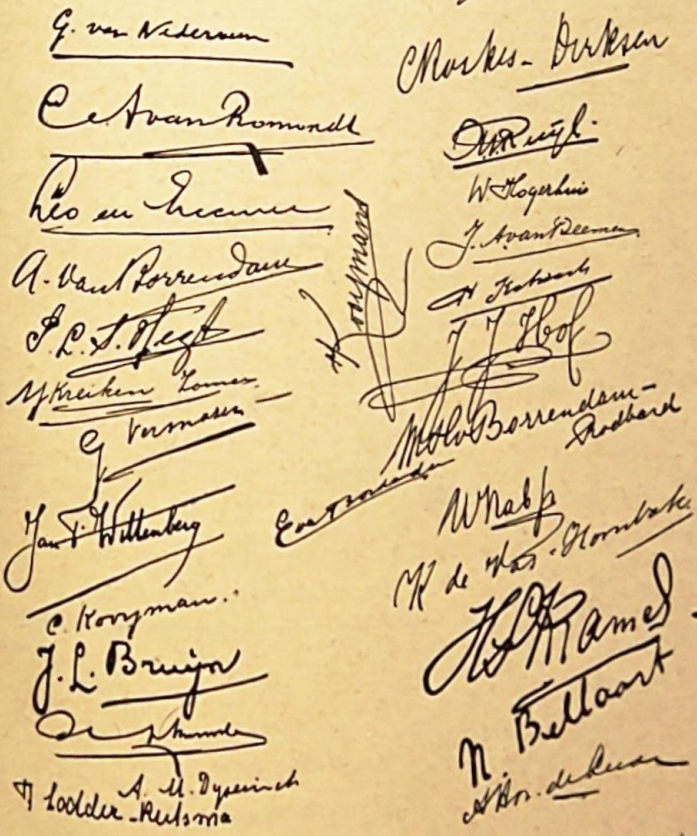
Hr N Nielsen
Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte

281

Vegetarisk tidsskrift

En tak fra Holland.

Med vor hjertelige Tak for alle gode Gaver, som De sendte det udhungrede Holland.



Vi har sammen med hjertelige takkeskrivelser fra Holland også modtaget denne fællesskrivelse. Vi sender gerne stadig fødevarer derned.
Husk postkonto 282.

Oluf Egerod

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

39. årgang
nummer 12
december 1945

Skal 3 millioner mennesker dø af sult?

I dagspressen har man nylig kunnet læse, at de autoriteter, som beskæftiger sig med Europas ernæringsforhold, er af den opfattelse, at 3 mill. mennesker i denne verdensdel må dø af sult i den kommende vinter på grund af underernæring.

Er det virkelig muligt, at man roligt lader dette ske? For der er jo ikke een eneste, som behøver det, tiltrods for at menneskeheden i de forløbne krigsår har gjort, hvad gøres kunde for at ødelægge livsmulighederne for dem, som man ikke nåede at få dræbt.

Det er med den mest alvorlige overbevisning, at vi påstår, at denne katastrofe kan undgås. Og beviset er allerede ført. Eller har Hindhede virkelig levet forgæves? For det var jo ham, som i 1914—18 viste, hvorledes Danmark kunde frelses fra hungerens svøbe. Og hvad der dengang præsteredes i Danmark, kan også i dag gennemføres i det hungertruede Europa.

Af det korn, som svinene æder, går ca. 85 pct. tabt for menneskene, og det var da også her, at hovedslaget blev slået. Vi skyndte os at afhænde fire femtedele af svinebestanden og frigjorde derved enorme mængder af korn og kartofler. Så reducerede vi kvægbestanden med en trediedel, og den dejlige gyldne hvedeklid, som derved blev fri, blev tilsat det grove rugbrød. Vi fik derved det bedste brød, som tænkes kunde. Det var kort sagt grovkosten, som blev sat i højsædet og i system, og med hvilket resultat? Med det resultat, at Danmark i disse rationeringsår oparbejdede en sundhedstilstand som ingensinde før.

Hindhede beregnede, at når man efter hans opskrift ernærede sig med ca. 3000 kal. pr. dag, så kunde Europa ved rigtig udnyttelse af arealerne ernære 4½ gange så mange mennesker som nu. Men da det for øjeblikket kun drejer sig om mad til ca. 3 mill. mennesker — en dråbe i Europas folkehav —, så forstår man, at det ganske simpelt er vanvid at tale om sultedod for disse forholdsvis få mennesker. Det kan tilføjes — men det er naturligvis fanatisme — at ved råkost vil kaloriebehovet efter erfaringerne at dømme reduceres med en trediedel, således at ernæringsmulighederne bliver endnu gunstigere.

Lad svinet forsvinde og lad menneskene leve! — det er den devise, som må »råbes ud fra tagene«. Tre gange i døgnet burde det råbes ud i radioen over den ganske verden: »Ingen behøver

at dø af sult! Ingen behøver at underernæres eller fejlernæres! Der er mad nok — og endda af bedste kvalitet til alle og endnu flere, når blot vi bærer os fornuftigt ad!« F-J.

Hindhedes 50. beretning er nu udkommet. Det er således et jubilæumsskrift i den lange række af beretninger, som er udgået fra hans kontor for ernæringsundersøgelser.

Det drejer sig denne gang om: Chinesisk kost, chinesisk sundhed, chinesisk kræft. (Jac. Lund, pris 1 kr.)

Hvad kosten angår, så viser det sig, at ialtfald landbefolkningen lever meget nøjsomt. Medens man i Danmark kun dækker ca. 33 % af kalorieforbruget med kornprodukter, så er chineserne helt oppe på ca. 90 %. Ydermere dækker vi ca. 35 % af kaloriebehovet med dyriske produkter, medens chineserne kun bruger ca. 2 %. Man forstår derfor, at den chinesiske kost er meget billigere. Efter vestens videnskab er kosten hos chineserne da også ganske utilstrækkelig. De burde altså blive syge og underernærede. Men de chinesere, de chinesere! ... Kompetente videnskabsmænd erklærer, at sundhedstilstanden er udmærket. Ikke mindst tænderne, som var gruelig snavsede; men når skorpen blev skrabet af, så var emaillen nedenunder af første kvalitet!

