Vegetarisk Tidsskrift

„En dyreværneinspektørs oplevelser i sit arbejde".

Mange vegetarer er tilbøjelige til at smile, om ikke ironisk så dog nedladende, ad »dyrevennerne«, dels på grund af deres indbyrdes stridigheder, men især fordi vi finder det ulogisk, at man f. ex. ulejliger Falck og byens længste brandstige for at komme en due, i klemme i en tagrende, til hjælp, medens de samme »medfølende« mennesker med sindsro spiser f. ex. stegte kyllinger og højst føler sig ilde berørt ved synet af en høne, der løber rundt efter halshugning, eller af ål, der krymper sig på stegepanden. Den virkelige dyreven må jo være vegetar, eftersom der er tilstrækkelige beviser for, at mennesket udmærket kan trives uden at anvende dræbte, for ikke at sige »i koldt blod myrdede«, dyr som føde.

Sekretær i foreningen til brandbeskyttelse af dyr, hr. Knud Johansen gav imidlertid i sit foredrag i Københavnsafdelingen den 19. april de — alt for få — tilstedeværende en dyb forståelse af, at et organiseret dyreværn har opgaver at løse, og at vi alle bør være med i bestræbelserne for at forbedre — og lindre — husdyrenes kår.

Efter en historisk oversigt over dyrebeskyttelsessagens udvikling her i landet betonede hr. J., at de forskellige foreninger med samme formål, og deres indbyrdes stridigheder, skyldtes meningsforskelligheder ang. den bedste måde at hjælpe dyrene på. Af de derefter foreviste film

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

38. årgang
nummer 5
maj 1944

og lysbilleder og foredragsholderens oplysninger fremgik det, at også her i landet trænger dyrene i høj grad til beskyttelse, ikke blot mod de pinsler, de udsættes for fra brutale, ja, perverse medborgeres side, men også mod de lidelser, der forvoldes dem af uvidenhed, af ligegyldighed og især af profitjægere, både af stort og af lille format.

Hr. G.s beretninger om sin gerning var til tider rystende, selv om han ikke gik i detaljer (300 katte i eet rum — hos en slagter!).

Hvis man havde været af den anskuelse, at dyrplageri kun forekommer i mindre civiliserede lande end Danmark, blev man sørgelig skuffet, men man fik også det indtryk, at der gøres et solidt arbejde for at komme de værste dyrplagere til livs, trods de vanskeligheder der beredes af diverse erhvervsorganisationer, inklusive dyrlægernes.

En statistik over de mange tusinde indebrændte dyr her i landet i løbet af et år fik en til at undre sig over, at lovgivningen ikke er skrappere, ikke kræver ler på staldlofterne og tændstikkers opbevaring udenfor småbørns rækkevidde. Straffene for dyremishandlinger er heller ikke tilstrækkelig afskrækkende, og dyrplagerne synes at have for mange muligheder for at sno sig ud af lovens arm.

Det kraftige bifald efter foredraget viste ikke blot tilhørernes taknemmelighed for foredragsholderens udmærkede tale og gode billeder, men var også en hyldest til hr. Johansen, i hvem man så en mand, der med iver og dygtighed gik op i det arbejde, han med så stor forståelse af både dyr og medmennesker udførte i en god sags tjeneste. *N. Nielsen.*

Kan insulin undværes ved sukkersyge?

Den »berømte« opdagelse af insulin mod sukkersyge er nok ikke så bombesikker endda. Ialtfald har den tyske regeringsråd, dr. Hotzel, ment at kunne påvise, at det ikke er insulinet, der svigter, men derimod et hypofysehormon, der også er med i legen, som dominerer. Han har fundet ud af, at et udtræk af majskolber kan dæmme op for hypofysehormonet, så insulinet kan få lov at virke uhindret. Man skulde så kunne undgå de utiltalende indsprøjtninger af svine-insulin. Forhåbentlig vil andre arbejde med den langt vigtigere opgave: at bringe en naturlig balance mellem de to hormoner, så de arbejder sammen efter deres bestemmelse. Men så kan patienten jo ganske vist ikke »leve som andre mennesker«, hvilket som bekendt er det store mål! — med sukkersyge, kræft, tuberkulose og mange andre sygdomme som resultat. F-J.

Træd varsomt i spinaten!

