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

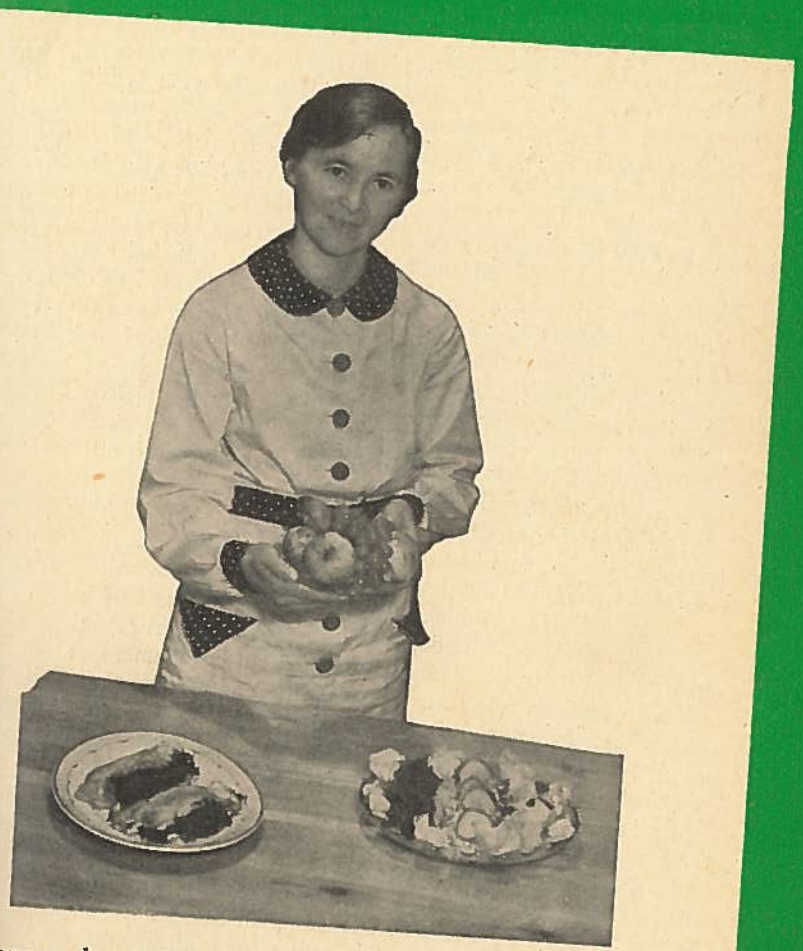
SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

„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 31, København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.

#1 Januar 1946. 40. årgang

Vegetarisk tidsskrift



På denne yderst tiltalende måde viser frk. Nielsine Andersen, den nye leder af den genåbnede Skodsborgrestaurant, St. Kongensgade 36–38, hvad huset formår. Spørgsmålet er så blot, om der bliver plads nok. Se referatet af indvielsen inde i bladet.

Kunsten at spise. - Levende føde.

Det lyder måske mærkeligt, at det skulde være en kunst at spise. Og dog er sandheden den, at i vore dage er denne i sig selv ganske naturlige funktion gået i forfald sammen med så meget andet, som er degenereret. Man taler jo ofte om at »bruge munden«, men i en ganske anden betydning end den, som vi taler om her. Man bør ikke glemme, at så snart vor føde har forladt munden og er på vej ned gennem spiserøret, så har vi ikke længere kontrol med, hvad der yderligere sker. Al vor kontrol må derfor samle sig om dette: hvad vi putter i munden og hvorledes vi behandler det, som er kommen derind. I munden sidder tænderne — eller skulde sidde der. Hos altfor mange er der adskillige tomme huller eller defekte tænder. Vore dages teknik kan i stor udstrækning råde bod på adskillige mangler ved tyggeredskaberne, når vi har fået dem ødelagt eller måske helt mistet dem. Plomberede tænder eller en protese er ikke det samme som gode, naturlige tænder, men de er dog altid bedre end de bare gummer, når galt skal være. Mangelfulde tænder kan vi altså i nogen grad bøde på. Men hermed er også vor direkte indflydelse færdig, hvad redskaberne angår. Under tændernes findeling af føden skal blanding med spyttet foregå. Og det er også kun i mundhulen, at vi kan uddrage og fornemme fødens smagsstoffer. Disse tre processer i munden er af den allerstørste betydning for hele fordøjelsen. Smagsstofferne virker på centralnervesystemet og derigennem på de kirtler i maven, som skal tilskyde fordøjelsessaft. Uhyre meget afhænger af, at mundens arbejde gennemføres omhyggeligt og uden sløseri.

Det er derfor af den allerstørste vigtighed, at måltiderne foregår under omstændigheder, som kan fremme det forberedende arbejde, som sker i munden. Under måltidet må munden kun bruges på een måde: til at forberede madens fordøjelse. Middagsselskaber o. l. er derfor i virkeligheden af sårе problematisk natur. Munden skal dèr fortrinsvis bruges til at vise, at man kan føre en behagelig konversation med sin borddame. Det var langt bedre om man førte en lille samtale med den mundfuld, som netop befinder sig i ens allernærmeste selskab — i munden; den burde man kæle for og sige nogle behageligheder! Den kendte, nu afdøde svenske vegetar, kaptajn Gedde, forlangte absolut ro under måltidet. Are Waerland inviterede engang sig selv til middag hos Gedde, som imidlertid gav det svar, at han selvfølgelig godt måtte komme. Men der måtte være absolut tavshed under måltidet, da Gedde ikke vilde have det hele ødelagt af »selskabelig konversation«! Det må betragtes som en overordentlig fornuftig foranstaltning, at det i klostrene er forbudt at tale under måltidet. I stedet for læses der højt af een eller anden bog, som ikke stiller for store krav til opmærksomheden. Mon ikke den høje gennemsnitsalder, som klosterfolk kan opvise, i nogen grad skyldes, at de har systematisk gennemført ro under måltidet. Tankerne skal være samlet under spisningen, og de skal være samlet om det, som foregår i munden, og ikke beskæftige sig med alle mulige andre, måske ovenikøbet irriterende og sindsoprivende ting. Alt sådant modarbejder fordøjelsesprocessen og ødelægger det gode resultat allerede i starten.

Den almindelige, kogte føde, som er blød og dejet, er der i virkeligheden ikke stort at stille op med. Den er død og med den har man forspildt sin chance allerede før maden kom i munden. Der er ikke meget at tygge, spyttet bliver arbejdsløst, og smag er der ikke noget af, hvis ikke kunstige smagsstoffer er tilsat — og dem skal man vel vogte sig for, de gør kun ondt værre!

Ganske anderledes med den »levende føde«. Hvad er det for noget? Ja, da vi gik i skole, fik vi at vide, at ingen energi kan forsvinde, men nok omdannes. Det er solen, som er kilden til energierne, som findes opsamlet i planterne i form af levende substans. Planterne er altså en slags akkumulatorer for opsamling af elektromagnetisk energi. Ved kogning af plantedelene, nedsaltning, tørring, findeling uden for munden m. v. udløses de bundne energier uden at komme legemet tilgode. Også hvis plantedelene har passeret et dyrs fordøjelsesapparat er energierne frigjorte til fordel for det pågældende dyr, og mennesket, som spiser kødet, får kun nogle sørgelige rester. Det er altså den friske planteføde, frugt o. s. v., som indeholder de oplagrede solenergier, som til gavn for os udløses, når vi indfører dem i munden uden at de i forvejen har været underkastet anden behandling. Og det er disse energier, som er det centrale i vor ernæring. Det er ikke kalorieværdien, som er det afgørende, den kan også fås gennem kogt føde, som energimæssigt er en undermåler og virker som en dødvægt.

Det er da den store opgave i ernæringen: at frigøre disse energier, så de får mulighed for at indvirke på vor organisme med 100 % virkning. Vi taler for tiden så meget om atomenergiens virkning og om de uhyre anstalter,

Nytårsfesten

Dansk vegetarisk forening afholder nytårssammenkomst for medlemmer og interesserede

nytårsdag, tirsdag den 1. januar i Døvstummeforeningens festsal, Brohusgade 17 (Bülowsvejs forlængelse mellem Aaboulevarden og Rantzausgade, linierne 2, 3, 8, 11, 13, 19).

Kl. 12^{45} **Frokost.**

Kl. 15^{00} **Foredrag af dr. Erling Tobiassen: Status.**
Sang af fru Rantzau Nielsen.
Nytårstale af formanden.
Frugtservering o. s. v.

Billetter à kr. 4.00, alt iberegnet, bestilles hos formanden, Gentofte 1782 y, hos hr. Rantzau Nielsen, Damsø 6556, og hos fru Mosegaard, Nora 1163 u. Hos sidstnævnte kan billetterne afhentes. Der udstedes kun 135, og vi henstiller til vore medlemmer at sikre sig i tide.

Gaffel og kniv må medbringes, da vi ikke har kunnet låne dem. Tag blot ikke-vegetariske bekendte med — de vil blive imponeret af hr. Vesterlunds evne til at skaffe lækker mad selv i disse tider. Husk rationeringsmærker.

Godt nytår!

Bestyrelsen.

Etik kontra sundhed.

Det hænder undertiden at vort vegetariske månedsblad giver plads for indlæg, der viser hvorledes en del medlemmer betragter sådanne etiske, æstetiske og religiøse forhold, som afviger fra befolkningsflertallets mening, men som hævdes at være nogle af vegetarismens grundpiller.

I særdeleshed nævnes drab af dyr som forkasteligt, især hvis dette blot sker for at skaffe mad til samfundet; men ogsaa religiøse skriftssteder anføres, ligesom uæstetiske billeder oprulles (bl. a. blodigt kød i slagterbutikkerne).

Ved at læse om dette gennem snart 10 år har jeg tit haft lyst til at anføre, hvorledes disse forhold bedømmes blandt unge mennesker, som er blevet vegetarer udelukkende af sundhedsmæssige og praktiske grunde.

Reelt kan man måske ikke opdele vegetarerne efter deres motivering, da det er menneskeligt at slå en lille smule af på principerne; dog kan man tænke sig to retninger inden for vegetarismen: en der er begrundet med **etik, æstetik og religion** og en som motiveres af **sundhedsmæssige og praktiske** (herunder økonomiske) årsager.

Hvilke af disse der er mest værd, bliver ikke svært at afgøre, for mens den førstnævnte har motiver, som **alene skyldes menneskenes tanker** gennem årtusinder, har den anden sine motiver **direkte fra oprindelsen,** fra naturen, hvor alt går såre naturligt til, både det 100 % sundhedsmæssige og det praktiske. De forskellige væsener ernæres her af råkost; en del arter æder ganske naturligt og vegetarisk hinanden, andre er altædere, de trives udmærket på en blanding af kød, urter, frugt o. lign., andre igen ernæres kun ved vegetabilier; men om dem alle gælder det, at de kun spiser »levende føde«. At denne er sundest jo friskere den fortæres, har vi ofte fået bevist.

Imidlertid lærer biologien os, at der videnskabeligt set ikke er videre forskel på planter og dyr. De samme stoffer: ilt, brint o. s. v., kalk, jern o. s. v., findes i organismerne, formering sker også på lignende vilkår, ligesom spildet ved formeringen indgår på lige fod i naturens husholdning. Der er derfor noget letkøbt ved at forkaste kød som føde, blot fordi dyrene er levende væsener, idet et æble, et jordbær eller en nød har en lige så levende organisme, som vi nødvendigvis må dræbe (fortære) for selv at ernære os; liv kræver liv både for dem, der spiser rå føde, og dem, som spiser den kogt eller stegt. Den overdrevne etiske indstilling har da også fået et grundskud i de sidste år, hvor jordens gode mennesker til sidst blev nødt til at dræbe de onde for selv at kunne leve i fred. Jeg tror ikke, at de allierede soldater har samvittighedsnag af det, selv om der er dræbt uskyldige mennesker mellem de skyldige, sådan er krigens gang, blodig alvor.

Men når mennesket skal tage lære af naturen ved fastlæggelse af sin ernæring, fordi vi har fortrængt vort oprindelige instinkt, bliver der faktisk kun følgende at gå efter: alt hvad der smager godt i rå tilstand og kan fanges, plukkes eller opgraves med hænderne og tygges med tænderne, **det er naturens føde til os.** Og den skal gå den korteste og hurtigste vej fra voxestedet til munden. Herved udelukkes de fleste dyr, dels fordi de kan bevæge sig hurtigere end mennesket, og dels fordi vi ikke har hensigtsmæssige negle og tænder. Derimod stiger aktierne for muslinger og snegle, hvis man ellers kan li' dem. Med hensyn til d-vitaminet forekommer det mig **temmelig unaturligt** at sikre sig dette om vinteren ved hjælp af et elektrisk apparat.

---

som i Amerika er truffet for at udnytte disse energier. Vi er hver for sig en sådan fabrik for udnyttelse af atomenergierne. Vor kontrol med disse energier sker derved, at vi vælger det rette atomstof, d. v. s. de rette fødemidler, og »bombarderer« dem med vore tænder og de enzymer, som findes i vore spytkirtler — så spredes alle de frigjorte energier som drivkraft for vor organisme.

F-J.

Hvis man ikke vil spise dyriske produkter, kan man tage luft- og solbade hele året. De fleste spiser gulerødder, æbler o. lign. sammen med mælk og smør, selv om disse produkter fratages kœrne, — det samme gør jeg. Men hvis der blev mangel på sædvanlig ernæring i naturen, vilde de forskellige arter blive **nødt til** at lave om paa spisesedlen eller sulte; det vilde vise sig hvorledes dyrenes instinkt fik dem til at reagere og om nogle af reaktionerne virkelig skyldtes forstanden.

Har dyrene en sjæl?

Mennesket adskiller sig jo fra dyrene ved at have en overordentlig udviklet hjerne, der ved oplæring efterhånden fortrænger den lille smule instinkt, som evt. var nedarvet. Og den sum af tanker, som gennem livet bliver opmagasineret i hjernebarken — ja, det er vel i grunden **det,** der benævnes som sjælen, hvad ellers?

Hvad der hos et i naturen levende dyr kaldes instinkt, er øjensynlig en nedarvet, legemlig refleks over for de påvirkninger, som dyret er ude for, og som derfor efterhånden tilpasses levevilkårene. Jeg tror, at det, der får en rævemor til at forsvare sine hjælpeløse unger, ikke skyldes bevidste gode tanker for disse, snarere en instinktiv følelse af, at ungerne er en del af hende selv, thi når de bliver »voxne«, kender hun dem kort tid efter ikke mere og viser dem fra sig, hvis hun igen har små unger. Hvis etik var et instinkt, vilde dyrene bl. a. være gode mod hinanden, er de det? De slås sommetider uden for parringstiden i hvert fald om føden, hundene om kødben, aberne om majskolber, rovdyrene om indvolde. Etik kan ikke være et instinkt, det må være en følelse, som findes i varierende udtryksmåder hos menneskene.

Af de mange forskellige former for frygt findes kun de enkleste i naturen. Hvad der her er nysgerrighed, forsigtighed eller frygt, er ikke altid let at afgøre i hvert tilfælde; men det synes at være egenskaber, som i modsætning til mennesket kun har **legemlige** reaktioner til følge.

Når talen derimod er om husdyr, der mister instinktet i samme grad, som forstanden udvikles, bliver forholdet naturligvis anderledes, især for hundens vedkommende, da denne jo har mest berøring med mennesket. På omtrent samme måde som et lille barn udvikles ved påvirkning fra omgivelserne, kan en hund opdrages og vænnes til at reagere overfor tegn og ord, og den kan derfor også, indenfor en rimelig tid, bringes til at fremkalde oplevelser i sin erindring, ligesom den kan drømme. Hovedsagen er dog, at den ikke af sig selv kan danne eller kombinere tanker, som et menneske kan det, — tænk på vor modtagelighed for skønhedsindtryk, kunst, musik, videnskab, — nej! den er og bliver et dyr. I **alle legemlige henseender er mennesket også et pattedyr,** det er kun forstands- og følelsesmæssigt, det er reelle afvigelser.

Nu vil nogen måske spørge, hvor jeg vil hen med alt dette, og jeg skal derfor svare, at jeg blot vil gøre mit til at fremme den **naturlige** forståelse af vegetarismen og at hæmme den gammeldags, unaturlige og i hvert fald overdrevne etiske indstilling, som en del såkaldte vegetarer stadig søger udbredt. Ved at tale med mennesker om rigtig ernæring har jeg ofte udlånt Vegetarisk tidsskrift til dem; følgen har endnu altid været, at **ikke en eneste har ønsket at blive medlem af foreningen,** derimod har jeg fået en 20—30 interesserede til at blive råkostlere, helt eller delvis.

Afsky for kød er ikke et godt middel til at hverve proselytter, når de alle endog synes, at kød smager godt, navnlig når ernæringsautoriteterne hævder, at indvolde er meget sund føde. **Afsky for drab af dyr** skaffer os af samme grund heller ikke flere tilhængere. Hvis hele samfundet gik over til lacto-vegetabilsk ernæring, måtte bl. a. mælkeproduktionen sættes betydeligt op, d. v. s. antallet af malkekvæg måtte forhøjes; men hvad så med de udtjente køer, skal de aflives »humant« og derefter nedgraves (og hvor), eller brændes (tænk på stanken, på kullene)? Lad os ikke være særlig kede af, at der fremdeles vil være et passende antal kødspisere til at bortskaffe kadaverne.

Nej, oplysning om hvorledes naturen virker og om hvorledes mennesket

er indrettet ernæringsmæssigt set, vil fjerne megen af den mistro og det ukendskab, som de fleste samfundsborgere endnu har til vegetarerne. Personlig forstår jeg ikke, at nogen vil vove at kalde sig vegetar, blot fordi vedkommende undgår kød, men spiser **kogte** grønsager og **bagt** brød. Derimod forstår jeg udmærket, hvorfor flertallet af jordens mennesker spiser varmetilberedt mad; det skyldes det faktum, at kogte og stegte næringsmidler **lugter** langt stærkere end rå. Til gengæld **smager** disse af noget.

Det har glædet mig meget at læse formandens »spiseseddel« her i bladet, og især, at hans etiske motiver var holdt i baggrunden; sådanne fremstillinger er betydelig bedre end opskrifterne fra »køkkenkrogen«, der bør erstattes af **fru Pilles råkostretter.**

Mon det betaler sig stadig at tage hensyn til en lille kres medlemmer (som event. ikke **har brug** for disse opskrifter), når nye medlemmer taber lysten til **vegetarisme** ved at se dem? Det er jo rå retter, de vil ha', når de begynder omlægningen af husførelsen. De, som ikke vil tage skridtet fuldt ud, men prøve kogte grøntretter først, bliver alligevel kede af dette og bliver i hvert fald intet værd for foreningen.