Hvordan med kræft? Ja, kræftdødeligheden var i København (1925) **34 gange så stor** som i Hongkong. Men hvorfor? Den højtansete amerikanske kræftautoritet, dr. Hoffmann, tvivler ikke om, at den europæiske »gode« kost bærer skylden. Den betyder nemlig overernæring. Og det er særlig storforbruget af kød, sukker, fint mel i forbindelse med spiritus og tobak, som slår folk ihjel.

En i alle måder lærerig beretning, som maner til eftertanke. F-J.

Københavnsafdelingen af Dansk vegetarisk forening

arrangerer sin første sammenkomst efter befrielsen

* **mandag d. 10. december** i den nyåbnede **Skodsborg restaurant,** St. Kongensgade 36—38.

* **Kl. 19³⁰ pr. serveres råkostsmørrebrød m.v.**

Restaurantens indehaver, **frk. Nielsine Andersen** (tidligere Skodsborg), holder foredrag om de serverede anretninger.

* **Formanden eller redaktøren** vil berette om deres deltagelse i vor svenske broderforenings årsmøde, og

* **hr. Rantzau Nielsen** vil resumere et foredrag, som **Waerland** holdt for nylig i Lund.

* **Billetter à kr. 2.50** bestilles hos formanden (Gentofte 1782 y) eller hos Rantzau Nielsen (Damsø 6556). Der udstedes kun 100 billetter.

* Agitér for tilslutning. Det vil blive en udmærket lejlighed for ikke-vegetarer til at gøre sig bekendt med moderne vegetarmad.

Bestyrelsen.

Vogt dig for vegetarerne!

Af G. B. Shaw.

Fra den dag, krigen brød ud, og indtil nu har jeg afholdt mig fra kød, fisk, fjerkræ, alkohol og tobak. Jeg er stadig levende og ikke mere mager end kødædere i min alder.

Kødæderne, som er bange for de følgeslutninger, som rationeringschefen, oberst Llewellin, måske vilde drage af mit tilsyneladende selvfornægtende exempel på patriotisme, skynder sig at gøre opmærksom på, at da jeg har været lige så afholdende i 58 år før krigen, så kan jeg ikke gøre krav på at blive betragtet som særlig opofrende. Kødæderne derimod vilde dø af utilfredsstillet kødhunger, hvis man tog stegen, ollet og cigaren fra dem.

Ja, det vilde de måske. Men den risiko er der ingen regering, der tør tage! Vi er en nation af kannibaler, lige evneløse til at ændre vor diæt og vor retskrivning!

I vore dage udspredes der så mange falske oplysninger under opdragelsens skalkeskjul, at mange mennesker, som meget gerne vil lære os noget — læger f. ex. — tror, at vi sulter ihjel, hvis vi ikke spiser kød. At jeg lever endnu, betragter de formodentlig som et beklageligt mirakel. De er så uvidende om, hvorledes verden lever, at de ikke engang ved, at det britiske folk i vore dage lever på en vitalitet, som de har arvet fra generationer af mænd og kvinder, som ikke spiste kød af den ganske simple grund, at de ikke havde råd til det. De levede af brød og ost eller kartofler og kærnemælk, kun en enkelt gang en bid flæsk til at sætte smag på det hele. Cæsars soldater fik minsandten ingen sejge bøffer. Kødæderne har hverken erobret eller befolket verden.

Dette, at man ikke spiser døde kroppe, synes at fremkalde en mærkelig vildskab. Det skal nok være derfor, at alle antikkens store erobrere arbejdede med soldater, som ikke spiste kød. Det er ganske rart for virkelig elskværdige karakterer, som f. ex. min, at blive gejlet op til ialtfald en lille smule mandighed af denne energivækkende, vegetariske kost. Folk, som i forvejen har lidt mod på livet, bliver kamplystne, nogle rigtige hunner!

Man siger, at Hitler var vegetar. Det vil jeg såmænd gerne tro. Hvis han havde spist som Bismarck, vilde han nok være blevet en fornuftig statsmand. Tænk på al den energi, som findes koncentreret i et olden: man putter det i jorden, og det udvikler sig til en kæmpebøg. Men put et får i jorden, så sker der ingenting.

Hvis regeringen kunde få det engelske folk til at begrave bønner eller ovenikøbet græs i maven i stedet for får, så tør jeg ikke garantere for følgerne!

Tyren — the bull — er vegetar. Og hvis John Bull (England) går over til sin navnes diæt, så kunde det jo være, at regeringen måtte opbyde alle sine kræfter for at få anbragt en ring i næsen på ham!

(Her efter Waerlands Magasin. F-J.)

Manuskript til næste nr. må, af hensyn til de vanskelige fremstillingsforhold mellem jul og nytår, være redaktionen i hænde senest 12. december.

Kiropraktik gennem et halvt århundrede!

