mere naturlige til umådelig gavn for deres sundhed. Og det vilde i alt fald ikke blive dyrere end det, der nu præsteres. Naturligvis behøves hjemmenes forstående tilslutning, for at resultatet kan blive tilfredsstillende. Men forældre har ikke bedre opdragere end deres børn, og hvad de har lært, skal også nok gøre sin virkning på de voxne med den gode vilje, men med de indgroede vaner!

Men — det vil være skæbnesvangert, om »man« overlader den sag til »autoriteterne«! Enhver bør interessere sig for dette problem, og enhver interesseret bør gøre sin indflydelse gældende, så spørgsmålet ikke syltes ned i »sagkundskabens« bundløse kar! Foruden »sagkundskab« har de sagkyndige nemlig endnu en fejl: de er som regel stokkonservative! Og reformer af betydning skulde jo gerne — foruden sagkundskabens sanktion også have livets virkelighed. *F-J.*

Den københavnske skolefrokost er allerede så moderne, at den skræmmer nogle børn og forældre væk p. g. a. de rå salater. Skulde der komme mere af den slags, vilde flere falde fra. Og stort længere end vi er nu, kommer vi nok heller ikke, da autoriteterne jo følger den officielle ernæringsvidenskab, der vist ikke kan tage mere hensyn til vitaminer, kalke og salte o.s.v., end de har gjort. Vi må vente på de små skridt ad gangen, efterhånden som befolkningen blir opdraget til at følge med. *O. E.*

Brug »levende« korn.

Hele korn er levende, er spiredygtige, og maler vi det selv på en håndkværn, en kaffemølle, er det nymalede mel stadig levende, men skal det gemmes bare en kort tid, dør det. Vi må kræve ret til at få vore brød- og grynmærker ombyttede med hele korn, som vi så selv maler. Af erfaring ved jeg, at dette nymalede mel virker udmærket afførende; det skyldes kornets indhold af b2 vitaminer. At melet bages til brød, gør kun galt værre! Det nymalede mel spiser man med revne æbler eller friske bær over og mælk; det smager udmærket.

(dr. Nolfis: Råkosten).

Vort daglige brød.

Selv om tendensen indenfor moderne ernæringsvidenskab går i retning af et mindre forbrug af kornprodukterne, herunder brød, så er der ingen tvivl om, at brød i en meget lang fremtid vil vedblive at være et af befolkningens hovednæringsmidler. Det er derfor af allerstørste betydning, at dette vort daglige brød gøres så fuldkomment som muligt i ernæringsmæssig henseende. Medens der fra bagernes side er gjort et stort arbejde for at imødekomme den degenererede smag, som krævede lækkerier i stedet for mad, så har der fra vor side — lige så længe som vegetarismen har haft talsmænd — været gjort et arbejde for at betone den sundhedsmæssige side af sagen og derved søge at modarbejde det forfald i tænder og andre organer, som har været og stadig er den uundgåelige følge af det moderne civilisationsprodukt, som går under navnet brød.

Længe før man vidste om vitaminer, har vi gjort opmærksom på, at meget værdifulde, ja, livsvigtige elementer fjernes, når man skiller kliddet fra kornet, »sigter« melet, og ligeledes at det bløde brød frembød et dårligt objekt for tændernes uhyre arbejdsevne og spytkirtlernes afsondringsevne og dermed den nødvendige indblanding af spytfermenterne i brødets kulhydrater. Vi krævede fuldkornsbrød, og vi krævede hårdt brød. Som så ofte før har »videnskaben« fastslået, at vi har ret. Og fra adskillige hold gøres der nu et arbejde for at udfinde, hvilke metoder der må anvendes, for at brødet kan blive bedst muligt for ernæringen. Disse undersøgelser har til fulde vist, at frasigtning af klid og strømel stort set fjerner de meget vigtige b-vitaminer, som vi hovedsagelig skulde hente gennem brødet. Men man hænger ved det hvide brød, og for at beholde dette degenerationsfænomen foreslår man for ramme alvor at tilsætte kunstigt b-vitamin til kager og franskbrød.« Men, siger laboratorieforstander K. Lorentzen, som er en af de førende i disse undersøgelser, det er da en underlig bagvendt løsning. Først fjerner møllerne vitaminerne, og så tilsætter man dem kunstigt. Og hvem skal betale den merudgift, som uden tvivl vil blive resultatet af en sådan behandling? Vi kan ganske og i den sunde fornufts navn tilslutte os disse udtalelser.

Foruden vitaminindholdet spiller også mineralindholdet en uhyre rolle. Kalk og fosfor, som er nødvendig i legemets hus-

holdning, findes også i antagelige mængder i korn — men desværre kemisk bundet på en måde, som gør særlig fosforet uopløseligt for organismen. Nu arbejder man på at finde de metoder, som kan spalte fosforsyren, så den bliver tilgængelig, og ligeledes at sikre et tilstrækkeligt kalkindhold.