Om bladets økonomi vil jeg til slut bemærke, at det er trist (også for nye medlemmer) at høre om, hvor tom foreningens kasse er. Grunden er ligetil; med et gratis medlemsblad er vort kontingent altfor lavt ansat, tænk engang hvad andre foreninger koster, desuden er prisniveau og lønninger steget stærkt. Ja en fremmed vil uvilkårligt studse, når han hører, at kontingentet hos os kun er 5 og 7 kr. årlig. Forhøj satserne til 8 og 10 kr.; måske vil enkelte udmelde sig, til gengæld kommer sikkert flere ind.

Det er nemlig bladet, der skal samle og bære foreningen, og derfor må indholdet afpasses, så det tilfredsstiller den stadigt voxende skare, der nok sympatiserer med den etiske og den æstetiske retning og som også forstår den religiøse, men for hvem **det sundhedsmæssige** er det afgørende.

H e l g e F r i h o l m.

En sygehistorie. Vita L., 12 år, har gennem 5 år lidt af bronchitis og astma i så høj grad, at det har gjort et slemt skår i hendes skolegang. Stadige anfald var anledning til hyppige forsømmelser.

20. juni 1945 tog jeg hende med på min svagbørnskoloni paa »Bjerrestrand«. I 6—7 uger havde jeg lejlighed til at iagttage hende dag og nat. Vi arbejdede meget med behandlingen af rygsøjlen. Diæten blev overholdt. Men vigtigst af alt var åndedrætsøvelserne. Hver gang et anfald truede, arbejdede vi energisk. Hun fik ikke ét eneste anfald under hele opholdet. Efter hjemkomsten fra kolonien boede hun en uge hjemme, men fik igen anfald. Altså diæten, råkost, som blev samvittighedsfuldt overholdt, var ikke nok.

Jeg tog hende, med lægens fulde billigelse, til kur i mit hjem, hvor jeg altså igen havde hende under kontrol dag og nat.

28. oktober kunde jeg sende hende hjem. Hun passer sin skolegang upåklageligt. Når familien samles om flæskestegen, anretter hun selv sin lækre råkost, smilende, aldrig med martyrmine. Hatten af for en 12-årig med så megen ben i næsen.

M. O.

Advarsel! Hold Dem fra de stærke krydderier. Sennep f. ex. er overordentlig skadelig. Vore milde indenlandske krydderurter er bedre. Kogsalt er også noget, som vi må bort fra. Vi spiser altfor meget af det. Både nyre- og hjertesygdomme kan fremkaldes af overdreven brug af salt. Man må højst bruge 5 gram om dagen. Og deraf får man uden videre de 2 i brød og smør m. m. Sådan siger Ragnar Berg — og han ved besked!

F-J.

Vore vegetariske restauranter.

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, København,

er nu åben hele ugen, også lørdag, et fremskridt, der hilses med glæde af dem, der også gærne vil kunne spise ude på ugens travleste dag.

Skodsborg restauranten, Store Kongensgade 36,

er nu genåbnet. Det føltes som et stort savn, da denne restaurant under krigen midlertidig måtte lukke. København er ikke for lille til 2 vegetariske restauranter. Tværtimod burde der være mindst een i hver bydel. Og netop som et led i helheden ved den fysikalske kuranstalt i St. Kongensgade manglede den nære lejlighed til foruden de sundhedsmæssige behandlinger at kunne levere sundhedsmæssig kost. Dette savn er nu afhjulpet, idet frk.n. *Nielsine Andersen* og *K. Taagelund* ved hjælp fra Skodsborg badesanatorium og Den sanitære fødevarefabrik har fået indrettet nogle særdeles smukke og hyggelige lokaler i *St. Kongensgade 36, mezz.* Pressen og repræsentanter for forskellige sundhedskrese var indbudt til åbningsmøde d. 4. december. Her blev holdt taler af bl. a. dr. *J. D. Henriksen*, overlæge *A. Andersen*, begge fra Skodsborg sanatorium, dir. *H. Vesterlund* fra Den sanitære fødevarefabrik, dr. *A. Borgbjærg* (tak fordi der nu atter var et godt sted at sende patienterne hen for at få vegetarisk mad), vor forenings formand, repr. *N. Nielsen* og højesteretsadvokat *Eckbo*, Oslo. De 2 indehavere bød derpå på prøver på deres kunst, hvilket faldt overmåde heldigt ud. Kan man til daglig holde denne standard, vil vi spå restauranten et stigende besøg. Særlig skal omtales de lækre råkostanretninger. Det er herligt, når den rigtige mad også er dejlig mad.

Den 10. dec. holdt vegetarisk forening så sin indvielse

af den nye restaurant. Det smukke lokale var fyldt til sidste plads. Der var mange af vore gamle trofaste medlemmer, men også mange nye ansigter.

Formanden for Københavns afdelingen, repr. *N. Nielsen*, bød velkommen til dette afdelingens første møde efter befrielsen. Han mindedes sidste møde, da vi måtte i beskyttelsesrum, og glædede sig over lyset på gaderne og over, at vi nu ikke mere så undertrykkernes uniformer på gaderne, disse symboler på alle tiders største brutalitet, største stupiditet og største naivitet. Formanden bød et særligt velkommen til sekretæren for Norges vegetariske forening, dr. phil. *H. I. Røgler*, der med frue og søn var kommet tilstede på rejse hjem fra Sverige, hvor hr. Røgler har holdt vegetarisk foredrag.

Hr. *Røgler* hilste fra Norge og Sverige og talte om det vegetariske arbejde der under krigen. Fru Røgler driver en vegetarisk restaurant i Oslo, hvor der har været indtil 250 gæster daglig. Han glædede sig til at fortsætte det afbrudte nordiske samarbejde.

Hr. *Rantzau Nielsen* aflagde beretning om to besøg i Sverige, hvor han havde overværet kæmpemøder med *Are Waerland* som taler. Waerland er med sine 70 år stadig en kæmpe, der i 2 timer kan holde en forsamling i ånde og begejstre den for sund, sygdomsforebyggende kost og frisk ungdomssport. Hr. Rantzau Nielsen gav et exempel på en medicinsk professors optræden mod hr. Waerland på et af møderne og fortalte, hvorledes Waerland hade sat ham

til vægs. Professoren insinuerede bl. a., at det hele blot var forretning for Waerland, idet han pegede på den fremlagte literatur. Waerland svarede, at foreløbig havde literaturen givet et underskud på 20,000 kr., dækket af velyndere, og spurgte, om man f. ex. fik medicin gratis! Hr. Rantzau Nielsen håbede, Waerlands tanker vilde finde en talsmand i Danmark, så vi som i Sverige også kunde få ungdommen med i et opbyggende sundhedsarbejde.

Oluf Egerod talte kort om besøget i Sverige ved det svenske årsmøde 9. sept. Han gav exempler på svenskernes elskværdige gæstfrihed, fortalte om deres hurtige afvikling af dagsordenen, om dr. *Rangnar Bergs* indholdsrige og fornøjelige foredrag med spørgetime og om ingeniør *I. B. Jacobsens* interessante foredrag om dybfrysning. Omtalte også den gode vegetariske frisksportrestaurant i Stockholm, som alle vegetariske restauranter kunde lære af. Meddelte til sidst, at de 3 nordiske landes vegetariske foreninger efter mødet var enedes om at fejre vor forenings 50 års jubilæum ved vort årsmøde 1946, og med tak at modtage indbydelse fra England til at fejre *The Vegetarian Society's* 100 års jubilæum i *Manchester* i 1947. Hr. Egerod meddelte, at han lige i de sidste dage havde fået meddelelse fra Manchester om, at man vilde forsøge af afholde dette møde.

Frk. *Nielsine Andersen* bød så velkommen til den ny restaurant og meddelte, at man allerede havde langt mere at bestille end ventet. Derefter serveredes det lækreste smørrebrød med appelsinsaft til, og hr. *Røgler* gav nogle supplerende oplysninger om Waerlands arbejde. Han håbede, Danmark snart vilde få en frisksportforening i samarbejde med de to andre landes.

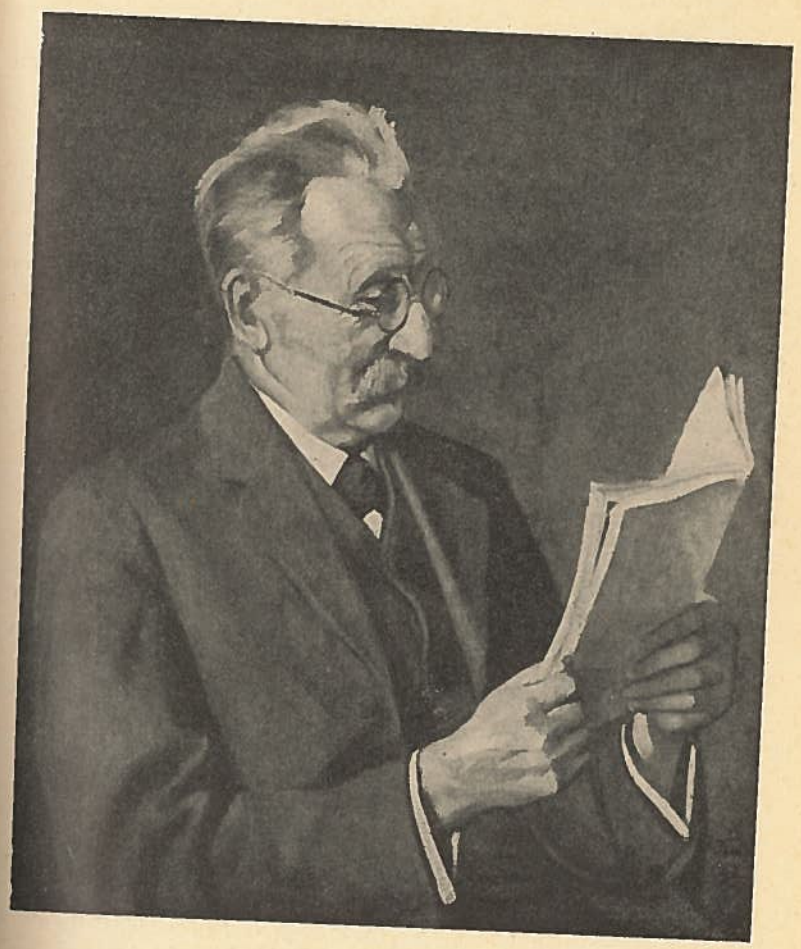
N. Nielsen indbød til nytårsfesten i Brohusgade 1. jan. 1946. Hr. *Vesterlund* vil sørge for maden og — appelsiner. Vi husker, hvor vellykket hr. Vesterlunds servering var i fjor og glæder os til festen. Formanden bad foreningens damer melde sig til fru *Mosegaard* med tilbud om assistance ved borddækning og servering.

Kl. 22 skiltes vi så efter en vellykket aften for at gå ud til kampen om og i sporvognene! O. E.

Frysning af frugt og grønsager er i de senere år blevet meget anvendt, særlig i Amerika. I løbet af et par timer i 15—20 graders kulde har man et produkt, som på det nærmeste svarer til den friske vare, navnlig hvad angår vitamin- og saltindhold. Men den arktiske temperatur skal bibeholdes under både transport og opbevaring, så helt billig bliver friske jordbær til juleaften ikke. Forresten er jordbær ikke særlig egnet til denne opbevaringsmetode. I 1943 blev der nedfrosset 340,000 tons frugt og bær i U.S.A., og metoden skal nok vinde fremgang også andetsteds. (Vegetarianen) F-J.

Modermælkens betydning. At dødelighed og sygelighed er mindre blandt brystbørn end hos børn, der har fået kunstig ernæring, er ofte blevet fremhævet. Nu har tandlæge Volmer Lind yderligere understreget brysternæringens betydning ved i en artikel i »Tandlægebladet« at fortælle, at det ved undersøgelser, som han har foretaget sammen med en kollega, klart viste sig, at brystbørn fik mindre caries — færre huller i tænderne — end kunstigt ernærede børn, ligesom disses tandstillinger ofte var dårligere end brystbørnenes. Ved n. n.

Mikkel Hindhede død.



Hindhede døde den 18. dec. efter at have ligget syg i længere tid med et lårbensbrud.

Hermed er en af Danmarks største velgørere gået bort. Hvad Hindhede har betydet for befolkningens sundhed, velvære og økonomi er aldeles umåleligt. Det skyldtes især hans forsøg og beregninger, at Danmark ernæringsmæssigt set slap så godt gennem forrige krig. Fra at være forkætret går han nu i sin ærefulde grav, fulgt ikke alene af hele vor offentlige menings, men også af hele verdens beundrende anerkendelse.

Vi må foreløbigt nøjes med disse få ord, da bladet p. g. a. julen var færdigt til trykning, da dødsfaldet fandt sted, og så i næste nr. bringe vor egentlige nekrolog.

O. E.

Lidt Bernhard Shaw.

Den engelske forfatter Bernhard Shaw har aldrig villet sige andet om sin kost, end at den er vegetarisk helt igennem. Han er verdens mest kendte ikke-kødspiser, men han har aldrig villet sige, hvad han egentlig spiser. Den forbavsende vitalitet, som han med sine nogle og firs år kan opvise, må velsagtens tilskrives hans naturlige levemåde, men den ene interviewer efter den anden har forgæves søgt at lokke ud af ham, hvorledes han lever. For nylig har han første gang diskuteret spørgsmålet med en journalist.

»Det vilde blot være at vildlede folk,« sagde han, »hvis jeg fortalte folk, hvad jeg spiser og ikke spiser. Min kost og mine vaner passer måske ikke for dem, og jeg spiser ikke det samme hver dag undtagen til frokost, hvor jeg spiser havregrød med smør eller noget lignende med ½ grapefrugt og en kop kunstkaffe for dog at opretholde traditionen om en kop varm brun væske med mælk og sukker.

Jeg spiser 3 gange om dagen, og jeg er klar over, at det var bedre med kun to måltider. Man siger, at jeg ikke spiser salat og frugt, men det gør jeg. Jeg afslutter næsten altid middagen med en appelsin, andre frugter er nærmest luxus, som jeg spiser som konfekt. Men hvis de ikke er der, så savner jeg dem ikke. Jeg spiser ost, smør og æg, men ikke kød, fugle og fisk.

Man har flere gange bevist, at det, jeg spiser, er det rene gift, og det, som jeg ikke spiser, er absolut nødvendigt for at leve!

Jeg er imod kødspisning, ikke alene fordi jeg instinktmæssigt føler, den er modbydelig, men også fordi den medfører et næsten barokt slaveri under dyret. Køer og får med hele deres hærskare af dyrlæger, vogtere, hyrder, slagtere og fodermestere osv. lægger beslag på en masse menneskers arbejde, som i stedet for burde bruges til pasning af menneskelige væsener.

Jeg håber, at vi en skønne dag kan leve af den bare luft og blive fri for hele det sanitære apparat, som gør kødspisningen endnu mere tyrannisk.

(»Vegetarianen«. F-J.)

En farlig ret! Svenskerne får børn af at spise kartofler! En svensk landbrugskonsulent har fundet ud af, at den stigende fødselsprocent i Sverige skyldes den store mængde kartofler, som er forbrugt under krigen. Foruden sine mange kalorier har kartoflen også den fortræffelige egenskab, at den fremmer forplantningsevnen. Ja, »Jyllandsposten« kan endogså berette, at en kokkepige på landet var kommen i den situation, at der kunde forventes en forøgelse af køkkenpersonalet. Husmoderen foreholdt hende i strenge vendinger det forkerte i denne tingenes udvikling, men kokkepigen afviste enhver mistanke og erklærede, at sådan var hun blevet af at gå og grave kartofler op i haven!

Altså — siger bladet — det sikreste er slet ikke at beskæftige sig med kartofler! F-J.

Farmaceutstrejken blev jo desværre ikke til noget. Det havde ellers været rart for folk at spare de mange spildte penge, de øser ud til overflødig medicin, og så gøre den erfaring, at det er bedst at være den foruden. Efter en bemærkning i pressen kan man forstå, at man i apoteker- og lægekrese ikke har været blind for denne »fare«! O.E.

Råsaftbarer på dansk og på svensk.

»Vegetarianen« fortalte for nogen tid siden om en bondedreng fra Hälsingland, som var bleven læge i Amerika og rådgiver for filmsstjernerne i Hollywood. Drimmer er en betagende og sund optimist med et fordomsfrit syn på ernæringsspørgsmål. »Jeg er ved at forgå af mangel paa råsafter,« siger han. Vi er forfærdelig langt bag efter amerikanerne på det område. I Hollywood findes de herligste råsaftbarer i næsten ethvert kvarter i byen, og forretningerne bugner af herlige friske rodfrugter, grønsager og frugt. Og mens man står og venter, kaster bartenderen sagerne ned i en elektisk pressemaskine.. Et øjeblik efter har man et perlende, frisk glas saft, ladet med livskraft .... Drimmer tænker nu på at oprette en råsaftbar i Stockholm.

»Ekstrabladet« kan berette om en dansker, landsretssagfører Valdemar Frænkel, som i Los Angeles har en råsaftbar. Den ligger lige på strøget. En flok yndige unge piger skænker den friskpressede cock-tail for det store internationale publikum, som færdes på gaden i alle døgnets timer. Frænkel skovler penge ind. Det er særlig gulerodssaft, som finder afsætning.

Hvornår får vi en række råsaft-barer i Danmark?

Tre hollandske gartnere

har iflg. »Gartnertidende« været på rundrejse heroppe, og de vilde knapt tro deres egne øjne, da de fik lejlighed til at betragte den store produktion af blomster til julen, ligesom de fandt det helt utroligt, at danske gartnere fortsat kunde dyrke, hvad de ønskede, såvel i hus som på friland uden restriktioner af nogen art.

Forholdene var ganske anderledes i deres hjemland, hvor de store gartnercentrer ganske vist ikke havde lidt væsentlig skade af oversvømmelserne, men til gengæld måtte man nu indstille sig på at kæmpe mod overproduktionens spøgelse. Derfor var det nu næsten umuligt at opnå licens til bygning af nye drivhuse, ja mange gamle gartnerier måtte nedlægges, eftersom Tyskland var faldet bort som kunde, og det kunde have lange udsigter, inden England igen fik råd til at aftage så store kvanta af gartneriprodukter som tidligere.

