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 udlungrede Holland.

G. van Nederveen
C. Morkes-Dirksen
C. A. van Romondt
W. Hogerhuis
Leo en Eleanor
J. A. van Beemen
A. van Borrendam
H. Kotwerk
J. L. S. Vogt
J. J. Hof
M. Kreiken Zomer
G. Vermaasen
M. Olo Borrendam-Rodbard
Jan T. Wittenberg
W. Nabp
C. Koryman
K. de Vos-Hornbake
J. L. Bruijn
H. S. Ramel
N. Bellaart
A. M. Dyserinck
A. Hor. de Leeuw

loddjÅ. -fcoJiTf)

Vi har sammen med hjertelige takkeskrivelser fra Holland ogs.\ mod taget denne fællesskrivelse. Vi sender gerne stadig fodevarer derned Husk postkonto 282.

Oluf Egerod

Udgivet af Dansk Vegetarisk forening

39. årgang
nummer 12
december 1945

TiQiSKRirre

Skal 3 millioner mennesker dø af sult?

I dagspressen har man nylig kunnet læse at de autoritet, er, ,on. beskæftiger sig med Europas ernænngsforhold. er af dcn opfattelse, at 3 mill, mennesker . denne verdensdel må do af su, t i den kommende vinter på grund af underernænng.

Er det virkelig muligt, at man roligt lader dette ske? For d« er jo ikke een eneste, som behover 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 bt.

dr Det er med den mest alvorlige overbevisning, at vi påstår, at denne katastrofe kan undgås. Og beviset er allerede fort. Eller har Hindhede virkelig levet forgæves? For det var jo ham, som j i9i4__i8 viste, hvorledes Danmark kunde frelses fra hungerens svobe. 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 pet. 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 for.

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 4*/2 gange så mange mennes er som nu. Men da det for øjeblikket kun drejer sig om mad ti ca. mill, mennesker — en dråbe i Europas folkehav , sa ors står man, at det ganske simpelt er vanvid at tale om su te o disse forholdsvis få mennesker. Det kan tilføjes men e naturligvis fanatisme — at ved råkost vil kaloriebehovet l te faringerne at dømme reduceres med en trediedel, så e es næringsmulighederne bliver endnu gunstigere.

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

f sult! Ingen behøver at underernæres eller fejlernæres!
at r inad nok — og endda af bedste kvalitet til alle og endnu
V€t e . uiQt vi bærer os fornuftigt adl« pi
flere, n*r

Hin Abedes 50. beretning er nu udkommet. Det er således et jubilæumskrift i den lange række af beretninger, som er udgået fra hans kontor for K rinKSundersøgelser.

cros r i sie denne gang om: Chinesisk kost, chinesisk sundhed, chine-
Oct dreje* ^ &
i kræft. (J aC- Lund* pnS ^
- j kosten angår, så viser det sig, at ialtfald landbefolkningen lever
I ' imt Medens man i Danmark kun dækker ca. 33 Vi af kalorieforroCget nojs^ kornprojuk ler så er chineserne helt oppe på ca. 90 %. Yderbruget m vj ca 35 c/0 af kaloriebehovet med dyriske produkter, medens mcrc s • bruger ca. 2 %. Man forstår derfor, at den chinesiske kost er
chinesiske e vestens videnskab er kosten hos chineserne da også
meget bill utilstrækkelig. De burde altså blive syge og underernærede. Men de
l/ • dc chinesere! ... Kompetente videnskabsmænd erklærer, at sund-
I k J tilstanden er udmærket. Ikke mindst tænderne, som var gruelig snavsede;
l en når skorpen blev skrabet af. så var emaillen nedenunder af forste kva-
t!

"^Hvordan med kræft? Ja. kræftdødeligheden var i Kobenhavn (1925) y eanse så stor som i Hongkong. Men hvorfor? Den hojtansete amenkanske k«ftautoritet, dr. Hoffmann, tvivler ikke om, at den europåske-gode* kost bærer skylden. Den betyder nemlig overernæring. Og det er særlig storforbruget af kod. sukker, fint mel i forbindelse med spiritus og tobak, som slår folk ihjel.

