Vegetarisk Tidsskrift

Hvad er vegetarmad?

Til beretningen om nytårsfesten i bladets forrige nr. føjede jeg et spørgsmål om, hvad mon dr. Hindhede eller dr. Nolfi vilde sige til festens overdådige frokostbord med dets mange forskellige, lækre retter og anretninger. Denne bemærkning har kunnet opfattes som en kritik af den serverede mad, hvilket så langtfra var min hensigt.

Danske vegetarer — og den vegetariske bevægelse her i landet — står i stor taknemmelighedsgæld til de personer og de institutioner (Skodsborg badesanatorium, Frydenstrand o. l.), der for en menneskealder siden var pionerer for vegetarismen og viste en yderst skeptisk og modvillig offentlighed, at man også her i landet kunde få fuldgod føde udelukkende fra planteriget, og at vegetarisk mad ikke blot ernæringsmæssigt var tilstrækkelig, men også kunde tilberedes og serveres, således at ethvert rimeligt krav til smag, såvel ganens som madkulturens, blev efterkommet.

Den oprindelige skepsis over for denne mad er for længst ændret til almindelig anerkendelse. Mange mennesker — også sådanne uden sympati for vegetarismens idé — har ved vegetarisk levevis i kortere eller længere tid på en kost à la Skodsborg søgt og fundet helbredelse eller lindring for diverse skavanker, og på en lignende — vel ofte noget enklere — kost har danske vegetarer, nogle endog i flere generationer, bevist for sig selv og for omverdenen, at denne kost giver mindst lige så godt et helbred og mindst samme præstationsevne på alle områder som »blandet« kost.

Vi, der ernærer os vegetarisk ikke blot af hensyn til dyrene, men også fordi vi anser mad udelukkende fra planteriget som en for mennesket mere naturlig og **derfor sundere** føde, er lydhøre overfor alle meninger om den bedste, den sundeste form for anretning af denne mad. Derfor hyldede vi dr. Hindhede for hans fremstød for den enkle, usammensatte kost, for hans påvisning af, at det var muligt også for de økonomisk dårligt stillede at leve vegetarisk, og at den gængse vegetarmening om nødvendigheden af kompensation for

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

39. årgang
nummer 3—4
marts-april 1945

kodets æggehvidestoffer i form af bælgfrugtretter var forkert, var afledt af tidligere tiders tro på menneskets store æggehvidebehov.

Og nu stiller vi os ivrigt lyttende over for de nye forkyndelser om »råkost« som den mest naturlige og derfor sundeste form for menneskefode. Vi sympatiserer med tanken om kun at skulle indtage »levende føde«, at vi skal undgå al spise, der er i opløsning, i forrådnelse. Vi finder det egentlig indlysende, at de kemiske og andre processer, der skal foregå med vor føde, før den omdannes til »vort liv og blod«, skal foregå ved legemstemperaturen, og at en opvarmning over de 40 grader derfor må antages at virke ødelæggende eller i hvert fald svækkende på de »livgivende« stoffer.

Vi ved, at indvendingerne mod smagen af den rå føde — og mod dens ensformighed — vil være lige så talrige, men lige så ugyldige som dem, der fremføres mod den kødløse diæt. Vi ved, at det for mange vil være en overvindelse at sige farvel til brødet og den kogte kartoffel, som det har været for mange at tage afsked med kød og fisk, men vi ved også, at det blot er en vanesag, et tidsspørgsmål. Nogle af os er måske uvillige til strax at gå over til hel råkost, men mange af os er da nået så vidt, at vi finder det synd — også smagsmæssigt — at koge f. ex. æbler, gulerødder, kål (blom-, rød-, hvid- og grønkål) og mange rodfrugter.

Vi vil med spændt opmærksomhed følge dem, der har gjort skridtet til råkost fuldt ud, deres helbredstilstand, deres ydeevne, fysisk som psykisk, for vi vil ikke nøjes med at tro, men ønsker at se beviser. Den gængse vegetarmad har vist sine fordele, vegetarer har i flere generationer trivedes på den — råkostspiserne er under vor observation. N. N.

Hvis er pelsen?

Forfatteren til en ledende artikel i Berlingske aftenavis er i tvivl med sig selv om, hvorvidt man i disse tider, da der vederfares menneskene så meget ondt, har lov til at beskæftige sig med noget så småt, som at 7—8000 katteskind årligt kommer på markedet med eller uden »ejerens« gode vilje; men han tog dog mod til sig og erklærede: »Barmhjertighed begynder i ens eget hjem; den begynder i den snævre kres og i de ubetydeligste forhold, og er den ikke indøvet her, vil man forgæves søge den, når de store prøvelser er inde.

Ingen behøver da at undse sig ved at harmes og bedrøves over massetyverierne af katte, der uden hensyn til ejernes juridiske og moralske ret lokkes i baghold og siden, eventuelt efter en opfodring der skal hjælpe på pelsen, bliver slagtede og flåede. For at være i stand til sligt kræves der en ikke ringe grad af samme mentalitet, som de mere remarkable berigelsesforbrydelser forudsætter, man aner endda et sjoflere sind, end der just behøves at findes hos indbrudstyven eller gaderoveren«.

