1946. 40. årgang #10 oktober

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 38 København K.

Vegetarisk tidsskrift

Agitér

for

DANSK VEGETARISK FORENING

Flere medlemmer

betyder

flere penge

Flere penge

muliggør

mere arbejde for sagen

40. årgang

Til de røde næsers ære!

Radioens månedsmagasin bragte som sit væsentligste bidrag for juli måned alt, hvad der behøves til, at en studiekreds i spritspørgsmålet såvel i Sverige som i Norge kunde arbejde med sagen i længere tid, d. v. s. hvis man kun ønskede at se denne fra den ene — og selvfølgelig fra sprittilhængernes — side.

At radiokommentatorerne, som nu er dukket op igen, øjensynlig er af samme støbning som det vinåndsmenneske, der som omtalt her i bladet på så værdig måde repræsenterede Danmark i det norske højfjeld, kan ses af følgende fra Berlingeren:

»— — man løfter drammen og siger skål, endelig en udsendelse, der sender krydrede dufte ud i stuen o. s. v. — —«

Kommentatoren havde alligevel svagt opfattet, at der øjensynligt var noget galt i Norge, hvor der i 1944 blev drukket 10 mill. l af den berygtede kommenbrændevin, den såkaldte »karve«, der ligefrem præger gadelivet i Oslo, men glædede sig dog inderligt over den for afholdsfolk så nederdrægtige ide at ledsage den spritduftende udsendelse med melodier som »fuld i dag, fuld i går, fuld igen i morgen«. Jo, den offentlige mening har rigtignok ypperlige repræsentanter! H. M.

Mere system i grønsagernes levering.

At gartnerne er ved at vågne op, fremgår bl. a. af en artikel i Gartner-Tidende, af hvilken vi citerer: »Vi må gøre os klart, at forbrugerne i fremtiden vil stille stadigt stigende krav til kvaliteten af de varer, vi sælger, og at fortsætte med at optage frugt og grønsager om torsdagen, udsætte dem for støv og sol på torvet om fredagen, sælge dem til forbrugeren om lørdagen, som så spiser dem om søndagen, det går ikke, hvis vi ønsker et stigende forbrug, og det gør vi vel alle. Vi må derfor oprette en organisation, der ikke alene udjævner tilførslerne, men også tager hensyn til forbrugerne, så disse får varerne så friske og tiltalende som muligt og til ensartede priser.

Vi må også tænke på, at det stadig bliver vanskeligere for husmødrene at få hjælp til madlavning, så varerne skal leveres rengjorte og færdige til brug — også af hensyn til det stadig stigende antal selverhvervende kvinder, som ønsker at komme så nemt fra madlavningen som muligt.«

Artiklens forfatter går derefter over til at foreslå, at de danske gartnere ligesom de amerikanske skal gå over til lynfrysning af en stor del af produktionen. Måske et udmærket forslag, men skulde det være nødvendigt? Der er dog kun en kort afstand fra Amager til København! N. N.

50 millioner mennesker kunde leve i Danmark.

I ugebladet »Landet har havebrugskonsulent H. Mosegaard skrevet nedenstående interessante lille artikel:

Det er ikke nogen helt lille opgave, som FAO har påtaget sig: At skaffe mad til og fordele den til en hel klodes stedse stigende befolkning er ikke en dagligdags ting, og med krigsårenes strenge rationeringer og truende hungersnød i frisk erindring skulde opgaven synes umulig at løse selv for den højfornemme forsamling af experter fra mange lande, som i denne tid gæster vort land (art. er skrevet under kongressen. Red.).

Men også her gælder det, at prevention is better than cure, og den, der søger at forebygge verdenskriser og hungersnød, er dog alligevel større end den, der ved kolossale anstrengelser i sidste øjeblik søger at afbøde krisen, og at vi med stigende sikkerhed stiler mod en krise, såfremt landenes befolkning fortsat skal ernære sig på den hidtidige måde, turde være klart for alle.