Yndere af havesager, bl. a. de dejlige og billige hollandske druer, må levende beklage, at det er nødvendigt at nedlægge gartnerier i Holland, vel sagtens for at falde tilbage til landbrug, og giver »Gartnertidende« ret i dens overraskelse over, at vi herhjemme fik lov til selv at bestemme, om de sparsomme brændselsreserver skulde bruges til at fremdrive blomster eller andre under afspærringsforhold mere livsnødvendige produkter. H. M.

»Hälsoingenjören« alias ingeniør Vincent Dahlgren, der er kendt i Sverige for sit omfattende arbejde for sund ernæring og bedre livsførelse og — ikke mindst — for sin praktiske gennemførelse af sine teorier, er bleven medredaktør af vort svenske broderorgan »Vegetarianen«. F-J.

De arme præster! Ak, hvordan skal vore konventer forme sig, når vi kun får 260 g tobak om måneden? sukker »Præsteforeningens Blad«. Det minder om præsten, der ved et møde bekendtgjorde: Nu må I virkelig hjælpe mig. Nu har jeg kun tobak til to prædikener til! Ved n. n.

øndag morgen i statsradiofonien.

I bladet »Haven«, der udgår i ca. 50,000 expl., finder vi nedenstående indlæg:

Havemanden kommer fra et af studierne, hvor han har snakket havesnak med lytterne, d. v. s. de af dem som ingen have har, de rigtige havefolk er på dette tidspunkt i fuldt sving ude i haven, og har nu så meget pløre på fodtøjet, at de ikke kan gå ind og lytte.

En funktionær får øje på ham og beklager sig over den ringe høst, der var blevet ham beskåret, fordi han ikke havde været i stand til at fremskaffe kunstgødning, og en landmand forlangte 60 kr. for et læs staldgødning.

Havemanden forsøger at forklare, hvorledes forholdet ligger: Der er i de senere år kommet visse portioner, og de fordeles hovedsagelig til landmændene, således at havefolket må resignere.

På dette tidspunkt kommer landbrugskonsulenten, som har instrueret lytterne om efterårspløjningens teknik, igennem forhallen og udtrykker sin tilfredshed med denne fordeling, eftersom det er landbruget, der sætter maden på bordet. Hertil mente havemanden at have et ord at anbringe, da det dog var vitterligt, at der ved intensiv havekultur kunde frembringes større mængder af mad paa et areal, end selv den dygtigste landmand var i stand til at præstere, og derfor var det rimeligt, om de fordelende myndigheder i første række tog hensyn hertil, for så at give lidt mindre portioner til dem, der kun skulde producere græs til køer eller korn til svin.

Landmanden riposterede øjeblikkeligt med spørgsmålet, hvad byboerne så vilde stille op, når de ingen mælk kunde få. Nå, mente havemanden, mennesket var vel egentlig ikke mælkedrikker af naturen, men kunde dog gå med til, at der holdtes enkelte køer, f. ex. ved fødselsstiftelsen, hvis det hændte, at en mor døde fra sit spædbarn. Hvis ikke mødre i almindelighed kunde ernære deres egne spædbørn, var der noget galt med sundhedstilstanden. Så havde civilisationen ikke haft nogen heldig indflydelse på homo sapiens.

Radiomanden kunde nok se det logiske i sagen, men ønskede dog at få i hvert fald nogen mælk, men til en rimelig pris. Landboerne skummede vel nok fløden, når en liter kostede 46 øre!

Landmanden benægtede dette kategorisk, eftersom de kun fik 21 øre ved stalddør. Resten forstod han ikke rigtig, hvor blev af. Gad iøvrigt nok vide, hvorledes det vilde gå, såfremt bønderne ikke sendte de store mængder af kød til byerne. Her var det havemandens tur til at erklære, at så vilde det gå meget bedre, især hvis man i stedet sendte planteprodukter, som kunde anvendes direkte til menneskeføde, så kunde de mængder af kunstgødning, man hidtil havde rådet over, slå rigeligt til, eftersom det ikke blev nødvendigt at dyrke mere end en brøkdel af jorden for at producere næringsmidler i overflødighed, og endda rigeligt til export i bytte for nødvendige råmaterialer udefra.

Landmanden fandt påstanden helt ved siden af; om vi var klar over, hvor få foderenheder der skulde til for at producere 1 kg flæsk?

Nej, det vidste hverken radio- eller havemanden, men sidstnævnte kunde dog gøre det klart som dagen, at der måtte bruges betydeligt mere jord til at producere det samme kvantum næring i kød end i planteprodukter, da det jo

dog er vitterligt, at der tabes ca. 85 % af værdierne på vejen gennem svinet, og det, der bliver til rest, er og bliver noget »griseri«.

Her begyndte det at knibe for landmanden med at finde det rigtige forsvar, hvorfor såvel radiomanden, der jo var havedyrker, og havemanden gik over til offensiven og ønskede, at det måtte blive havebruget, som fik myndighedernes bevågenhed, selv om det nu er en landmand, der sidder i statsministerens stol.

En af de tre.

»1 næringsportion«. Prof. Ege har holdt foredrag for nogle lærere i København og gjorde opmærksom på, at de hidtil brugte mål for fødens værdi — kalorier, vitaminenheder m. v. — ikke er tilfredsstillende. Man har derfor indført en ny målenhed: »1 næringsportion«, som svarer til behovet pr. time af fødemidlerne. 1 kalorieportion bliver således 100 kal. og en æggehvideportion 3 gram. Automatisk dækker man kun kaloriebehovet. Hvis derfor de øvrige ting i et næringsmiddel findes i samme eller højere portionsværdi, er det et godt næringsmiddel. Ved den økonomiske vurdering går man ud fra, at der er 1,20—1,50 kr. til rådighed pr. dag. En prisportion bliver således ca. 5 øre. Mælk giver for 5 øre 0,7 kalorieportioner og er altså for dyr. Derimod er mælkens kalkindhold billigt. Jordbær, solbær og hyben er rigere på c-vitamin end appelsiner og citroner. Spinat er et glimrende næringsmiddel, men oxalsyren æder kalkindholdet, der dog nemt kan erstattes med f. ex. mælk. Grønkål derimod bevarer kalkindholdet. (Efter »Folkeskolen«.)

Skal vi kun spise landets egne produkter? Man hører undertiden, at det er bedst kun at spise, hvad der har groet på vore egne breddegrader. Hvis det skal gælde alle folkeslag, så er der nogle, som ikke får ret meget. I tyndt befolkede egne er jordens frugtbarhed ofte ringe, og hvis ikke tilførsler udefra var mulige, så vilde befolkningen sulte. Det viser sig da også, at tilførsel af f. ex. sydfrugter har en gunstig indflydelse på sundhedstilstanden. Og hvorfor skulde man unddrage sig det plus i ernæringen, som sydfrugter giver? Og det ikke mindst i denne tid, da dansk frugt er som blæst bort i sortebørsen. Råkostspisere, som ernæringsmæssigt hører til landets elite, er meget dårligt stillet for tiden. Og længselen efter atter at se kaliforniske og australske æbler er velbegrundet. Lad være, at vitaminindhold og andre faktorer stiller de udenlandske produkter under vore i klasse. Men når danske frembringelser forsvinder af markedet eller, hvad der i realiteten er det samme, holdes så højt i pris, at ingen har råd til at købe dem, så er det en fordel, når varmere himmelstrøg kan forsyne os med varer til fornuftige priser.

F-J.

Sukkerbesparelse ved kogning af rabarber. Iflg. »Vegetarische Bode« kan der spares meget på sukkeret, når man tilføjer lidt revet kridt. 860 g (netto) rabarber + 100 g sukker + 1 g kridt gav et udmærket resultat. Da kridtet samtidig binder oxalsyren, synes denne fremgangsmåde at være praktisk.

F-J.

»Vegetarische Bode«, som på grund af papirmangel ikke har kunnet trykkes, er nu udkommet med et lille nummer. Vi ønsker tillykke med dette tegn på, at det går mod lysere tider.

Køkkenkrogen.

Lad os i januar, alle gode forsætters måned, begynde med at gøre noget ud af råkosten til måltiderne. Den enkle måde, blot at varme de reńsede rødder og urter, tilfredsstiller desværre ikke alle, enten det nu skyldes den kræsne gane eller, at man endnu ikke har forenklet og dermed forfinet sine smagsnerver.

Nedenstående salater kan alle vendes i en salatsauce bestående af:

I. 1 spiseske olie, 1 spiseske fløde, 1 spiseske citronsaft, 1 teske sukker, ell.

II. 1 spiseske citronsaft, 2 spiseskeer fløde eller halvt kærnemælk, 1 teske sukker, eller

III. Flødeskum tilsat lidt citron og sukker.

Rosenkål snittes fint, hakkes derefter og blandes med lidt revet æble og eventuelt gulerod.

Hvidkål snittes og hakkes, blandes med lidt revet æble, ganske lidt revet peberrod samt rosiner. Pyntes med fint snittede porreringe.

Hvidkål snittes og hakkes, blandes med revne gulerødder og jordskokker.

Rødbeder rives og blandes med revet æble og lidt fintrevet løg.

Jordskokker rives og blandes med rosenkål og æble.

Rødkål hakkes fint og blandes med revne æbler og jordskokker samt lidt rosiner.

Knudekål rives og blandes med æble og snittede porreringe.

Grønkål hakkes paa brædt og blandes med halvt så meget revne jordskokker og æbler samt lidt rosiner.

Portionsanretninger.

I. På salatblade lægges en skefuld rødkålssalat tilsat en fin sauce og en skefuld uden salatsauce og æble, men kun blandet med flødeskum. Rødkålen bliver da henholdsvis rødlilla og blålilla.

Midt imellem de to farver lægges lidt hvid salat af f. ex. jordskokker eller blomkål.

II. På salatblade lægges en skefuld rosenkålsalat (u. gulerødder), en skefuld grønkålsalat. Også her pyntes med noget hvidt, f. ex. blomkål eller lange tynde, skrabede skorzonerrødder.

Ellen Pille.

Korrespondance med hollandske vegetarer. En hollandsk vegetar, medicinsk student, 21 år, Ben Remmelts, Groningen, Nederland, vil gærne korrespondere med unge danske om alt af interesse — på engelsk. Søsteren Mejuffrouw Remmelts, handelsstuderende (engelsk), 19 år, ligeledes. O.E.

Kontingentindbetaling for 1946 sker bedst ved giroblanketten, der følger med **februarnumret.**

Kassereren.

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 1606, 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 Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

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

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

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.

Støt os ved

annoncering i

Vegetarisk tidsskrift

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 30 København K.

THOR NØLLERS BOGTR. KBHVN.

Dr N Nielsen
Centoftegade 56 C St tv
Gentofte

Vegetarisk tidsskrift

En hymne til dansk natur og kultur.

Dansk vegetarisk forening afholder **onsdag den 13. februar kl. 20**

EN SAMMENKOMST

i Skodsborg restauranten,
St. Kongensgade 36–38.

Recitation, sang og farvelagte lysbilleder,

optagne af Kurt Weidhaas, leder af Dansk vandrelaugs turlederskole, Aage Bengtsen og Børge Kaae. Endvidere medvirker Harry Cordes og Jørgen Jensen.

Alle er velkomne, særlig vegetarungdommen. Mon tiden ikke er inde til at oprette en ungdomsafdeling inden for D. v. f.?
Adgang 50 øre. Servering.

Bestyrelsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening
40. årgang

1946 #2 Februar

Dr. Mikkel Hindhede.

Dette blads læsere kender så nøje dr. Hindhede og hans arbejde, at vi ikke behøver at komme nærmere ind derpå. Tilmed har dagspressen bragt udførlige artikler, som har givet oplysning om denne mærkelige bondesøn fra Vestjylland, der er en af de få danske, som opnåede verdensry.

Hindhedes arbejder viser en ny epoke i ernæringshistorien. Det var de Voit-Liebigske teorier om vort æggehvidebehov, som rådede, da Hindhede omkring århundredskiftet begyndte sit senere så storslåede arbejde. Og det er vel nok hans største betydning, at han her gjorde en indsats, som har været banebrydende og ialtfald betinger det standpunkt, som ernæringskundskaben idag befinder sig på. Når vi nu kan tale ikke alene om kødfri kost, men endogså om råkost og tilmed finde ørenlyd for denne tale, så skal det ikke glemmes, at det i alt væsentligt skyldes dr. Hindhede. Kampen mod den æggehviderige kost måtte nødvendigvis rettes først og fremmest mod kødet. Og det var på dette grundlag, at Hindhede blev vegetarernes forbundsfælle. Hindhede var ikke vegetar, ja, han erklærede højtideligt, at han ikke kunde bevise, at det var skadeligt at spise en lille smule kød, men, sagde han, »kød er nu engang usundt, og jeg finder det meningsløst, at folk nuomstunder fuldstændig ødelægger sig selv.« Det viste sig jo imidlertid snart, at da Hindhede først havde gjort op med æggehvideteorierne, så var der adskilligt andet, som ikke kunde stå for nærmere undersøgelse. Han begyndte så at arbejde med de andre dengang kendte ernæringsfaktorer: fedt og kulhydrater. Og her gik det først og fremmest ud over fedtet. Han anstillede forsøg med fedtfri kost og endte disse langvarige forsøg med at fastslå, at »fedt er unødvendigt, grønsager kan erstatte smør«. Hindhede var hermed kommen vegetarismen endnu nærmere ind paa livet, og han havde så kulhydraterne tilbage. Kulhydraterne var Hindhedes kæphest. Og det skyldtes til en vis grad, at de var billige. Han var ikke en vestjysk bondesøn for ingen ting. Han var oplært til nøjsomhed, og nøjsomhed vedblev at være uadskillelig fra hans karakter. Og han så klart, at den billige kulhydratkost ikke alene var i stand til legemligt at frigøre menneskene fra de onder, som plager dem, men han mente tillige, at den nøjsomhed, som fulgte i denne ernæringsmådes fodspor, vilde være en medvirkende årsag til frigørelse for de

økonomiske onder, som er ikke mindre plagsomme. På dette punkt kom han i et vist modsætningsforhold til arbejderklassen, som anede, at hævdelsen af en billigere levemåde vilde blive benyttet som basis for lønnedskæringer eller ialtfald som bevis for, at lønforhøjelser ikke var påkrævet. Det gik her som med afholdssagen, at den arbejdende klasse ikke forstod, hvilket mægtigt våben en bedre levemåde vilde være også i kampen for økonomisk frigørelse.

Med sine forsøg vedrørende æggehvide og fedt havde Hindhede lagt fundamentet for sin senere virksomhed i det statsunderstøttede laboratorium for ernæringsundersøgelser, som i årenes løb har udsendt 50 beretninger om en meget lang række forhold vedrørende ernæring og sundhed. Og det er Hindhedes anden store fortjeneste, at han ikke alene viste, at det var muligt at leve uden disse to stoffer efter den hidtil gældende opfattelse, men at det var sundere at leve efter de af ham opstillede normer. Hertil betjente han sig i stor udstrækning af statistikken. Ikke mindst fra udlandet hentede han et overvældende materiale for at underbygge sine undersøgelser. Derved kom han ind på spørgsmålet om naturhelbredelse, som jo også står i den nøjeste forbindelse med vegetarismen. Dette førte ham igen til at beskæftige sig med råkost. I et par beretninger har han behandlet dette spørgsmål uden at nå til noget positivt resultat. Først i de allerseneste år, da han fik dr. Nolfis arbejde på nær hold, begyndte han at »tø op« på dette punkt. Det er vel nok nærmest kalorieteorierne, som holdt ham fast. Han syntes — og med rette — at der skulde alt for store portioner til for at nå det nødvendige kalorietal efter hans hidtidige opfattelse. Først da det viste sig, at også kalorieteorien »haltede«, først da nåede han så langt, at han kunde sige: »måske Hindhede alligevel ikke havde ret.« Denne indrømmelse rummer tilsyneladende et nederlag. Og så er sandheden den, at Hindhede aldrig har været større — videnskabeligt og menneskeligt — end, da han udtalte denne dom. Der er for mig ingen tvivl om, at havde Hindhede nu kunnet begynde sit arbejde forfra, så vilde han være bleven en lige så stor forkæmper for råkost, som han blev det for en æggehvidefattig, fedtfattig vegetabilsk, almindelig vegetarisk kost. Han havde i mange år været klar over, at råkost virkede som modgift over for den gængse kulturkost, som havde en så enestående evne til at fremkalde sygdom. Han var ikke blind for, at adskillige naturlæger netop i kraft af råkosten

opnåede deres gode resultater. Og Hindhede var en mand, som altid var rede til at bøje sig for kendsgerninger. Han var stor nok til at bøje sig, og han var stærk nok til ikke at bøje sig. Han var i sin videnskab og som menneske en redelig mand, som ikke kendte til svig. Han kunde være hård, meget hård i sin kamp. Men det var ikke ondskab, men fordi han følte sit ansvar for sine medmennesker, for de tusinder, som vilde leve lykkeligere, om de fulgte ham.

Vegetarismen har i Hindhede mistet sin fornemste ridder, en forkæmper, som videnskabeligt og menneskeligt var uden frygt og dadel. *St. Fink-Jensen.*

Rationeringen og vegetarerne.

Da der ikke indgik noget svar på foreningens ansøgning af 21. oktober 1945, sendtes følgende skrivelse til **Handelsministeriet** den 20. december:

»I skrivelse af 21. oktober henvendte D. v. f. og foreningen »Bort med Tobakken« sig til det ærede ministerium angående spørgsmålet om kompensation for vegetarer og ikke-rygere for de kød-, respektive tobakskort, vi ikke anvender. Vi henviste til det uretfærdige i, at de, der f. ex. gennem tobakstildelingen drager fordel af landets udenlandske valuta, er ligeberettiget med ikke-rygere ved fordelingen af de små kvanta sydfrugter, nødder, rosiner o. l., der indføres.

Vi beklager stadig at være uden svar på vor anmodning om en konference for nærmere drøftelse af denne for os yderst aktuelle sag.«

Den 9. januar modtoges følgende brev fra Handelsministeriet:

»I skrivelse af 21. okt. f. å. har foreningen anmodet om, at der må blive gennemført en ordning, hvorefter der åbnes adgang for foreningens medlemmer til i stedet for kød at opnå en forlods tildeling af forskellige andre næringsmidler, såsom sydfrugter, nødder og rosiner.

Andragendet er tiltrådt af landsforeningen »Bort med Tobakken«, der for ikke-rygere ønsker en lignende kompensation med hensyn til tobak.

I denne anledning beklager man at måtte meddele, at handelsministeriet ikke har fundet mulighed for at imødekomme det ansøgte.