En i alle måder lærerig beretning, som maner til ettertankc. r-j.

Kobenhavnsafdelingen 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 råkostsm«rrebr»d 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 i for nylig i Lund.

* **Billetter å kr. 2.50 bestilles hos formanden** (Gentof J* hos Rantzau Nielsen (Damsø 6556). Der udstedes kun 100 billetter

* Agitér for tilslutning. Det vil blive en udmærket le ed for kke- vegetarer til at gøre sig bekendt med moderne sege a DeStxre h<n

Vogt dig for vegefarerne!

Af **G. B.** Shaw.

Fra den dag, krigen brod ud, og indtil nu har jeg afholdt mig fra kød fisk fjerkræ, alkohol og tobak. Jeg er stadig levende og ikke mere magre J kodædere i min alder.

Kødæderne, som er bange tor de følgeslutninger som rationerings^^ oberst Llewellin. måske vilde drage af mit tilsyneladende selvforn^gt«^ exempel pi patriotisme, skynder sig at gore opmærksom på, at d, jeg ^ været lige så afholdende i 58 år for krigen, så kan jeg ikke gore krav på at blive betragtet som særlig opofrende. Kødæderne derimod vilde do af utilfredsstillet kodhunger, hvis man tog stegen, oliet og cigaren fra dem.

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

I vore dage udspredes der så mange falske oplysninger under opdragebens skalkeskjul, at mange mennesker, som meget gerne vil lære os noget — læger f ^ __ tror, at vi sulter ihjel, hvis vi ikke spiser kod. 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 kod af den ganske simple grund, at de ikke havde råd til det. De levede af brod 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 boffer. Kødæderne har hverken erobret eller befolket verden.

Dette, at man ikke spiser dode kroppe, synes at fremkalde en mærkelig vildskab. Det skal nok være derfor, at alle antikkens store erobrere arbejdede med soldater, som ikke spiste kod. 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 kæmpebog. Men put et får i jor en, så sker der ingenting.

Hvis regeringen kunde få det engelske folk til at begrave bønner e er ovcnikobet græs i maven i stedet for får, så tor jeg ikke garantere or følgerael

Tyren — the bull — er vegetar. Og hvis John Bull (England) går sin navnes diæt, så kunde det jo yære, at regeringen måtte opby sine kræfter for at få anbragt en ring i næsen på haml

(Her efter Waerlands Magasin. F-J.j

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

praktik gennem et halvt århundrede!

Kir n,t er i denne tid 50 år siden, kiropraktiken begyndte at sc dagens lys , forlobne tid har denne behandlingsmåde gået den sædvanlige vej l m foragt og latterliggørelse til nu at være en ganske overordentlig anerg<rnn u helbredelseshjælp for en hel række sygdomme. Ganske vist har læk i Danmark, som det kunde ventes, været overlegent afvisende; men Bcrne ijgger dog adskillige tegn på, at selv de er ved at opdage, at der dog def noget om det. Man horer om læger, der henviser patienter til kiropravist Yndling, og »onde« tunger påstår, at der endogså findes læger mellem tisk q« I Amerika og flere andre steder er kiropraktiken offentlig ane»oi df og de amerikanske hærstyrker har haft deres særlige kiropraktikere ken ^gen. Forøvrigt har kiropraktikernes antal i Amerika forlængst 110 kredet de **20**,0001 Herhjemme er der jo ikke så grumme mange, og tilovcrs 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, kiropraktisk patientforening tæller henimod 15,000 medlemmer. Et fint kende 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 fasttømrede 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.

I Ved sidste årsmøde efterlyste jeg kvinder eller mænd, som vilde påtage sig eller være behjælpelige ved losningen 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.

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

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

i Hvem finder den rette mand, der vil arbejde med sagen og ore^ en^ 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 sa bhver d«jnere end af J- rigeligt N* C Sg Cr_ Dr_ Tobiassenvil ho dC for M^ i december. Kun adeang **m FK? * januarnummeret, der udkommer si- nen er hos Rant:au Nielsen e*, ^ * formand Bestyrel.cn.

Mund- og klovsyge.