Det er i denne tid 50 år siden, kiropraktiken begyndte at se dagens lys. I den forløbne tid har denne behandlingsmåde gået den sædvanlige vej gennem foragt og latterliggørelse til nu at være en ganske overordentlig anerkendt helbredelseshjælp for en hel række sygdomme. Ganske vist har lægerne i Danmark, som det kunde ventes, været overlegent afvisende; men der foreligger dog adskillige tegn på, at selv de er ved at opdage, at der dog vist er noget om det. Man hører om læger, der henviser patienter til kiropraktisk behandling, og »onde« tunger påstår, at der endogså findes læger mellem »ofrene«. I Amerika og flere andre steder er kiropraktiken offentlig anerkendt, og de amerikanske hærstyrker har haft deres særlige kiropraktikere under krigen. Forøvrigt har kiropraktikernes antal i Amerika forlængst overskredet de 20,000! Herhjemme er der jo ikke så grumme mange, og tilgangen har været standset af krigen. Men et halvt hundrede er der dog. At de også har haft noget at bestille, fremgår alene af den kendsgerning, at kiropraktisk patientforening tæller henimod 15,000 medlemmer. Et fint mærkende barometer for en behandlings anvendelighed er forsikringsselskaberne. Og i Amerika ser disse selskaber deres fordel i at yde hjælp til kiropraktisk behandling. Sygekasserne herhjemme er ikke nået så langt endnu, men de er jo så afhængige af lægerne og disses fasttomrede fagforening. Opfattelsen af kiropraktiken og dens betydning er endnu ikke kommet i det faste leje. Men hvorledes man end ser på sagen, kan man kun ønske, at det fremdeles må lykkes kiropraktikerne at helbrede deres syge medmennesker. Hertil vil vi gerne føje et meget indtrængende ønske om, at kiropraktikerne også vil studere og tilråde deres patienter at bruge en virkelig sund ernærings- og levemåde, så de opnåede resultater kan blive varige. For kiropraktik alene gør det vistnok ikke.

F-J.

Ved sidste årsmøde efterlyste jeg kvinder eller mænd, som vilde påtage sig eller være behjælpelige ved løsningen af en opgave, som jeg fandt var af stor interesse, nemlig at »skrive en film«, der skulde vise, hvorledes verden vilde komme til at se ud, såfremt vi vegetarer fik lov at råde.

Forslaget har været omtalt i pressen og kommenteret her og der, men ingen meldte sig. Så skrev jeg den selv, gjorde i hvert fald et forsøg, og det er min tro, at der er stof i denne titel.

Kommer den rette mand til at arbejde med en sådan film, behøver man slet ikke at rejse til Mars (himmelskibet) eller andre fjerne kloder for at realisere store drømme, det kan altsammen virkeliggøres på vor egen jord, kan i hvert fald filmes, og det endda med mægtige billedvirkninger og store perspektiver — en hel anden verden!

Hvem finder den rette mand, der vil arbejde med sagen og føre den frem til den succes, jeg tror, der venter?

H. Mosegaard.

Nytårsfest arrangeres atter i år nytårsdag. Hr. Westerlund sørger for maden, og de, der var med i fjor, vil vide, at så bliver der mere end rigeligt af lækre sager. Dr. Tobiassen vil holde foredrag. Der bliver sang og musik. Nærmere i januarnummeret, der udkommer sidst i december. Kun adgang mod billetter, der allerede nu kan bestilles hos formanden eller hos Rantzau Nielsen.

Bestyrelsen.

Mund- og klovsyge.

Så længe vi vegetarer bruger mælk og mælkeprodukter, er vi i høj grad interesseret i, at de dyr, som skal levere os disse produkter, i enhver henseende er sunde. Mælk fra en syg ko er ikke det samme som mælk fra en rask og sund ko.

En af de mest udbredte sygdomme er mund- og klovsygen. Vi kender alle de drastiske og kostbare foranstaltninger, som træffes, når sygdommen viser sig i en besætning. Sygdommen betragtes som en smitsom sygdom. Det er den også, men i den forstand, at kun dyr, som i forvejen er i dårlig sundhedstilstand, bliver angrebne.

Sir Alfred Howard, der er direktør for en forsøgsstation i Indien, har gennem årelange forsøg vist, at vore kulturplanter går fuldstændig fri af de sædvanlige sygdomme, når de ernæres af en muld, som er tilberedt ved en omhyggelig omdannelse ved forrådnelse af blandet **organisk** affald, indtil det danner en muldagtig masse. Han er yderligere kommen til det resultat, at sunde køer, som fodres med foder fra marker, der ikke har fået kunstgødning, er immune overfor mund- og klovsyge. Han påviser, at planter, som dyrkes på humusrig jord uden kunstgødning, ikke blot selv er modstandsdygtige overfor sygdomme, men også gør de dyr og mennesker, der spiser dem, modstandsdygtige. Howard lod sine køer, der var fodrede på den rigtige måde, blande sig med mund- og klovsyge køer, uden at de blev smittede. Da han engang måtte overtage noget jord, som ikke kunde yde det rette foder, så fik dyrene sygdommen; men efter en 14 dages kur på det rette foder kom de sig igen.

Sir Alfred Howard vil nu gerne have det engelske landbrugsministerium til at interessere sig for spørgsmålet.

»Jyllands-Posten« har spurgt prof. Hansen-Larsen, Landbohøjskolen, hvad han mener om sagen. Det karakteristiske svar var, at Alfred Howards iagttagelser overhovedet ingen interesse har for det danske landbrug. For det første, siger professoren, kan vi ikke undvære kunstgødning i vor agerbrugsform, og for det andet har vi serum til at bekæmpe mund- og klovsygen.

Dette svar er jo karakteristisk og falder nøje sammen med den systematiske forfalskning af livsvilkårene for dyr og mennesker, som en afsporet videnskab fører os længere og længere ud i.

F-J.

Det vegetariske Holland under krigen.

Den 79-årige redaktør af »Vegetarische Bode«, Felix Ortt, der tillige leder det vegetariske oplysningskontor og bibliotek i Holland, sender os nedenstående brev.

Når jeg skriver om forholdene her, må jeg begynde med ernæringstilstanden i almindelighed.