(sign.) J. Villemoes.«

Vor motiverede ansøgning om at få vore kød- og tobakskort ombyttede med andre, der gav os mulighed for at købe for os anvendelige varer, blev altså afslået uden begrundelse.

Vi giver afkald på kød og flæsk, men skønt vi gennem vore skatter må bidrage til flæskeproduktionen, kan vi ikke opnå en spiseolietildeling.

Vi nedbryder ikke vort helbred ved at bruge af de valutaslugende tobaks- og spirituosatilførsler, men vi kan ikke i stedet få en extratildeling af de sundhedsbefordrende sydfrugter o. l.

Det forekommer os at være ulogisk og uretfærdigt, at man ikke i Danmark kan tage hensyn til vegetarerne ved rationeringsordningen, når det har kunnet gøres i så mange andre lande.

Måske skal vi trøste os med, at det kunde have været værre. Under »Gamle Nyheder« læser vi i »Magasinet« om en meddelelse fra Danzig af 10. november 1682: »I Moskva er opstået en ny sekt, hvis tilhængere ikke vil spise noget, som har haft liv, og ikke drikker stærke drikke. Man forfølger dem heftigt, således at de brændes eller sønderslides.« Man har åbenbart tidligere vist vegetarerne endnu mindre tolerance end nu, hvor vi synes, den er under det minimum, man kunde forvente i et demokratisk samfund.

N. Nielsen.

»Børn i en nøddeskal«. Februar. Efter dr. Hanish.

Vi er midt i vinterens hjerte. Alt i naturen trækker sig indad, samler kræfterne til det vældige spring, når foråret engang skal sætte ind.

Kulden binder alt i naturen. Sne og is dækker jorden; men under den stivnede overflade foregår der underfulde ting, omtrent som de undervækker af nyskabelse, som finder sted inden for en sommerfuglepuppes hårde dække.

De gamle nordboere gik i hi. Derfor var deres kræfter i behold til de store sommertogter. De moderne mennesker slider med fordoblet energi vinteren igennem, fritiden bruges til selskabelighed og extraarbejde. Derfor står vi modstandsløse over for det store vårbrud — deraf de mange forårsdødsfald.

Men som livet og dets fordringer møder os, må vi se til, om vi kan honorere dem på bedste måde. Værst er det for børnene, hvis de ikke får lov at følge naturens krav. Lad børnene få så meget som muligt af den vintersøvn, vi formener de voxne. Lad dem få det mørke og den tavshed omkring sig, som er den første betingelse for en naturlig søvn. Tro ikke, at et barn skal **muntres** og **mores** i de korte, mørke dage. Jo mere barnet kan følge med naturen i dens vinterhvile, jo bedre. **Luk for radioen,** når barnet skal sove. Eller tag hovedtelefonen i brug, så lyden ikke trænger ind til de smås sovesteder.

Men barnet er ligesom de voxne inde under civilisationens love og fordringer. Hver dag skal det ud i alskens vejr for at frekventere **skolen.**

Sørg for, at barnets hud er ren, frisk og gennemstrømmet af det sunde blod, inden det sendes ud i den kolde vintermorgen. Naar barnet vågner, sidder sengevarmen endnu i kroppen; næse og luftveje er tilstoppet af forslimninger, tarmen fuld af affaldsstoffer, og huden fugtigvarm efter søvnen. En rask afgnidning med en hårdt opvreden frottéklud og derpå følgende massage med hænder, fugtede med en god hudolie ell. creme, vil gøre huden levende og varm. Hurtige, staccato åndedrætsøvelser, mens man holder for ørene, vil rense luftvejene. Bankeøvelser paa bryst, lænder og nakke bringer lymfen og blodet i den rigtige cirkulation. Tarmens udtømning (afføring) skal være rigelig og naturlig. En fornuftig, varm, men **løstsiddende** påklædning med tilsvarende fodbeklædning (støvler eller træsko i et **stort** nummer) styrker yderligere barnets modstandskraft. Sørg for, at barnet er i en **munter,** tillidsfuld sindsstemning, når der meldes »afgang« — da går det velbeskyttet gennem vinterens slud og kulde. Margrethe Olsen.

Nytårsfesten

i år havde i Døvstummeforeningens festsal fået en ny ramme, der vilde have været meget tiltalende, hvis temperaturen havde været nogle grader højere. Nu frøs vi med anstand, selv om den varme mad gjorde sit til, at vi for en kort stund glemte, at den 1. januar falder mit i vinterens hjærte.

Selv med fare for at gøre sundhedsvegetarerne ked af det må vi indrømme, at der af fru og hr. Vesterlunds anstrængelser var kommet et resultat, der frydede både øje og mave. Skade kun, at hr. Vesterlund måtte transportere så store kvantiteter hjem igen — der var lavet mad til 135, og der kom kun 85—90. Råkosten var pragtfuld, og frugterne var appelsiner og æbler, og så behøver man ikke at sige mere.

Den immaterielle del af festen bestod først af en meget morsom gengivelse af Henrik Hertz »Skriftemålet«; munken og synderen fremstilledes meget morsomt af Karen Jacobsen og Mimi Mosegaard Vi morede os alle over de unge aktricers gengivelse, og det håber vi også, de selv gjorde. Egerod manifesterede sin dyrevenlighed, der i hvert fald omfatter hans hund, som han uden skamfølelse erklærede for at være meget klogere end de fleste af os andre. Nå, Ralph er en dejlig hund — men — — —. Formanden holdt sin sædvanlige inciterende nytårstale, og Mosegaard konkurrerede bravt med Knud Kristensen, dog ikke hvad det sproglige angik — dertil er han ikke jyde nok.

Vi må — af pladshensyn — indskrænke os til her at give et meget kort referat af formandens tale:

»Vi har i D. v. f. i alle krigsårene været samlet for at byde det nye år velkommen, udtrykt vort håb om, at det måtte blive bedre end det gamle, og skjult vor ængstelse for, hvad det nye kunde bringe. Nu er befrielsen kommen, myrderierne er standset, og den fred, vi alle længes efter, må jo komme. Men dertil kræves tro på muligheden af en fredstilstand i verden, vilje til at gennemføre den, vilje til forståelse, først og fremmest mellem dem, der regner sig for at være venner.

Vi vegetarer samles til nytårsfest. For selv om vi har gode venner mellem kødspiserne, så nyder vi at være »os selv« engang imellem, at være fri for tobaksrøg, fri for at skulle »skåle« (selv med vand er det jo en drikkeskik) og fri for at skulle forsvare vore anskuelser angående mad og drikke — nyder at være blandt forstående meningsfæller:

Hvad nytter det til, man spørger sig selv i svage øjeblikke,
med vor kamp imod vanens og ganens magt, mod spise- og drikkeskikke,
når hvermand dog tror, at hans liv her på jord er ganske betinget af
dyremord?
Men en fest som denne, en hyggelig stund, blandt meningsfæller en kvæld
er et hvil ved **forståelsens** kildevæld,
der gir mod til vor kamp, som gir tro på vor sag,
som gir minder til trøst på en modgangens dag!

Vi vegetarer skal i samvær med vore medmennesker ikke være udfordrende, men vi skal også passe på ikke at være for beskedne. Vi behøver ikke at undskylde, at vi ikke spiser som de andre, det er de andre, der spiser forkert. Den, der ikke er hel vegetar i praxis, men af hensyn til familie og venner »spiser lidt kød engang imellem«, gør sig selv og sagen en bjørnetjeneste. For netop ved konsekvent at gennemføre det, man finder rigtigt, skaber man respekt for sig selv og sine anskuelser, vinder selvrespekt — — og får den mad serveret, man ønsker.«

Efter spisningen og talerne fik vi en udmærket statusoversigt af dr. E. Tobiassen, der begyndte med at omtale et indisk folk, Draviderne, der en gang om året holdt en fest, hvor alle deltagerne tilstoppede ørerne, så de ikke kunde høre, samt sørgede for, at vinduer og døre var lyddæmpede. Når dette var gjort, havde enhver lov til at sige, hvad der passede ham til hvem som helst, og denne udmærkede skik bidrog i høj grad til et godt samfor-hold inden for folket, fordi enhver kunde sige sin hjærtens mening, uden at nogen tog forargelse deraf.

Der er forskellige årsager til, at folk bliver vegetarer; men der er vistnok ingen, der er blevet det af videnskabelige grunde; der er antagelig ingen, der er i stand til at give sådanne grunde, heller ikke i denne forsamling. Vi må nøjes med at være overbevist om, at vegetarismen er den bedste leveform uden helt at kunne sige, hvorfor den er det. Vi kan påstå, at det er bedre ikke at spise kød; men vi kan ikke bevise, at det er skadeligt, — der er stadigvæk brug for tro. Statistiken er også en usikker støtte. Man kan da spørge: Hvorfor er vi vegetarer? Vi kan sige, at vi ønsker at gavne vort folk og vort land, og at vi derfor gennem oprettelsen af vor forening vil propagere for vor overbevisning. Men vi kan ikke være vegetarer kun for vor egen skyld, vi må også være det for andres. Det er en pligt for enhver vegetar at kende de forudsætninger, der bør ligge til grund for vor propaganda. Vi må have kendskab til fordøjelsesprocessen, og vi må være klar over, hvad der ligger bag ved begrebet »levende føde«. Vor organisme kan ikke i sig optage noget levende. Føden kan være levende, inden vi spiser den, men når dens bestanddele indgår i legemets kresløb, er den ikke længere levende. Vi må se at blive klar over, hvad det er, vi mener. Vi må også udvide vort kendskab til f. ex. sukkerspørgsmålet, til honningens betydning for organismen. Vi må beskæftige os med, hvad en vegetar kan drikke, og vi må også spørge os selv, om vi ved dette overdådige bord har levet vegetarisk. At være vegetar er at vide meget om det, vi propagerer for. Vi må ikke berøve andre noget, når vi ikke kan give dem noget andet og bedre. En skribent i bladet har ment, at vi kun bør anlægge sundhedsmæssige synspunkter, men dette kræver nøje kendskab til de problemer, vi står overfor. Vi sidder med et ansvar, viden betyder altid ansvar, og hvis vi vil sætte dette som motto for vort arbejde, at vi skylder os selv at være mere for vort folk og for vor forening, så vil vi også kunne få noget ud af vort arbejde.

Efter talen, der gav os nok at tænke over, blev der foretaget en foreløbig tegning af deltagere til en studiekreds, som det i nogen tid har være påtænkt at oprette. Derefter sagde vi allesammen tak for mad til fru og hr. Vesterlund, og så brød vi op efter en nytårsfest, der ikke står tilbage for nogen af sine forgængere.

w. d.

Den gale vej! Før krigen var den enkelte amerikaners kødforbrug 126 pd. om året. I øjeblikket er det oppe på 148 pd. — og så exporterer man endda 1½ milliard pund til allierede og befriede lande i Europa. Men det er vist egentlig ikke den lære, vi trænger til eller venter på fra Amerika? F-J.

Tobaksvanviddet.

Hvor er dog alle disse tobaksrøgere nogle beklagelsesværdige skabninger! Ikke blot at de har stået i kø i timevis for at redde sig en smøg; men aviserne har også kunnet berette og beretter stadig om rene forbrydelser, som følger i tobakkens kølvand. Et normalt menneske synes jo nok, at det er et stift stykke, at der overhovedet skal ofres valuta og tonnage for at bringe disse giftprodukter til landet. Ialtfald så længe vi mangler mange, mange andre nyttige, ja, nødvendige ting.

Forleden kunde man høre et par lærde herrer udtale deres mening for åben mikrofon bl. a. om tobak. Den lærdeste erklærede, at han overhovedet ikke vidste, hvad der var i vejen med tobaksnydelsen. Han havde studeret spørgsmålet meget grundigt, men kunde ikke hitte ud af det. Ja, sådan er det at være lærd. Vi andre ved, at nikotinen og flere andre ting, som findes i tobakken, er stærke gifte. Det viser sig meget tydeligt hos dem, som begynder at ryge. De bliver blege og syge og får opkastninger, ja, der findes tilfælde af død efter tobaksnydelse. Man behøver vist ikke at være universitetsprofessor for at regne ud, at der er noget galt på færde i et sådant tilfælde.

Men de fleste holder jo ikke op af den grund. De fortsætter. De skal jo ligne de andre. »Den ene abe får den anden til at gabe«! Så kommer nervøsiteten. Forstyrrelser i hjerte og blodkar, sløvhed og dårligt humør, dårlig fordøjelse, som yderligere lider, fordi tobaksrøgere vil have »kraftig« kost. Ingen appetit, sur mave. Halskatar og rusten stemme. Nedsat potens. For nogle år siden meddelte højskoleforstander Gammelgaard, at tilbagegangen i fødselshyppigheden utvivlsomt ikke altid skyldtes forebyggelse, men ganske simpelt var en følge af impotens. Mon ikke kvindernes tiltagende efteraben af denne dårlige vane hos mændene er skyld i, at denne naturens fundamentale drift svækkes. Naturen hævner! Den vil ikke se en flok svæklinge som afkom af tobaksrøgere og standser derfor tilgangen! F-J.

Hvormange kalorier behøver vi?

Når talen er om kalorier, foresvæver der de fleste et tal på omkring 3000. (50 g pr. kg legemsvægt). At dette tal ikke holder stik, når det gælder råkost, er man ved at blive klar over. Prof. Karl Kötschau i Nürnberg skriver følgende (jfr. Hindhedes 48. beretning):

Man bruger hos patienter med mave- og tarmsygdomme langvarige skånediæter. Dette er en fejl. Mave- og tarmmuskler trænger til motion, hvis de ikke skal forfalde. En sådan øvelse med tilsvarende helbredelse kan kun nås gennem grovkost, særlig med rigelig råkost og fuldkornsbrød. Dette er min erfaring gennem mange år ved behandling af forskellige mave- og tarmlidelser, særligt mavesår. Øvelse af kirtelvirksomheden opnås ved krydderurter og te, fremstillet af grønne blade. Her gælder det om at sætte ind i god tid. Bedst er det at følge de gamle ord: forebyggelse er bedre end helbredelse.

Af lige så stor betydning netop i vor tid er kaloriespørgsmålet. Ved behandling af sukkersyge har jeg kunnet vise, at det ikke beror så meget på kalorierne som på den rigtige, fuldgyldige sammensætning for at kunne nedsætte kalorietallet. Det er i hvert fald forbavsende at se, at syge, der har en fastekur bag sig, ofte er i stand til på overraskende måde at klare sig på ren råkost, endskønt det reducerede kalorietal ligger under, hvad man ellers anser for nødvendigt til opretholdelse af vægten. Vi har lagt mærke hertil navnlig hos de tykke, som efter en fastekur ønsker, at legemsvægten ikke stiger igen. De behøver kun en temmelig knap råkost for at opnå dette. Så snart man giver blot et ringe tillæg, stiger ikke sjældent vægten, hvilket er et tegn på, at de får rigeligt med kalorier, endskønt dette ikke skulde være tilfældet efter hidtil gældende målestok.

Det er ikke så underligt, at folk, der lever på ensidig mangelkost, behøver et større antal kalorier end på fuldværdig føde. Thi efter Abderhalden og Thomas gælder også for føde Liebigs minimumslov, det vil sige, at fødebehovet retter sig efter de bestanddele, som er tilstede i mindst mængde. Mangelnæring tvinger altså mennesker til forøget kalorieforbrug for på denne måde at få nok af de varer, der er tilstede i de små mængder. På denne vis forklares det forhold, at det er muligt på fuldværdig kost plus fuldkornsbrød at klare sig med et mindre antal kalorier end på mangelkost. Jeg har på et særlig nøje iagttaget sukkersygt ungt menneske kunnet vise, at kaloriebehov kunde gå ned fra 50 til 30 kal. pr. kg under indflydelse af fuldværdig føde. En ung 18 års pige vejede 86,5 kg og kom først på en 21 dages fastekur og derefter på råkost. Herved gik vægten ned til 80 kg og holdt sig konstant i 4 uger med et kalorietal på ca. 1200. Og hun så friskere og gladere ud end før. — Hvad der gælder for abnormt tykke, gælder også for almindelige mennesker, om også paa mindre iøjnefaldende måde. Ved hjælp af råkostrig føde lykkes det ofte at vedligeholde legemsvægten med forholdsvis færre kalorier og få personerne friskere og bedre i stand til at passe deres arbejde, end med den mangelkost, som man sædvanligvis betegner som den »blandede kost«.

F-J.

Kan råkost forebygge og helbrede kræft?

Om dette emne talte Fru Regner Andersen den 22. januar i Borups højskole, hvis 500 pladser var optaget længe før mødets begyndelse, så folk i hundredvis gik forgæves.

Foredragsholderen gav klogeligt ikke selv noget svar på det stillede spørgsmål, men citerede i stedet en lang række positive udtalelser af læger og videnskabsmænd i mange lande.

Fru R. A. begrundede, under publikums spontane bifald, sit krav om, at lægerne bør være statsansatte og ikke økonomisk interesserede i menneskelig sygdom. Hun angreb det bestående system, ikke den enkelte læge, og kendte danske læger har da ogsaa skrevet forord til fruens mange bøger om moderne kost.

Det må påskønnes, at fru R. A. allerede i sin indledning fremhævede vegetarismens etiske side, at dyrelig bør udelukkes af kosten ikke blot af sundhedshensyn.

Der vistes stor interesse for de udstillede retter og fruens forklaring om tilberedningen. Foredraget gentages **den 12. februar.** n. n.

Køer og mennesker.

Når talen er om køer og hvad de kan præstere, er intet for kostbart. Ude på forsøgslaboratoriet på Rolighedsvej har man endog et respirationskammer, i hvilket den indespærrede ko kontrolleres i så at sige alle dens funktioner, og hvidkitlede maskinmestre aflæser på sindrigt konstruerede apparater fra time til time, hvormeget dyret forbruger af foderet til egen vedligeholdelse, ev. til forøgelse af huldet, eller til produktion af mælk.

Her drejer det sig nemlig om så vigtige ting som penge, og for dem kan der ofres mere end på mennesker og deres sundhed. Havde vi blot anvendt en lille brøkdel af det, der er ofret på udforskning af koens funktioner, på mennesket, havde vi sikkert nu haft adskilligt bedre kort på hånden.