Er det for øvrigt ikke mærkeligt, at et fødeemne, som anses for naturligt og uundværligt for mennesket, indeholder livsvigtige elementer, som den menneskelige organisme ikke formår at frigøre? Dette forhold synes i alt fald ikke at bekræfte teorien om kornstoffernes velegnethed for mennesket. *F-J.*

Skal byens ænder myrdes i mosen eller i kanalerne?

Set fra ændernes synspunkt skulde man mene, at det vilde være omtrent ligegyldigt, om de endte i gryden som moseand eller som kanaland, forudsat at ænder betragter et sådant endeligt som naturligt og uigenkaldeligt.

Men det er jo netop, fordi de ikke gør det, at de slutter sig til mennesket og lader sig fodre af hånden. Vel at mærke, kun hvor der er *mange* mennesker på een gang, og helst også hvor de er forsynede med barnevogne. Af erfaring, som dog er af forholdsvis ny dato, ved de, at der, hvor der kun er få mennesker samlede, der er de farlige, især om dagen, hvorfor de må holde sig skjult så godt som muligt, selv om sulten plager. Først en tid efter solnedgang, når »fred hviler over mark og by«, vover de sig frem til madstederne — og så knalder det løs!

For de overlevende gentager forestillingen sig, kort før dagens konge igen stiger i øst, lige når naturen er allerskønnest — for jægerne er naturvenner, påstår de da.

Selvfølgelig er de ikke så gemene, at de i lighed med slotsgartnerne ligefrem lokker med foder for derefter at myrde løs. Men en enkelt lokkeand kan man da godt betjene sig af, og der er vist også noget om, at nogle kalder ænderne til sig ved falske lokketoner. Om det er hæderligere at benytte sig af dyrenes flokinstinkt eller elskovstrang end af den blotte sult, er vel et spørgsmål.

Men striden om kanalænderne rører ved noget dybere. Det

konstateres her, at en hel del mennesker holder af at betragte en metalglinsende nakke, eller en grå andemor, som andet end *mad*, og man vil absolut ikke have dem myrdet. Tværtimod skal de fodres — og der skal holdes våger fri. Men herved er netop alle velmenende mennesker medskyldige i drabet på de tillidsfulde dyr, hvis antal påstås at blive så stort, at de med deres brede ben tramper sneen ned over de slumrende eranthis. Og selv om der vælges den af jægerne foreslåede udvej at nøjes med skræmmeskud over kanalerne, så medfører det jo blot, at nogle af dem for en tid fortrækker til moserne, medbringende den ulæmpe, at de ikke har lært at skelne mellem godtfolk og jægere.

Jeg husker således et andekuld, som jeg selv havde bygget en redeø til, og som jeg gav morgenmad på et bestemt tidspunkt. Blev fristen overskredet med blot en halv time, medførte det, at hele flokken stod og skræppede op uden for netop mit vindue, selv om skolen, jeg var lærer på, udgjorde et helt komplex.

De kunde også kaldes ned fra selv store højder og landede elegant lige foran mig. Men en dag var det naboen, der gav landingssignal på *sin* maner, og jeg gjorde mig bebrejdelser, fordi jeg havde været med til at gøre dem så tillidsfulde.

For at bringe en smule logik ind i spørgsmålet om byens fugle må vi tage det standpunkt, at enten er de vore kammerater, som tager imod venlighed, og så skal de være absolut sikre mod lumskhed og baghold af enhver art, eller også er det vor pligt at skræmme ethvert væsen, som viser os tillid, blot for at indøve den frygt og bæven, som er nødvendig for dem, hvis de vil undgå menneskets træskhed, såsnart han antræffes udenfor byens enemærker.

Tilbage bliver det interessante spørgsmål: »Hvorledes kan ænder o. l. overhovedet finde på at vise os tillid efter den behandling, vi har ladet dem blive til del gennem årtusinder, lige siden de første exemplarer af »homo sapiens« fandt på at anvende primitive våben for at søge sig kalorier i et for ham fremmed felt, og til nu da moderne ildvåben henter de frie fugle ned fra luften på »fuldt ud hæderlig jægervis«?«

Den omstændighed, at de fleste bymennesker tager imod den viste tillid, kunde tyde på, at der virkeligt endnu er gemt et minde om et uhyre fjernt kammeratskabsforhold mellem dyr og mennesker, og at man er villig til at straffe den, der bryder gæstevenskabets love.