Overbefolkning og hungersnød indtræder nemlig meget hurtigt, såfremt menneskene befinder sig på et primitivt samler- eller jægerstadium. Disse onder kan vel udskydes en rum tid, såfremt der gås over til agerdyrkning og kvæghold, men også her er der ret snævre grænser for, hvor mange mennesker, der kan ernæres pr. arealenhed, og denne grænse er allerede overskredet mange steder.

Først når jorden bliver taget under havemæssig kultur, og menneskene går over til at ernære sig direkte af moder jords sunde og gode produkter, bliver der mulighed for at underholde et betydeligt større antal mennesker end under den hidtidige fremgangsmåde, der forudsætter en såkaldt forædlingsproces.

På en udstilling i Kgl. Haveselskab vistes i fjor en statistik, som gik ud på, at der på en ø som Amager med sine 64 km² jord kun kunde leve 0,3 person som jæger, som nomader 91, ved landbrug stiger tallet til 8060, medens der ved intensivt havebrug kan leve 80,000, og så kan de endda få kalorier og vitaminer i overflod. Tænkte man sig hele Danmark dyrket med havesager, kunde der være over 50 millioner indbyggere uden strid om livsbetingelserne.

Der skal nemlig ikke mange m² til, selv under vore forhold, for at producere næring nok til et menneske, naar blot vi havebrugere kommer til. Vil man nøjes med grovere ting (kartofler), kan een eneste m² yde nok til en mand en dag, og hvis man regner med 2 m², kan der blive råd ikke alene til lækkerier, men mere end det dobbelte af det antal kalorier, som en stor del af jordens befolkning i øjeblikket må nøjes med, og hvad vil ikke moder jord kunne yde under mere milde himmelstrøg?

H. Mosegaard.

Sur eller basisk reaktion?

Dr. Ragnar Berg skriver i en artikel i »Vegetarianen«:

Spørgsmålet, om urinen skal reagere surt eller basisk, er endnu omstridt, men den opfattelse, at reaktionen altid skal være sur, er forældet.

Ved normalt stofskifte foregår omsætningen så økonomisk som muligt med den mindst mulige mængde affaldsprodukter, som hurtigt uskadeliggøres og udføres.

Hvis fødevalget er forkert, så forringes stofomsætningen, og i forbindelse med den normale nedbrydning af cellevævet fremkommer en masse affald, som ikke kan udnyttes, men bliver stående i kroppen og forbereder jordbunden for alle mulige skavanker og sygdomme.

Tusindvis af forsøg har vist, at ved den mest fuldkomne stofomsætning er urinen stærkt basisk, mens forstyrrelser i omsætningen giver sur reaktion.

Man må ikke heraf slutte, at det er nødvendigt udelukkende at spise baserige fødemidler, men føden må vælges således, at den i gennemsnit er rig på baser. Hvis man sædvanlig spiser baserig kost, har legemet en reserve af baser, som kan udnyttes ved evt. syrerige måltider. Forøvrigt er det ikke således, at fødemidlernes reaktion er afgørende for urinens reaktion. Overgemt kød er basisk, men urinen er sur. Naturlige vegetabilier reagerer surt, fordi de indeholder frugtsyre eller frugtsure salte, men ikke destomindre giver frugt og grønsager overskud af baser til legemet. Frugtsyrerne omdannes nemlig til kulsyre, som udåndes, hvorefter vegetabiliernes baseoverskud gør sig gældende. I denne henseende er det også ligegyldigt, om man bruger sød eller sur mælk, idet mælkesyren forbrændes til kulsyre og mælkens naturlige baseoverskud virker da lige så godt som i den søde mælk. Frugtsyrerne påvirker heller ikke omsætningen i tyktarmen, de når aldrig så langt, men resorberes allerede i fordøjelseskanalens begyndelse, hvorfor tyndtarmens indhold altid reagerer stærkt basisk. Man har påstået, at baserig kost skulde kunne give anledning til nyre- eller blæresten. Men det er ganske umuligt. Hvis der ved baserig kost kommer sten, så skyldes det nyre- eller blærebetændelse. Men disse sygdomme opstår som regel kun ved syrerig kost.

Mundspyttets reaktion skal være basisk, og det er som regel også tilfældet. Ve den, hvis mundspyt er surt! Hans tænder bliver ødelagt og hans fordøjelse kommer i uorden. Et stærkt basisk spyt er et naturligt beskyttelsesmiddel for tænderne og nødvendigt for, at stivelsen kan spaltes til sukker.