Så længe vi vegetarer bruger mælk og mælkeprodukter, et vi i hoj grad interesseret i at de dyr som ska 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 koer, 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, . an var højskolen, hvad han mener om sagen. Det karakteristis e sse var, at Alfred Howards iagttagelser overhovedet ingen inter en, har for det danske landbrug. For det første, siger pro ess kan vi ikke undvære kunstgødning i vor agerbrugs orm, o det andet har vi serum til at bekæmpe mund- og klovs>gen.

Dette svar er jo karakteristisk og falder nøje samme nneden systematiske forfalskning af livsvilkårene for dyr og m sker, som en afsporet videnskab fører os længere og æng -J.

Det vegetariske Holland under krigen.

Den 79-årige redaktør af »Vegetarische Bode«, Felix Om 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 bortforte tyskerne forråd, så der blev gjort voldsomme angreb på hele fodevaresituationen. Ikke blot fedtstoffer og mælk, men også kreaturerne blev rovet af Tyskerne. Myndighederne stillede sig meget velvilligt overfor vegetarerne. Vi havde lejlighed til at bytte vore rationeringskort på kod og fisk med ost, havregryn, smor og plantemargarine. Men disse ting slap efterhånden op, og tilsidst var hovedsagelig kun ost, som vi kunde få.

I de sidste krigsår, særlig i efteråret 1944 og til befrielsen den 5. maj 1945, blev 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 trillebore hen ad de glatte, mudrede veje mod de ostlige provinser og forsogte 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 dode af sult i de sidste krigsmåneder, titusinder blev magre som skeletter eller svulmede op på grund af hungerodem.

Kapitulationen bragte forlosningen. Da kom de allierede flyvemaskiner og nedkastede fodevarer. Senere kom skibsladninger, da det blev muligt. De syge og de udhungrede blev hjulpet af Rode 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, smor og kartofler, grønsager, frugt, sukker, brod, kornprodukter, mælk, kærnemælk og ost var ikke til at kobe. Og på den sorte bors lå priserne således: kartofler 200 X normalpris, brod 220, smor 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 byte med textilvarer.

Hvad der frelste os fra hungerdoden, var sukkerroerne. De wften blev brugt som sukker og torstoffet (pulpen) blev brugt til rodbagning. Som gronsagstillæg fik vi ræddikker og vilde urter som brændenælder, glegræs o. 1.

Myndighederne oprettede nogle folkekokkener, som senere kålsuppe; **men** efter få dage holdt også det op.

Vi Vegetarer måtte også gore brug af dem. Med hvilken ed suppen « tilberedt, vidste vi ikke det kan god. v*re, a. det var dyr.sk fedt. Det

Vegetarismen i England under krigen.

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

Efter redaktorens anmodning vil jeg meget gerne give en kort ov CR, over vore vegetariske erfaringer i krigsårene. Vore vegetariske v enner ^ fastlandet havde vi stadig i tankerne t forvsnrng om, at vi f or ellet igen skulde modes med dem i arbejdet for vor internationale vegetar- ^ Vi var glade for at hore godt nyt fra hr Egerod og mærke hans i ver en snarlig genoptagelse af unionens arbejde.

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

En af de storste vanskeligheder har været mangelen på trykpapir. P api kontrollen tvang foreningerne til at indskrænke bladenes storrelse og ned skære 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 kodstumper 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 dode dyr måtte bryde deres lofte. 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 fode!

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 SO-arige Suze Groshans og den ligeledes 80-årige H. W. Cornelis. Førstnævnte e\ evakueret, da hendes hus blev bombet, sidstnævnte dode af sult. Jeg se\ er den sidst levende af stifterne, og selv om jeg ikke har det for go t, sa jeg dog kommen igennem, lidende af hungerodem.

Et meget alvorligt tab for os var C. J. van Borrendams o an af os, jo 1. V. U.s energiske præsident, og dette tab foles alvorligt ik e a ene men også af mange venner i udlandet.

På de hollandske vegetarers vegne vil jeg slutte med en hjerte ig give udtryk for vor samfølelse med vore danske brødre. tariske.

Gid de kommende år må bringe en ny opblomstring af e ve humanitære og fredsvenlige ideer. lix Ortt.