Det danske publikum reagerer lynhurtigt, men på højst forskellig måde. Da det viste sig, at polserne ikke var så appetitlige, vendte man sig øjeblikkelig fra dem, men få dage efter var det hele glemt — for det, man inderst inde holder af, tilgiver man meget!

Men hvis en kvindelig tandlæge finder, at der er oxalsyre i spinaten, så erklæres der straks koberstrejke, og gartnernes erhvervsråd får travlt med at forklare, hvor uhyre kedeligt det er, at den allebedste spinatsæson truer med at gå i vasken.

Er danskerne nu sådanne inkarnerede spinatædere, at de går i fare for at få knoglerne afkalkede af den fæle oxalsyre? Lad os tage oversigten over tilførslerne til Københavns grønttorv. I 1942 androg den alt i alt knap nok 1 mill. kg, og da dette forsyningstal skal dække et område med ca. 1 mill. mennesker, så bliver det ca. 1 kg til hver person om året, forudsat at al den spinat, der bringes ind, bliver spist, og at der ikke dyrkes noget som undgår kontrol — men kender jeg havedyrkerne ret, så er spinat nu ikke deres stærke side.

Det vil altså sige, at der kan blive ca. 2.75 g spinat pr. dag til hver Københavner — og det hævdes, at de spiser forholdsvis flere grønsager end den øvrige befolkning — og da indholdet af oxalsyre angives at være fra 2.5—5 ‰, kan der blive tale om fra 7—14 mg oxalsyre pr. dag!

Til sammenligning kan anføres, at det samme torv tilføres ca. 47 rabarberstilke pr. person i området, samtidig med at denne vare for en stor dels vedkommende går udenom torvet, ligesom den private dyrkning her er af meget stor betydning. Når det vides, at indholdet af oxalsyre er lige så stor i rabarber som i spinat, ser man let, at der her bliver tale om ganske anderledes store mængder, uden at nogen hidtil har følt sig foranlediget til at boykotte denne vare, selvom sukkerknapheden har indskrænket forbruget noget.

Men rabarbergrød er jo også en dansk nationalret!

Hvis det nye i sagen havde bestået i, at man havde øjnet en fare for spædbørnene ved et par skefulde spinat daglig som beskyttelseskost, så kunde man jo blot have tilrådet at sætte f. ex. 4 g mælkesur kalk til hvert kg spinat (1 eller 2 g kridt til et kg rabarberstilke, prof. Orla Jensen), men det har der øjensynlig ikke været tilstrækkelig sensation i!

Hele det store — og dyre — reparationsarbejde, som udføres af landets efterhånden talrige tandlæger, er overflødigt den dag, da det for alvor går op for befolkningen, at tændernes forfald skyldes en forkert kost, og nu, da der var gjort en lille god begyndelse med spinaten, gælder det om, at denne ikke bringes i miskredit på samme måde, som tomaten har været anset som farlig for folk med tilbøjelighed til gigt, fordi man mente, der ogsaa var oxalsyre i den — hvad der altså ikke er!

Hvis menneskene blot havde været lige så lydhøre, når det gjaldt om at afholde sig fra polser m. m., som fra tomater, så havde gigten næppe plaget folket, som den gør, og hvis tandlægerne vil udbasunere noget nyttigt, så skulde de mane folket til at spise grønsager — også spinat!

Forælder.

Paa opfordring har dr. Henriksen på Skodsborg badesanatorium tilsendt os følgende:

Spinat - et stridens æble.

Mens striden om Karen Schmidt-Nielsens videnskabelige redegørelse for spinatens oxalsyreindhold og dettes kalkfældende evne går videre, kunde det måske være værd at se på nogle af de gode egenskaber, der har gjort spinat til en så populær spise.

Det kan ikke være dens kaloriegivende indhold, for 100 g giver kun ca. 16 kalorier, hvilket beror paa spinatens store vandindhold. Spinatens værdi ligger i dens rigelige indhold af mineralstoffer og vitaminer, hvorfor den ogsaa anvendes i stor udstrækning ved ernæring af spædbørn og i diæten ved talrige vitaminmangelsygdomme, mavetarmsygdomme og ved anæmia simplex.

100 g spinat indeholder således ca. 160 mg kalk, 53 mg fosfor og 3,6 mg jern. Alle tre tal er relativt store i forhold til de fleste andre grønsager, kun med hensyn til kalkindholdet er man skeptisk overfor udnyttelsesmulighederne, da kalken bindes som salte af oxalsyre i stedet for til fosforsyren. Jernindholdet gør spinat til et af de bedste naturlige helbredelsesmidler ved blodmangel.