Så er der kun et skridt igen, før denne lov også kommer til at gælde ude på landet, så vi, der holder af naturen på en mindre støjende måde, også der kan få lejlighed til at være kammerat med dyr og fugle.

Og selvfølgelig må den lov, der nu omfatter frie fugle, udvides til også at gælde de ynkværdige skabninger, som mennesker opdrætter og behandler med en vis form for venlighed, indtil den lange kniv en skønne dag, oftest til religiøse fester, bliver halet frem og slebet. *H. Mosegaard.*

Ragnar Berg paa Siljanskolen.

Dr. Ragnar Berg har atter i afvigte sommer holdt forelæsninger paa Siljanskolen. Efter et Referat i »Vegetarianeren« resumerer vi:

Det er ubeskriveligt, at man meget godt kan leve uden kød og fisk, når kosten i øvrigt er klogt sammensat. En praktisk regel er at lade hovedparten af den daglige føde bestå af kartofler, grønsager, rødder, bær og frugt. Brød skal man ikke udelukke ganske, da vi både behøver salte og vitaminer derfra. Men vi spiser som regel for meget brød og for lidt kartofler og andre fødemidler med alkalisk overskud. Vore forfædre spiste ikke korn, men ernærede sig af friske knopper, rødder, vilde bær og frugter og så jagtudbyttet. Brødbagningen er kun et par tusind år gammel. Betingelsen for at bevare sundheden og nå en høj alder (120—140 år!) er ikke alene sund føde, men først og fremmest at slaggerne, affaldsstofferne, udskilles. Kulturmenneskets træge mave er nemlig årsagen til degenerationen og forkorter livet.

Mælk er meget godt til kalve, men mennesker bør være mådeholdne — ¼ liter daglig til en voxen.

Kulturkostens største fare er dens æggehviderigdom. Hvis man spiser rigeligt med kartofler og grønsager, kan man godt klare sig med 30 g fedt om dagen. Men kartoflerne skal koges med skrællen. Grønsagerne nydes bedst rå og så lidt sønderdelt som muligt og kun i nødsfald. Grønkål er den bedste af vore indenlandske grønsager, men det er godt at blande flere slags grønsager. Finmalet mel er elendig næring. Brødet skal være tykt, hårdt og groft. Spar på sukkeret, brug det ikke som nærings-, men kun som et sparsomt nydelsesmiddel. Løg er udmærket, men folk med svage nyrer skal undgå dem.

Bacillefrygten overdrives i høj grad. Der er flere baciller, som er menneskets venner, end dets fjender. I rene væv har de fjendtlige baciller intet at leve af. Med andre ord: et sundt legeme er ikke nogen brugbar jordbund for disse baciller. Dertil kommer, at et sådant legeme har mange afværgende kræfter at sætte ind. Man skal altså ikke gå rundt og være bange for baciller og hostende mennesker, men holde sit legeme, så bacillerne ikke kan trives der. Det er nemlig slet ikke bacillerne, som fremkalder sygdom. Der må først

forefindes sygelige stoffer i organismen, for de kan sætte sig fast. Det lærte allerede Pettenkofer.

En fornuftig ernæring og en sund levevis garanterer i de fleste tilfælde et godt helbred. Det er vor pligt både mod os selv og vort land, at vi bevarer vor sundhed! Ved F.-J.

Nytårsfesten.

den 23. Jan. 1944 i Husassistenternes fagskole vandt stor tilslutning. Vi måtte sige nej til adskillige, der onskede at deltage i middagen, da 75 var det fastsatte maximum. Alligevel var vi 83 ved bordet, og Nolfikosten maa være falden i deltagernes smag at domme efter de portioner, der blev sat til livs. Heldigvis havde husassistenterne regnet med god appetit hos vegetarerne, så der var rigeligt af alt.

Kl. 14,15 bod formanden i Kobenhavnsafdelingen, repr. N. Nielsen, velkommen på bestyrelsens vegne og introducerede dagens foredragsholder, læge fru Kirstine Nolfi, hvis bog »Raakostens Betydning for Sundhed og Sygdom« har vakt så megen opsigt og også har været omtalt i flere numre af V. T. Form. påpegede, at der stod strid om dr. Nolfi, men fruens anskuelser lå så nær op ad dem, som vegetarerne i en menneskealder havde forfægtet, at vi i hvert fald vilde gore vort til, at hun ikke blev tiet ihjel. Tiden vilde nok give hende ret i det væsentlige.

Foredraget, som dr. Nolfi derefter holdt på sin ligefremme, vindende måde, fulgte i hovedtrækkene linierne i hendes bog, men hun indskod en række bemærkninger, der sikkert gav den ivrigt lyttende forsamling varige indtryk.