Ser vi bort fra det juridiske, der vedrører ejendomsforholdet til kattene, og som måske ikke altid er i den skønneste orden, så gælder det meste af den med allerstørste ret udløste harme dog den omstændighed, at man kan tænke sig at trække pelsen af kattene enten strax eller efter en op-

fodring. Lad os slå fast, at kattene er dem, der har første ret til at gå i pelsene, og lad os ligeledes slå fast, at den, der opfodrer katte eller andre dyr for en skønne dag at pelse dem, må være af et ganske særligt sindelag. Men hvad så med de mennesker, der svøber sig i pelsene af allehånde dyr, som nu opdrættes i tusinder af farme landet over? Bladet kunde måske tænke sig, at det af »Kattens værn« fremsatte forslag om forbud mod forhandling af katteskind kunde bringes i anvendelse, men minder dog om en anden fremgangsmåde, der blev bragt i anvendelse, da et modelune hittede på, at silkehejrens fjer skulde være sidste skrig, en mode som i løbet af få år vilde have medført artens undergang. Dengang fandt man på at udskamme dem, der bar de rovede fjer, og hvorfor ikke strax tage fat på ved enhver lejlighed at vise foragt for dem, der optræder i andres skind?

Og hvorfor indskrænke os til at værne om kattene, selv om de har mange selskabelige og andre dyder? Forargelsen må udstrækkes til at omfatte alle dyr, der opdrættes med dette formål for øje. Måske stenalderkvinden havde en vis ret til at klæde sig i vilddyrets aflagte pels, men nutidskvinder i luxusudstyr af skind fra hertil opdrættede dyr må skammes ud. At forargelsen også må udstrækkes til at gælde de dyr, der opdrættes for at blive ædt, er en selvfølge, men også denne sag synes at kunne ses fra to sider, idet netop pelsfarmerne i den sidste tid har gjort et mægtigt fremstød for også at få kadaverne af de pelsede sumprotter, eller hvad de nu hedder, anerkendt som god føde for depraverede mennesker. **forælder.**

Er salt nødvendigt?

Ja, det siger prof. dr. Eggert Møller i et interview i Berlingske Tidende den 13/2 om problemer i tilknytning til saltrationeringen, og man bør vel respektere sagkundskaben. Ikke desto mindre er mange vegetarer sikkert villige til at give afkald på deres saltmærker, idet vi får det menneskelige saltbehov (som professoren opgiver til mindst 2 g dagligt) dækket gennem vor føde uden anvendelse af køkkensalt, og vi for længst har konstateret, at som smagstilsætning er salt ganske overflødigt, til radiser og æg som til kogning af kartofler.

Men vi har svært ved at undgå at få salt, der er kogsalt i smørret, i brødet og efter min smag alt for meget i al slags ost. Mit forbrug af disse fødemidler giver mig dog næppe de 2 g dagligt, så jeg må altså få dem ad anden vej, gennem grønsagernes naturlige saltindhold.

Professoren omtaler de i sygebehandlingen anvendte saltfrie diæter, men påpeger, at en sådan kur kun strækker sig over en kortere tid. Mon det er konstateret, at en fortsat anvendelse af kogsaltfri kost — om denne ellers består af naturlige fødeemner — har skadelige virkninger?

Det påstås, at mennesker, der som følge af deres arbejde eller ved sportsudøvelse sveder stærkt, må have rigeligt med salt, fordi der skal salt til svedeu. Er den »salte sved« mon ikke organismens frigørelse fra saltet? Jeg selv sveder stærkt ved sportsydelser uden at føle ringeste behov for drikning under eller umiddelbart efter. Dette må vel tilskrives min kosts ringe saltindhold? Mon ikke troen på kogsaltets nødvendighed svarer til

tropeeuropæernes tro på nodvendigheden af whisky og rom? Eller er beslægtet med mange rygeres tro på, at tobak er ganske uundværlig for dem. At det altså er et vanespørgsmål! Smagen for salt i maden har man jo fået allerede som spædbarn, og troen på saltets betydning blev indpodet bl. a. ved fortællingen i barndommens modtagelige år om Afrikas negre, der svedte så stærkt i varmen og derfor havde et sådant behov for salt, at de betalte dette med guldstov og slaver til de arabiske handelsmænd — disse arabere, der hjemmefra havde en sådan respekt for vand, at de aldrig anvendte det til at vaske sig i. Jeg mindes derimod aldrig at have fået fortalt, at indianerne, da de blev opdagede, var ganske uden kendskab til salt. Og indianernes præstationer var da vist også til tider »sveddrivende«!

Danmark havde i 1943 den hidtid laveste dodelighed trods mange tilfælde af voldsom død, mange badeulykker og et stigende antal selvmord. Mon den lave dodelighed ikke stod i forbindelse med indskrænkningerne i kaffe-, alkohol- og tobaksforbruget? Og er der ikke en mulighed for, at en kraftig saltrationering vil influere i samme retning? Prof. Budinger i Wien plejede at sige til sine assistenter: »Kokkensalt er skyld i flere sygdomme end nikotin og alkohol tilsammen«. Han tilskrev et overmål af kokkensalt skylden for den største del af galdeblæresygdomme og nyrestensdannelser.

N. N.

Vil lægerne ikke deres eget - og vores allesammens - vel?

Dette næsvise spørgsmål stiller man sig uvilkårligt ved at læse dr. Laurentius Holms anmeldelse af dr. Nolfis bog »Levende Føde« i Kristeligt Dagblad af 5/1. Anmeldelsen har en Storm-Petersensk morsomhed til motto: »Fluer kan leve tre uger uden føde, men de vil ikke«. Dr. Holm skriver, at dette citat rummer en dyb sandhed. »Vel er det en kendsgerning, at man kan leve af råkost — men rå kartoffelskiver med log på og et glas mælk, som ikke engang må være varm — nej, det vil vi ikke!«

Sandheden i citatet — i dr. Holms udformning — synes at være denne: Vi læger ved ganske vist, at menneskets helbredstilstand (foruden af arveanlæg og leveforhold) først og fremmest er afhængig af, hvilket »brændsel der fyres med i maskinen«, dvs. hvad der tilføres individet gennem munden (og lungerne). Vi har imidlertid vænnet vor smag til en kulturkost, og selv om denne ikke er ideel, set fra et helbredssynspunkt, og selv om den af dr. Nolfi docerede kost muligvis i så henseende er langt bedre, så vil vi ikke spise den. Og vore kunder — patienterne — vil heller ikke. Så alle forsøg på at formindske sygeligheden gennem en anden ernæring end den tilvante må vi overlade til de ensidige, de enfoldigt troende!