Med hensyn til vitaminer indeholder 100 g spinat karotin (A-vitaminforstadie) i en mængde af 2630—6500 mikrogram, B_1 fra 20—70 int. enh. og ascorbinsyre (C-vitamin) fra 6—124 mg, oftest i nærheden af det højeste tal. Spinat er derfor en fortrinlig spise for småbørn især i vintertiden, hvor der kun findes få andre grønsager så vitaminrige, særlig på A- og C-vitamin, hvoraf A-vitaminet fremmer væxten og modvirker infektionssygdomme og øjentørsot, og C-vitaminet beskytter mod karrenes blødningstendens.

Alle spinatens gode sider til trods er der altså dette lille minus ved spinat, at den indeholder lidt mere oxalsyre end de fleste grønsager, dog ikke saa meget som syre og rabarber, hvoraf den sidste vel spises overdrevent meget i sommertiden. Oxalsyresten ses kun ved meget ensidig grønsagskost, særlig ved mangel paa A-vitamin, hvor slimhinderne i galde- og nyreblære er i dårlig regenerationsstand. Hos spædbørn har man trods den moderne børneernæring med grønsaft og spinatmos fra få måneders alderen ikke set sådanne tilfælde.

Der er blevet sagt et meget fornuftigt ord under den omtalte diskussion, og udtalelsen stammer fra overlægen ved Dronning Louises børnehospital, professor Torben Andersen, der anfører, at al ensidig kost er en fare, derfor anvender man også andre grønsager i skift med spinat, som man fortsat vil anvende i samme målestok som tidligere. Mon ikke bladets læsere kan slutte sig hertil?

J. D. Henriksen.

»Deres puls slår lidt langsomt«,

sagde en læge til Bernhard Shaw. »Gør ikke noget, jeg har intet hastværk«, var digterens svar, han er som bekendt højt oppe i 80erne.

Fynsafdelingens årsmøde.

Den 23. april blev en af de store dage i Fynsafdelingen. Efter den ordinære generalforsamling var der en sådan publikumstilstrømning til læge fru Kirstine Nolfi's foredrag, at salen blev overfyldt, og der kunde ikke skaffes siddepladser til alle. Yderligere fik afdelingen 18 nye medlemmer, så tallet steg fra 34 til 52.

Formanden, stukkatør Georg Clausen, bød velkommen til generalforsamlingen og aflagde en kort årsberetning samt oplæste regnskabet. Begge dele godkendtes. Afdelingens medlemstal var i årets løb steget fra 30 til 34.

Som formand genvalgtes Georg Clausen, Odense. Til bestyrelsen genvalgtes yderligere fru Nora Juhl, Assens, fru Severin Andersen, Kerteminde, og prokurist Helmer Fogedgaard, Rudkøbing. Nyvalgt blev Snedker Sv. Gustav, Odense, idet fru Dagmar Andersen, Kølstrup, ønskede at trække sig tilbage til fordel for herr Gustav. Fru Andersen blev derefter suppleant sammen med fru Svanefjord. Revisorerne, fhv. lærer E. Heilmann, Odense, og fhv. højskoleforstander Severin Andersen, Kerteminde, genvalgtes. Det samme gælder suppleanten gartner A. Andersen, Kølstrup.

Under »eventuelt« drøftedes muligheden for at arrangere vegetarisk oplysningsarbejde i forskellige andre byer i Fyns stift. Derpaa afsluttedes den korte generalforsamling af hensyn til foredraget kl. 15.

Pressen havde skrevet en hel del om fru Nolfi's epokegørende resultater, og længe før foredraget skulde begynde, strømmede folk ind og viste os, at vi skulde have lejet et større lokale. Mange forsynede sig med litteratur i det bogudsalg, der var arrangeret, mens andre indmeldte sig i foreningen.

Da ca. 130 mennesker var proppet ind i den lille sal, bød afdelingens formand velkommen, ganske særlig til fru Nolfi, som fik en buket røde roser overrakt, mens hele forsamlingen rejste sig. Formanden gav først en lille oversigt over de forskellige grunde, der taler for vegetarisk levevis: sundhedsmæssige, etiske, æstetiske og økonomiske, hvorefter fru Nolfi betrådte talerstolen.