(Resumeret af F-J.)

Hvad udlændinge siger.

Ifølge referat i Politiken havde landbrugsrådet inviteret en flok FAO-folk til at bese det danske landbrug på nært hold, og det højst internationale selskab kom på turen over Jyllands heder uventet ind på en gård, hvor de udtalte deres beundring for alt, lige fra den usandsynlige høje levestandard, som også folk på landet kan glæde sig over, til de velholdte grise, som den indiske deltager dog gik langt udenom.

En af deltagerne fandt dog, at danskerne var et søvnigt folk, der kun tænker i forretning og smørpriser.

Ved bortrejsen fra hedegården udtalte en Amerikaner følgende: »Vi hører så meget om deres kødproduktion, men intet om, at Danmark opdrager sin befolkning til sund levevis. Man interesserer sig her i landet mere for at føde kvæget end befolkningen godt.«

»Det er rigtigt,« siger Schweizeren, »vi får alle vegne et par kartofler og et stort stykke kød, i går fik jeg første gang i 3 uger serveret grøn salat. Den danske føde er rigelig, men den er ikke afbalanceret.«

Og mens bilen fortsætter sin vej gennem det jydske land, forklarer udlændingene enstemmigt, at vi i Danmark spiser alt for lidt grønsager og frugt.

Så helt håbløse er FAO-folkene da heller ikke, selvom vi hellere havde set dem anbefale konsekvent overgang til vegetarismen, for derved at gøre sig selv overflødig.

H. Mosegaard

Vegetarismen i Tyskland.

For at få et overblik over vegetarismens stilling i de forskellige lande, har »Den internationale vegetarunion« udsendt et spørgeskema. Rapporterne fra de forskellige lande vil blive samlet til den int. kongres i England 1947.

Af det svar, som den kendte tyske vegetar Oscar Bünemann, Hamburg, der er formand for esperantisternes int. vegetarforening, har sendt skoleinspektør Egerod, gengiver vi følgende:

Vegetarismen i Tyskland indtog virkelig en førerstilling i verden, før naziregimentet beherskede situationen. Men så skulde alt ensrettes! De vegetariske foreninger blev ophævet og måtte indordne sig under den såkaldte »Lebensreform«, som bl. a. regnede fisk med til vegetarkost! Den etiske vegetarisme var overhovedet ikke ønsket, fordi den gjorde menneskene uegnede til soldater! Men der blev dog vist vegetarerne det hensyn, at de fik særlige tildelinger under rationeringen. I begyndelsen gik det nogenlunde, da man kunde købe grønsager, kartofler, ja, endogså nødder og jordnøddemos i fri handel. Men det hørte snart op, og man glemte at forhøje vegetarernes rationer, og henvendelser derom forblev upåagtet. Der er derfor ingen tvivl om, at mange vegetarer er faldet fra i denne tvangssituation. Men trods alt har vegetarerne klaret sig lige så godt som andre. I krigens sidste år blev tilførslerne af frugt og grønsager stærkt forringet, navnlig fordi leveringerne

fra Holland ophørte. Vegetarernes antal er derfor sikkert gået stærkt tilbage. Det var ikke alene vanskeligt, men også meget dyrt at skaffe det nødvendige. Og da der efterhånden blev indført offentlig bespisning, var det næsten umuligt at opretholde en individuel levemåde.

Også nu efter krigen er der taget hensyn til vegetarerne ved rationeringen. Ved at afgive 700 gr. kød gives som erstatning en tilsvarende mængde kalorier i korn, smør og ost. Men så blev kødrationerne nedsat og dermed også vegetarernes tildeling, og det var så meget værre, fordi kartoffelforsyningerne i mange måneder fuldstændig svigtede. Det har således været og er meget svært at være vegetar i disse år, og for husmødrene har det været et sandt kunststykke at klare problemerne. Men lykkeligvis har der været husmødre, som har udført dette kunststykke! — Propaganda for vegetarismen var naturligvis så godt som udelukket. Tryksager kunde ikke udsendes, men alligevel gik »snakken« fra mund til mund, omend med forsigtighed. Det var jo ikke alene vegetarismen, men også en hel del af de etiske bevægelser, som akcepterer vegetarismen, som måtte »gå under jorden«, og resultatet af dette og af krigen i det hele taget er, at agtelsen for menneskers og dyrs liv er aftaget, ja, interessen for existensen, for borgerrettigheder og samfundets udvikling har taget skade.