Dr. Nolfi var ikke sikker på, at fodens værdi skulde måles i kalorier, i varmeenheder, måske skulde den vurderes i lysenheder.

Ligesom barnet ved fodslen »hjælper til« — og fodsler af dødfødte er svære — skal foden »hjælpe til« ved optagelsen i fordøjelsessystemet. Derfor skal den være »levende«, så den hverken gærer eller rådner. Så giver den forøget udholdenhed, vitalitet, oplagthed.

Dr. Nolfi advarede mod kornprodukter — aber spiser kun den umodne majs — og især protesterede hun imod det fintmalede, fintsigtede hvedemel, som anvendes endogså til børnemad, skont selv rotter ikke vil æde det.

Hun tilrådede brugen af nødder i stedet for brød og havde erfaring for, at der også her i landet kan dyrkes nødder, selv om høsten altså slog fejl i 1943.

Dr. Nolfi fremhævede de basedannende fødemidlers betydning og anbefalede rødder og knolde som den vitaminrigeste føde sammen med lidt rå mælk og rå æg. Man vilde hurtigt vænne sig til denne kost og sætte pris på dens smag. Måske kunde de, der »elsker« raffineret mad, med nogen ret hævde, at deres smagsnydelser når højder, hvor råkostspiserne ikke kan følge dem. Til gengæld føler råkostspiserne sig bedre m e l l e m måltiderne — og det er jo den længste tid!

Fruen betonede vigtigheden af solbade — sol på hele kroppen — og om-

talte til slut sine erfaringer med råkost ved sygebehandling. Navnlig ved tilfælde af ledegigt havde hun set forbavsende gode resultater. Men i øvrigt fremhævede hun, at ved sygebehandling er meget afhængigt af den syges konstitution, meget beror på, at den syges organisme ikke er for svækket af sygdommen.

Formanden takkede dr. Nolfi på forsamlingens vegne for hendes udmærkede foredrag og tilsikrede hende vegetarernes støtte i hendes arbejde for en anden kost end den gængse. Han mente, at folk nu angående Nolfikosten vilde spørge, som man altid havde spurgt vegetarerne: »Smager denne mad, så man kan spise den«, og »Kan man tåle den?« Om smag er der jo delte meninger. Personligt fandt han, at intet smager bedre end et godt æble, en friskskrabet gulerod (der har været opbevaret i fugtigt sand) eller et friskt grønkålsblad spist på kaninvis, måske med nogle dadler eller lidt honning til. Når folk ængsteligt spurgte: »Kan vi nu tåle denne kost?« måtte han altid tænke på dem, der på forsommeren skal i havbad for første gang. De, der er vant til kolde styrtebade, nyder det første bad, og det samme gælder også nogle af dem, der kun bader i sommertiden. Men andre fryser efter badet, bliver forkølede, får måske endog lungebetændelse, og ræsonnerer: »Havde jeg dog bare holdt mig fra den badetur«, og understøttes heri sandsynligvis af forældre eller ægtefælle. I fællesskab fordømmer de det dårlige vand og de langsommelige omklædningsforhold — uden at tænke på, at der er noget, der hedder tilvænning!

En række talere havde derefter ordet. Skoleinspektør Egerod var glad for at have hørt »den skøre læge«, hvis synspunkter nu vilde komme i strid med alle de konservative standpunkter, som vegetarerne i sin tid måtte kæmpe imod.

Havebrugskonsulent Mosegaard var ikke sikker på, at vort klima med dets frostvintre var egnet til nøddedyrkning. Kommunelærerinde Marg. Olsen fortalte om forbløffende resultater ved syge børns overgang til råkost. Hun havde i samtaler med forældre om anvendelse af råkost hidtil måttet henvise til udenlandske læger — folk har en mægtig respekt for lægeudtalelser — og hun var derfor glad for nu at kunne sige: »Sådan siger Dr. Nolfi, en dansk kvindelig læge, en Bronshøjlæge, der selv har børn!«

Fru Vesterlund spurgte som moder til børn i opvæksten, om dr. Nolfi også anså »levende føde« for den rigtige for sådanne, hvortil dr. Nolfi svarede: »Ja, netop for sådanne!«

En 80-årig vegetar, lærer Thygesen, fortalte fyndigt, hvorledes han som ungt menneske blev vegetar, fordi en lægeson (der måtte antages at vide besked!) havde sagt til ham, at som vegetar undgik man alle mulige sygdomme, og hr. Thygesen kunde for sit vedkommende bekræfte, at lægesønnens udtalelser havde holdt stik.

Efter en kort pavse holdtes nytårstalen af dr. Jens David Henriksen, hvis jævne ord gik alle til hjertet. Han talte om vegetarerne som »livskunstnere« og fremhævede, at selv nu, hvor jordbunden for ernæringsreformer er godt forberedt, skal ændringer i den af os ønskede retning ikke ske på kommando, for kun gennem exemplets magt vil vi kunne opnå varige resultater.