I krigens første år gik det nogenlunde. Ganske vist bortførte tyskerne enorme forråd, så der blev gjort voldsomme angreb på hele fødevaresituationen. Ikke blot fedtstoffer og mælk, men også kreaturerne blev røvet af tyskerne. Myndighederne stillede sig meget velvilligt overfor vegetarerne. Vi fik lejlighed til at bytte vore rationeringskort på kød og fisk med ost, havregryn, korn, smør og plantemargarine. Men disse ting slap efterhånden op, og det var hovedsagelig kun ost, som vi kunde få.

I de sidste krigsår, særlig i efteråret 1944 og til befrielsen den 5. maj 1945, var tilstanden kritisk i de vestlige, tættest befolkede provinser, Holland og Utrecht. Der var virkelig hungersnød. Hele karavaner af mænd, kvinder og børn kom trækkende med tomme vogne, barnevogne og trillebøre hen ad de glatte, mudrede veje mod de østlige provinser og forsøgte mod gode ord og betaling eller ved at bortbytte deres tøj at skaffe sig kartofler, rug og lignende levnedsmidler til brug for de hungerlidende. Det var tragisk at se disse levnedsmiddelkaravaner drage afsted. Mange sank sammen af udmattelse. Men det mest tragiske var, at når de efter flere dages anstrengelser og udholdenhed var nået hjem, så kom tyskerne og lagde beslag på alt, hvad de havde samlet sammen. Tusinder døde af sult i de sidste krigsmåneder, titusinder blev magre som skeletter eller svulmede op på grund af hungerødem.

Kapitulationen bragte forløsningen. Da kom de allierede flyvemaskiner og nedkastede fødevarer. Senere kom skibsladninger, da det blev muligt. De syge og de udhungrede blev hjulpet af Røde Kors i Sverige og Schweiz og af de milde gaver fra udlandet. Heri deltog også Danmark med hæder, og vi vil altid være Dem tak skyldig derfor.

Det var fuldkommen fortvivlet i de sidste krigsmåneder i provinsen Utrecht, hvor jeg boede. Fedt, smør og kartofler, grønsager, frugt, sukker, brød, kornprodukter, mælk, kærnemælk og ost var ikke til at købe. Og på den sorte børs lå priserne således: kartofler 200 × normalpris, brød 220, smør 130, æg 385, mælk 130 o. s. v.

Vi klarede os med at spise de roer, som var bestemt for kreaturerne, men de var til sidst ikke til at få, hverken for gode ord eller betaling, end ikke i bytte med textilvarer.

Hvad der frelste os fra hungerdøden, var sukkerroerne. De blev raspede, saften blev brugt som sukker og tørstoffet (pulpen) blev brugt til brødbagning. Som grønsagstillæg fik vi rædderikker og vilde urter som brændenælder, fuglegræs o. l.

Myndighederne oprettede nogle folkekøkkener, som serverede et måltid tynd kålsuppe; men efter få dage holdt også det op.

Vi vegetarer måtte også gøre brug af dem. Med hvilken slags fedt, suppen var tilberedt, vidste vi ikke, det kan godt være, at det var dyrisk fedt. Det

Vegetarismen i England under krigen.

Af J. Hough, sekretær i »The vegetarian society«.

Efter redaktørens anmodning vil jeg meget gerne give en kort oversigt over vore vegetariske erfaringer i krigsårene. Vore vegetariske venner på fastlandet havde vi stadig i tankerne i forvisning om, at vi før eller senere igen skulde mødes med dem i arbejdet for vor internationale vegetar-union. Vi var glade for at høre godt nyt fra hr. Egerod og mærke hans iver for en snarlig genoptagelse af unionens arbejde.

Vegetarforeningerne i England har stadig været aktive under krigen trods uforudsete vanskeligheder og den spændte situation. Vanskelighederne tog til med krigen, men mange nye medlemmer blev indskrevet, og der blev oprettet lokalforeninger (under landsforeningerne) i fire store byer.

En af de største vanskeligheder har været mangelen på trykpapir. Papirkontrollen tvang foreningerne til at indskrænke bladenes størrelse og nedskære oplaget. Hertil kommer, at udgivelsen af pjeser og flyveblade blev stærkt begrænset paa grund af prisforhøjelsen på trykning og papir.

Ved rationeringens begyndelse stod vegetarerne ufordelagtigt i sammen-

---

var godt for vor samvittighed, at vi ikke vidste det. Når der i nogle af krigsårene var kødstumper i suppen, så enten fiskede man dem op eller spyttede dem ud. Der var enkelte samvittighedsfulde vegetarer, som mente, at de måtte træde ud af vegetarforeningen, fordi de ved at spise døde dyr måtte bryde deres løfte. Men hovedbestyrelsen mente, at vore statutter ikke var beregnet på hungersnød — force majeure — og kunde jo heller ikke i princippet gå ind for selvmord. Måske har også nogle vegetarer spist af de pakker med kødpræparater, som kanadiske flyvere kastede ned. De måtte have den værste sult stillet — det udhungrede legeme skreg efter føde!

I begyndelsen bragte krigen os en stor tilgang af medlemmer. Der var mange vegetarer rundt omkring i landet, som ikke var medlem af foreningen, men som nu vilde udnytte mulighederne for at få rationeringskortene ombyttet. Medlemstallet blev på denne måde 4-doblet.

Krigsårene har krævet flere døde blandt vegetarerne. De to sidst overlevende af foreningens stiftere (1894) er blandt dem, nemlig: den 80-årige Suze Groshans og den ligeledes 80-årige H. W. Cornelis. Førstnævnte blev evakueret, da hendes hus blev bombet, sidstnævnte døde af sult. Jeg selv er den sidst levende af stifterne, og selv om jeg ikke har det for godt, så er jeg dog kommen igennem, lidende af hungerødem.

Et meget alvorligt tab for os var C. J. van Borrendams død. Han var jo I. V. U.s energiske præsident, og dette tab føles alvorligt ikke alene af os, men også af mange venner i udlandet.

På de hollandske vegetarers vegne vil jeg slutte med en hjertelig tak og give udtryk for vor samfølelse med vore danske brødre.