En interessant slutbemærkning citerer vi ordret: »Det er virkelig en kendsgerning, at koncentrationslejrenes rædsler var ukendt for de fleste tyskere. Selv jeg, der er og altid har været en skarp modstander af nationalisterne og nazismen, vidste kun lidt derom. For de fleste mennesker var denne sag som forholdet er for gennemsnitsmennesket med slagteriernes rædsler: de ved virkelig ikke og vil ikke vide ret meget om det, fordi de har på fornemmelsen, at det er et af livets frygtelige kapitler, og et nærmere kendskab til det vil ødelægge deres appetit.«

ved F-J.

Svagbørnskolonien „Eckbohus".

Vi gentager vor opfordring i forrige nr. af V. t. om at støtte det der påbegyndte vinterarbejde. Til beroligelse for dem, der ræsonnerer: Hvorledes kan lærerinder tage syge børn i kost og pleje, hvad forstand kan de have på det? vil jeg gerne fremhæve, at koloniens tilsynsførende læge skriftligt har erklæret, at »han kan anbfeale Eckbohus under fru Ragni Kristensens ledelse i mange sygdomstilfælde«.

n. n.

Religion og gødning.

Redaktøren af V.T. har fået tilsendt et nummer af »Vegetarianen« med en artikel »Det rör sig på den biodynamiska odlingsfronten« med den bemærkning, »så frisindede er man i Sverige«. Heri ligger, at vi i Danmark skulde være mindre frisindede. Redaktionen af V.T. er i hvert fald ikke modstander af omtale af den bio-dynamiske dyrkningsmetode. Redaktøren vedkender sig personligt at tro paa, at kompostgødning er godt; men det er bio-dynamikerne ikke ene om at påstå. De kræver også, at man skal tro på det tjenlige i, at planterne får visse præparater — uden at man i virkeligheden får en forklaring, der beviser det rigtige heri. Det er ikke nok at sige, at man skal tro! Jeg tror på, at vegetarismen er det rigtige; men jeg gør det kun ud fra den erkendelse, at menneskets tandsystem og fordøjelseskanal er som abernes, der af hele videnskaben anerkendes som frugt- og plantespisere. Netop min vegetariske indstilling får mig til at vægre mig ved at tro på præparater.

Hvad indeholder nu den svenske artikel? Først en meddelelse om, at der af Professar Gustav Sundelin, forstander for den svenske stats jordbruksforsøgsanstalt, vil blive anstillet forsøg med den bio-dynamiske dyrkningsmetode. Dernæst følger en indbydelse til tegning af kapital til erhvervelse af 5 tdr. land til et bio-dynamisk andelsbrug. I tredje afsnit skriver A. E. Norman, at »en naturlig Levemåde fordrer som forudsætning en naturlig dyrkningsmåde. Kunstgødning og gødning med frisk staldgødning er en abnorm dyrkningsmåde, en voldføring af naturen«. Jeg er ganske vist ikke sikker på, at man vil kunne bevise, at det er voldføring af naturen at anvende kunstgødning og frisk dyregødning — den sidste kan naturen da ikke godt undgå — men jeg lægger først og fremmest mærke til, at hr. Norman ikke nævner de Rudolf Steinerske præparater.

Hvad forsøgene angår, må det hilses med glæde, at den svenske stat tager sagen op; men her i Danmark har der allerede været foretaget forsøg, og herom har forstanderen ved statens forsøgsstation i Askov, Karsten Iversen den 11. april i år i »Jydsk Landbrug« skrevet en artikel med overskriften religion og gødning, den biologisk-dynamiske gødningsmetode«, hvoraf vi gengiver følgende uddrag:

»Dette er ikke et enkeltstående, dansk spørgsmål, der alene behandles i vegetarisk tidsskrift. Fra Amerika og England foreligger nu efter krigen hele bøger om denne gødskning samt om kunstgødningens »skadevirkning« på planter, dyr og mennesker.