Dette samme »men vi vil ikke« kendes fra andre områder. Lægerne kender alkoholens skadelighed, helbredsmæssigt som socialt, men de vil ikke give afkald på den, og deres patienter vil heller ikke, ergo dropper man alkoholspørgsmålet. Lægerne gør dagligt erfaringer angående nikotinens skadelige indflydelse på menneskelig sundhed og moral og ved om folks slaveri under tobakstrangen, men selv vil de ikke give afkald på rygning, deres patienter heller ikke, og så bliver det ved uefterkommelige formaninger om mådehold.

»Vi vil ikke« synes også at være adskillige lægers indstilling, når det gælder at udrydde morfinismen — blandt dem selv og deres patienter.

Men dette lægernes »vi vil ikke« giver en skønne dag bagslag for hele standen. Ganske vist ikke hos det store publikum, der går til lægerne for at få foreskrevet et eller andet smertedulmende middel, og heller ikke hos dem, der lovpriser lægerne, fordi disse — og jo ofte med eminent dygtighed — har bortopereret en eller anden syg organdel, så vedkommende »nu igen kan spise alt«. Men derimod hos de stadig større krese i samfundet, der erkender, at et godt helbred er en betingelse for menneskelig lykke, og forlanger, at lægerne i kraft af den uddannelse, den kunnen, som samfundet har givet dem mulighed for at erhverve, og den respekt, som denne kunnen giver dem, skal anvende deres autoritet til bekæmpelse af folks uvidenhed angående mulighederne for at opnå og bevare et godt helbred. Sundhedsbevarelse må blive en mindst lige så vigtig opgave for dem som helbredelse af allerede erhvervede sygdomme, og de skal af samfundet forlange myndighed over for det publikum, der »lader stå til« — og lader os andre betale de stadigt stigende udgifter til sygehuse osv. En sådan ændring i lægernes virke vil måske indskrænke mulighederne for berømmelse — og berigelse — og kræve en anden fordelingsmåde af lægernes indtægter, men den side af sagen vil lægernes fagforening — landets stærkeste — nok kunne klare.

N. Nielsen.

Gartner Frederik Madsen 60 år.

At både læg og lærd spåede Madsen en tidlig død, da han gik over til vegetarismen, er en selvfølge, og da han så oven i købet blev forsøgskanin hos dr. Hindhede, der satte ham på de mest utrolige diæter, var der ikke mange, som troede, at han stod det igennem.

Men Madsen satte hverken kræfterne eller humoret til, tværtimod, og i disse dage bringer samtlige aviser notitser om manden, der lagde krop til og førte beviset for, at »vi« havde ret.

Vi er i dyb gæld til gartner Fr. Madsen, men vi gemmer alle de pæne ord, der burde siges, til det mere runde tal 100 indtræffer og finder Madsen i samme gode form som i dag!

H. M.

Æbeltoft.

Selvfølgelig kan det ikke gå an at holde generalforsamling i noget så fornemt som **svineslagteriet** i Æbeltoft på en kødløs dag! Nej, selve hans velbyrdighed borgmesteren må ulejlige handelsministeriet for at opnå tilladelse til at servere svin for samtlige 6—700 landboere, der ventes til staden i dagens anledning.

Slet så selvfølgeligt forekommer det mig derimod ikke at være, når **frugtavlerne** i deres eget blad betoner, at besøget til et helligdagsstævne for frugtavlere var godt besøgt trods den omstændighed, at det var kødløs dag!

Kan man skrive sådant og endda forlange at blive taget alvorligt?

H. M.

Statens husholdningsråd og dets veltalende formand, fru Karen Braae, beskæftiger sig i disse år med mange store og navnlig små ting. Således har vi nu fået at vide, at fedtede tallerkener bedst kan renses ved hjælp af kaffegrums.

Det er ikke vegetarerne, som har brug for denne brugsanvisning, for der er ikke overvældende fare for, at deres tallerkener bliver fedtede af den smørration, vi har til rådighed, og heller ikke af den spiseolie, der ikke bliver tildelt os som en slags kompensation for de varer, vi ikke køber på vort købekort.

I husholdningsrådets årsberetning omtales et utal af sager, som rådet har haft til erklæring fra diverse ministerier, men det ses ikke, at vort velmotiverede andragende om tildeling af spiseolie eller vor opfordring til at sætte en propaganda i gang for anvendelse af fuldkornsbrød har været forelagt rådet. Derimod har man interesseret sig for det livsvigtige spørgsmål, om der under de alvorlige ernæringsforhold kunde tildeles de nødvendige mængder af kartoffelmel og sukker til fremstilling af noget så absolut påkrævet som madkulør og soya. (Er der ikke noget om, at disse produkter har lighed med den tjære, der anvendes til at fremkalde kræft hos forsøgsdyr?)

Rådet er også blevet enigt med sundhedsstyrelsen om at forbyde fremstilling af madkulør af anilinfarver, da disse viste sig at være uegnede til formålet.