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

rød kødspiserne. Men vore protester overfor ernæringsministeriet Ldtaget med venlighed og forståelse, og vegetarerne har ialtfald ikke » at beklage sig over. Allerede i 1939 lovede ministeriet os, at man orge f or extra fremskaffelse af vegetariske fodemidler, som skulde es på de kød- og flæskekort « som fand es i rationeringshefterne.

foranledning af ernæringsministeriet blev der nedsat en vegetarfor at Have et organ, som ministeriet kunde forhandle direkte med af interesse for vegetarerne. Den bestod af to repræsentanter for dsfodevarefabrikkerne, een fra landsforeningen af forhandlere af dsfodevarer Qg to fra ^e vegetariske landsforeninger.

rnisteriet ordnede det således, at vegetarerne fik særlige rationer af ost j" stoffer. Margarine fremstillet efter vegetarernes fordring og nødder til blev solgt udelukkende fra sundhedsfodevare-forretningerne.

tirer som gjorde tjeneste i hær eller flåde, havde ret til extra /ost Og margarine i stedet for kod og flæsk, men ordningen var for- i de forskellige tjenestegrene og klappede ikke i alle tilfælde.

Trods alt fortsatte landsforeningerne så vidt muligt deres sædvanlige pro- Uarbejde. En lang række madlavningsdemonstrationer blev givet for lustri-selskabet, som havde ansvaret for maden til arbejderne i arnmu- oe andre fabrikker. Den herskende situation, især udbombningen, det umuligt for mange af lokalforeningerne i fuld udstrækning at holde offentlige foredrag og maddemonstrationer etc., men nu er der opmuntrende teen 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 kod ikke er nødvendigt til livets ophold. Deres opgave må i de kommende år mere og men: samle sig om at få kodspiserne til at akceptere de etiske grunde til at afholde sig fra fisk, kod og fjerkræ som føde. For hvis denne verdens borgere v^rkdig onsker at forbedre de almindelige levevilkår, sa ma de bryde med dårlig vaner og traditioner og gennemføre kravet om en mere v>giejnis uman og æstetisk levemåde. (Overs, af F-j.)

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

Ifolge Gartnertidende er man kommet til det gi« produkternes udseende, lugt og smag som deres indho Stof) holdt sig betydeligt bedre end ved de hidtil kendte konservermgs måder.

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

Afkølingen skal foregå snarest efter mdhos temperaturen må strax bringes ned til - 2 20 , og produkterne er fine efter både halve og

Vegefaruge i Aarhus.

Den nystiftede afdeling i Aarhus har ikke ligget på den lade sid oprettelsen. Medlemstallet voxede jævnt men sikkert, og det gav bCs7 ^ CII tro på og mod til at foretage et storre fremstod.

Bestyrelsen var klar over, at egne kræfter ikke var nok, der skuld kanoner til, og kanoner siger jo egentlig også kun lidt i disse tider' måtte det blive fru Elna Regner Andersen, der ikke blot **virkede i!** en stor kanon, men ikke gav atombomben noget efter i virknine naturligvis i en mere fredelig retning.

At disse arrangementer blev en så formidabel succes, skyldes fo fremmest fruens bekendte energi og dygtighed og evne til at påkald lighedens opmærksomhed.

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

I korte træk ser arrangementet således ud. Onsdag den 17 oktob Foredrag på Hotel Ansgar. I forvejen havde medlemmerne tegnet ca. 30 del tagere 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. lait 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 osende regn, valgkampagne og meget andet var salen proppet til dorene. Det var en glimrende afslutning på en helt igennem vellykket »\ egetarisk 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 hor engang, hvad den amerikanske kræftautoritet, dr. Hoffmann, siger om den ting. »Civilisationen tenderer mod altfor rigelig fode, 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 plantekostcn o/ntales **ofte som noget værdiløst; men** det er en misforståelse. Ganske vist er det ufordøjeligt, men alligevel sårc ^!£f, ^ ^ct femmer stofskiftet og hindrer forstoppelse og dermed også gittdannclser i kroppen. Man skal altså ikke spytte »trevlerne« o. 1. ned med dem I F-J-

pynS-aldelingens årsmøde.