Gid de kommende år må bringe en ny opblomstring af de vegetariske, humanitære og fredsvenlige ideer. Felix Ortt.

P. s. »Vegetarische Bode« kan ikke udkomme på grund af papirmangel.
(Ved F-J.)

ligning med kødspiserne. Men vore protester overfor ernæringsministeriet blev modtaget med venlighed og forståelse, og vegetarerne har ialtfald ikke meget at beklage sig over. Allerede i 1939 lovede ministeriet os, at man vilde sørge for extra fremskaffelse af vegetariske fødemidler, som skulde udleveres på de kød- og flæskekort, som fandtes i rationeringshefterne.

På foranledning af ernæringsministeriet blev der nedsat en vegetarkomite, for at have et organ, som ministeriet kunde forhandle direkte med i sager af interesse for vegetarerne. Den bestod af to repræsentanter for sundhedsfødevarefabrikkerne, een fra landsforeningen af forhandlere af sundhedsfødevarer og to fra de vegetariske landsforeninger.

Ministeriet ordnede det således, at vegetarerne fik særlige rationer af ost og fedtstoffer. Margarine fremstillet efter vegetarernes fordring og nødder til vegetarer blev solgt udelukkende fra sundhedsfødevare-forretningerne.

Vegetarer, som gjorde tjeneste i hær eller flåde, havde ret til extra brød, ost og margarine i stedet for kød og flæsk, men ordningen var forskellig i de forskellige tjenestegrene og klappede ikke i alle tilfælde.

Trods alt fortsatte landsforeningerne så vidt muligt deres sædvanlige propagandaarbejde. En lang række madlavningsdemonstrationer blev givet for fødeindustri-selskabet, som havde ansvaret for maden til arbejderne i ammunitions- og andre fabrikker. Den herskende situation, især udbombningen, gjorde det umuligt for mange af lokalforeningerne i fuld udstrækning at holde offentlige foredrag og maddemonstrationer etc., men nu er der opmuntrende tegn på opblussende liv over det hele.

De vegetariske tanker har utvivlsomt haft mærkbar fremgang under krigen. De forløbne sex år har været vanskelige, men også fulde af muligheder, og de vegetariske foreninger kan med rette hævde, at de har gjort deres for at overbevise offentligheden om, at kød ikke er nødvendigt til livets ophold. Deres opgave må i de kommende år mere og mere samle sig om at få kødspiserne til at akceptere de etiske grunde til at afholde sig fra fisk, kød og fjerkræ som føde. For hvis denne verdens borgere virkelig ønsker at forbedre de almindelige levevilkår, så må de bryde med dårlige vaner og traditioner og gennemføre kravet om en mere hygiejnisk, human og æstetisk levemåde. (Overs. af F-J.)

Dybfrysning. På initiativ af mælkeforsyningen i Oslo har landbrugsdepartementet deroppe i 1941 nedsat en komité, der skulde undersøge dybfrysningens værdi som konserveringsmåde for grønsager og frugt.

Ifølge Gartnertidende er man kommet til det glædelige resultat, at såvel produkternes udseende, lugt og smag som deres indhold af ascorbinsyre (C stof) holdt sig betydeligt bedre end ved de hidtil kendte konserveringsmåder.

Især viste blomkål sig at være velegnet til dybfrysning, men også andre grønsager og bær holdt sig fortrinligt, ja endog de i enhver henseende vanskelige jordbær lod sig opbevare.

Afkølingen skal foregå snarest efter indhøstningen af produkterne, og temperaturen må strax bringes ned til ÷ 23°. Lagringen foregår ved ca. ÷ 20°, og produkterne er fine efter både halve og hele år. H. M.

Vegetaruge i Aarhus.

Den nystiftede afdeling i Aarhus har ikke ligget på den lade side siden oprettelsen. Medlemstallet voxede jævnt men sikkert, og det gav bestyrelsen tro på og mod til at foretage et storre fremstød.

Bestyrelsen var klar over, at egne kræfter ikke var nok, der skulde storre kanoner til, og kanoner siger jo egentlig også kun lidt i disse tider, derfor måtte det blive fru Elna Regner Andersen, der ikke blot virkede her som en stor kanon, men ikke gav atombomben noget efter i virkning — dog naturligvis i en mere fredelig retning.

At disse arrangementer blev en så formidabel succes, skyldes først og fremmest fruens bekendte energi og dygtighed og evne til at påkalde offentlighedens opmærksomhed.

Når så en del af afdelingens medlemmer med bestyrelsen i spidsen ofrede sig fuldstændig og gik op i sagen med liv og sjæl, kunde det ikke blive andet end succes. Der har heller ikke været sparet paa annoncer, og det har som for vist sig, at det betaler sig. Annoncebudgettet var på ca. 150 kr.

I korte træk ser arrangementet således ud. Onsdag den 17. oktober: Foredrag på Hotel Ansgar. I forvejen havde medlemmerne tegnet ca. 30 deltagere til kursus; dette steg nu til ca. 50. Derefter holdt fruen kursus i vegetarisk madlavning i dagene 18., 19. og 22. oktober, eftermiddag og aften. Meget besværligt var det, da det måtte holdes på to steder. Antallet af deltagere steg til sidst så stærkt, at der ikke var en tomme mere plads i lokalet, end der var brug for. Ialt deltog mellem 90 og 100 personer i de tre dages kursus. Om det skyldes en god fe, ved vi jo ikke, men fruen kunde ikke slippe hjem om tirsdagen som beregnet. Vi benyttede os omgående af dette til at arrangere et foredrag på Ansgar torsdag aften — med smagsprøver —, og trods øsende regn, valgkampagne og meget andet var salen proppet til dørene. Det var en glimrende afslutning på en helt igennem vellykket »Vegetarisk uge«. Der er ingen i Aarhus, som læser aviser, der ikke ved noget om vegetarisme i dag. Og vi skal nok holde ilden vedlige.