Han oplæste til slut følgende vers, der havde ledsaget et smukt pyntet fad, som han og hans frue havde fået ved deres bryllup den 16. januar fra forfatterinden, fru Thit Jensen:

Sku Læge Henriksen, som smiler glad:
Uhm! Hvad er vel sodt som Hjemmemad?
Patienter? det er godt naturligvis,
men sikken dejlig rød Radis'.
Smilende Fru Thyra viser frem sit Bord:
Raakost er vel nok et herligt Fo'r.
Og saa vældigt, som det slanker,
krystalklarer alle Tanker.
Raa Asparges saa godt som Nodder smager,
Selleri med Æble efterpaa man tager,
reven Gulerod, Citron og Kaal
fylder delikat en Skaal.
Tomatpuré bestroet med Peberrod
og Hyben til fornyer ens Blod,
og det er dansk af rødt og hvidt
et Dannebrog i spiseligt.
Hvid, reven Kokosnod er ogsaa skønt
set Arm i Arm med Persillegront.
Raa Champignon, Naturens rene Vin,
til sidst den spæde Brændenældes Hjerteblade,
saa kan der ikke rummes mere paa Fru Thyras Fade.

Thit Jensen.

Formanden takkede dr. Henriksen for den smukke tale og for det store arbejde, som han gennem årene havde udført for D. v. F. Han udtrykte håbet om, at vi vilde se ikke blot dr. Henriksen, men også fruen ved vore fremtidige sammenkomster.

Ved nogle muntre sketches, der fik forsamlingen til at le, så tårerne trillede, underholdt herrerne Andersen og Johansen de tilstedeværende, indtil man kl. 17 gik til bords.

Under middagen fremhævede formanden, at vi fik serveret det allernyeste på vegetarkostens område netop i Husassistenternes Fagskole, stedet, hvor der læres madlavning for den kommende generation, hvilket måtte opfattes som et opmuntrende tidens tegn, og vi var forstanderinden og hendes medhjælpere taknemmelige for deres villighed til at give os, hvad vi ønskede.

Flere talere havde ordet, og man havde svært ved at bryde op trods frygten for hjemrejsevanskeligheder. Det var den almindelige mening, at uden disse kunde festen betegnes som helt igennem vellykket. Kun kassereren var utilfreds med sig selv; han nåede kun at få indkasseret en del af de tilbudte medlemskontingenter, men håber, at man vil tilgive ham og snarest indsende beløbene på girokonto 25656. *N. N.*

Egelundshuset.

Vegetarernes skuffelse over, at dette ikke indfriede de forhåbninger, man havde haft for dets fremtid, vil mindskes ved at erfare om dets nuværende anvendelse som »Et Opdragelseshjem uden Tvangsopdragelse«, hvor 21 børn boltrer sig ude og inde under moderne pædagogers opsigt (jfr. Politiken 2. februar). *N. N.*

»Levende føde«, som frk. Nolfi tilbereder den for sin mor.

Formanden har anmodet mig om at give opskrifter på råkost. I princippet ejer råkosten slet ingen opskrifter, idet grønsager og frugter varierer efter årstiden og spises, som de er, uden anden tilsætning end f. ex. rå mælk, der hældes over eller drikkes til. Sammensætningen afpasses for den individuelle smag; her gælder det om at gøre portionen så stor, at den virkelig dækker appetitten.

Her er et par exempler:

Middagen til nytårsfesten.

Forret: Lige dele jordskokker og gulerødder rives, hvidkål hakkes, det hele blandes. Spises med mælk hældt over, og eventuelt nipper man til en teskefuld honning.

Dessert: Friskmalet korn (hel rug eller hvede malet på kaffemølle eller håndkværn lige før anretningen), groftrevet æble, mælk hældes over.

En anden variation:

Hakket grønkål, revet kartoffel, revet gulerod lægges lagvis i en dyb tallerken med gulerod øverst. Snittet løg, revet peberrod eller karse drysses på, mælk over.

Sådan kan man variere mellem de ting, årstiden byder på. Disse anvisninger gælder for sunde mennesker; er man syg, gælder andre regler.

Oddny.

Feriehjem for vegetarer.