Når man ønsker at vide lidt besked med disse forhold, skal man ikke søge til kilderne ved den videnskabelige forskning og forsøgsvirksomheden på gødningslærens område — men man skal søge tilbage til de religiøse retninger og samfund, der mod slutningen af det 19. århundrede under navn af »Teosofien« er opstået ved en sammenblanding af indisk brahmanisme og buddhisme med kristendom og moderne naturbetragtning.

I 1875 stiftedes i New York et sådant religiøst-filosofisk brodersamfund under navnet »Teosofisk Selskab«. Hovedsædet flyttedes senere til Indien, og i 1884 grundedes den første loge i Tyskland. Her træffer man Tyskøstrigeren dr. Rudolf Steiner, der efter en religiøs konflikt med det katolske præsteskab i Østrig blev forstander for Goethe-arkivet i Weimar. Rudolf Steiner udfoldede en omfattende skribent- og foredragsvirksomhed, der stedse mere blev til religiøs forkyndelse. Efter et brud med teosofien blev Rudolf Steiner grundlægger af den spiritualistiske verdensanskuelse *Antroposofien.*

Udformningen af den biologisk-dynamiske gødningsmetode skyldes dr. Rudolf Steiner. Den blev første gang forelagt for en kreds af antroposofisk

indstillede landmænd og gartnere ved et kursus, som dr. Steiner afholdt i foråret 1924 på godset Koberwitz ved Breslau.

Den biologisk-dynamiske behandling består i, at der til gødningen sættes sex forskellige plantepræparater, Nr. 502—507, fremstillet af røllike, kamille, brændenælde, egebark, løvetand og baldrian. Desuden anvendes hvert år til udsprøjtning to præparater, det ene, nr. 500, består af kogødning, der er præpareret på særlig måde, og det andet, nr. 501, er fremstillet af kisel.

Systemet bygger i det hele på den tro, at alt det »onde« er kommet ind i verden med kunstgødningen.

Her i landet er metoden første gang fremdraget af forhenværende direktør Carl Vett i en artikel, »Kunstgødning«, i »Tolvmandsbladet« i 1932, ligesom der på hans foranledning samme år under ledelse af ensvensk agronom blev gennemført forsøg med denne gødskningsmetode på 6 større gårde på Sjælland. Da der således var nogen interesse for denne gødningspræparation, blev der anlagt forsøg hermed ved Askov og Lyngby forsøgsstationer i 1933 og 34.

Det reelle i denne sag er, at behandlingen af staldgødningen efter de ovennævnte forskrifter — med de mystiske præparater — skulde bevirke en hurtigere formuldning og en øget virkning af staldgødningen, men *i forsøgene ved Askov og Lyngby forsøgsstationer har der ikke kunnet påvises nogen som helst forskel på staldgødningens omsætning og virkning.*

Lokale forsøg, udført i Præstø amts landboforening i 1933—35, giver ganske tilsvarende resultater. Den biologisk-dynamiske behandling af staldgødningen og afgrøderne har ikke øvet nogen som helst indflydelse på afgrødernes størrelse. At lederne af foreningen til fremme af denne gødningsanvendelse ikke kan anerkende disse forsøg, undrer ingen. Men det ændrer ikke noget ved forsøgenes resultater eller ved staldgødningens virkning!

Til slut blot en udtalelse af en af de troende, Sir Albert Howard:

»Den langsomme forgiftning af jordens liv gennem anvendelse af kunstgødning er en af de største ulykker, som har ramt jordbruget og menneskeheden.«

Herpå svarer agrikulturkemikeren S. F. Heintze ved verdens ældste forsøgsstation Rothamsted i England omtrent således:

»Skulde denne påstand om kunstgødningens skadelige virkning virkelig vinde genklang, da kan man vende fortegnet om og sige, at skaden ved en såda lære vil bringe ødelæggelse ikke blot for landbruget, men for hele menneskeheden, hvis existens i disse dage mere end nogensinde før beror på opretholdelsen og forbedringen af jordens ydeevne!«

Over kulistadiet!