C. H.

Hvor meget skal vi veje? Der existerer noget, som kaldes for »gennemsnitsvægt«. Den har folk en vældig respekt for. Men hør engang, hvad den amerikanske kræftautoritet, dr. Hoffmann, siger om den ting. »Civilisationen tenderer mod altfor rigelig føde, der fører til overernæring med alle dens skadelige følger. Vanen at spise for meget og for ofte er regelen, og resultatet er, at **den gennemsnitlige legemsvægt er ca. 25 % over, hvad der er nødvendigt for at vedligeholde fuld sundhed og arbejdsevne.** Standardvægttabeller er derfor misvisende, da de kun angiver, hvad vægten er, men ikke hvad den helst burde være.« F-J.

Cellulosestoffet i plantekosten omtales ofte som noget værdilost; men det er en misforståelse. Ganske vist er det ufordøjeligt, men alligevel såre vigtigt, da det fremmer stofskiftet og hindrer forstoppelse og dermed også giftdannelser i kroppen. Man skal altså ikke spytte »trevlerne« o. l. ud — ned med dem! F-J.

Fyns-afdelingens årsmøde.

Sondag den 28. oktober afholdt Fyns-afdelingen sin ordinære generalforsamling. Af formandens beretning fremgik, at generalforsamlingens sene afholdelse skyldtes de vanskelige trafik- og lokale-forhold, som landets besættelse havde fort med sig. Det eneste arrangement i årets løb havde været læge, fru Marie Tiedje's foredrag, som havde samlet stor tilslutning. Medlemstallet er steget fra 34 til 58 i sidste regnskabsår.

Kassereren aflagde derpå regnskabet, som sluttede med en kassebeholdning på 135,15 kr. Formanden omtalte her, at hovedforeningen gerne ønskede mere end de hidtidige 50 % af kontingentet på grund af de vanskelige økonomiske forhold. Forsamlingen vedtog dog med beklagelse at måtte afslå denne anmodning. Motiveringen er, at afdelingen har brug for de penge til at virke med, og man var overbevist om, at denne ordning i det lange løb tillige vilde gavne landsforeningen mest — også i økonomisk henseende.

Ved bestyrelsesvalget blev formanden, stukkator Georg Clausen, Odense, strax genvalgt. Ligeledes genvalgtes kassereren, snedker Svend Gustav, Odense, samt fru Severin Andersen, Kerteminde. Da det er mest praktisk for formanden at have størstedelen af bestyrelsen i odense, trak fru Nora Juhl, Assens, og prokurist Helmer Fogedgaard, Rudkobing, sig tilbage. I stedet valgtes herr Krogh, Odense (sekretær), og indehaveren af »Vegetarisk Køkken«, fru Anna Svanefjord. Fru Juhl, Assens, og fru Gartner Andersen, Hjallese, blev suppleanter. Som revisor valgtes d'herrer Hansen og Heilmann, Odense, med gartner Andersen, Hjallese, som suppleant.

Under »Eventuelt« berørtes fedtstofproblemet, og prokurist Helmer Fogedgaard omtalte dagspressens meddelelse om, at der var stillet 80—100 tons spiseolie til rådighed for brillantine-fabrikationen. Det var noget af det mest forrykte, han længe havde set, og forsamlingen sluttede sig hertil.

Formanden omtalte sin korrespondance med hovedforeningen vedrørende tidsskriftets modernisering og udtalte sin tilfredshed med, at man foreløbig havde fået fikset forsiden op. Han havde også overfor hovedledelsen kritiseret tidsskriftets specielle retskrivningsprincipper, men havde ikke følelsen af, at hans anker var blevet modtaget med velvilje. — I tilslutning hertil vedtog forsamlingen enstemmigt at henstille til redaktionen at bibeholde den stavemåde og stil, som de enkelte medarbejdere anvender i deres indsendte bidrag.

Derpå var tiden inde, hvor det offentlige foredrag skulde påbegyndes, og generalforsamlingen afsluttedes. Et interesseret publikum strømmede til, og der blev jævnt god tilslutning. Man studerede de smukke farvestrålende agitations-plakater, der var hængt op paa væggene, og adskillige af dem fik også smagt på den kasse dejlige æbler, som gartnernes salgsforening med sædvanlig generøsitet havde foræret os.

Formanden bød velkommen og kom med nogle indledende betragtninger over vegetarismen. Derefter fulgte en afdeling sang og klaverspil af henholdsvis frk. Kielland Brandt og fru Gudrun Meldgaard. De nydelige præstationer, som også dannede afslutningen på mødet, blev modtaget med varmt bifald.

Og så besteg afdelingens gæst, redaktor Stefan Voldan, talerstolen. Hans

Når krybben er tom bides hestene!

Og det kan ikke skjules, at den krybbe, der skulde have været æbler i er lobet tør lidt for tidligt. Allerede i september var æbler en sjældenhed på torvet, og man skal vist studere sortborsteknik for at kunne opdrive nogle få kasser til vinterforråd for en vegetarfamilie.

Midt i denne elendighed fremsætter direktør Artom Rand i Ekstrabladet sit syn på udviklingen, der kort fortalt går ud på dette, at da varedirektoratet i sin tid blev oprettet, nedskar man som en selvfolge strax frugtimporten, idet man i skyndingen åbenbart overså, at butikspriserne for den udenlandske frugt for ca. 75 %'s vedkommende repræsenterer rent dansk arbejde, når frugten sejles hertil i danske skibe, losses og behandles af danske arbejdere, forhandles af danske grossister og fordeles af danske detailhandlere. Da frugt gennemgående er billig at producere, kan det ikke overraske, at transport og fordeling udgør størstedelen af frugtens detailpris. Mange indenfor frugtbranchen var imod denne opskruning af priserne, og den nedskæring af forbruget, der blev resultatet af varedirektoratets virksomhed, en nedskæring, der under hensyn til frugtens store sundhedsmæssige betydning næppe var tilstrækkelig begrundet i det relativt beskedne valutabelob, som frugtimporten krævede.