Læserne vil erindre vore, desværre resultatløse, bestræbelser i fjor for at arrangere et sådant. I år har vi langt bedre udsigter og håber i næste nr. af bladet at kunne give udførlige oplysninger om mulighederne for ophold i Kosmoslejren ved KLINT (Kattegatskysten, nordvest for Nykøbing Sjælland), et herligt sted, hvor man i forvejen er indrettet på at huse vegetarer. Der bliver dog ikke enkeltværelser at få; vi må slå os sammen 2 og 2, men til gengæld bliver priserne rimelige. *N. Nielsen.*

Generalforsamling i Københavnsafdelingen

skulde efter lovene finde sted i februar måned. Samtidig vilde vi gerne byde på et foredrag, og mange har desuden udtrykt håbet om, at vi igen vilde arrangere en fællesspisning i lighed med nytårssammenkomsten. Dette kan med de nuværende spærretider kun arrangeres en søndag; men da det er umuligt at skaffe passende lokale i denne måned, ser vi os nødsaget til at udskyde såvel generalforsamling som middag. *N. Nielsen.*

Bliver vintersmøret bedre?

Som bekendt er der stor forskel på sommer(græs)smør og vintersmør. Det er naturligvis det grønne, vitaminrige foder om sommeren, som gør udslaget. Man er derfor i gang med at fastlægge konserveringsmetoder for grønfoder, således at dets gode egenskaber kan bevares til vinterbrug. Det skulde så give et godt vintersmør. Indtil da anbefaler vi et rigeligt tilskud af grønfoder i frisk tilstand til menneskets foder, så ophæves de mulige mangler ved smørret. Det er prof. Mollgaard, som beskæftiger sig med disse forsøg og har udtalt sig herom til Soc.-Dem. Han omtaler bl. a. et apparat, som måler hele »omsætningen« i en ko, således at man bliver i stand til at beregne det nøjagtige næringsbehov for dennes organisme. Professoren synes, at det er mærkeligt, at man ikke benytter sådanne apparater til forsøg med mennesker, således at man med nøjagtighed kunde opstille kostmængder og -sammensætninger, som netop var tilstrækkelige til, at folk kunde bevare både slankhed og sundhed og arbejdsdygtighed. Men man har nu engang ikke samme omhu for mennesket som for kreaturerne! *F-J.*

Kontingent til foreningen.

Dette forfalder til betaling ved årets begyndelse, og mange har da også allerede benyttet januarnumrets indbetalingskort. Vi regner med, at de fleste resterende bidrag følger efter i februar. Husk girokonto 25656.

Kassereren.

Gaver:

Til D. v. f.: F. A. 12,50, Ørnstrup 3,00, Dano 250,00, O. E. 14,30, Date 17,54, Stevens 1,00, E. Carlsson 4,00, K. Christensen 5,00, Fokdal 3,00, Ragoczy 13,00, E. Kristiansen 10,20, T. Olsen 2,00, Østrup 1,00, L. Pedersen 25,00.

Tak! Disse bidrag virker opmuntrende og ansporende — og forpligtende!

N. Nielsen.

Til Mich. Larsens børnehjemsfond: Jard 5,00, F. A. 12,50, Solkær 3,00. — Husk postkonto 282. Tak. *O. Egerod.*

Spis rå kartofler.

Den fremtrædende Rostockerfysiolog prof. W. Kollath indprenter nødvendigheden af at bevare fødens naturlige beskaffenhed. Om kartofler skriver prof. således: kartofler tilberedes (dampkoges eller ovnbages) og spises med skrællen. Allerbedst spises kartoflerne rå. Har man først vænnet sig til det, vil man finde smagen af kogte kartofler flov. Særlig i disse tider og i distrikter med knaphed på grønsager og frugt har den rå kartoffel en stor mission. (Efter dr. Nolfis: Råkosten.) *F-J.*

Giftsprøjtning på frugttræer.

Foranlediget af F. J.'s stykke i V. T. om dette emne skal jeg kort oplyse om de faktiske forhold. Giften udsprøjtes, før blomsterne åbner sig, og når tre fjerdedele af kronbladene er faldne, og blomsterne således ikke har mere interesse for bierne. Tilsættes giftvædsken svovlkalk, vil lugten i øvrigt også holde bierne borte. Da enhver frugtavler er afhængig af biernes bestøvningsarbejde, vil han også ved sprøjtningen tage fornødent hensyn.

Hvad giftfaren for mennesker ved spisning af frugt angår, da findes der love for, hvor sildigt de tunge gifte må anvendes, og den farlige nikotin er så flygtig, at den damper bort i løbet af få dage. Den samvittighedsfulde frugtavler kan der ikke lægges noget til last. Noget andet er, at der findes fuskere, der arbejder hensynsløst og ulovligt.

Hvorvidt rationel frugtavl kan lade sig gøre uden giftsprøjtning, skal jeg lade være usagt; men interessant vilde det være, om andre kunde give faktiske oplysninger desangående. *Frode Bendixen*, Humble.

Danmarks have.