Fornylig var der radiotransmission fra laboratoriet, og professor Mølgård forklarede, at man for tiden var ved at undersøge den virkning, som kunstigt fremstillede skjoldbruskpræparater var i stand til at øve på mælkeproduktionen. Efter udenlandske forsøg skulde denne således kunne sættes op med 50 %, selvom dyret også får lidt feber og et svækket hjerte! Det afgørende er, om det **betaler** sig at fremstille og anvende sådanne stoffer. Endvidere nævntes det, at man ved hjælp af lignende præparater fuldstændig kunde beherske dyrenes opfedning. Jo, mennesket har sandelig taget bibelens ord om at herske over dyrene ganske bogstavelig. Blot man vilde have lagt lige så megen alvor i budet om at anvende markens urter og træernes frugt til føde i stedet for at dræbe og æde sine medskabninger!

H. M.

En badstuereform.

Desværre var der ingen velvillig sjæl, der vilde forære mig en »finbastu« i julegave, og jeg har derfor på anden måde måttet forberede mit eventuelle ejerskab til denne stærkt eftertragede indretning. Resultatet er blevet, at jeg er kommet i forbindelse med en leverandør her i landet, der har stillet i udsigt, at jeg inden for en ikke for fjærn fremtid kan stifte bekendtskab med et dansk varmluftsbaderum, og da fremkomsten af en sådan efter min mening er en af de begivenheder, der ikke blot har sundhedsmæssig betydning for os alle, men også løser et ret vanskeligt problem for mange vegetarer, har jeg foreslået firmaet, at der sættes en propaganda i gang inden for vegetarkrese.

Der vil i løbet af antagelig en måned eller så foreligge tryksager, der illustrerer indretning og fremgangsmåde, og efter forsigtige beregninger vil salget så småt kunne tage sin begyndelse i sommerens løb, måske før.

Har De en kælder, hvor De kan disponere over ca. 2 m², kan De få indrettet en »finbastu« efter gennemarbejdede principper, helt igennem dansk arbejde og med garanti for hurtig opvarmning med et minimalt brændselsforbrug. Ved forsøg er der i løbet af en halv time opnået en temperatur på 70 grader med et tørveforbrug af 10—12 tørv. Varmen holdt sig i ca. 1½ time. Billigere kan man vist ikke vente at få en så sundhedsbefordrende indretning.

Wilh. Date.

Til medlemmer og abonnenter.

Med dette nr. af bladet følger et indbetalingskort, som bedes benyttet omgående.

Medlemsbidraget til D. v. f. (5 kr. for enkeltmedlemmer, 7 kr. for ægtepar, 3 kr. for medlemmer under 20) er tillige betaling for abonnement på bladet og bidrag til eventuel lokalafdeling. Det er uforandret siden 1910, og vi har ikke villet forhøje det for at gøre det muligt også for økonomisk dårligt stillede at være medlemmer.

Vi har kunnet klare os på dette lave kontingent, fordi vor opfordring til medlemmerne om efter evne at give et beløb, stort eller lille, til foreningen altid har fundet genklang, og vi tror det samme vil ske i år, hvor D. v. f. fylder 50, og vi gerne skulde have råd til at fejre fødselsdagen i det mindste ved et jubilæumsnummer af Vegetarisk tidsskrift.

Altså tag girokortet ud af bladet og indbetal kontingent (plus gave) på nærmeste posthus (porto for beløb under 100 kr. 10 øre, over 100 kr. 20 øre). Abonnement på V. t. for ikke-medlemmer koster 4 kr.

N. Nielsen,
Formand og kasserer i D. v. f. og i Kbhvnsafd.

NB. Der er endnu en del medlemmer, der ikke har betalt for **1945** — benyt lejligheden til at indbetale for begge år.

Penicillin hører til de såkaldte antibiotiske stoffer, af hvilke man i lange tider har kendt adskillige mere eller mindre virksomme, men alle behæftede med den fejl, at de havde større eller mindre giftig virkning på patienterne, samtidig med at de virkede nedsættende på den kraft, hvormed bakterierne søgte at fremskynde sygdommene. Den kendsgerning, at der således findes et med penicillin beslægtet stof i f. ex. hvidløg, kunde tyde på, at man her er ved at finde roden til den tyrkertro, som mange har næret til hvidløgenes helbredende og forebyggende egenskaber, ikke alene i gamle dage, men også i moderne tid. Også i smørblomster findes der et lignende stof, samt i soyabønner.

Når amerikanerne hidtil har haft stort held med fremstillingen af penicillin, hænger det sammen med, at de har opdaget, at det vand, hvori majs sættes i støb, fremskynder svampenes vækst og dermed dannelsen af vidunderstoffet, men det menes nu, at nye dansk fremstillede vækststoffer vil kunne yde den samme gunstige virkning, således at vi kan blive konkurrencedygtige.

H. M.

Generalforsamling i Københavnsafdelingen skulde efter vedtægterne afholdes i februar. Vi havde planlagt den i forbindelse med et foredrag med lysbilleder af frk. Marg. Olsen om hendes børnehjem ved Bjærge strand. Frk. Olsen var imidlertid i julen i Norge og arrangerede en 6 ugers tur til fjælds med en halv snes astmatiske Københavnerbørn fra den 10. februar. Vi må derfor afvente hendes hjemkomst. Hun vil da også kunne fortælle, hvordan Norgesturen forløb, om resultaterne af hendes specielle råkost og åndedrætsøvelser.

Sidste års generalforsamling fandt jo sted så nylig som ved årsmødet i august.

N. Nielsen.

Lad være med at spise »snask«!

Allerede under den forrige verdenskrig lagde man mærke til, at tandsygdommene tog af, ikke mindst hos børn. Den samme iagttagelse har man også gjort under denne krig. Både Danmark, Norge og Sverige har tilbagegang i disse sygdomme. Det skyldes utvivlsomt rationeringen, som i høj grad forenklede kosten. Ikke mindst gælder det sukkerrationeringen og fraværet af chokolade m. v. Men nu kommer alle disse varer igen, og så har vi skandalen! Det kan ikke noksom tilrådes de voxne at gå i spidsen og sabotere alle disse lækkerier. Man kan ikke forlange, at børn skal holde sig fra disse ting, når de voxne altid går med snask i lommerne. Men man må naturligvis give dem noget andet i stedet, og heldigvis kommer der også gode ting frem. Der bebudes flere sydfrugter, og der loves udenlandske æbler til erstatning for dem, som gik i de forkerte lommer. Nødder, figner og dadler kommer vel også, så der er nok af »surrogater« for snasket!

F-J.

Statens husholdningsråds yderst veltalende formand fik forleden i radioen lejlighed til at brillere med oplysning om, at rådet havde taget de opgaver op, som venligtsindede blade havde peget på, ja, havde endog gjort det, for ideerne blev fremsat!

I det hele taget er der næsten ingen ende på, hvad dette udmærkede råd har præsteret i de 10 år, det har bestået. Man kan således i sidste årsberetning læse om alle de højtidelige skrivelser, der er vexlet mellem rådet og myndighederne i anledning af, at producenterne har forlangt at få højere pris på **kaninrullepølse**! Ligeledes har spørgsmålet om indblanding af **lammefedt i folkeleverpostejen** krævet indgående forsøg og skriverier.

Derimod er der adskillige, som vi synes, meget vigtige opgaver vedrørende folkeernæring og sund levevis, som endnu ikke er nået frem til rådets bevidsthed, vel sagtens fordi dette simpelthen går ud fra, at leverpostej o. l. hører med til menneskerettighederne, og følgelig må behandles med yderste interesse, medens så revolutionerende opfindelser som overgang til direkte ernæring af planter, hvorved samtlige bekymringer om befolkningens ernæring selv i krigstid kunde være sparet, ikke ses at være taget under behandling. I hvert fald har man ikke støttet os i vore bestræbelser for at opnå en retfærdig kompensation for de varer, som kræver stor indsats af såvel jord som arbejde, men som vi ikke ønsker at gøre brug af.

Forælder.

14 galopheste fra England. Da forbindelsen med England med »Parkeston« blev genoptaget i dec., var det selvfølgelig de allernødvendigste ting, vi strax fik herover, ikke sandt! F. ex. kom der midt i dec. — 14 galopheste! England sulter, men har altså råd til at spilde foder på overflødige dyr. Vi har valuta- og vareknaphed, men har råd til at spilde skibsrum og penge på spillelidenskabens alter, for hvad andet er »den ædle hestesport«, jo, måske også en portion forædlet dyrplageri. Jo, sandelig, krigen er ovre, og vi er ved at vende tilbage til »normale« tilstande. Har vi da hverken lært eller glemt noget!

O.-E.

Vegetarskønhedsdronninger. Et medlem i Stockholm oplyser, at 1945's **Luciadronninger** såvel i Malmø som i Stockholm er rene vegetarer.

100 tons sennepsolie stilles til rådighed for parfumebranchen, læses der i dagspressen. 100 tons sennepsolie er 100.000 børns fedtbehov i en måned. I en tid, hvor den største del af Europa er på hungersnødens rand, og børnedødeligheden er forfærdende, vil en bestemmelse af den art af en sund folkeopinion stemples som **en forbrydelse!**

Send omgående olien til børnene i Grækenland, Frankrig, Tyskland, Holland eller Belgien!

Denne henvendelse er sendt til rigsdagen, borgerrepræsentationen og ældrerådenes medlemmer samt dagspressen.

København, december 1945.

Margrethe Olsen, Falkonervænget 31, 5.

Johan Almkvist. Ved den sidste internationale vegetarkongres i Oslo 1938 lærte vi danske den svenske professor i hudsygdomme Johan Almkvist at kende, og hans foredrag om »Nøgenkulturens betydning for sundhed, skønhed og moral« var meget tankevækkende. Han var fader til nudistbevægelsen i Sverige, og denne nød fordel af, at en Mand i hans sociale stilling stod i spidsen. Derfor hyldes han nu ved sin bortgang den 10. december som den pioner, han var.

N. N.

Studiegruppen. Mandag den 15. januar samledes studiedeltagerne i Dansk vegetarisk forenings studiegruppe for første gang i Skodsborgrestauranten, St. Kongensgade 36. Tilslutningen var god; der var mødt ca. 35 interesserede, som i halvanden time fik lejlighed til at høre et interessant og velunderbygget indledningsforedrag af dr. **E. Tobiassen.** Efter foredraget var der spørgetime, hvor en del af deltagerne rettede spørgsmål til foedrragsholderen, som gav klare og instruktive svar på forespørgslerne. Det næste møde afholdtes mandag den 28. januar og gav ligeledes et udbytterigt indledningsforedrag og en mængde besvarelser, der redegjorde for mange spørgsmål, der er ret vanskelige at besvare for lægfolk. Der er ingen tvivl om, at vi i dr. Tobiassen har fundet en indsigtsfuld og forstående studieleder, som formår at give tilhørerne det udbytte, der er en forudsætning for, at vi bedre kan blive i stand til at propagere for vegetarismen. Skulde der være medlemmer, som kunde have lyst til at deltage i de efterfølgende møder, er det endnu ikke for sent at melde sig. Man kommer blot til stede ved næste møde, mandag den 11. februar kl. 19,30. Betalingen for hele kursuset er kun 10 kr.

w. d.

Lægerne som statsansatte funktionærer er måske ingen fjerntliggende fremtidsudsigt.. Der er optræk til, at de statsanerkendte sygekasser ikke vil være i stand til at honorere lægernes krav, og fra lægeside er man inde på, at samfundet i så fald skal betale, det vil vel sige ansætte lægerne. At dette vil betyde et fremskridt i mere end en retning, turde være indlysende, selv om det naturligvis medfører, at lægernes private initiativ ophører. Lad os håbe, at deres personlige initiativ forbliver lige usvækket, når det gælder varetagelsen af patienternes tarv.

w. d.

Waerland har holdt møde i Stockholms koncertpalæ. Alle 2000 pladser var udsolgt allerede om morgenen. Han talte i to stive timer, uden at nogen træthed kunde spores. Blandt tilhørerne var der en mængde ungdom.

I Danmark vil folk først høre om fornuftig ernæring, når de er opgivet af lægerne.

Vort medlem, hr. E. Solkær, holder tirsdag **den 12. februar** kl. 19.30 foredrag i Nørrebros afholdsforening, Rantzausgade 58, st. th., over emnet: Vejen til lykke, mit livs æventyr. Gratis adgang for alle. O. E.

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.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.
Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2782. — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.
Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.
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.

Eftermiddagspige.

Fra 15. marts søges ung pige, gerne vegetar, som fra ca. 12-18 kan passe mit nyfødte barn, medens jeg er til forelæsninger, passe moderne toværelses lejlighed og eventuelt lave middagsmad. Løn 125-150 kr. månedlig efter kvalifikationer.

Fru Kirsten Rasmussen, Duevej 58.
København F. (Gothåb 5718 x)

Sommerophold

Tre ugers sommerophold hos en privatfamilie (vegetar) ønskes for min hustru, mig selv, vor datter og hendes 2½ års datter. Helst nær skov og strand.

Landstingsmand Elster Bonnichsen
Aalekistevej 121, Vanløse.

Støt os ved annoncering i
Vegetarisk tidsskrift

Bio-dynamiskdyrkede skalotløg sælges.

Både spiseløg og sætteløg.
Mindste salg 5 kg.
Sendes pr. efterkrav.

Ernst Winckelmann, GELSTED
(efter 15. februar:
Brudager pr. Vejstrup).

Findes der en vegetarisk indstillet kvinde,

25—30 år, gerne fra landet, der kunde tænke sig at stifte bekendtskab med en forretningsmand på landet, som ønsker et vegetarisk hjem, da overvind Dem selv og indlæg brev med foto, som returneres efter ønske, i billet mrkt. »Jydes« til Vegetarisk tidsskrift.

Ung pige

søges i et vegetarhjem 1. Maj.

Gartner Fink-Jensen
Vardevej 141, Trædballe pr. Vejle.

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

Er De syg?

Spis råkost; men lær det rigtigt. Råkostkurstedet **HUMLEGÅRDEN** modtager opgående patienter med kroniske lidelser.
Fællesstue med 2—3 senge kr. 8.00 pr. dag. Ledende læge dr. Kirstine Nolfi. Konsultation efter aftale. Tlf. Espergærde 465.

Forlang oplysninger.

Råkostkurstedet Humlegården
Ny Strandvej, Humlebæk.

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.

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 1606, Vanløse, Damsø 6556



FRØ sikrer Høsten

J. E. OHLSENS ENKE

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.

1946 #3 marts. 40. årgang

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 tilværelsens skjulte love. En stor og alsidig medarbejderstab behandler livets og dødens problemer på aktuel og frisindet måde. Abonnement 6 kr. pr. halvår. Forlang gratis prøvenummer.
Exp.: Postbox 124, København K.
Postgiro 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.

287 Gentofte

Vegetarisk tidsskrift

Red det sultende Europa!

Ord — ord — ord! — Et hykleri uden lige!

Millioner af mennesker står over for sultedøden, store hjælpeaktioner startes, der tales og skrives, vi andre skal spænde livremmen ind (egentlig en sund foranstaltning, men det forslår så lidt), der skal indsamles ernæringsmærker etc., etc., etc., og

imens æder husdyrene menneskene ihjæl!

Det er den nøgne sandhed! Der er mad nok i verden, men husdyrene æder det op, uden at give mere end højst femtedelen af de opædte kalorier igen! Og så er korn og gulerødder og kartofler endda bedre mad, end det kød og flæsk, dyrene nådigst levner til os efter at have levet højt på vor gode mad. Ernæringsexperterne ved det godt! Det var erkendelsen af dette faktum, der reddede Danmark under forrige krig. Det var manglen på erkendelsen heraf, der forrige gang drev Tyskland ud i sultedøden!

Hvorfor tier man da?

Er det slagterikapitalen, der ikke må røres? Og forresten, hvorfor exporterer man ikke det korn og de kartofler, vi letsindigt laver øl og brændevin af, til brug for det sultende Europa?

Man ved besked — og taler og taler, og imens redder man Europa tildøde!

O. E.

...af Dansk ...tisk forening

40. årgang

Sulten truer verden!

Det er åbenbart alvor med truslen om, at verden vil komme til at sulte. Det påstås, at 75 % af verdens befolkning er underernæret, skønt 70 % er beskæftiget ved agerbrug.

Og nu rejser vicedirektøren for Food and agricultur organization rundt for at prøve på at bringe balance i ernæringsforholdene. Meget opmuntrende er det ikke. For han erklærer, at han ikke aner, hvorledes problemet skal løses og efterlyser den plan, som kan redde os fra katastrofen.

Det virker lidt foruroligende på os, at man endnu ikke har opdaget, at problemet egentlig slet ikke existerer. Det, der mangler, er blot, at man ikke går uden om de erfaringer, som allerede er gjort. Under den forrige verdenskrig var der mange, der sultede. I Wien f. ex. var underernæringen katastrofal. Kort efter krigens afslutning talte vi med en wienerredaktør, som udtalte, at grunden til sulten ganske simpelt var ukendskab til den rette udnyttelse af de forhåndenværende ernæringsforråd. Vegetarerne sultede nemlig ikke og var ikke underernærede, fordi de forstod, at det var ikke fint brød, men groft brød, der har de sundhedsbringende egenskaber. Og de vidste samtidig, at mangelen på kød, flæsk, kaffe osv. ikke var af nogen afgørende betydning, men nærmest havde psykologisk virkning gennem den angst, som fraværelsen af disse ting medførte, en angst, som kunde være undgået, hvis man i tide havde undervist befolkningen om, at den rette udnyttelse af produkterne ved ikke at ødelægge dem ved meningsløs tilberedning vilde give et tilfredsstillende resultat.

I Danmark viste Hindhede, Møllgaard, Moesgaard Kjeldsen m. fl. hvorledes problemet kunde løses med et resultat, som forbavsede verden. De 85 % af ernæringen, som går tabt ved at opfodre dyrene, blev omgående udnyttet til fordel for menneskene. Forleden blev der i radioen gjort opmærksom på, at der skal 10 kg korn til 1 kg flæsk. Da nu 1 kg korn og 1 kg flæsk indeholder omtrent samme antal kalorier, så er dette kolossale spild af næringsstoffer indlysende. Det er ganske simpelt det glade vanvid at opdrætte kreaturer og allermest i den nuværende situation. Nu hævner det sig, at ernæringseksperterne ikke i tide har undervist befolkningen om den bedste måde at ernære sig på — og tilmed gjort nar af os andre, når vi gjorde vort for at forbedre forholdene. Det er jo meningsløst i vore dage, at folk tror, at de skal dø af sult, fordi de ikke får kød eller fordi de må undvære kaffe, spiritus m. v.

En storstilet og effektiv kampagne for vegetarisk ernæring og øjeblikkeligt ophør med unødvendigt kreaturhold — det er vejen til at undgå den katastrofale sultedød. F-J.