Det samlede belob af valuta androg nemlig kun 20 millioner kr. om året og herfor var landet rigeligt forsynet fra jan.—dec. samtidig med, at der blev arbejde til mange hænder.

Da så priskontrollen kom til, undersogte man ikke, om de høje priser var nodvendige og berettigede. Maximalpriserne blev fastsat på et i forvejen kunstigt opskruet prisniveau, og disse maximalpriser kom på grund af svigtende kontrol til at fungere som minimalpriser. Systematisk foretagne proveindkob hver uge i sæsonen har vist, at af 1000 indkob foretaget i Kobenhavn var priserne overskredet i 947 tilfælde, og med gennemsnitlig 25 %, hvilket selv med laveste ansættelse for de 4 høstår repræsenterer en **merudgift for forbrugerne på over 50 millioner kroner!**

Direktøren har igennem årene gjort priskontrollen opmærksom på miséren, og frugthandelen har gentagne gange protesteret overfor de kaotiske forhold indenfor branchen.

Når prisdirektoratet ikke har formået at skaffe de butikshandlende fornoden adgang til at kunne foretage indkob i de rigtige sorteringer til

---

foredrag handlede om »Det syge menneske — den syge verden. Fra sygdom og katastrofer til sundhed, fred og lykke.« Det blev et meget tankevækkende foredrag om menneskets og verdens problemer i dag, hvor menneskenes ernæring er af langt mere fundamental betydning, end de fleste synes at ane. Både den etiske og sundhedsmæssige side af vegetarismen må tages i betragtning, hvis et bedre samfund skal opbygges. — Det smukke foredrag, som talte til både forstand og hjerte hos tilhørerne, blev hilst med stærkt bifald.

Efter at et par af tilhørerne havde haft ordet i tilslutning til foredraget, og fru Georg Clausens smørrebrød med dejligt råkostpålæg var blevet forevist, sluttede formanden det vellykkede møde med en tak til alle sider.

Helmer Fogedgaard.

maximalpriser, kan man heller ikke med rette bebrejde dem, at de har haft vanskeligheder med at overholde samtlige bestemmelser.

Såvidt Ekstrabladet, men Politiken fortsætter med at forelægge miséren for Hardy-Hansen, der erklærer, at avlerne nødig vil have deres varer frem i butikerne, hvor der kan risikeres besøg af folk med snore på kasketterne, og som — mærkeligt nok — idømmer bøder, når der forlanges 1ste sorteringspris for 3die sortering. Plantageejeren brænder ligefrem af iver efter at få fortalt, at det har kostet ham 100.000 Kr. at være ærlig, og ikke har udsat sig for bøder, hvilket måtte anses for beskæmmende for en organisationsformand, men er denne tilståelse ikke et tveægget sværd? Er det ikke, som om han herved forudsætter, at kollegerne, der ikke har haft sådant formandshensyn at tage, har beriget sig lidt rigeligt? Den overpris på 50 mill., som Artom Rand manipulerer med, synes efter dette meget troværdig?

H.-H. oplyser endvidere, at der er 53 avlere, som har snydt på de æbler, som i sin tid sendtes til Tyskland, og herfor venter bøder på op til 80.000 kr., og han slutter med at opfordre til at tage prisloven helt væk, så skal der nok komme varer frem!

Politiken undlader da heller ikke at karakterisere disse udtalelser som meget bemærkelsesværdige og anbefaler tværtimod myndighederne at tage lidt hårdere fat for at fremtvinge en bedre fordeling. Ingen æbler i oktober er dog for horribelt.

Medens det af hr. Artom Rands udtalelser fremgår, at maximalpriserne blev lagt fast i et alt for højt leje, som følge af den opskruning af priserne, der fandt sted efter varedirektoratets standsning af indførselen af frisk frugt, saa ynder H.-H. netop ved enhver lejlighed at fremhæve, at maximalpriserne var altfor lave, fordi de hollandske auktionsure, som bl. a. er indført af Artom Rand, bidrog til at priserne på danskavlet frugt gik for langt ned, og at det var disse priser, som blev grundlaget for maximalpriserne.

Det synes dog ikke, som om disse helt har ruineret avlerne, eftersom alene deres formand kan nøjes med at begræde »tabet« af de 100.000 kr., som hensynet til formandshvervet har kostet ham. Forælder.

Køkkenkrogen.

Bønnesteg (4 personer).

½ kg brune bønner udblødes et døgn, koges møre, køres gennem maskinen, røres op med et lille revet løg, 2 æg, salt, ¼ tsk. allehånde, 3 spsk. moset kartoffel eller rasp samt en lille rå, revet gulerod. Guleroden bevirker, at farsen ikke bliver for tør. 2 spsk. fløde eller smeltet smør røres i farsen til sidst.

En gasbageform eller lang kageform smøres, og heri bages farsen ca. ½—¾ time. Er dejgen ret fast, kan den formes direkte på en plade og steges i ovnen, dryppes under stegningen med lidt fløde.

Serveres med en jævn, brun sovs af urtevand og fløde, smagt til med ribsgelé, samt brunede kartofler og kogt rødkål eller rå rødkålssalat.

Rå rødkålssalat.

½ rødkålshoved rives eller hakkes ret fint. En banan (hvis den kan fås) moses med en gaffel, tilsættes 2 tsk. sukker, 1 spsk. citronsaft og 50—100 g flødeskum, heri rores rødkålen.

Bagt æblekage.