Forstander P. N. Gaardmand sammenlignede i sin månedsoversigt i radioen landbrugets 3 mill. ha med havernes 2.000 ha. Hvor han har det sidste tal fra, ved jeg ikke, men hvis det af prof. A. Pedersen opgivne antal haver her i landet, nemlig 600.000, er rigtigt, så bliver de enkelte havers størrelse kun ca. 33 m^2 — og det er nu ikke ret meget!

Så er jeg alligevel tilbøjelig til at mene, at Statistisk Departement, som opererer med 67.000 ha, er nærmere ved det rigtige. Det giver da en gennemsnitsstørrelse på ca. 1100 m^2.

Selvfølgelig er der endnu et par skridt at gå, inden vi får landbrugets hidtidige 3 mill. ha inddraget til haver, men så små, som landbruget vil gøre haverne, er de da heller ikke.

Til sammenligning tjener, at der til gartneri, erhvervsmæssigt havebrug og frugtavl *tilsammen* er inddraget 17.000 ha! *H. Mosegaard.*

»Faste og sunnhet«.

Af denne interessante pjece (den norske højesteretsadvokat Eivind Eckbos foredrag ved vort årsmøde i sommer) har vi modtaget en ny sending, som kan rekvireres fra foreningen à 1 kr. pr. stk. portofrit. Beløbet kan indsendes i frimærker. *N. Nielsen.*

Carl Schelin

— Saxons efterfølger som redaktør af »Såningsmannen« og »Vegetarianen« — fyldte for nylig 60 år. Schelin, der er sekretær i »Svenska vegetariska föreningen«, modtog naturligvis megen hyldest i dagens anledning. Både »Dansk vegetarisk forening« og »International Vegetarunion« sendte hilsener. *F-J.*

Vore venner gartnerne.

Gartnernes erhvervsråd har holdt møde, og en spøgefuld bemærkning fra sekretær Staunings side er vandret landets presse rundt under overskrifter af forskellig tykkelse.

Han skal have sagt, at grønsagsproduktionen stadig er ret upåagtet af store krese af befolkningen, trods lægers, husholdningsråds og erhvervets propaganda — folk *vil* ikke leve sundt, de *vil* have kød, og kan de ikke få det, vil de hellere sulte!

Soc.-Dem. behandler bemærkningen i en ledende artikel under overskriften »En urimelig påstand« og advarer så stærkt som muligt mod at anvende flere af den slags klichéer. Det er positivt urigtigt, at folk hellere vil sulte end spise grønsager!

De argumenter, bladet fremfører for at bevise, at folk spiser masser af grønsager, er ikke overbevisende, og det vil være let at finde fuldgyldige beviser for det modsatte. Et stort antal husholdningsregnskaber for 1942 viser således et forbrug af havesager til et beløb af 3—4 øre pro persona pr. dag i gennemsnit, og der findes husholdninger, hvor beløbet andrager 1,1 øre.

Og selv om andre sæt regnskaber her fra byen viser et forbrug af frugt og havesager for helt op til 10 øre pr. hoved daglig, vil det være uhyre svært for nogen at bevise, at Stauning ikke har ret, når han påstår, at store krese af befolkningen endnu ikke har opfattet grønsager som egentlig *mad*.

Men Soc.-Dem. fortsætter: »Hvis gartnerne forstod deres besøgelsestid, så skabte de i disse år et hjemmemarked ved at sælge billigt. Når så krigen er overstået, vilde dette hjemmemarked være en fortræffelig basis for en rationel export, så sandt som export på disse letfordærvelige fødevarers område ikke trives uden at have et sikkert hjemmesalg at støtte sig til.«

Og her kan vi give vor fulde tilslutning. Skulde det i disse år gå op for gartnerne, at det er bedre at drive sund og god propaganda, medens interessen er der, i stedet for at vente til den dag, da overproduktionen igen er en realitet, så ved de, at vi vegetarer altid vil være dem gode forbundsfæller.

Forælder.

Svangerskab og motion.

Mange svangre kvinder tror, at de skal »drive den af«! De ligger på sofaen og lader sig betjene! Det er derfor interessant at høre, at fru Dahlgreen i Karlskrona hver morgen gjorde morgengymnastik ½ time, og det var særlig mavemusklerne, der fik en omgang. Et par gange om ugen en løbetur paa 4—5 km, om søndagen en extra spadseretur paa 2 mil! Først i den 9. måned nedsattes løbeturene til 2 km, men samtidig gjordes spadsereturene en milsvej længere. Hvis det blev for anstrengende, blev løbeturene afløst af en spadseretur paa 6—7 km. Da fru D. samtidig overholdt en veltilrettelagt 100 % vegetarisk kost (ikke over 20—30 g brød om dagen!), kan det ikke undre, at alt forløb på bedste måde, og at den nye verdensborger blev en kernegut. Fru D. mener, at det gode resultat ikke alene skyldes den gode kost, men også — og især — den gode blodcirkulation og dermed følgende ilttilførsel — altsammen som følge af den kraftige motion i frisk luft.