Det vil føre for vidt her at referere det ypperlige foredrag, som gav alle de oplysninger, råd og praktiske erfaringer, vi kunde ønske at lære at kende. Særlig indtryk gjorde de forbavsende resultater, fru Nolfi har opnået i sin praxis med råkostkurene. Læge Kirstine Nolfi er jo selv et ypperligt bevis for sine teoriers rigtighed. Sundhed og vitalitet prægede hendes hele fremtræden, og der var vist mange i den særdeles lydhøre forsamling, der gik hjem med vilje til for alvor at gå i gang med råkostens velsignelser.

Efter foredraget, som hilstes med kraftigt befald, blev der stillet en mængde spørgsmål, som fru Nolfi omgående besvarede. Flere tilhørere havde ordet, deriblandt afdelingens æresmedlem fru Anna Ullerup Haahr fra Raastrup Kursted, som omtalte sine mange års erfaringer og blev hjerteligt hyldet af forsamlingen. Den interessante eftermiddag afsluttedes med, at fhv. højskoleforstander Severin Andersen, Kerteminde, gav en oversigt over forskellige kendte udenlandske nyorienterede kræftforskeres resultater, som stærkt understøttede læge Nolfis råkostideer.

I »Vegetarisk Køkken«, som fru Svanefjord med stor held har oprettet

paa en af Odenses hovedgader, samledes derefter en snes medlemme med fru Nolfi som midtpunkt til en festmiddag. Og hermed var der sat punktum for den mest sukcesfyldte dag i Fynsafdelingens historie.

Helmer Fogedgaard.

Fynsafdelingen har grund til at være tilfreds med sit årsmøde, der omtaltes i de lokale blade med overskrifter som »Byg helbredet op ved råkost« (Fyns Stifttidende) og »Jægerpræsterne gør vegetarerne sorg!« (Fyns Venstreblad), sidstnævnte med undertitlen »Man skal spise appelsiner med skal og have lov til at gå nogen i sin egen have, ligesom byens parker bor åbnes for solbadende«.

Af en samtale med fru Nolfi fremgik det, at også hun var tilfreds med rejsen, som kombineredes med et besøg hos fru Haahr på Raastrup Kursted, hvor fru Nolfi ligeledes slog et slag for råkosten. Nu vil fru Haahr kunne spare en del ildebrændsel til sommer!

N. Nielsen.

Når uheldet er ude!

Lystfiskerne er et særligt publikum, som har deres egen spalte i avisen. I »Berlingske Tidende« beretter en navngiven grosserer fra København om, hvorledes uheldet var ude efter ham, da han var i færd med at fange den tredje lax. Han skildrer udførligt, hvorledes den ca. 15 kg store fisk vred og vendte sig et stykke tid, men så pludselig blev snøren slap! Laxen vendte sig i vandskorpen og forsvandt. Det viste sig, at det **krogsæt**, som havde »kroget« fisken, var brækket af. Nu skal dette flotte dyr søge at klare sig med et helt krogsæt i munden — men selvfølgelig er dette ikke så uheldigt for fisken som for lystfiskeren.

Paa interviewerens spørgsmål om, hvorvidt grossereren ikke fik bid af andre fisk, svarede denne: »Jo, desværre en 12—15 gedder, men de kom naturligvis ud igen, som loven foreskriver, det er kedelige gæster at have i et godt ørredvand«.

At det også kan være kedeligt for en gedde at have smagt paa grossererens **krogsæt**, inden den igen får lov at slippe, tænker **lystfiskeren** selvfølgelig ikke på. Kunde de ærede lystfiskere ikke holde deres perversiteter i deres egne blade, så vi slap for den råhed, sådanne skildringer lægger for dagen?

Forælder.

Litteratur.

Eckbo's »Faste og sunnhet« 1,00, Mich. Larsen »Naturhelbredelsen« 60 øre, »Vegetarbogen« 25 øre portofrit fra D. v. f.

Bernhard Shaw fortæller

— med et blink i øjet — at hans ligfølge engang skal bestå af køer, får, en hønseflok og et akvarium paa hjul med levende fisk, som har hvide bånd om halsen for at hædre den mand, som hellere vilde dø end spise sin næste!

Generalforsamlingen i Københavns-afdelingen d. 19. april.