Sondag den 28. oktober afholdt **Fyns**-afdelingen sin ordinære general-, Imling. Af formandens beretning fremgik, at generalforsamlingens sene ro? ldelse skyldtes de vanskelige trafik- og lokale-forhold, som landets be- Ise havde fort med sig. Det eneste arrangement i årets lob havde været fru Marie Tiedje's foredrag, som havde samlet stor tilslutning. Med- jct er steget fra 34 til 58 i sidste regnskabsår.

kassereren aflagde derpå regnskabet, som sluttede med en kassebchold- på 135,15 kr- Formanden omtalte her, at hovedforeningen gerne ønskede end de hidtidige 50% af kontingentet på grund af de vanskelige oko- is kc forhold. Forsamlingen vedtog dog med beklagelse at måtte afslå ne tinm odning. Motiveringen er, at afdelingen har brug for de penge til rke med, og man var overbevist om, at denne ordning i det lange lob vilde gavne landsforeningen mest — også i økonomisk henseende.

Ved bestyrelsesvalgct blev formanden, stukkator Georg Clausen, Odense, cnvalgt. Ligeledes genvalgtes kassereren, snedker Svend Gustav, Oden- imt fru Severin Andersen, Kerteminde. Da det er mest praktisk for forbanden at have størstedelen af bestyrelsen i odense, trak fru Nora Juhl, Assens, og prokurist Helmer Fogedgaard, Rudkøbing, sig tilbage. 1 stedet •al'tes herr Krogh, Odense (sekretær), og indehaveren af »Vegetarisk Kok- ken«, 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 fcdtstofproblemet, 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 vedrorende 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. 1 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 farvestrålede: agitations-plakater, der var hængt op paa væggene, og adskillige af dem i også smagt på den kasse dejlige æbler, som gartnernes salgsforening med sædvanlig generositet havde foræret os.

tormanden bod velkommen og kom med nogle indledende bemærkninger over vegetarismen. Derefter fulgte en afdeling sang og klaverspil ved **koldsvis** frk. Kielland Brandt og fru Gudrun Meldgaard. De nydelige præstationer, **som** også dannede afslutningen på modet, blev modtaget med varmt bifald.

°g så besteg afdelingens gæst, redaktør Stefan Voldan, talerstolen. ans

Når krybben er tom bides hestene!

Og det kan ikke skjules, at den krybbe, der skulde have været ælder lobet tor 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 direktor 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 selvfølge straks frugtimporten, idet man i skyndingen åbenbart overså, at butiksprisen for den udenlandske frugt for ca. 75 %'s vedkommende repræsenterer rent lønarbejde, 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 udgor storstedelen af frugtens detailpris. Mange indenfor frugtbranchen var imod denne opskruning af priserne ved 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 valutabeløb, som frugtimporten krævede.

Det samlede bclob 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, undersøgte man ikke, om de høje priser var nødvendige 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 hostår repræsenterer en merudgift for forbrugerne på over 50 millioner kroner!

Direktøren har igennem årene gjort priskontrollen opmærksom på misércn, 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 tilhorerne^ blev hilst med stærkt bifald.

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

Helmer Fogedgaard.

elpris«, kan man heller ikke med rette bebrejde dem. a, de lur haf, heder med at overholde samtlige bestemmelser.

ft Ekstrabladet, men Politiken fortsætter med at forelægge miséren

dy-Hansen, der erklærer, at avlerne nodig vil have deres varer butikerne, hvor der kan risikeres besog af folk med snore på kasket- og som - mærkeligt nok - idommer bøder, når der forlanges lste Jspris for 3die sortering. Plantageejeren brænder ligefrem af iver t få fortalt, at det har kostet ham 100.000 Kr. at være ærlig, og ikke dsat sig for bøder, hvilket måtte anses for beskæmmende for en ationsformand, men er denne tilståelse ikke et tveægget sværd? Er kke som om han herved forudsætter at kollegerne, der ikke har haft formandshensyn at tage, har beriget sig lidt rigeligt? Den overpris mill., som Artom Rand manipulerer med, synes efter dette meget dig? '

plyser endvidere, at der er 53 avlere, som har snydt på de æbler, 'sin id sendtes til Tyskland, og herfor venter boder på op til 80.000 kr., utter med at opfordre til at tage prisloven helt væk, så skal der

Kok komme varer frem 1

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

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

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.