F-J.

„Dansk industri på køkkenvejen!"

I en stor artikel i »Dansk Arbejde« spår dr. techn. Kai Hofgaard, at danske industrier forbereder sig på at gå køkkenvejen, således at stadig større mængder af vore næringsstoffer underkastes en industriel behandling, inden de havner på køkkenbordet.

Med andre ord tænker man på at amerikanisere vort forbrug, således at konserves får en stadig større plads, hvilket efter prof. Møllgaards mening er nødvendigt, når byerne bliver *så* store, at varer med ringe holdbarhed ikke længere kan transporteres frem fra produktionsstedet, imens de er friske.

Stillet over for spørgsmålet, at nogle har villet frakende industriel behandling af levnedsmidler berettigelse, påstår dir. Hofgaard, at angrebene især er kommet fra fanatikere, som tiden er løbet fra.

Derefter nævner direktøren en lang række programpunkter, der skal vise, hvor store muligheder industrien mener at have for at kunne forbedre vore næringsmidler, f. ex. ved at tilsætte vitaminer. Ja, det har endog været overvejet at sætte b-vitamin til øllet, antagelig ud fra det synspunkt, at så får da alle danske ganske automatisk deres ration.

Lad os ønske, at byerne aldrig må blive så store, at friske levnedsmidler ikke kan transporteres fra grostedet ind til centrum uden at visne! Lad os hellere gå den modsatte vej og om ikke netop flytte byerne ud på landet så dog spalte storbyen op i planetbyer, med grønt land imellem, hvor naturen selv kan producere vitaminer, bedre end selv de bedste industrivirksomheder kan fremstille dem.

Måske samme natur også vilde sætte større pris på at blive hjulpet lidt på vej af mange flittige hænder, som i fritiden pusler med relativt små havearealer, i stedet for af støjende og osende traktorer, der farer over de udstrakte marker, hvor råstofferne for de såkaldte »forædlede landbrugsprodukter« fremstilles for derefter at passere industriens samlebånd og til slut havne på køkkenbordet i færdig tilstand. Hvis da ikke køkkenbordet også bliver afskaffet, og menneskene ernæres efter strengt videnskabelige principper og med industrielt behandlede produkter à la Amerika.

Fordi man har handlet ilde med stakkels mennesker andre steder, behøver vi da ikke at gøre netop samme fejl om igen. Lad os hellere rette vore bestræbelser imod at få vore fødemidler frem i så lidet industrialiseret tilstand som muligt! *Forælder.*

Dr. Nolfi på svensk.

Naturligvis har dr. Nolfis bog vakt opsigt også udenlands. »Svenska veget. föreningen« har sikret sig udgivelsesretten for Sverige, og den udkommer om kort tid med et forord af dr. Hindhede. *F-J.*

De svenske vegetarer

kan nu få deres kødkort ombyttet med brød- og smørkort. Man havde kun bedt om smør(margarine), men da rationerne heraf er knappe, har man suppleret med brød. *F-J.*

8 timer mellem frokost og middag?

Det er i klosteret på *Monte Cassino* — så aktuelt i øjeblikket! Digteren Jacob Paludan var gæst der i nogle dage, men han kunde ikke tage denne sunde, lange pavse mellem måltiderne, men »søgte adskilligt hyppigere ned til Cassino, flere gange rådhustårnets højde, for at få en pollo, udlagt kylling, samt drikke Albergoernes gode vermut og konjak«! Ja, hvem var klogest, benediktinermunkene eller den danske digter? *F-J.*

Der kræves to ting

til at gennemføre sund levevis: fornuft og vilje! Mere behøves ikke.

F-J.

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.

Dansk vegetarisk forening.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Kobenhavnsafdelingens 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 og kasserer: Georg Clausen, Rodegaardsvej 106, Odense.

Kontingent incl. 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.

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.

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 20, Rudkøbing.

Støt vore annoncører

— støt vort blad.

„Vegetarisk køkken"

ODENSE

er flyttet til Kongensgade 39 ²
og anbefaler sig fremdeles med god, sund vegetarisk mad.

Anna Svanefjord.

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen.

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

"OKKULTISTEN"

Uafhængigt tidsskrift for okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 4 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.

Exp.: Norsvej 6 A, Københ. V.



FRØ sikrer Høsten

J. E. OHLSENS ENKE

Skandinaviens ældste Frøfirma

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.



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-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

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

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.
THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.