Efter hr. K. Johansens foredrag afholdtes den fra februar udsatte ordinære generalforsamling. Havebrugskonsulent H. Mosegaard valgtes til dirigent, og formanden, repr. N. Nielsen, aflagde en kortfattet beretning for 1943, idet afdelingens arbejde falder sammen med landsforeningens. Der er fælles bestyrelsesmøder, men regnskabsmæssigt står Kbh.afdelingen som arrangør af årets møder: **10. jan.** nytårsfesten i Kvindelig Læseforening med den velbesøgte middag og efterfølgende underholdning ved operasangerinde frk. Nathan, frk. von Kohl o. fl. **17. feb.** generalforsamling med efterfølgende foredrag af dr. phil. Anton Bruun: »Naturlig levelængde, naturlig sundhedstilstand og fødens indflydelse herpå — set med en biologs øjne«. Dette foredrag blev optrykt i sin helhed i martsnummeret af V. T.

12. marts foredrag af fru E. Regner Andersen: »Sundhed, slankhed og skønhed gennem individuel kostsammensætning« og **14. april** foredrag af hr. E. Vodder — for overfyldt sal —: »Nye metoder til bevarelse af ungdom og skønhed«.

De for efteråret planlagte møder udgik grundet på spærretiden, Fru Nolfis foredrag: »Levende føde«, der var arrangeret den 10. nov. og 9. dec., fik vi først ved nytårsfesten i år den 23. jan. i Husassistenternes Fagskole.

Formanden omtalte de af ing. Seegelke ledede udflugter, til hvilke venner og bekendte af vegetarer også var velkomne, og omtalte de forskellige forsøg både i 1943 og 44 på at skaffe et vegetarisk feriested på Sjælland. Afdelingens medlemstal er i 1943 steget fra 172 til 206. Det lave kontingent er en opfordring til dem, der er i stand dertil, til at yde en gave til foreningen.

Beretningen og det reviderede regnskab godkendtes enstemmigt.

Regnskab for Københavnsafdelingen 1943:

(Tallene fra 1942 i parentes)

	Indtægt: Kr.		Udgift: Kr.	
Kassebeholdning 1. jan. 1943	37.22			
Kontingenter	936.00	(813)		
Mødeindtægter	298.50	(347)		
Kontingent til D. v. f.			458.00	(483)
Extrakontingent til D. v. f.			450.00	(470)
Mødeudgifter			346.17	(463)
Kassebeholdning 31. dec.			17.55	
	1271.72		1271.72	

Valg:

Til afdelingens formand genvalgtes formanden i D. v. f., N. Nielsen. Ligeledes genvalgtes bestyrelsen: C. Seegelke, Bergstrøm, fru Mosegaard og frk. Bay. Suppleanter: J. D. og H. L. Henriksen, Revisorer: Seegelke og V. Petersen. Suppleanter: A. Madsen og O. Egerod. N. N.

Storstilet agitation for vegetarisk kost.

Den sanitære fødevarefabrik har i et af sine lokaler i Baldersgade startet en daglig **gratis** middagsbespisning med vegetarisk mad for ca. 40 mennesker (aldersrentenydere, invalider o. l.). Middagen finder ivrig tilslutning, og dir. Westerlunds forslag til »Nordisk filantropisk Selskab« om at arrangere noget lignende i andre bydele vil muligvis snart blive realiseret.

Vi vegetarer må være N. f. S. taknemmelige for dette fremstød for vegetarkost, der netop hos jævne folk har svært ved at finde indpas. Interessen blandt gæsterne for opskrifter på den serverede mad er imidlertid stor.

Vegetarer, der måtte ønske at spise med, kan afhente billetter i Baldersgade 14.

N. N.

Køernes fodring.

Det var en højst betimelig protest, som dr. Gronberg-Petersen fremkom med i V.T.s januarnummer. Det griseri i form af kødmel, fedtkager, blodalbumin, benmel m.m.m., som dyrene »kraftfødres« med, må hos enhver, der har lidt forståelse af fysiologiske og hygiejniske fodermetoder, vække modbydelige fornemmelser. For selv om vi jo ikke nyder kødet af disse dyr, så er vi dog ikke nået længere **endnu**, end at vi drikker køens mælk. Ikke mindst vore spædbørn kommer til at undgælde for disse fodringsperversiteter.

Heldigvis ser det ud til, at landmændene selv er ved at få øjnene op for, at dette går ikke i længden. Det er ganske vist ikke hensynet til dyrene eller medmenneskene, som fremkalder reaktionen, men hensynet til, hvad der kan betale sig! Og man er virkelig ved at komme til det resultat, at det går bedst, hvis køerne får, hvad naturen har bestemt for dem: det friske græs.