En snu læge. Orientalsk fabel. En korpulent dame opsøgte en læge for at få et middel mod sin fedme. Lægen spekulerede lidt og sagde så: »De behøver ingen medicin, for om 8 dage er De død!« Damen blev så rædselsslagen, at hun hverken kunde sove, spise eller drikke. Da hun stadig var i live efter otte dages forløb, gik hun atter til lægen og sagde: »Jeg er da ikke død endnu.« »Nej,« svarede lægen, »det er De ikke, men De er blevet betydeligt tyndere!« (Vegetarianen) F-J.

Tanker og følelser ved Mikkel Hindhedes bortgang.

Mikkel Hindhede lever ikke mere på jorden iblandt os. Da dette budskab nåede mig i juledagene, blev jeg grebet af en smertelig vemodsfølelse, både på mine egne og vort folks vegne.

— Hindhede havde allerede 1914 antaget mig som medarbejder, og selv om medarbejderskabet ikke har været uafbrudt siden, så har hans trofasthed imod mig aldrig svigtet, men givet sig til kende lige til det sidste. Og nu, da jeg var blevet pensioneret og derfor, ligesom han, kunde nyde den fulde åndsfrihed, så havde jeg netop glædet mig så meget til for alvor at kunne stille mig til hans rådighed i kampen for den fælles sag, som han jo førte an i med samme ildhu og kraft i firsårene som i ungdomsårene. Og jeg regnede med, at der sikkert endnu i mindst en halv snes år vilde kunne ryge gnister fra hans hammer.

Og så kom dødsbudskabet så brat til mig, at jeg ikke engang nåede at få sagt ham rigtig tak for al hans trofasthed. Hvorfor skulde også den pen, som alene han kunde føre, slås ud af hånden på ham, mens han endnu — formedelst sin livsførelse — var i besiddelse af sin fulde arbejdsevne og sundhed på sjæl og legeme, der kunde have virket som et lydigt og fint instrument for hans lysbringende åndsvirksomhed i mange år endnu.

Og således som dødsbudskabet hos mig udløste en dyb følelse af vemod og smerte, således har det sikkert også gjort det hos alle Mikkel Hindhedes andre venner og medarbejdere. Og ikke blot vi, men hele vort folk har lidt et stort tab ved Hindhedes bortgang. Og vi står med en tung følelse af, at tabet er uopretteligt. En streng er bristet på Danmarks harpe, en streng med en undertone af alvor, som vi ikke kan undvære, om vi skal fare vel.

Danerfolket er betroet en stor kulturopgave blandt folkeslagene, står der ifølge Vølven — alias Grundtvig — skrevet i stjernerne. Og visselig har himlen atter og atter tilsmilet Danmark og gang på gang sendt stærke hvide svaner herned, hvis vingers brus som et åndens sus skulde vække vort folk til ædel dåd og løfte det op i lysets og fredens og broderkærlighedens plan. Men ak, mørkets magter har også altid haft travlt. Orme har gnavet Ygdrasils rod og griske tænder dets blade. Hvor ofte blev de hvide svaner fra oven ikke besudlet og besmittet og dermed lammet ved nedsænkningen på vor syndige jord. (Jævnfør Hindhedes skildring af studenternes rusgilder og sold i hans erindringer.)

Det ene folkeslag efter det andet er i verdenshistoriens forløb bukket under for de dæmoniske magter, hvis farligste midler var nydelsessyge, velevnet og drukkenskab, netop de ting, som menneskeheden er advaret allerstærkest imod af vor højeste lærer og leder.

Vort eget folk har fra gammel tid levet nøjsomt og tarveligt, navnlig i Vestjylland, således som Hindhede påpeger det i sine bøger. Men da docent N. J. Fjord teoretisk og hans svoger gdr. Jens Hindhede (Mikkel Hindhedes fader) i praksis søgte at hjælpe Danmarks bønder ud af den økonomiske krise ved at lære dem at »forædle« jordens produkter ved at omsætte dem til animalske (smør, flæsk, kød og æg), og da al ernæringsvidenskab samtidig

prædikede overfodring af æggehvidestoffer (protein), både hvad angår dyr og mennesker, så opstod dermed en krise af langt alvorligere art end den økonomiske, idet forfaldets og degenerationens uhyggelige spøgelse kom til syne.

Men redningsmanden kom som kaldet fra himlen. — Som et kronskud af den vestjydske bondestands urkraft og intelligens fremstod Fjords søsterson, Mikkel Hindhede, i begyndelsen af århundredet med sin »Foderreform« og kort efter med »En Reform af vor Ernæring«, begge videnskabeligt underbyggede. Den første var bønderne ikke længe om at tage til efterretning. Foderplanen blev fuldstændig lagt om til sin modsætning. Sundhedstilstanden og økonomien var dermed reddet, og bønderne kvitterede ved at skaffe Hindhede sit kontor og laboratorium for ernæringsundersøgelse. Og nu satte han hele sin kraft ind på at få sin »Reform af vor Ernæring« til at slå igennem; men det skulde komme til at holde meget hårdere. Den gammeldags tarvelighed var for størstedelen afløst af en mere raffineret levemåde, der mere var bestemt af en degenereret smag, end af klare beviser og et sundt instinkt.

Imidlertid lagde Hindhede trøstig ud, og han tændte en bavn så mægtig, at den kunde lyse ud over alle lande og sprede den vankundighed og overtro, som kulturfolkenes kræftskade bunder i. Han var en af de store lyse svaner, som bevarede sin renhed i »Danmarks svanerede«, og netop derfor kunde han så vægtigt tage kampen op mod alt det, som besmitter, forgifter og lammer alt højere åndsliv i vort folk. Og han havde den lykke at se mægtige fremskridt på ædruelighedens Omraade, ganske særlig i vestjylland, hvor befolkningens store flertal nu selv har overtaget vagten for denne sag.

Men den folkefjende, Hindhede i første linie havde sat sit liv ind på at bekæmpe, overdådighed og nydelsessyge, den havde endnu mægtige forbundsfæller og faste forankringer overalt i nationen, og mod den stod han i åben kamp lige til det sidste. Resultaterne af hans mange videnskabelige undersøgelser kunde ganske vist ikke omstødes, de stod på klippegrund, men de kunde forties; hans skarpe lyskastere kunde mørklægges, og der kunde navnlig gøres grin med det hele. Intet af dette blev forsømt. Som følge deraf levede befolkningens store flertal videre i sine tilvante vaner, og med tiltagende sygelighed og afmagt over for de nedbrydende kræfter. Man måtte ofte knibe sig i armen og spørge: Har Hindhede da virkelig levet helt forgæves i Danmark?

Det har sikkert været under følelsen heraf, at Hindhede på sin 80 års fødselsdag den 13. februar 1942 udgav sin 43. beretning, »Kort Oversigt over mit Arbejde«, hvori han på 80 sider giver et kort sammendrag af indholdet af alle sine tidligere 42 beretninger — som vilde han sige: I har nok helt glemt alt, hvad jeg har skrevet, og alle de resultater, jeg har indvundet til jer.

Hindhede nåede at få udgivet sine erindringer: »Af mit Livs Historie« og sin 50. jubilæumshefte. Men havde ulykken ikke været ude, kunde vi sikkert have ventet en halv snes beretninger fra hans hånd endnu. Nu er han borte, og vi har ingen i hans sted. — Men har hans flittige hånd end tabt pennen for stedse, og har den evige søvn end udslukket hans milde og kloge blik — hans ånd lever, og hans livsværk vil aldrig dø. Det har

vi, hans meningsfæller og medarbejdere, en hellig pligt til at arbejde og kæmpe for. Det er den eneste, men ogsaa den bedste måde, hvorpå vi kan afvikle vor gæld til ham.

Ja, måtte hele vort folk vise sig værdig til den gavn, vi fik i Mikkel Hindhede, så det må kendes engang i fremtiden, at formålet med gaven blev nået: folket bevarede sin kærne for skimmelangreb og lever videre med god udsigt til at nå sin bestemmelse.

Morten Stokholm.

Dansk frugtavl.

Som det er skik og brug ved nytårstide har også frugtavlerne taget de store ord frem til parade, og de udtaler bl. a. håbet om, at man inden for branchen pånу vil samle sig om de mange opgaver, der fører dansk frugtavl frem til en magtfaktor inden for **verdensfrugtavlen!**

Ak, ja! vi erindrer blot alt for godt, at en export til Sverige, der vel kun androg ¼ kg for hver dansker, fuldstændig rensede markedet for æbler, endog længe før jul. Men de fortsætter ufortrødent: »Vi vil hjælpes ad med at gennemføre denne dygtiggørelse, thi dette var vort håndslag. Blandt mænd plejer håndslaget at være det tavse ords laksegl.«

Disse pæne ord kontrasterer ret stærkt med de overskrifter, som i efteråret pyntede op i vore aviser, f. ex. »Omfattende sortbørshandel med æbler«, »70 frugtavlere på Fejø anholdes«, »Over 100 frugtavlere på Ærø imprlicerede« o. s. v.

Hardy-Hansen søger da også at forklare, at disse stakkels mennesker er drevet ud i dette uføre af den existens- og priskamp, som de har måttet føre i disse år, da såvel gartnere som frugtavlere — som bekendt — er blevet næsten ruinerede af de kontrollerende myndigheder! Til sidst udtaler frugtavlernes formand, hr. Hary-Hansen, sin forundring over, at medens samfundet til enhver tid er villig til at hjælpe dem, som kommer i nød, f. ex. med tilskud til fiskere, hvis net stormene har taget, og bønder, hvis jord er blevet borte med blæsten, så har han aldrig set andet end »hakning« på frugtavlerne, både prismæssigt, kulturmæssigt og iøvrigt på alle måder.

Hvis ikke andre vil søge at forklare H.-H., hvad årsagen kan være til denne hakning, så vil vi vegetarer i al beskedenhed pege på, at den ånd og tone, som han selv igennem årene har budt det frugtforbrugende publikum, ikke kan andet end afstedkomme hakkerier, og ihukommende det gamle ord om, at som mesteren er, så følger ham svende, kan den samme uvilje let komme til at gå ud over enkelte uskyldige, som forhåbentlig også findes.

Skal vi udtale et nytårsønske for danske frugtavlere, må det være, at de må få en formand, der ikke i den grad nedkalder hakkerierne over deres hoveder.

F o r æ l d e r.

Den internationale vegetarunion har jo nu sit hovedsæde i Danmark, idet nærværende blads redaktør er den eneste tilbageværende af de sidst valgte bestyrelsesmedlemmer. Det er kotume, at det land, som indbyder til kongres, bliver repræsenteret i bestyrelsen, og hr. Egerod har derfor foreslået, at præsidenten (evt. sekretæren) for den engelske landsforening overtager hvervet som unionens formand.

F-J.

Vegetar i 94 år!

Af biskop Athelstan Lattie (i »Vegetarian Messenger«).

Min far blev vegetar i 1840 på grund af sygdom, men den påtvungne afholdenhed blev hurtigt til en glæde for ham, og da han blev gift, fulgte min mor hans opfattelse. Jeg har derfor været vegetar fra min allertidligste ungdom. »Mælk og grønsager sammen med frugt er det bedste, man kan få«, sagde mine forældre. Der er jo nogle, som siger, at planter også er levende væsener. Men den slags argumenter er kun latterlige. »Tag lidt vin for din maves skyld«, står der hos sankt Paulus, og det citeres ofte af dem, som dårligt kan lade være med at drikke. Jeg agter naturligvis ikke at modsige en så fremragende helgen, men jeg henviser blot til den kendsgerning, at jeg nu er 94 år og altid har været fuldstændig afholdende fra stærke drikke. Jeg har tilbragt en stor del af mit liv i troperne, og ud fra mine erfaringer tør jeg sige, at de totalafholdne var mindst modtagelige for de forskellige former for feber, som raser i Østen. Det var derovre, at vildskaben i kødspisningen gik helt op for mig. Da min gode ven og velgører, pastor MacArvey, blev myrdet og spist af kannibaler på Ny Guinea, da fik alle civiliserede i Østen et chok. Men med hvilken ret dømmer man? De spiser jo selv kød, deres egne handlinger er lige så lave og usle, som kannibalernes, ja, de er værre endnu, for de burde have vidst bedre. Et af de nyttigste næringsmidler, som krigen har berøvet os, er kokosnødden. Den er både mad og drikke — dens mælk er langt bedre, end hvad man ellers får i Østen, og kernen er yderst behagelig at spise. I 50 år før krigen spiste jeg een om dagen, og jeg tror i al beskedenhed at kunne sige, at mine 94 år er et godt bevis for dens værdi. Hjemme havde jeg ingen vanskeligheder med kosten, og på præsteseminariet sagde novicemesteren: »Det at være vegetar er næsten et kald. De har modtaget noget, som andre mennesker, hvis natur kræver kød, ikke har fået. Hold Dem altid Deres kald for øje.«

Disse ord vil jeg lægge alle vegetarer på sinde. Lad Dem aldrig forlede til at svigte det, som De ved er rigtigt, af frygt for mennesker. Jeg har en eneste gang spist kød. Det var lige da jeg var blevet præsteviet, at jeg blev inviteret til middag hos min fars onkel. Jeg var jo en ung præst og vovede ikke at fortælle biskoppen om min overbevisning — og så spiste jeg stegt gås. Men jeg glemmer aldrig min både åndelige og legemlige nedtrykte tilstand flere dage efter. Den blev mig en lære for resten af livet. Da jeg blev inviteret til frokost hos guvernøren i Strait Settlements, så sagde jeg til ham, at jeg var vegetar. Og han var forstående. Han inviterede mig pøny og sagde, at det skulde være ham en glæde at give mig, hvad jeg ønskede. Der gives ikke mere foragtelige personer end dem, som svigter deres grundsætninger, når de har den offentlige mening imod sig! — Jeg levede som de indfødte af ris, kokosnødder og frugt. I alle disse år, da kolera, beri-beri og tyfus rasede, var jeg ikke syg en eneste dag. De, der drak og spiste kød, blev revet bort. Jeg gik fri. Jeg takker hver aften for, at jeg er opdraget som vegetar.

(ved F.J.)

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

Hvad dælen nøler I efter?

Under denne titel skriver landbrugskandidat, gårdejer Jens Kirk i »Information« af 18. februar en bemærkelsesværdig artikel, der fremhæver de synspunkter, vi vegetarer har fremsat med hensyn til levnedsmiddelproduktionen i en krisetid. Vi citerer:

»Når man gennem presse og radio ser og hører om den grænseløse nød, der endnu hersker i store dele af verden, og om de millioner af mennesker, der efter al sandsynlighed vil dø af sult, før vi når til ny høst, samtidig med at der i andre dele af verden er overskudsproduktion af fødemidler — — — kan selv menigmand snart blive klar over, at alt ikke er, som det burde være. Når ma tænker på de for almindelig menneskelig betragtning uovervindelige vanskeligheder, man under krigen blev stillet overfor, og som dog blev løst ved en hensynsløs indsats af alle midler, og sammenligner det med den langsomhed og lunkenhed, hvormed man nu tager på dette problem, fristes man til at ønske, at stormagterne nu havde lige så stor økonomisk interesse i at mætte de sultende munde som den gang i at vinde krigen. I sammenligning med de problemer, man den gang stilledes overfor, synes dette en bagatel, som må kunne løses med en brøkdel af den indsats, man den gang øvede, og det vil til sene tider stå som en skamplet på menneskeheden, at man i måneder, ja, år efter at krigen var slut, lod millioner af mennesker dø af sult, mens man holdt månedlange konferencer om, hvorledes man skulde hjælpe dem. I den tragedie, der udspilles for vore øjne, er vi alle medskyldige, om der ikke bringes øjeblikkelig hjælp. Hver dag, der nøles, koster menneskeliv og menneskelykke — — — det nytter ikke, at spørgsmålet behandles under den sædvanlige synsvinkel for produktion af såkaldte »forædlede landbrugsprodukter«. Det er på tide, at spørgsmålet behandles under den katastrofesynsvinkel, hvor det hører hjemme ....

Et lyspunkt er det, at man i England har besluttet og i Danmark overvejer at nedskære rationerne for at bringe øjeblikkelig hjælp, selv om lyspunktet her formørkes noget ved bl. a. fru Karen Braaes betænkeligheder. **Jeg synes, hun skulde skamme sig!** For hun kan vel ikke i Mikkel Hindhedes fædreland, hvor gryn i øjeblikket ikke er rationeret, være nået til en så fremskudt plads uden et vist minimum af kendskab til ernæringsbiologi. (Ak, kære Mikkel, gid du kunde stå op af graven med din ungdoms energi og din alderdoms erfaring!).

Hvilke muligheder har vi straks? .... vi har mindst 100.000 **heste** for meget .... med den mekanisering, der uden tvivl vil komme overalt .... Altså leveres de straks til spisebrug. Er der vanskeligheder ved transporten, er de selvtransportable — vi har arbejdsløse nok til at trække dem, og ellers vilde det være en gavnlig øvelse for militæret at levere disse heste i Holland, Belgien, Polen, Østrig osv Af de 300 millioner foderenheder, disse heste skulde have at æde i det kommende år, er vel ca. ⅓ korn. Hvad dette omregnet i kalorier til menneskeføde kan redde af menneskeliv løber op i millioner .... — Så har vi **kartoflerne** .... 8—9 mill. tønder fodres op eller exporteres Lad os få standset opfodringen og øget exporten. Det samme krav må gælde et så værdifuldt fødemiddel som **gulerødder.**

Selvfølgelig bør al **fabrikation af spiritus til drikkebrug,** herunder bajersk øl (eventuelt også andet øl) **øjeblikkeligt standses** .... At man i et såkaldt kultursamfund omdanner værdifulde levnedsmidler til direkte skadelige nydelsesmidler, samtidig med at millioner af mennesker dør af sult, er intet mindre end en himmelråbende umenneskelighed. Og det er ikke småtal, det drejer sig om, omregnet i kalorier til menneskeføde. Kunde Richard Ege og Holger Møllgaard ikke tænke sig at slå sig sammen om at publicere disse tal i morgen. Det vilde jo veje mere til og blive troet bedre, end hvis jeg lille mand gør det.

Så er der **smør-, flæske- og ægproduktionen** .... det må ikke glemmes, at det jo dog, alle gode egenskaber ufortalt, er **luxusprodukter** .... og at op til ⅘ af kalorieværdien i et fodermiddel går tabt ved at laves om til smør, flæsk og æg ....