Ja, lad os blot få sat lidt kulør på tilværelsen i almindelighed og maden i særdeleshed! **Forælder.**

Nødbespisning. Vor opfordring i forrige nr. om anmeldelse af eventuelle deltager i vegetarisk folkebespisning gennem Den sanitære fødevarefabrik besvaredes af 25 medlemmer, men fabrikken har ikke fået nogen ordning med myndighederne endnu.

Vi har også gjort ledelsen af den vegetariske restaurant i Frederiksberggade opmærksom på de forventninger, vegetarerne naturligt vil stille til denne restaurant i tilfælde af folkebespisning — der mangler endnu komfur.

Formanden.

Kejser Leo kunde ikke lide blodpølse.

I et dokument, der stammer fra den østromerske kejser Leo VI, der levede omkring år 800, findes følgende opråb imod blodpølser: »Vi har bragt i erfaring, at menneskene er blevet så tossede, dels på grund af slikmundethed, at de forandrer blod til madvarer. Det er kommet os for øre, at man pakker blodet ind i indvolde og tilfører maven det som en almindelig spiselig ret. Vi kan ikke tillade, at vor stats ære skændes af nogle madglade menneskers forbryderiske opfindelse. Enhver, som laver blod om til mad, vil blive hårdt straffet og som tegn på sin æreløshed blive glatraget over hele hovedet. Vi er heller ikke til sinds at lade øvrigheden i de forskellige byer gå fri i denne sag, thi havde de passet deres embede med mere agtpågivenhed, så vilde en sådan misgerning aldrig være blevet begået. De skal derfor bøde med ti pund i guld.« **Fra Kristeligt Dagblad ved L. M.**

Man kan ikke være for omhyggelig i valget af sine forældre!

Bør jægere ikke skrive barndomserindringer?

Der var engang en vældig jæger for herren, som oven i købet var i besiddelse af en så sjælden digterisk gave, at han kunde berette om sine myrderier blandt alt levende på en sådan måde, at hele folket forgudede den store mand, og en stakkels vegetar kunde geråde udi anfægtelser om, hvorvidt vor tro på, at mennesket er født som plantespiser og først senere har lært sig at dræbe for at æde, virkelig holder stik. Fandtes der virkelig mennesker, som var født med lyst til at dræbe?

Men heldigvis er det nu slut med mine anfægtelser, efter at jeg i den gudbenådede dræbers erindringer fra barndommen finder følgende linier, der følger efter en beskrivelse af det ham betroede job: at sørge for at en flok ællinger kom uskadte til og fra dammen: »Når man så endelig havde dem på det element, man selv beherskede, tør jeg nok sige, de blev expederet hjemad med et vist skub. Ork hvor de skreg og vraltede og baskede. Men næste morgen var vi gode venner igen, og det kneb mig i mine mindre år at tilgive mor, når hun svang øxen over dem om efteråret. Nå, jeg lærte selv temmelig tidlig at guillotinere mine venner uden samvittighedsnag!«

Og nøjagtig 45 sider længere fremme gentager han: »Jeg var ikke ret gammel, før jeg for første gang øvede mig i faget som bøddel. Det var fælt at se kyllingen eller hønen hoppe halshugget omkring; ænderne var roligere i det; de lagde selv hovedet til rette på huggeblokken, mens hønsene altid skulde køjse.«

For slet ikke at tale om drengens medvirken ved slagtningen af julegrisen, hvilket kapitel slutter således: »Kristus slagtede påskelammet, hans menighed slagter julegrisen. Ja, for grisens dødshvin var den første indvarsling af julen, som kirkeklokkernes kimen den sidste — — —.

År efter år var det lige vidunderligt, at her sad vi og holdt så meget af hinanden, og grisen var slagtet, og Jesus var født for vor skyld; vi havde mad nok på jorden og vore sager i orden i himlen; se alt var såre godt.«

Den rare mand er altså her plumpet ud i et element, han ikke behersker, og indrømmer rent ud, at det oprindeligt har været ham imod at dræbe sine venner, men han lærte det hurtigt.

Hvilket ansvar forældre og andre dog tager på sig, når de lader tillært råhed, uden spor af nødvendighedsgrunde, gå videre til næste generation.

Igen engang er det konstateret, at det ikke var reel genetisk betinget arv, som fik manden til at dræbe, men kun en falsk arv, der kan være vanskelig men dog ikke umulig at udrydde.

Og når selve den ypperste blandt dræberne nu har afsløret sig selv, burde vi herefter have let spil med de mindre nimrødder, som i de fleste tilfælde blot skal prale! **H. M.**

»Agitatoren«, afholdsfolkenes blad, bragte et udførligt referat af vor nytårsfest. **n. n.**

Vegetarisme og lægerne.

I nr. 12 læser jeg nogle bemærkninger om ovennævnte emne underskrevet J. D. H. Det fremgår heraf, at vegetarer ofte er kommen til deres levevis, efter at den almindelige kodkost har gjort dem svækkede og syge. Måske er denne betragtning rigtig, i så fald er den til gunst for vegetarismen, idet den så beviser denne levemådes evne til at genoprette sundhed og livsglæde.

Jeg selv er ikke tilhænger af vegetarisme som følge af svækkelse, eller sygdom, ej heller fordi jeg er født til det, barn som jeg var i et bondehjem med rigeligt af både flæsk, kød og spegesild. I min ungdom var jeg så heldig, at jeg mødte friske og åndrige mennesker, der ved deres væsens styrke greb ind i min bevidsthed, og da jeg erfarede, at de levede vegetarisk, fik denne levemåde vakt min interesse.

Nu er det en vanskelig sag for en landmand i en større bedrift, hvor flere medhjælpere får deres forplejning, at forandre kosten så radikalt. For 10 år siden besluttede jeg at gøre det for min egen person og har siden ernæret mig udelukkende vegetarisk. Senere er overgangen for hele husholdningen sket gradvis, og de senere år har den kun været på ren vegetarisk kost.