I alt fald har forsøgsleder **H. Wentzel Eskedal** for nylig i et foredrag i Sdr. Ommes husmands- og landboforening fremsat følgende: Hvis man ved »kraftfodring« presser ydelsen frem, så går det ud over koernes sundhed. Græs og hø forlænger koernes levealder. Af 1872 marskkøer, der i gennemsnit gav 4600 kg mælk ,blev 20 % over 10 år, medens kun 10 % af 1642 geestkøer med en ydelse paa 4200 kg mælk blev over 10 år, da de ikke fik så meget græs og hø som marskkoerne. For øvrigt går den stærke fodring også ud over frugtbarheden. For sundhedens skyld må køer og ungkreaturer desuden være ude så meget som overhovedet muligt.

Ja, se det lyder meget lovende! Desværre kan koerne ikke stå ude hele året i vort klima, men de kan stå meget længere, end det almindeligvis sker, og der er i så henseende gjort mange erfaringer i denne samtidig milde og foderfattige tid. Og når så de konserveringsmetoder, som vi omtalte i februar nummeret af V.T. (»Bliver vintersmørret bedre?), vinder fremgang og måske yderligere forbedres, så kan vi gøre os håb om at få sundere mælk.

Thi det er jo med koerne som med menneskene: »kraftfodring« medfører

tarmforstyrrelser, d. v. s. selvforgiftning. »Den svenske professor Niels Hansson har ved forsøg påvist, at grise, der fodres stærkt med æggehviderigt foder, ofte bliver syge og dør. Lignende erfaringer har man haft i Danmark. En kendt dyrlæge (A. Thomsen, Skanderborg), meddelte mig, at det var en almindelig erfaring, mellem dyrlæger, at der under krigsblokaden, hvor oliekagerne udeblev, var langt mindre at bestille. Ja, en landmand skrev i U. f. landmænd 6. dec. 1928, at han havde opgivet at fodre efter de ny kraftige fodertabeller, fordi koerne ofte blev syge. Da han fodrede stærkt, måtte han sætte 30 % af koerne ud hvert år, hvorimod man ved svag fodring kunde nøjes med 5 %.« Dette sidst citerede stykke er meddelt i dr. Hindhedes nye (47') beretning. F—J.

Ungdom og moral.

Af Allan Hagberg (»Mark under fotterne«).

Moralklager er ikke altid den rette medicin for ungdommen, som har mistet sig selv og ikke kan finde hjem til livet. Følg en af disse tusind kafeherrers udvikling, da vil du finde vej til den sump, hvorfra spidsborgerne kommer. Kom igen om et år, og du vil finde ham på samme sted, blot lidt blegere om næbbet af de utallige cigaretter, som han har røget, lidt mere slap i holdningen af den lediggang, som han har præsteret, lidt mere viljeløs af de handlinger, som han ikke udførte, og de chancer, som han forsømte.

Men lad ham ofre blot lidt af alle disse bortødslede timer på et hærdende friluftsliv i skov og mark! Lad ham i stedet for langsomt at undergrave sit helbred med cigaretsmog, driveri og stillesiddende liv få lejlighed til at svede et par timer om ugen med opbyggende træning sammen med gode kammerater! Lad ham ombytte søndagens meningsløse strøgpromenader med en rivende frisk march i markernes vindomsuste frihed.

Da sker der et under! Du vil møde en anden yngling end før, rankere i ryggen, med friskere lød, med klarere øjne og med en fastere hånd. Og ikke blot et fysisk bedre udrustet individ, men også et nyt og bedre menneske, målbevidst, glad, stimulerende. En fremskridtsmand i ordets bedste og rette betydning. — Tusind levende eksempler vidner herom.

(Efter »Vegetarianen«. F-J.)

»Ymer« er en form for tykmælk, der fremstilles af skummetmælk og fløde. Skummetmælken hensættes til syrning med 1 % syre. Efter udskilning og aftapning af ca. 50 % valle afkøles det tilbageblevne til 5—6 gr. C. og tilsættes fløde, til blandingen indeholder 3,5 % fedt. Blandingen homogeniseres og er herefter færdig til brug. I afkølet tilstand kan Ymer opbevares i nogle dage.

Prof. N. Kjærgaard-Jensen i Salmonsens hæfte 1/1944.