Der var engang en kone, som havde fire børn og en lille gris. Og så havde hun byg nok til at føde grisen ½ år, til den blev slagtefærdig. Hvis hun nu slagtede grisen, og hun og børnene væsentligt levede af byggrød, havde de mad nok et helt år. Men hun **kunde** så godt lide flæsk og syntes også, at til børnene var det bedste ikke for godt, så hun fedede grisen op. Da ½ år var gået, havde hun et dejligt slagtesvin — men da var alle børnene døde af sult og hun selv så udhungret, at hun ikke kunde tåle den kraftige kost, da grisen blev slagtet — og så døde hun også!

Lad os lære af historien! Ved N. N.

»Levend føde« i Sverige. Dr. Nolfis udmærkede bog er nu udkommen på svensk og er bleven modtaget med stor begejstring. — I Malmø har dr. Nolfi holdt foredrag for 300 tilhørere. Fruen imponerede bl. a. ved efter foredraget at vise, hvor smidig et 65årigt menneske kan blive uden gymnastik, blot ved at leve på råkost! F-J.

»Vegetarano«, det internationale vegetartidsskrift, som ophørte med at udkomme ved krigsudbruddet, imødeses med længsel af esperanto-interesserede vegetarer. Forhåbentlig bliver der mulighed for at udsende det igen. Oscar Bünemann i Hamburg, som i sin tid redigerede bladet, lever endnu og har påbegyndt et arbejde for Esperanto i Hamburg. F-J.

»The American Vegetarian« er et stort månedsblad, som går ind for vegetarismen, set fra ethvert synspunkt. Det er et 12sidet blad i alm. avisformat og yderst afvexlende med mange illustrationer. Det redigeres af E. L. Pratt i Californien. Bladet er upolitisk og religiøst neutralt. Foruden månedsblade udsendes hyppigt småskrifter, som på en lettilgængelig måde gør rede for de vegetariske grundprincipper.

I de forløbne krigsår er bladet blevet sendt ud overalt, hvor der var postlejlighed, men særlig i Amerika og Canada har bladet vakt interesse og fået mange holdere. F-J.

Martinus' åndsvidenskabelige institut har udsendt et smukt program for virksomheden. Det er illustreret med billeder af Martinus og medarbejdere, interiører fra institutet og ferikolonien »Kosmos«. I denne koloni lever man vegetarisk og der har hidtil været mange tusinde feriegæster.

Trafikulykkerne er taget til

i den korte tid, bilerne har været sluppet løs. Der kan derfor være grund til at indskærpe professor, dr. med. Ejnar Jerløvs udtalelser om alkoholspørgsmålet. Han siger (i et flyveblad fra Danmarks afholdsforening):

»Alle mennesker forgiftes af alkohol uden hensyn til, i hvilken drik de indtager den, og uden hensyn til, om de er vant til at nyde alkohol eller ej. Da alkohol selv i små doser er en bedøvende gift, der i første omgang bedøver selvkritikken, er det klart, at en lille alkoholdosis kan blive farlig f. ex. for trafikken .... selv en forholdsvis besindig, der bevidst kører forsigtigt, fordi han er sig bevidst at have indtaget alkohol, kan let blive letsindig, når han slipper godt fra en manøvre, med det resultat, at næste gang, der er en hindring, er han en grad dygtigere, indtil glæden over succesen helt tager magten fra ham, og han som bytte for den alkoholpåvirkedes selvovervurdering ender i grøften, måske hjulpet derned af dårligt føre og andre omstændigheder, hvis betydning han i sin sorgløse tilstand har glemt at vurdere.

Over alkoholens betydning som faremoment i trafikken foreligger der mange og store undersøgelser. En meget stor opgørelse over trafikdødsfalds årsager er foretaget af en kommission i staten Michigan, U. S. A. Kommissionen sammenfatter sine resultater ved at erklære, at der er fire hovedårsager til trafikulykker, nemlig hensynsløshed, ligegyldighed, dumhed og drik. — For min part vil jeg tilføje, at alkohol, selv i små doser, i høj grad forøger både hensynsløshed, ligegyldighed og dumhed.«

Det er meget ønskeligt, at sådanne kompetente mænds udtalelser får så stor udbredelse som muligt, og det er en udmærket opgave, afholdsforeningerne her har påtaget sig. F-J.

Sundhed og livsglæde hedder en pjece, udgivet af vort medlem, hr. A. N. Krogh, Rugaardsvej 192, 1., Odense. Forfatteren slår kraftigt til lyd for legemskultur, specielt morgengymnastik og vanteafvaskning eller hudbørstning, efter forfatterens erfaringer udmærkede midler mod gigt og nedbrudte nerver.

Det påpeges, at i det moderne samfund er det ikke nogen privatsag at være syg — vi må alle betale til sygekasseordningen. Der påvises, hvilken uhyre betydning det vilde have, om **dagspressen** gik ind for opdragelsen til legemskultur, og dette anses også for at være en opgave for **kirken,** eftersom vi skylder vor skaber at holde vort legeme, som åndens bolig, i allerbedste form. Forfatteren hævder, at især skolen burde gøre en indsats for at bibringe ungdommen gode **vaner.** Legemspleje må — og kan — blive en vanesag. Det er jo ikke nok, at børnene kommer til gymnastik to gange og i bad een gang om ugen, lige så lidt som det for voxne er nok med den sportsinteresse, der får dem til at være **tilskuere** ved sportskampe.

Nej, vi har langt igen i vort »renlige« Danmark! N. N.

Vegetarisk kost i »Snapstinget«!? I det engelske »Snapsting« kan parlamentsmedlemmerne få fuldstændig vegetarisk mad, både frokost og middag. Hvordan er det i det danske »Snapsting«?

„Sundhedens kongevej".

Ligevægt mellem baser og syrer giver fuldkommen sundhed.

Betydningen af afbalancerede fødemidler til hvert måltid kan ikke tilstrækkeligt understreges. Ved »afbalanceret« menes her forholdet mellem baser og syrer. Men de fleste af vore fødemidler har overskud af syrer. Derfor bliver der altid en syrerest tilbage, som organismen ikke kan bortskaffe eller på anden måde gøre uskadelig. Dette medfører en nedsættelse i sundhedstilstanden.

For bedre at forstå forholdet mellem baser og syrer, må vi se lidt nærmere på sagen. Alle fødemidler består af syrebindende stoffer, dvs. baser (mineraler) og syredannende stoffer, dvs. syrer. Hvis vi kontrollerer alm. ost med hensyn til syrebindende og syredannende stoffer, så finder vi følgende: syrebindende faktor: 19,34 og syredannende faktor: 54,16. Der bliver altså et overskud af 54,16 ÷ 19,34 = 34,82 syredannende stoffer. Denne faktor: 34,82 kan ikke uskadeliggøres af organismen uden tilsvarende enheder af basiske stoffer, dvs. den kan ikke udskilles, men bliver oplagret i væv og led. Når så syremængden bliver for stor i organismen, ja, så begynder legemet at gøre vrøvl på forskellig måde, f. ex. ved sure opstød, forkølelse, gigt, mavekatar m. fl. ubehagelige symptomer. En oversur organisme er en syg organisme. Hvad vilde der være sket, dersom der havde været ligevægt mellem syrer og baser? Jo, så havde vi fået et neutralt salt — syre og base indgår kemisk forbindelse og danner et salt — som med lethed optages i organismen eller udføres af legemet på naturlig, fysiologisk rigtig måde, og derved undgås oplagringen af skadelige syrer.

Dette med ligevægt er **godt**, men ikke det **bedste** for en god balance og modstandskraft mod infektionssygdomme. Nej, der bør altid være et lille **overskud** på den syrebindende side, når måltidet er afsluttet. Overskud af syrebindende stoffer, kan organismen let skille sig af med.

Som nævnt er syrebindende stoffer det samme som mineraler — derfor må mineraler tilføres i tilstrækkelig mængde for at hele organismen kan fungere harmonisk. Videnskaben har påvist det skadelige i mineralmangel eller -underskud. Det kan bl. a. føre til forstyrrelser i hormonbalancen og deraf flydende følger for sundheden.

I blodet optages altid saltene natrium, kalium og kalcium i bestemte forhold Afvigelser herfra medfører bl. a. forstyrrelser i hjertets, nervernes og musklernes funktion. Men ikke nok dermed. Hvis mineralbalancen i blodet forstyrres, så ændres det osmotiske tryk, dvs. trykket i blodkarrenes indre bliver større end luftens udefra og derved sker der en udvidelse af blodkarrene.

Alt dette undgår man, hvis man tilpasser sine måltider således, at der altid indtages et overskud af syrebindende stoffer. Hvis man gør det, så bliver resultatet i regelen et godt helbred 365 dage om året (heri medregnet, at man iøvrigt lever sundt). Var det ikke nok værd at bringe det offer, som disse retningslinier kræver, for at nå målet: den fuldkomne sundhed?

De syrebindende stoffer får vi bedst ved daglig at spise rigeligt med **kartofler**, alle slags **grønsager** og **rodfrugter, myseost** (af gedemælk) og **frugt**, som alle indeholder store mængder af syrebindende stoffer i naturligt forhold. Visse fødemidler som brød, ost, sovs, alle stegte sager, smør, bønner af forskellig slags, alle slags grød og naturligvis i høj grad fisk, kød og æg, giver overskud af syredannende stoffer. De syredannende stoffer må højst indgå med ⅛ del af måltidet. Alle, som slås med sygdom af hvilken som helst slags, burde prøve med overvejende syrebindende måltider hver dag i nogle måneder for at overbevise sig om denne teoris rigtighed.

Vort mål må være: indre harmoni og fuldkommen sundhed!

(V. D. i »Vegetarianen«). ved F-J.

Tolerance!

En læser af Vegetarisk tidsskrift har sendt mig en kraftig protest mod min anvendelse af udtrykket »at jeg i 40 år ikke har spist lig« i artiklen »Hvad spiser en vegetar« i bladets oktobernummer: »I et frit land må vi alle lære at forstå hinanden og undgå hoverende udtalelser. En sådan intolerance, som De meget lidt appetitligt giver udtryk for, klassificerer V. t. på en måde, der ikke skaber respekt ej heller interesse for sagen — — —.«

Da V. t. ikke blot skulde være et medlemsblad, men også et propagandaskrift, må det indrømmes, at det påtalte udtryk ved at vække modvilje hos den ikkevegetariske læser mod artiklens forfatter og indhold virker imod artiklens hensigt og derfor ikke burde have været benyttet.

På den anden side er det jo moderne med chockbehandling. Kunde det ikke tænkes, at en læser netop ved det citerede udtryk får øjnene op for, at han til daglig »spiser døde dyr i maden« — og får modvilje imod dette?

I et frit land skal vi lære at forstå hinanden, men hvorledes mon indsendelsen vilde stille sig til frihed mod menneskeæderi? Menneskekød står ernæringsmæssigt på højde med anden kødmad (jfr. blodtransfusioner), og skal efter kannibalernes udsagn smage fortræffeligt. For den, der i en menneskealder eller fra fødselen har været vegetar, synes et menneskelig ikke mere uspiseligt — uappetitligt — end et dyrekadaver —, det gen-vundne instinkt forkaster som modbydelig tanken om at fortære det ene som det andet. Vegetarismen, levevis i overensstemmelse med naturens love, skal fremmes ikke blot ved bestræbelser på at få medmennesker til at bruge forstanden til at overveje spørgsmålet om årsagerne til sygdom og betingelse for sundhed, men også ved at appellere til de desværre så beskedne røster af det oprindelige instinkt for naturlig føde, der ytrer sig som følelser af uvilje mod selv at deltage i dyredrab (jfr. mange husmødres væmmelse ved at skulle rense fisk, stege ål, halshugge høns o. l.). Vi må vistnok hævde friheden til at bruge rammende udtryk — også til f. ex. at sige, at rygerne »forpester« luften for os — at vi ikke uden protest vil være passive deltagere i deres røgtilbedelse.

N. Nielsen.

Hvert kilo kød, som ligger i slagterbutikkerne, betyder, at fire gange så megen næring, som kunde være brugt til det sultende Europa, i stedet for er bleven brugt til at holde dyrene i live indtil slagtedagen. Børn får lov at sulte ihjel, kvinder kan ikke opretholde livet, og mænd kan ikke arbejde, fordi dyrene skal leve! Forstå det, hvo som kan!

F-J.

Plantemedicinens fortrin fremfor den døde kunstmedicin.

Når en sygdom er i anmarch, giver legemet altid tydelige varselssignaler. De forgangne tiders mennesker efterlod ikke disse signaler upåagtede, men beskyttede sig ved at drikke gamle prøvede planteafkog og tilføre legemet salte, flygtige olier, bitterstoffer, syrer o. s. v., for således at styrke det, så at det blev i stand til at besejre sygdommen. Kuren tog en vis tid, men den gik til det ondes rod, og virkelig hjælp blev resultatet.

Vore dages mennesker giver sig ikke tid til at gå og pusle med nogen sygdom; legemets varselssignaler må være aldrig så alvorlige. Man tror blindt på de mange kunstpræparater: pulvere, piller, kapsler, tabletter, ekstrakter, som i annoncer påstås øjeblikkelig at helbrede den eller den sygdom, og man køber derfor på apoteket til dyre priser de fremstillede kunstmediciner.

Disse mediciner døver de nerver, som giver advarselssignalerne, og smerterne forsvinder derved for øjeblikket; men denne behandlingsmåde går aldrig som plantemedicinen til det ondes rod og helbreder sygdommen.

Følgen heraf er, at symptomerne snart atter indfinder sig, og man fortsætter med at døve dem med kunstmedicinerne, til man sluttelig er medicinforgiftet.

Netop dette **at gå til roden af det onde går medicinalplantekurene ud på.**

Planternes store lægekraft beror på, at de tilfører legemet stoffer i naturlig form: Bitterstoffer, flygtige olier, organiske syrer o. a., som legemet behøver for at kunne opløse og udskille allehånde sygdomsstoffer. I modsætning til de kemiske stoffer tilfører planterne legemet disse stoffer i en fuldt opløselig, naturlig form, som let kan optages af organerne.

Men de lægende urter har også en nærende og opbyggende virkning.

Der er mennesker, som tror, at man letsindigt kan indtage et eller andet på apoteket indkøbt kunstgjort næringssalt, som man mener, at legemet trænger til.

Prof. **Bunge** fæster opmærksomheden på, at dette er en stor misforståelse. Næringssaltene kunne kun optages af fordøjelsesorganerne, når de er bundne i næringsstofferne. Ideelle i så henseende **er planterne; thi de tilfører næringssaltene i en fuldt opløselig, naturlig form, som let kan optages af organerne.**

Hélt vist kunne de i planterne befindende uorganiske bestanddele fremstilles kemisk rene, men i denne tilstand er de **fuldstændig ubrugbare for menneskelegemet** og afgår fra legemet ad den naturlige vej. præcis som de er indtagne, thi de kan ikke optages og fordøjes af fordøjelsesorganerne. Mange af dem virker i denne tilstand som gift. Menneskelegemet kan kun optage de uorganiske bestanddele, når de tilføres legemet i forening med planten selv.

Intet kemisk dødt stof kan erstatte de levende plantestoffer, som tilføres blodet i en renhed og finhed, som ikke kan frembringes i nogen medicinfabrik, men alene i naturens eget store laboratorium.

Pantemedicinen må af hvert tænkende menneske foretrækkes fremfor den kemiske medicin. Plantemedicinen er giftfri, medens den meste kemiske medicin er giftig. Plantemedicinen har aldrig nogen bivirkning, medens derimod den kemiske medicin altid har ikke ønskede eller rent ud skadelige bivirkninger. Plantemedicinen kan, fordi den er giftfri, indtages så længe som helst uden at skade væv eller organer. Den kemiske medicin derimod leder efter længere tids brug til medicinforgiftning. Plantemedicinen er afgjort den kemiske overlegen, og så er den meget billigere end denne.

S. A.

Spørgsmål og svar.

Ved Svenska vegetariska föreningens årsmøde blev der stillet en del spørgsmål, som blev besvaret af dr. Ragnar Berg.

Er det sundt at spise svampe?

Svar: Næringsværdien er ikke stor, men ved rigtig tillavning er spiselige svampe en lækker ret, som lokker folk til at spise mange kartofler. Det er vist svampens største fortjeneste.

Er aluminiumskogekar uhensigtsmæssige eller skadelige for organismen?

Svar: Nej, absolut ikke. Legemet behøver ovenikøbet aluminium i små doser. Kogekarrenes aluminium har ingen betydning for legemet, hvis man da ikke anvender syreholdige sager. Det går ikke.

Kan man spise frugt og grønsager til samme måltid?

Svar: En sund mave har ingen ubehageligheder deraf.

Er honning et godt og nyttigt naturprodukt?

Svar: Den vilde være endnu bedre, hvis den gav os blomsternes nektar direkte. Men nu anvender bierne en del til deres egen fordøjelse, og det, som bierne laver af nektaren, er det produkt, vi må nøjes med. Honning har et lille syreoverskud.

Hvad kan man sige om æg?

Svar: Uhyre meget! Det er ubestrideligt, at æg indeholder visse mineralsalte og føde til brug for fugleunger. Men syreoverskuddet er stort og æggehvideindholdet alt for højt for os. Men det værste er, at æg under fordøjelsesprocessen forøger forrådnelsesprodukterne i tarmen og i høj grad anstrenger legemets udskillelsesorganer. Man bør absolut ikke spise æg hver dag.

Hvor meget mælk skal man spise om dagen?

Svar: For et voxent mennesker er ¼ liter om dagen tilstrækkelig.

Hvad mener De om raffineret sukker?

Svar: At det bør anvendes med stor forsigtighed, omtrent som krydderi. Dets koncentration er unaturlig stor, og industriprodukter er et yderst eensidigt næringsemne. Det savner ethvert spor af vitaminer og mineralsalte.

Hvad med levertran?

Svar: Hvis man lever fornuftigt og lader solen skinne på huden, når der er mulighed derfor, så behøver man ikke levertran. Ved visse sygdomme kan den derimod gøre nytte ved sit store indhold af d- og a-vitamin.

Er det godt at spise tykmælk?

Svar: Jeg må her imødegå en meget udbredt opfattelse, at det skal være godt at spise tykmælk. Nyere undersøgelser har vist, at syrnet mælk ikke er særlig godt for mennesker på grund af dens store indhold af mælkesyrebakterier. Men det er kun en antydning af min opfattelse.

(Efter »Vegetarianen«.) F-J.