Grunden til vor vegetarisme er udelukkende idémæssig, og vi befinder os særdeles godt ved levemåden. Vi trives godt og har et overskud af livskraft og veloplagthed. Vore unge medhjælpere gik med betænkelighed ind til disse grød- og ikke kødgryder, for det lød jo til dem fra deres omgangskres, da de tog en sådan plads: »Nu bliver I aldrig mætte, nu bliver I tynde og magre, nu taber I kræfterne, ja bliver sikkert syge!« Men hurtigt får de smag for både råkost og alle de mere tillavede retter. De trives, og de mættes, og de siger: »Hvor det smager!«

Enkelte grundting vil særligt bemærkes efter en sådan kostomlægning. For det første: man kommer ikke i sved ved strengt arbejde som før. Man tørster næsten aldrig mere, og man trættes vanskeligt. Dertil kommer, at nydelsesmidler som tobak, spiritus og lignende ikke mere smager, og det er ingen overvindelse at give afkald på dem. Vi kunde ikke tænke os at gå tilbage til kødgryderne. Vi har erhvervet en frigjort og så kraftfyldt livsform, at den af andre må erfares, inden den kan forstås.

Peter Madsen, Braade.

Er vegetarisme til økonomisk fordel for et land?

I V. t.'s novembernr. 1944 nævntes det, at der skulde være nationalokonomiske betragtninger, der gør »blandet kost« til en nødvendighed for vort lands befolkning.

Der ses imidlertid ikke at være tvingende nationalokonomiske grunde til ikke at gå over til vegetarisme, om man ellers ønskede det.

Befolkningen vilde snarere blive rigere derved: 1) fordi kødretter i det hele og store er dyrere end vegetabilier, 2) fordi folkesundheden formentligt vilde forbedres: bedre arbejdskræfter — mere produktion — mere rigdom, 3) fordi megen næring går tabt ved først at opfodre dyr med menneskelig næ-

ring og så spise dyret. Ifølge dr. Hindhede går 80 % af næringen tabt ved at give korn til svin og spise svinekød. Der vindes altså 80 % af næringen ved direkte fortæring. Denne gevinst betyder forøgelse af befolkningens rigdom — hvis den altså etableredes. 4) Fordi producenterne vil gå over til større produktion af det, man ønsker: frugt, grønsager osv. En sådan intensivering af landbruget, som vil følge af denne delvise omlægning, vil betyde flere produkter på samme areal: flere værdier — større rigdom.

E. Dehn.

I novembernummeret fremhævedes, at medens man for en menneskealder siden i autoritative kredse var imod vegetarismen, fordi man anså plantefode for utilstrækkelig ernæring for mennesker, så har man nu til dags — fordi denne anskuelse har vist sig at være ganske uholdbar — nationalokonomiske indvendinger. Og nægtes kan det jo ikke, at en brat overgang til vegetarisk levevis for en større del af vort lands befolkning vilde for en tid bringe mange økonomiske forhold i ulave. Det vilde jo være noget af en kolbøtte, om vor export af landbrugsprodukter — og landets indtægter af denne — skulde ombyttes med udførsel af æbler og hvidkål osv.

Der er jo desværre ikke noget håb om pludselige ændringer til det, der i længden vilde betyde størst rigdom for landet — vanens magt er stor og fornuftens ringe! **n. n.**

Bliver man menneskeæder af at være vegetar?

I geografi for mellem- og realskolen II del, som er udgivet af lektor Sophie Petersen, kan man side 48 læse følgende:

»Ved europæernes ankomst var New Zealand beboet af maorier, der hører til polynesierne. De havde en ret høj kultur, men mangelen på jagtvildt havde gjort dem til ivrige menneskeædere. De bebor nordøen, men er nu kristne og lever på europæisk vis«.

Når dette stykke »kulturhistorie« af frøkenen suppleres med oplysning om, at trangen til kød er så stor, at det under sådanne forhold er ganske naturligt, at man æder sin svigermor, så er det en selvfølge, at opofrende klassekammerater i det påfølgende frikvarter tilbyder enten en snip af et øre eller lidt af en for fremtrædende tud til en stakkels medelev, som fra fødselen af har været vegetar.

Sophie Petersens philosophi stemmer overens med politilæge S. Hansens betragtninger i Salmonsens lexikon, hvor det antages, at de gæve Newzealændere blev menneskeædere, fordi en bestemt slags fuglevildt blev udryddet, ligesom han antager, at mange folkeslag først finder retterne rigtig velsmagende, når de er tilberedte af fjendekød under iagttagelse af allehånde ceremonier, under hvilke fjendens kraft og styrke skulde vandre over i de spisende.

Først i de allersidste år har vore egne videnskabsmænd halvt undseligt indrømmet, at der også her i landet har fundet menneskeofringer sted på tidspunkter, som ikke ligger så forfærdelig langt tilbage, men det er vist ikke blevet oplyst, om det var på grund af svigtende jagtmuligheder, eller

det var, fordi man indså, at det var lettere at dyrke jorden og æde dens produkter i stedet for at kaste sig over sine medskabninger.

Det kunde også være interessant at få at vide, hvorfor kineserne er blevet plantespisere om en hals, efterhånden som der ikke længere var muligheder for at spise hverken vilde eller tamme dyr. Eller hvorfor de højere kaster i indien blev strenge vegetarer, medens maorierne blev menneskeædere?