Ved »syre« forstås her »syrevækker« dvs. en bakteriekultur, der benyttes til at få en mælkesyregæring i gang. N. N.

Svangerskabskost.

En ængstelig frugtsommelig kvinde, som levede paa Waerlandkost, altså vegetarisk, spurgte sin læge til råds og fik til svar, at på den kost bliver der intet barn! Manden henvender sig så til dr. Borgbjerg, der tilråder at fortsætte på samme måde som hidtil. »Efter min mening kan De roligt undlade de dyriske fødemidler med undtagelse af mælken og mælkeprodukterne. Mælk kan ikke sammenstilles med de øvrige animalske fødemidler, men er noget for sig selv, det ses bl. a. deraf, at den ved omsætningen i legemet viser baseoverskud, mens alle andre dyriske produkter viser stærkt syreoverskud. Plantefødemidlerne viser så godt som alle baseoverskud, dog danner kornprodukterne en undtagelse, idet de viser ret stærkt syreoverskud. En ensidig brødkost er derfor ikke anbefalelsesværdig, men sammen med kartofler og grønsager kan man godt spise rigeligt brød.« Det er Soc. Dem., som bringer disse udtalelser i en artikel af dr. Borgbjerg. Det er meget glædeligt, at et blad af så stor udbredelse forsyner sine læsere med så lødigt stof i et uhyre vigtigt spørgsmål. F-J.

Stenalderfolkenes brød

blev ikke bagt. Man knuste kornet og rørte det ud til en grød, som man så tørrede til brød. Det var prima, prima-brød, som indeholdt alle kornets bestanddele + lidt bark eller sand, som hjalp til at give de kraftige og sunde tænder, som kendetegnede den tids folk, selv i den høje alder. Og maven har sikkert også haft godt deraf! F-J.

Dødsfald:

Anden påskedags nat døde et af vore medlemmer, frk. Karen Friis-Petersen. Ved hendes bortgang har vegetarismen mistet en ivrig forkæmper og D. v. f. en god støtte, idet frk. Friis-Petersen gennem sine mange bekendte i kunstnerkrese ved mange lejligheder skaffede os værdifuld assistance.

N. Nielsen.

Kontingent til D. v. f. er indgået ganske pænt for 1944, men en del af medlemmerne, og tilmed af de mangeårige og mest trofaste, har endnu ikke indsendt deres bidrag. Kassereren finder det meget svært at rykke »den gamle garde« ved postopkrævning og anmoder derfor indtrængende vedkommende om snarest at benytte postkonto 25656 til indbetalingen.

N. Nielsen.

Vore udflugter (tag venner og bekendte med!).
Den første udflugt i år finder sted Kristi Himmelfartsdag den 18. maj (hvis vejret er meget dårligt, da søndag den 21.) til Lillerød — Tokkekøb hegn — Donse søerne. Afgang hovedbanegården kl. 8.19. Hjemkomst kl. 17.34. Returbillet Lillerød kr. 2,70.

C. Seegelke.

Feriebørn.

Vi beder vore medlemmer, der har mulighed for at give vegetarbørn sommerophold, om at tage spørgsmålet under overvejelse og eventuelt gennem foreningen sætte sig i forbindelse med vegetarer, hvis børn ikke på anden måde har lejlighed til at nyde sommerens goder. Vi er villige til at hjælpe sådanne forældre, og skulde vi få flere pladser at tilbyde, end der melder sig børn, så er der ikke-vegetarbørn nok, der gerne »vil tage chancen«.

N. Nielsen.

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: Skoleinspektor Oluf Egerod, Bellahoj skole, Svenskelejren 18—20, Bronshoj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens bornehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand og kasserer: Georg Clausen, Rodegaardsvej 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 ore.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Kobenhavn: Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk kokken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Norregade 6.

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — nu Kongensgade 39[2] —
anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.
ANNA SVANEFJORD

Støt vore annoncører
— støt vort blad.

"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

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.

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.

Aktuelle Bøger

- Nolfi: Råkostens betydning for sundhed og Sygdom. Kr. 1,50.
- Martinus: Livets Bog.
  1. bind kr. 15,50 indb.
  2. bind kr. 22,50 indb.
  3. bind kr. 25,00 indb.

Frimærker modtages som betaling eller bøger sendes pr. efterkrav.

H. Henningsens Boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen.

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

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.



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-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.