Midlet mod sulten i verden skal findes —

er overskriften i Politiken over et interview med en celeber gæst i vort land, med vicegeneraldirektøren, dr. Louwes, fra FAO (Food and agriculture organization, under United nations). Dr. Louwes er klar over, at der selv i en krigshærget verden er muligheder for at mætte alle munde, men efterlyser en plan, der kan løse spørgsmålet, **hvorledes** det skal gøres.

Det oplyses i artiklen, at dr. Louwes er optaget af konferencer med handels- og landbrugsminister, med medicinal- og fiskeridirektør, med statistisk departement og landbrugsråd osv., men der staar intet om, at han har spurgt **gartnerne** til råds. Selv om han havde, vilde man vel også der have sunget på melodien om de »forædlede produkter« — vore gartnere anser som bekendt ikke deres egne frembringelser for »mad«, de dyrker hvidkaal til »fyldt hvidkål«, selleri til kødbollerne og gulerødder til dåseærterne osv. Mon dr. Louwes af nogen af de høje herrer, som han har rådspurgt i sin søgen efter ideer til sultens bekæmpelse, er bleven gjort opmærksom på, hvor megen sult der kan stilles mere med de kartofler og gulerødder o. l., der kan dyrkes på en hektar, end med det, der ved dyrkning af foderstoffer på det samme areal kan frembringes af kød, flæsk, smør og æg?

Mon dr. Louwes fik oplyst, hvor meget skibsrum, hvor mange banevogne, der kunde spares til transport af livsvigtige (i ordets egentlige betydning) varer, om man indstillede al transport af tobak, vin, øl, kaffe o. l., indtil sult og hungerdød ikke længer kunde begrundes med mangel på transportmidler.

Det trøstesløse er, at om den rådsøgende vicegeneraldirektør stiller sine spørgsmål i selve de sulthærgede egne, så vil formodentlig også der autoriterne råbe på de »forædlede« produkter — oh, hellige enfold!

N. Nielsen.

»Af børn og .....«! En lærer havde fortalt børnene historien om ulven og lammet. »Ser I, børn«, sluttede han, »hvis lammet havde været sød og artig, så var det aldrig bleven spist af ulven.«

Men hele historien gik i stykker, for et af børnene i klassen sagde: »Nej, måske ikke, men så vilde lammet være bleven spist af os i stedet for!«

F-J.

Hjælp til nødlidende vegetarer. The Ahimsa Cooperative Community er en nygrundet koloni i Californien, hvis grundsætninger er kooperation, fredsbevægelse og vegetarisme. Lederen er Rubin Abramowitz, c/o L. Benti, 12 900 Mt. Gleason Ave, Tujunga, Calif., USA. Han skriver til mig efter at have set min rundskrivelse til alverdens vegetarer i det amerikanske blad The American Vegetarian, at han nærer et brændende ønske om at hjælpe nødlidende vegetariske fredsvenner med føde og klæder og udbeder sig tilsendt adresser. Jeg har skrevet tilbage, at vi her i Danmark i forhold til andre lande i Europa har klaret os nogenlunde, men har givet ham adresser rundt om i Europa, hvortil han kunde henvende sig. Skulde man alligevel mene, at der her i Danmark findes familier, man kunde indstille til at nyde godt af en sådan hjælp, så skriv til mig. Der kunde måske være strandet vegetariske politiske flygtninge heroppe, som vi kunde tænke på.

Oluf Egerod.

Vegetarismens kvinder.

En vis ringeagt for kogte grønsager deles af mange mennesker, der er vante til den almindelige pebrede og saltede kødkost. Det var derfor en fornøjelse at læse den lille oppositionelle passus i »Køkkenkrogen« i januarnumret: »Den enkelte måde blot at varme de rensede rødder og urter, tilfredsstiller desværre ikke alle, enten det nu skyldes den kræsne gane eller, at man endnu ikke har forenkelet og dermed forfinet sine smagsorganer.«

Når vi priser vegetarismens »store mænd«, føler man undertiden trang til også at sige et anerkendende ord om »vegetarismens store kvinder«, der trofast holder kundskaben og erfaringen vedlige om den forædlingsproces, som menneskehedens kost gennem to menneskealdre har gennemløbet. Dette er sket gennem en rent kvantitativ »kalorieteori« til en kvalitativ i »vitaminterorien«.

De uforstandige i folket forkaster det første trin, så snart de erkender det andet. De bærer sig ad som een, der afhugger det første trin af stigen, så snart de har nået det andet. Dels kan ingen anden da få nytte af stigen, dels kan de ikke selv komme op af den igen, hvis de falder ned; og det gør mange af den slags mennesker. Man finder da forhen slanke, glødende råkostspisere fede synke hen ved overdådige borde med hummer og champagne.

Nej: Grundlaget er i første række en tilstrækkelig stofrig kost, der tillige giver legemet den varmeenergi, som den på grund af jordens hældningsvinkel sænkede temperatur kræver. Den extreme kulde i tempererede og kolde egne fordrer et varmetilskud fra føden.

At man ved vitaminer kan og bør erstatte noget heraf ved forøget vitalitet er eet af fremtidens problemer, hvis løsning vi nærmer os.

Derfor: Ære være vegetarismens kvinder, der trofast bevarer og udvikler den ædle teknik, som hvert fremskridt bringer os! Thomas E. Spur.

Hvorfra kommer sygdomme ikke?« Sygdomme kommer **ikke** som lyn fra en klar himmel, de kommer som en følge af gentagne brud på hygiejnens love.«

(Hippokrates, 400 år før Kr.)

»Sygdomme er **ikke** sendt fra den kære Gud! Hvis nogen siger det og trøster sig selv og andre dermed, så må jeg grundigt ødelægge denne »fromme« anskuelse. Den er fuldkommen falsk. Sygdomme kommer ikke fra den kære Gud, og jeg må direkte tilbagevise denne påstand som gudsbespottelig. De fleste sygdomme kommer fra menneskenes falske levevis og deres ubeherskede lidenskaber — tænk f. ex. på kønssygdommene. Sygdomme kommer fra tøjlesløs nydelsessyge, fra dårlige moder, fra unaturlige livsvaner — kort og godt: sygdomme er en følge af unaturlig levevis!«

(Prof. dr. Johannes Ude 1930) Ved F-J.

Engelske vegetarer indsamlede under krigen et beløb til brug for flygtninge i England. De vil nu stille beløbet til rådighed for trængende vegetarforeninger eller personer på fastlandet. Det drejer sig om £ 57. F-J.

13 millioner frugttræer og 11 millioner frugtbuske findes der i Danmark på et areal af 60000 tdr. land. Det skulde være nok til at vi kunde blive rigeligt forsynet med frugt — hvis forholdene snart bliver normale.

F-J.

Kontingent 1946. Mange har allerede indsendt dette, og medlemskort samt prøve af foreningens mærkat vil snarest blive tilsendt. De, der ikke allerede har benyttet det i februarnumret indhæftede indbetalingskort, bedes gøre dette snarest — hvorfor skal vi sende bladet »paa kredit«?

Der er indgaaet følgende gaver og »dyrtidstillæg«: Holger Nielsen 5,00, »Frederik« 25.00, Julius Petersen 10.00, »Gammel vegetar og dyreven« 91.00, Holten-Bechtolsheim 5.00, Binzer 7.00, Carlsson 5.00, Povl Hansen 5.00, N. Schultz 2.00, DANO 150.00, Rantzau Nielsen 3.00, M. & E. F. 105.25, Krarup 5.00, Nordentoft 3.00, Juste 5.00, Ragoczy 13.00, Ørnsholt 3.00, Joh. Møller 10.00, V. Thygesen 5.00, Chr. Erichsen 5.00, C. C. Hansen 3.00, Dige 3.00, Gronemann 5.00, Niels Andersen 5.00, Ørnstrup 3.00, Julie Petersen 5.00, A. Rasmussen 15.00, Graae 5.00, A. Pedersen 3.00.

Til Bjærge strands børnekoloni: L. Mehrn 5.00, M. & E. F. 100.00. Hjærtelig tak! **Kassereren.**

En hymne til dansk natur og kultur var det i sandhed, hvad vandrerne bød os ved vor forenings sammenkomst den 13. februar. 246 prægtige farvefotografier, udvalgte blandt tusinder, der gav et uovertræffeligt rundskue over dansk natur og viste os en lang række af vort lands kulturmindesmærker som naturlige led i det danske landskab. Dertil hr. Jørgen Jensens recitationer, smidigt tilpasset de viste billeder, vandrernes egne sange og de af os alle kendte melodier, som forsamlingen — grebet af stemningen — efter bedste evne sang med på.

Der var kun eet minus at notere: at knapt 50 af vore medlemmer havde indfundet sig. Man skammer sig næsten ved at lade et så godt program fremføre for så faa tilstedeværende.

Billederne beundredes af både norske og engelske vegetarer, der var kommet til stede, og bagefter hyggede man sig ved Skodsborg restaurantens velsmagende traktement. Vi er glade, at vi har et lokale, hvor vi føler os »hjemme«, men den ringe tilslutning giver ikke ledelsen mod på at træffe nye arrangementer, skønt vi ved, at en del af vore medlemmer påskønner vegetarsammenkomster, selv om disse ikke gælder drøftelse af specielle vegetarproblemer. **N. Nielsen.**

Den internationale vegetarkongres 1947. Der foreligger nu indbydelse fra England til kongres der i 1947. Den derværende landsforening holder samtidig sit 100 års jubilæum og de delegerede får lejlighed til også at overvære denne festlighed. Tidspunktet er ikke endelig fastlagt, men bliver sikkert fra sidst i juli til først i august. Jubilæet fejres i Manchester, medens kongressen henlægges til et passende sted på landet, måske ved stranden.

F-J.

Hvidkål dræber bakterierne! Det var en god gammel regel, at man skulde spise kål, hvis man fejlede et eller andet. Hvorfor monstro? Ja, det var velsagtens en gammel overtro! Men se nu, nu har man på et landbrugsvidenskabeligt laboratorium i New York »opdaget«, at rå hvidkål indeholder et stof, som virker gunstigt på den nyttige bakterieflora i tarmkanalen. Dette stof ødelægger staphylococcer, de bakterier, som optræder i sår. Den gamle romer, som 300 år før Kristus anbefalede rå kål mod inficerede sår, var altså ikke så tosset endda. (Efter »Vegetarianen«.) F-J.

Vor nye mærkat, der er tegnet af fru Ellen Pille, er nu færdig og sælges for 1 kr. (portofrit tilsendt) for 40 stykker. Den er smuk og bør anbringes på ethvert brev, som danske vegetarer sender. Fås ved henvendelse til formanden, Gentoftegade 56 C, Gentofte.

Det er karsetid! Vi kan nu fabrikere nogle dejlige friske c-vitaminer ved selv at så karse. En æske, en underskål eller en anden passende beholder fyldes med jord og frøet såes tæt ovenpå jorden. Der lægges en tung genstand ovenpå, så frøene trykkes ned i jorden. Denne genstand fjernes efter 3 dages forløb og »såbedet« sættes nu hen i lyset. 3 dage efter har man dejlig karse, hvis man har holdt passende varme og passende fugtighed. Man kan også stille frøene i blød og smøre dem med en kniv ud på et stykke vat eller et uldent stykke tøj, som lægges på en flad tallerken eller lignende. Også her dækkes til i tre dage, hvorefter der skal lys til. Men fugtighed og varme skal der til. Sår man hver uge, har man stadig frisk karse.

F-J.

Statens Husholdningsråd har udsendt årsberetning 1944/45. Af interesse specielt for vegetarer er nogle undersøgelser vedrørende vegetariske levnedsmidler. Man får f. ex. at vide, at radiser fra friland og radiser under glas indholder nogenlunde samme c-vitaminmængder. Man har også forsøgt at få en undersøgelse over forbrug og dyrkning af havesager tilvejebragt, men resultatet har foreløbig været ret magert. Man får at vide, at et citronsaftprodukt, som kostede 2 kr. pr. flaske, indeholdt, hvad der svarede til saften af 1½ citron. Da indholdet åbenbart heller ikke var citronsaft, ønskede man sagen forfulgt. Der er mange forhold i beretningen, som har almindelig interesse og meget mere, som ikke har interesse for vegetarer. **F-J.**

Normal tilførsel af tobak! Vi citerer »Jyllandsposten«: »For det kommende år ser situationen således ud, at man venter en import på 8 millioner kilo, og det svarer til det normale før krigen.«

Der er udsendt opkøbere til Brasilien, Nord-Amerika og Tyrkiet for at bringe disse »livsvigtige« varer til landet.

Vi har altså valuta og tonnage til »normal« tobakstilførsel. Men til sydfrugter og andre vigtige, virkelig værdifulde ting, har vi ingen muligheder. Vi synes, at det er sindssvagt. Hvad siger vore sindssygelæger? Nå, det er sandt, de ryger jo selv tobak!

Næh, så går det bedre i Sverige. »Vegetarianen« meddeler, at man i den nærmeste fremtid venter store ladninger af sydfrugter fra Palæstina, Spanien, Syd-Afrika og bananegnene. Importen af sydfrugter er snart som før krigen.

F-J.

Peter Freeman, der er medlem af det engelske underhus og vicepræsident for The Vegetarian Society, har foretaget en rejse gennem Tyskland, Tjekoslovakiet, Østrig, Ungarn og Rumænien og har truffet vegetarer overalt, hvor han kom. Han bragte dem hilsener og bud fra England og andre lande og gav dem alle de oplysninger, han kunde. De så alle meget lyst på tilværelsen og forhåbentlig lykkes det dem at komme over den frygtelige hungertid, som truer Europa, så de igen kan tage fat på det vegetariske arbejde, som har været afbrudt i så lang tid.

F-J.

Fra Schweiz meddeler Werner Zimmermann, at han har kunnet fortsætte sit arbejde både i skrift og tale (også i radio) under krigstiden. Kødforbruget er på grund af forholdene faldet enormt og der er indført 3 kødløse dage om ugen. Forøvrigt udstedes der ernæringskort, som ikke kan bruges til kød, hvorimod man så kan få andre ting i stedet. Hvad »man ikke har fundet mulighed for at imødekomme« i Danmark, går altså glat igennem i Schweiz! Men de har jo også 3 kødløse dage — det hjælper på fordøjelsen.

Werner Zimmermann gør alt, hvad han kan, for at knytte forbindelse med vegetarerne i Midteuropa og påtænker en rejse til Tyskland og håber også at kunne besøge Skandinavien.

Tidsskriftet »Volksgesundheit« og Bircher-Benners tidsskrift »Wendepunkt« udkommer stadig og vinder større og større udbredelse. 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, Norregade 6.

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

Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens 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.

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

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.

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.

Ung pige,

flink til alm. husgerning, søges til råkosthjem. 3 voxne, ingen storvask, ingen selskabelighed. Høj løn og frihed efter ønske.

Andersen, Onsgaardsvej 39,
Tlf. Helrup 1532

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.

Kultiveret og dygtig hushjælp

søges af enligt ægtepar, Hjælp til vask og vinduespudsning. Lejlighed til at lære sundhedsmæssig, vegetarisk madlavning. Megen frihed. God løn. Henvendelse til

landstingsmand Fr. Bonnichsen,
Vanløse skole.

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

Støt os ved
annoncering i
Vegetarisk tidsskrift

Sundhed og livsglæde

Pjece om legemskultur som middel mod gigt og nedbrudte nerver. Pris kr. 1.00. Tilsendes portofrit fra forfatteren: A. N. KROGH, Rugaardsvej 121, Odense.

Forhandlere rabat.

Finsk badstue

Sundhedsbadet fremfor noget andet.

Regulerer hudvirksomheden, renser organismen og blodet, styrker legemets modstandskraft.

Billigste badeform. Kan indrettes i ethvert hjem, der har 4—5 m² plads til rådighed med aftræk til skorsten.

I/S FINSK BADSTUE
Nørrebrogade 51 - Nora 9838, 5828

Henvendelse også til WILH. DATE
Bellahøjvej 134, København F. - Tlf. Bella 4751

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 1606, Vanløse, Damsø 6556



FRØ
sikrer
Høsten

J. E. OHLSENS ENKE

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.

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
Ny udgave.
- **Elna Regner Andersen:**
Nordisk reformkost for sunde og syge.
En nyttig lærebog med både teori og praktiske opskrifter, der viser vej til en renere og sundere ernæring. 144 sider, kr. 4.50. Sendes pr. efterkrav eller mod frimærker.

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 **København V.**

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for tilværelsens skjulte love. En stor og alsidig medarbejderstab behandler livets og dødens problemer på aktuel og frisindet måde. Abonnement 6 kr. pr. halvår. Forlang gratis prøvenummer.
Exp.: Postbox 124, København K.
Postgiro 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.

Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte

Vegetarisk tidsskrift

Hjælpen til de sultende.

Prof. Holger Møllgaard behandler dette problem i Soc. Dem. d. 20. 3. Han udtaler her bl. a.: »Enhver, der har det mindste begreb om folkeernæringsproblemer, ved, at man aldrig i praxis kan bekæmpe en udstrakt hungersnød ved at lade korn, kartofler og andre rodfrugter opæde af husdyr og stille de fremkomne dyriske produkter til rådighed for menneskene, fordi man herved ikke får mere end 5 til 20 procent igen af de næringsværdier, man tilfører dyrene. Den hungrende verden kan kun reddes ved, at man indskrænker kreaturholdet og derved frigiver brød, kartofler og grønsager til menneskeføde.«

»Under krigen har de oversøiske lande, der tidligere exporterede op til 11 mill. tons korn til Europas fastlande (uden Rusland) i væsentlig grad udvidet deres animalske produktion og navnlig forøget svine- og hønsebesætningerne. Alene de Forenede Stater forøgede deres produktion af svin fra 50 til 84 mill. indtil 1944. Canada og Argentina har, efter alt hvad der vides, forøget svineholdet i endnu stærkere grad. Hvis man blot kunde enes om at reducere svinebesætningen i disse lande med ialt 30 mill. svin, vilde der frigøres ca. 6 mill. tons korn årligt, hvilket vil sige, at den sultende verdens deficit i brød omtrent vilde være dækket. Desuden vilde der øjeblikkelig blive en masse svinekød til rådighed. Det er derfor ganske urigtigt at fremstille sagen således for det danske folk, at dette er det eneste, der kan hjælpe den sultende verden. Danmarks mulige hjælp, især med animalske levnedsmidler, er ganske betydningsløs. Kun en hurtig indskrænkning af kreaturholdet i de oversøiske lande kan afhjælpe nøden i verden. Sker dette ikke, vil alle ofre fra europæiske landes side være forgæves.«

Hvad siger alverdens bønder og slagterikapital!

O. E.