Sophie Petersen trøster os dog med, at de selvsamme maorier nu er kristne og lever på europæisk vis — det vil antagelig sige noget meget ophøjet. Hvordan var det? Var der ikke engang en afrikahøvding, som med forfærdelse hørte om de kolossale tab af menneskeliv, som fandt sted i moderne krige: »Sådanne mængder af kød kan I jo umuligt overkomme at æde«!

Foranlediget af oplysninger om, at en af eleverne var vegetar, holdt læreren i en anden skoletime et længere foredrag om menneskets anatomi, som skulde gå ud på at bevise, at mennesket var altæder, bl. a. fordi tandsættet var vel indrettet til at sønderdele kød f. ex. rullepølse (!).

Da det blev frikvarter, ledsagedes oplysningen af demonstrationer. En anden gang inspicerede en lærer, hvad sådan en vegetar havde på maden. Ved synet af en dusk karse ovenpå en salat udbrød han: men det er jo ikke madder, det er jo **smørrebrød**!

Men ellers kan det såmænd være drøjt nok i sådan en klasse, hvor mere end 30 drenge er parate til at gøre sig lystige over græsæderne; de lærer jo altid noget af de voxne.

Og når så lærebøgerne giver en passende anledning til at være vittige, er det jo synd ikke at grine med. **Forælder.**

Vegetarerne og lægerne. Jeg talte i sin tid med min læge om fru dr. Nolfi. Jeg foreslog ham at læse hendes bog om råkost og kræft. »Det kunde aldrig falde mig ind. Hun er jo gal, splittergal«. Det vilde han virkelig ikke spilde sin tid på. Jeg spurgte da, hvor han havde den mening fra. Jo, han havde læst en anmeldelse i »Ugeskrift for Læger«! Dette er jo blot eet tilfælde af mange, vi vegetarer stadig oplever med læger. Dette bør de mere forstående læger tænke på, når de beklager sig over vort syn på lægerne. Selvfølgelig bør vi ikke skære alle over een kam, men vor skepsis er desværre forståelig og undskyldelig. **O. E.**

Skal vi have store eller små vinduer? De lærde strides om dette spørgsmål. At der kommer mere lys ind ad store end ad små vinduer, kan neppe bestrides. Men som bekendt sluger ruderne de ultraviolette stråler, og det er jo nu ikke helt sikkert, at det lys, som vi derefter får ind i stuerne, er som det skal være. At store vinduer giver en større kuldeflade, er da sikkert nok. Følgen er, at vi bliver afkølet på den side, som vender mod vinduerne, og opvarmet fra kakkelovnen til den modsatte side, Det ved vi alle er ubehageligt, men det er sikkert heller ikke, som det skal være, og giver i alt fald usikker balance i organismens funktion. Men indtil de lærde finder den rette løsning, må vi hellere gå udenfor — bogstavelig talt — og der hente lys og luft i den fysiologisk bedste form! **F-J.**

En opgave for røgudvalget.

Nu har vi også fået et »rogudvalg«, hvis opgave det skal være at undersøge byluftens indhold af støv o. l., og selv om dette kan være meget stort — jeg har f. ex. lejlighed til at iagttage, at der fra en skorsten i et stort bygningskomplex kan udsendes så megen aske, at den er fuldt ud tilstrækkeligt til at fungere som grusning på glatte fortove, saa kan det dog tænkes, at der er andre røgplager, som er endnu mere usunde for såvel bysom landboere — jeg tænker her på den giftgas, som opstår ved forbrænding af nicotiana tabacum, evt. rustica.

Men medens man allerede er nået så vidt, at man leder forholdsvis uskyldig torverøg til høje skorstene, så bestræber man sig ligefrem på at få så meget af den giftige røg fra tobakken så langt ned i lungerne som vel muligt, for at den der kan anrette flest mulige ødelæggelser.

Var det ikke en idé at bede det nedsatte røgudvalg om at se også på disse forhold og fremkomme med forslag til afhjælpning af de ulemper, som opstår ved, at rygerne ikke nøjes med at foretage de giftige inhalationer i al hemmelighed, men ugenert foretager gasangreb på uskyldige mennesker oven i købet på steder, hvor disse ikke alene har ret, men også pligt til at opholde sig?

For det er da vel menneskets velfærd, der til syvende og sidst er formålet med også dette udvalg, og ikke blot anledningen til at kræve nye skorstensregulativer.

H. M.

Konditorernes indtægt steg i 1937—1943 med 113 %. Nå, man kunde jo passende lade være med at holde sig selv for nar ved at købe det værdiløse stads af luft, dumt fint mel og sukker, såkaldet flode og farve til idiotiske priser. Men verden vil bedrages! Viktualiehandlerne kom op på 99, men de tilbereder jo også »fin« mad, slagterne 83, bagermestre, kolonialhandlere og gartnere måtte nøjes med mellem 50—75 %.

Det synes altså, som om det trods alt er billigere for vegetarerne, men også for dem er stigningen på deres specielle fødemidler meget følelig, thi for mange har der jo kun været ringe eller slet ingen stigning i indtægterne.

O. E.

Sukkerroen. Vi har tidligere slået til lyd for anvendelse af sukkerroer i kosten i stedet for andre sødemidler. Men også roens blade kan anvendes som spinat — så intet går til spilde.

Herskesyge. Det gamle budskab om, at mennesket skal herske over dyrene, tages nu næsten lidt for bogstaveligt, når man på Fyns land hører om, at landmændene nu vil have også koernes haler fjernede, »fordi de virker generende under malkningen!«

Ganske vist har en behjertet konsulent protesteret herimod, idet han hævder, at den, der uden nødvendighed mishandler et dyr, bør behandles på samme måde f. ex. ved at få skåret et stykke af en finger. Men hvad så med hestenes haler, hundenes ditto, for ikke at tale om deres øren?