Bonnesteg (4 personer).

1/2 kg brune bonner udblødes et dogn, koges more, korcs gennem maskinen, rores op med et lille revet log, 2 æg, salt, H tsk. allehånde. 3 spsk. *°set kartoffel eller rasp samt en lille rå, revet gulerod. Guleroden bevirker, « farsen ikke bliver for tor. 2 spsk. flode eller smeltet smør røres i farsen til sidst.

gasbageform eller lang kageform smøres, og heri bages farsen ca time. Er dejgen ret fast, kan den formes direkte på en p a e og s c ges -nen, dryppes under stegningen med lidt fløde.

d ribs-

I«, Servere smedenjævn, brunsovsaf urtevand og flode, smagt t me samt brunede kartofler og kogt rodkål eller rå ro

" ' r S t d rives eller hakkes re« fint. En banan (hvis den ka„ ^ moses med en gaffel, til«« " 2 .sk. sukker. 1 spsk. citronsaft „g 50—100 g flodeskum, heri rores rodkålen.

gt æ ekage.

Samten med bonnestegen kan der godt stå en æblekage i ovnen. 50 g smor rores med 50 g sukker. 2-3 æggeblommer (.Isættes en af ga ngcn d efter 50 g revet franskbrod og de piskede hv.der samt 30 g hakkede nodd« eller sode mandler og 5 g bitre mandler kg æbler koges til f in g[Qd blandes med **ca.** 50 g sukker og Udt vamlle. Et gratmfad smores, groden ko«,! mes i dejgen over, og 2 dl rå flode hældes over dejgen, skal under ba gningtn langsomt sive ned i dejgen. Bages % time, serveres lunken med flod«k Um ved siden af eller kold og pyntet raed flodeskum.

Kager pi »tråd«.

De frugter, man kan få: æbler (i små stykker), svesker, torrede pærer, i nge. faer græskar, rosiner, nodder osv., trækkes på en bomuldssnor, ca. 6 stykker på en snor. Dyppes i en god pandekagedejg: 125 g mel, 40 g smor, 1*4 dl mælk, 1 æg, *V* 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 bornesemoule, 250 g flormelis, 3 spsk. smor, 3 spsk. mælk, mandelessens. Alt blandes og lunknes forsigtigt, til det bliver en smidig dejg, som derefter afkoles og formes.

Citronsmør.

25 g smor, 250 g sukker, skal og saft af 1—*Vnt* citron, 2 hele æg.

Alt piskes sammen og varmes i vandbad, til det bliver som tyk crime. 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 forste nummer indeholder udmærkede artikler af fru Regner Andersen (»Vitalitet og kostforandring«), dr. med. A. Borgbjerg (»Det gronne blad«)..ArnoldRic h. Nielsen (om »Soroverbadet«), E. Vodder (»Vitalmennesket«). Kan bladet holde denne standard også i fremtiden, så har vi fået et godt ti ss ri m ere. Redaktorens programartikel »stikker« til autoritetstroen og s utter m ed at bebude en række artikler af forende autoriteter (1) - hvorat man altså tor slutte, at redaktoren (uhyre menneskeligt!) agter selv at a gore' hvem der er »autoritet«. Vi må så håbe. at afgørelsen falder til den rig e side! Bladets udstyr (typer og papir) virker tiltalende.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, K o b e n h a '^ hav n.
Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36 3S, mez .,
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

V > S K O K K E R
amisk dyrkede, samt pasti- bio« Jyn L hvidlog sælges, så længe 01 Unine haves. Mindste salg 25 kg. veralt. Urter såsom kartofler, hvidkål, rødkål, porrer. skorzonerrødder, persillerod- r i d s e r , kan bestilles til leve- i efteråret 1946, når ordre md- "JUn 1-P« 1946,
NB. Frugten er udsolgt, for i år.
Tlf. Faarivejle 77