Sammen med bonnestegen kan der godt stå en æblekage i ovnen. 50 g smør rores med 50 g sukker, 2—3 æggeblommer tilsættes en af gangen, derefter 50 g revet franskbrød og de piskede hvider samt 30 g hakkede nødder eller søde mandler og 5 g bitre mandler. ½—¾ kg æbler koges til fin grød, blandes med ca. 50 g sukker og lidt vanille. Et gratinfad smøres, grøden kommes i, dejgen over, og 2 dl rå flode hældes over dejgen, skal under bagningen langsomt sive ned i dejgen. Bages ½ time, serveres lunken med flødeskum ved siden af eller kold og pyntet med flødeskum.

Kager på »tråd«.

De frugter, man kan få: æbler (i små stykker), svesker, tørrede pærer, ingefær, græskar, rosiner, nødder osv., trækkes på en bomuldssnor, ca. 6 stykker på en snor. Dyppes i en god pandekagedejg: 125 g mel, 40 g smør, 1¼ dl mælk, 1 æg, ¼ tsk. salt, 1 tsk. sukker. Koges gyldne i olie eller andet fedtstof, lægges på gråt papir til afdrypning, serveres drysset med flormelis.

Billig marcipan-erstatning.

250 g børnesemoule, 250 g flormelis, 3 spsk. smør, 3 spsk. mælk, mandelessens. Alt blandes og lunknes forsigtigt, til det bliver en smidig dejg, som derefter afkøles og formes.

Citronsmør.

25 g smør, 250 g sukker, skal og saft af 1—1½ citron, 2 hele æg.

Alt piskes sammen og varmes i vandbad, til det bliver som tyk crème. Kan anvendes som marmelade paa kiks eller til at lægge imellem 2 pleskner eller i lagkager.

Ellen Pille.

»Vital« hedder et nyt tidsskrift, som udgives og redigeres af J. Rantzau Nielsen. Det vil arbejde for sund levevis, hygiejne og etik. Det første nummer indeholder udmærkede artikler af fru Regner Andersen (»Vitalitet og kostforandring«), dr. med. A. Borgbjerg (»Det grønne blad«), Arnold Rich. Nielsen (om »Søroverbadet«), E. Vodder (»Vitalmennesket«). Kan bladet holde denne standard også i fremtiden, så har vi fået et godt tidsskrift mere. Redaktørens programartikel »stikker« til autoritetstroen og slutter med at bebude en række artikler af førende autoriteter (!) — hvoraf man altså tør slutte, at redaktøren (uhyre menneskeligt!) agter selv at afgøre, hvem der er »autoritet«. Vi må så håbe, at afgørelsen falder til den rigtige side! Bladets udstyr (typer og papir) virker tiltalende.

F-J.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, København.
Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

JORDSKOKKER

bio-dynamisk dyrkede, samt pastinakker og hvidløg sælges, så længe beholdning haves. Mindste salg 25 kg. Sendes overalt. Urter såsom kartofler, gulerødder, hvidkål, rødkål, porrer, selleri, skorzonerrødder, persillerødder, rødbeder, kan bestilles til levering i efteråret 1946, når ordre indgår inden 1. april 1946.

NB. Frugten er udsolgt for i år.

Chr. Christiansen, Lilletofte frugtplantage

Tlf. Faarevejle 77

Læs

Tidsskriftet VITAL

Organ for

SUND LEVEVIS
HYGIEJNE
ETIK

behandler alsidigt og i et tidssvarende sprog ernæringsspørgsmålet m. m.

VITAL

udkommer 10 gange årligt. Abonnement kr. 10.00 årlig. Enkelte numre à kr. 1.50 fås i kioskerne.

Postadresse:
Postbox 1609, Vanløse, Damsø 6556

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). Postkonto 25656.

Samme adresse: Foreningens og Kobenhavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahoj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshoj. Tlf. Bella 2782. — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhoj.

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.

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 esperanto,

det andet sprog for alle. Officielt sprog ved den intern. vegetarunions kongresser. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 5 kr. Nærmere oplysninger hos

Esperantistforeningen for Danmark
Oppermannsvej 17. Odense. Tlf. 4099.

Foreningen til værn for værgeløse dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.

Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.

Årskontingent 3 Kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modt. af kassereren:

Redaktør Hj. Jacobsen,
Howitzvej 49, København F.

30-årig pige

ønsker bekendtskab med eller plads som husbestyrerinde til foråret hos en vegetarisk levende ungkarl eller enkemand. Billet mrkt. »303« til Vegetarisk tidsskrift, Gentoftegade 52 C, Gentofte.

Skodsborg restauranten

er stedet, hvor
Deres sundhed opbygges gennem
Vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost – middag – à la carte.
Åben daglig Kl. 11–19.
Lukket lørdag.
St. Kongensgade 36–38, mezz.

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.
- Læge Kirstine Nolfi: Levende føde. Stærkt forøget udgave af den udsolgte »Råkostens betydning«. Kr. 3.50.

Bøger sendes pr. efterkrav, eller frimærker modtages som betaling

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

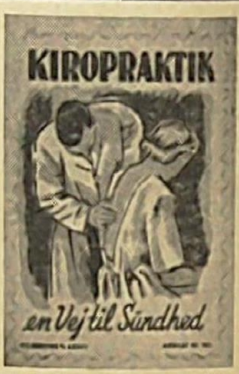
"OKKULTISTEN"

Uafhængigt tidsskrift for okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 5 kr. pr. halvår. — Forlang alsidigt propagandahæfte mod 60 øre i frimærker.
Exp.: Johan Kellersvej 63, Kbh. SV.
Postkonto 58626

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, Central 7827.

Middag — 2 retter fra kr. 1.50 —
Smørrebrød og à la carte.
Abonnementsbilletter 10 % rabat.
Åben alle ugens dage (også lørdag).
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehaver.



Landsforeningens mærkat.

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

RAASTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

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.

„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, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 3
København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.