H. M.

Musik-terapi. Det er givet, at musik påvirker det menneskelige sind. Nogle er glade ved musik, andre bliver rasende, når der spilles op, men alle påvirkes de. Selv hundene viser tydelige tegn på påvirkning, når orkestret sætter ind. Det påstås for øvrigt, at hundens tuden er udtryk for en vellystfølelse og ikke, som man hidtil har ment, et tegn på afsky. Man har forsøgt sig med musik i sygebehandlingen, og det ser ud til, at der også med tonernes hjælp kan øves en gunstig indflydelse på patienterne. Men musikkens art må afpasses efter sygdommens art og patientens tilstand. Har man lammelser eller leddegigt, så skal det være »The stars and stripes«, er det galt med hjertet, så spiller man en Strauss, tuberkulose skal have Schuberts »Ave Maria«, kan man ikke sove, skal det være Mendelsohns forårssang, slår nerverne klik, må vi have nogle folkedanse. Swing og Hot dur ikke — tværtimod. Derimod har »Troubadouren« fået en dreng med et brækket ben til at sove i løbet af ti minutter, efter at han dagen lang havde skreget i smerte. Nu venter vi på en doktordisputats om: »My wild Irish Rose« og dens indflydelse på visse nervøse sygdomme«! **F-J.**

»Frugtknopper«! Både børn og voxne kan få knopper, når de begynder at spise f. ex. frugt. Men disse ernæringsknopper skyldes ikke frugt eller rå frugt. En vegetarfamilies børn fik f. ex. udslettet, fordi de en dag fik kød. Det er det usædvanlige, kostændringen, som fremkalder denne lidelse. (Iflg. dr. Begtrup). **F-J.**

Et forslag uden hoved og hale! Svenske dyrevenner arbejder for tiden på at få indført lovforbud mod kupering og anden lemlæstelse af dyr. I den anledning har danske dyrevenner haft lejlighed til at fremføre deres synspunkt, som går ud på at forbyde afklipning af hundenes øren, men tillade fortsat at følge et gammelt mødelune, der siger, at visse racer skal have halerne klippet af!

Mon ikke vi vegetarer vil være enige om at forlange ret for hundene til såvel ører som hale? **H. M.**

Hvidløg og råkost. Løg og specielt hvidløg har været og bliver stadig anbefalet af ernæringsexperter. »Vecko-Journalen« har spurgt en kendt læge dr. Thorell om hans mening. Han siger bl. a., at hvidløg indeholder en hel del a, b og c vitaminer og også har nogen kalorieværdi. Men det er rimeligvis de æteriske olier og svovlet i dem, som har størst betydning. Både svovlet og disse olier øver en heldig virkning på mave- og tarmsaften. Selv om man ikke videnskabeligt kan bevise det, så har den intuitive trang til løg sikkert sin fysiologiske begrundelse. I sydlige lande udgør løg jo en uadskillelig del af kosten. Det ligger for øvrigt nær at antage, at løgenes betydning ligger deri, at de omstemmer bakteriefloraen i tarmkanalen.

F-J.

»Humlegården«, dr. Nolfis nye kursted i Humlebæk, der snart åbner, har modtaget et overvældende antal anmeldelser. Enten ved folk ikke, hvad råkost er, og anmelder sig for endelig at være »moderne« og i — fejlagtig — tro på, at de vel altid kan få noget »spiseligt« på nærmeste kro, eller også er interessen for råkosten — også som en vej til helbredelse — trængt ud i vide kredse. **N. N.**

Om syreoverskud skriver professor, dr. Georg v. Wendt: Alle animalske produkter, med undtagelse af blod og mælk, efterlader et betydeligt overskud af syre. Rodfrugterne tilfører legemet betydelige basemængder og er ypperligt egnede til at nevtralisere syreoverskuddet ... Korn og mel, og dermed »vort daglige brod«, efterlader et surt affald i legemet.

En tabel over syre- og baseindhold og om vitaminer i en lang række fødemidler findes i dr. Nolfis bog: »Levende føde«.

Det »kalkholdige« rugbrød. Som bekendt er der med prof. Mølgaard som videnskabelig garant fremstillet et rugbrød, som skulde løse problemet angående fosforets fordøjelighed (ved tilsætning af et kalksalt). Både prof. Ege, dr. Hoff Jørgensen og prof. Rehberg har bestridt de påståede fordele ved de nye fremgangsmåder, bl. a. fordi de f. t. slet ikke kan gennemføres, hverken for rugbrødets eller de såkaldte biofoska-gryns vedkommende. — Ak, ja, det er ikke sådan at fuske i naturens arbejde! **F-J.**

»Råstrup kursteds venner« afholder generalforsamling på kurstedet den 27. maj kl. 15. Af det udsendte regnskab med årsberetning ses, at der i fjor har været fuldt hus fra juni til oktober, trods nyt havehus og trods vanskelighederne ved at skaffe tilstrækkelig pigehjælp. **n. n.**

Lokalafdeling af D. v. f. i Aarhus. En sådan tænkes nu atter oprettet, og vi ønsker initiativtagerne held og lykke. De ca. 20 medlemmer, vi har i Aarhus og omegn, går automatisk over i den nye afdeling uden kontingentændring. Ikke indbetalte årsbidrag bedes fremdeles fremsendt til mig — ligeledes meddelelser om adresseforandringer. **Kassereren.**

Kontingenterne er indgået ganske godt, men adskillige har endnu ikke benyttet det indbetalingskort, der var indheftet i bladets forrige nr., og anmodes herved om at gøre dette. Fra Aalborg er indgået et kontingent uden adresseangivelse. Fra hvem? Vedkommende må savne medlemskort (kontingentkvittering).