Læs
Tidsskriftet VITAL
Organ for
SUM II LÆYKYIK
IITCilBJXB
KTIK
behandler alsidigt og i et tidssvarende sprog ernæringsspørgsmålet m m.
VITAL
udkommer 10 gange årligt.
Abonnement kr. 10.00 årlig
Enkelte numre å kr. 1.50
fås i kioskerne.
Postadresse:
Postbox 1609, Vanløse. Damsø 6556

F eningens adresse er: Gentoftegade 56C. st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (eft. C r). Po tkonto 25656.
Samm L N Nielsen samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.
'Hf' S i s k tidsskrifts'redaktion: Skoleinspektor Oluf Egerod, Bcllaho] skole. Svinke Tefren 18-20, Bronshoj. Tlf. Bella 2782. - Postkonto 282 ul dr. Mich. bomehjems^oni^]I OUB aard. St. St. Blichersvcj 43. Aabyhoj.
Aarhus fdeling. Formal d: C
F i« sufts afcWing Formand: Georg Clausen, Rodegaardsvei 10S. Odense stittsatdeung ror Vegetarisk tidsskrift og bidrag ul lokal-
Kontingent inkl. abonn
oreningen: Enkeltmedlemmer kr. Sjoof ægtepar kr. 7.00. medlemmer under år kr. 3,00.
^Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan besties hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 ore.

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne ni. m.
Skriv efter gratis prøvenumnier til
»»Sol og Sundhed", Randers.

Lær esperanto,
det andet sprog for alle. Officielt sprog ved den intern, vegetarunions kongres- ser. Let at lære, udbredt over hele jor- den. 1 Danmark afdelinger i defleste byer. Komplet korrespondancekursus 5 kr. Nærmere oplysninger hos
j^Perantistforeningen f°r Danmark ^PPermannsvej 17. Odense. Tlf. 4099.

Foreningen til værn for værgeløse dyr
opretholder i samarbejde raed politimyndighederne et dyreraterntt for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagen- anmeldelser. .. mehlj
Årskontingent 3 Kr., medlemsbl.- det „Dyrets Værn" tilsendes med- lemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren.
Redaktør Hj. Jacobsen,
Howitzvej 49, Kobenhavn F.

3 0 i ' e Æ L k a b med d l« p Wj
som husbestyrerinde til foråret ho en vegetarisk levende ungkarl eller e kem . . Billet mrkt. »303« til Ve- g^tarisl Ttfdsskrift. Gentoftegade >2 C
Gentofte.

• Align video display edge here

Skodsborg restauranten

er stedet, hvor
Dere« sundhed opbygges gennem
Vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost — middag - à la carte.
Åben daglig Kl. 11-19.
Lukket lørdag.
SI. Kon^en»g:a«le 36-3H, mezz«

Frydenstrand badesanatorium,

Læge: Ejnar Eriksen.
Frederikshavn. Fori, prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"

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

Aktuelle bog:er

- Grete Scharling: Ny vegetarisk kogebog. Den sundeste hverdags« mad. 700 opskrifter. Fixe og ind# bydende anretninger. Kr. 4.50, indb. kr. 6.00.
- Læge Kirstine Nolfi: Levende fode. Stærkt forøget udgave af den ud# solgte »Råkostens betydning«. Kr. 3.50.

Bøger sendes pr. efterkrav, eller frimærker modtages som betaling

H. Henningsen* boghandel
Vesierbrocnde 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 782)
Middag — 2 retter fra kr. 1.50
Smørrebrød og & la carte. ~•
AbonnementsbilJetter 10 % rabat
Åben alle ogens dage (også Urdag).
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehaver



Landsforeningens **mærkit.**

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

HAASTRUP KURSTED

(ved Christiansminde. SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 75S

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fyslsk-dlætetlsk kuranstalt
med medicinsk klinik.

Behandling af rheumatlske lidelser, sygdomme l mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 2M. s

„MOD SOLEN"

behandler sundhedsspørgsmålet fra en ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle ki°« sker. Helårs abonnement 10 kr., halv» års abonnement 5.50 kr. — Postkonto 82064, Forlaget »Solsport«, Amagertorv^ m — Kobenhavn K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.