Indkomne gaver: Frk. Mehrn 2,00. Frk. Alv. Ramsussen 10,00. Frk. Grüner 2,00. Frk. M. Olsen 1,00. Frk. Host 3,00. E. Carlsson 5,00. Dige 3,00. Meulengracht-Madsen 1,00. F. Carlson 5,00. Frk. Jantowsky 1,00. H. V. Møller 5,00. Povl Hansen 5,00. Terny A. Petersen 5,00. Hammer 1,00. Egerød 17,00. Frk. J. Petersen 5,00. C. Nielsen 11,00. Juhl, Assens, 3,00. Frk. K. Christensen, Odense, 5,00. E. Kristiansen, Tistrup, 3,00. F. Christensen, Lov, 5,00. Ragoczy, Rungsted, 13,00. F. Rasmussen, Aagaard, 3,00. Fru Volkert, Kolding, 4,00. Frk. Krarup, Aarhus, 5,00. Fokdal, Sdr. Hygum, 3,00. L. Andersen, Allinge, 2,00. G. C. 3,00. C. J. T Thomsen, Aarhus, 2,55. N. Nielsen 50,00 (Honorar for foredrag om »Vegetarisme«). — Tak! **Kassereren.**

Fra Fynsafdelingen. Generalforsamlingen må — ligesom et påtænkt møde — på grund af de vanskelige forhold udsættes indtil videre. Såsnart det skønnes muligt at arrangere noget, vil meddelelse herom blive udsendt.

Med hilsen til alle medlemmerne. **Georg Clausen.**

† **Fru Mathilde Rasmussen**, Charlottenlund, er 78 år gammel afgået ved døden på Skodsborg badesanatorium. Gennem mange år var afdøde et trofast medlem af D. v. f.

I sine yngre dage tog hun ivrig del i den vegetariske agitation, var således i 1914 ved den store Tivoliudstilling sammen med skoleinspektør Egerod den ledende ved arrangementet af den vegetariske afdeling. Hun har også senere taget aktiv del ved at assistere fru M. Henriksen og fru Regner Andersen ved mange lignende lejligheder. Det særprægede hende, at interessen med årene snarere blev stærkere, og at hun så levende fulgte med i udviklingen henimod den levende føde, som hun blev en talsmand for.

Ved D. v. f.'s nytårsfest i år så vi hende sidste gang frisk og kvik iblandt os, men kort tid efter ramtes hun af en lammelse, der tog til og sluttede et smukt, idealistisk indstillet livsløb den 23. marts 1945.

Æret være hendes minde. **J. D. Henriksen.**

En jagtforening, der først og fremmest vil frede vildtet. Under denne lige så ulogiske som forløjede overskrift omtaltes forleden den nye havjagtforening. Men vi kender jægerne og deres propaganda, som de oven i købet formår at liste ind i skolerne, hvor de søger at indpode de mindste den samme gift, som plager dem selv.

Vi husker således en film, der vistes i skolerne, om et hjortekid, der kom i menneskehænder, og som fik alle de små barnehænder til at klappe, når det gik kiddet godt i kampen mod dets fjender, men som også, sikkert meget imod instruktørens ønske, fik hænderne til at knytte sig i harme mod den jæger, som var i færd med at dræbe det efterhånden store og stolte dyr.

Men for at forebygge voldsomheder lod man en bi, som hjorten engang havde frelst fra edderkoppen, komme og stikke skytten i hånden, så skuddet fejlede. Denne uhyrlige slutning viste netop det forløjede i hele filmen, idet ingen kan tro på, at en hjort nogensinde vil søge »at frelse« en bi, ej heller er det nogensinde set, at en bi før solopgang farer på et menneske, der står bomstille med fingeren på aftrækkeren. Nej, må vi bede om at få vore venner biernes rygte renset, og må vi også være fri for flere jagtforeninger, »der først og fremmest vil frede vildtet«. **H. M.**

På Danmarks lærerhøjskole holdt formanden i D. v. f. efter opfordring foredrag om »Vegetarismen« den 24. marts i »Pædagogisk forening for husholdnings- og skolekøkkenlærerinder«.

Adresseforandringer bedes meddelt til postvæsenet eller til foreningen. Flere af vore medlemmer får intet blad tilsendt, fordi postvæsenet melder: Flyttet, ny adresse ubekendt. Hvem kender f. eks. adr. på snedkermester A. Pedersen, Aaboulevard 14, indmeldt ved nytårsfesten? **N. N.**



Støt os ved annoncering i

Vegetarisk tidsskrift

Ung pige

kan få god plads på gartneri til hjælp ved husgerning og lidt bærplukning.

Vald. Jørgensen,
Kirkelte pr. Lillerød.

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

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

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Kobenhavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.
Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektor Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2782. — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.
Fyns stifts afdeling. Formand: 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 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.

Husbestyrerinde. Ung pige med interesse for vegetarisk husholdning kan strax eller senere få en let plads ved pasning af mindre lejlighed for en 27-årig selvstændig forretningsmand. **Tage Fjordvang.**
exam. radiotekniker, Himmerlandsgade. Aars.

Ung pige, som holder af børn og har interesse for vegetarisk madlavning, søges til maj. 2 voxne, 4 børn. 3 km fra byens centrum.
H. Petersen. Vinding staudegartneri pr. Vejle.



J. E. OHLSENS ENKE

Rantzau Nielsen

REVISOR

Bogføring - revision - skattesager

Skelbækgade 44 - Eva 7856

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen.

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"

ODENSE — nu Kongensgade 39[2] —

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.

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, Trans bladforlag, Amagertorv 38 København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.