Hvem ønsker at undvære tobak? Jeg gør det nødigt, sagde handelsminister J. Villemoes til redaktør Chr. Torpe i et radiointerview, men påstod ikke desto mindre et par minutter senere, at vort forbrug af udenlandske varer var blevet for stort, og at vi ikke alene var blevet fordringsfulde, men ogsaa for fordringsfulde, og som følge heraf kunde han ikke stille os noget

som helst af det rare i udsigt, end ikke mandler, der var udsolgt i seks butikker.

Så ved vi altså, hvad vi kan vente os!

I en kronik af professor dr. polit. Jørgen Pedersen i »Berlingske Aftenavis« står der oven i købet at læse følgende: »Der er heller ingen velstand her i landet. Vi har små rationer af kaffe, te og tobak, disse billige nydelsesmidler, der er tegnet på, at et folk befinder sig over kulistadiet!«

Hvor er det dejligt billigt for et land som vort at komme over kulistadiet!

H. Mosegaard.

Duftende sportstilskuere.

Sportsfolk og de, der ser på sport, er to forskellige slags mennesker. Det er en kendt sag, at alkohol og god sport ikke forliges godt, og at mange af sportens store har været vegetarer; men tilskuerne behøver ikke at være afholdende for at udøve deres præstationer at klappe i næverne. Til fodboldlandskampen i Göteborg var der skaffet 3 kilometer pølser og 10.000 liter sockerdrickar — alkoholen var der dog altså lukket for.

Og »Pol.« meddeler, at det også påtænkes at stryge ølsalget ved alle sportsarrangementer i K. B.-hallen.

»Vi er kede af og lede ved at se knuste flasker, ølsjatter etc. ligge over det hele efter hvert stævne, og vil man holde sportens fane højt, så kan man ikke have alt det drikkeri i forbindelse med sport,« siger Irs. Leo Dannin.

Bladets sportsmedarbejder føjer hertil den bedske kommentar:

»Til eftertanke for Idrætshuset, der snart genåbner, og hvor flere tilskuere tit svømmer lige så meget som boxerne — men duften i al fald ikke er erhvervet i ringen.«

Det er lige skrapt nok, når drikkeriet i den grad udarter ved disse sportsstævner til sundhedens fremme, at selv et ellers ikke særligt afholdsvenligt blad tager sådan til orde.

At menneskene ikke skammer sig. I »Pol.« kunde man forleden læse: »Det ser ud til, at persianerfåret er ved at vinde udbredelse herhjemme. Endnu er bestanden kun lille og findes hovedsagelig i Jylland, men avlen er i udvikling og er også ved at få fodfæste paa Fyn, udtaler farmejer N. P. Kronborg, Fåborg. Persianerfåret er lige saa nemt at passe som andre får. Persianerpelsen fås af skindet af de nyfødte lam, der helst skal slagtes og flaas, inden de er 24 timer gamle.«

En havebrugsminister. I »Haven for august foreslår konsulent H. Mosegaard oprettelse af et havebrugsministerium med den motivering, at havebrugets økonomiske interesser er så store, at de berettiger dertil — de er således større end fiskeriets. Kan der ikke oprettes et særligt ministerium, må der i hvert fald kunne oprettes et særligt havebrugsdepartement.

Statskonsulent Dalskov slutter sig i »Dansk Havebrug« til tanken, men peger på, at havebrugets organisationer står spredt, så henvendelser og udtalelser derfra ikke får den vægt, de burde have.

Køkkenkrogen.

Det er nemt og billigt at spise kartofler som hovedret og ikke blot som supplement til en større anretning. Men de kræver lidt »dyppelse«. Som exempel kan følgende fire opskrifter anvendes med et tilskud af grøn salat.

I. 3 store løg hakkes groft og svitses i 1—2 store spsk. smør eller olie. 4 store tomater skæres i stykker og kommes i samtidig med en kopfuld pillede grønærter. Alt koges sammen i 10—15 min.

II. 1 blomkål rives eller snittes groft. Brunes på panden i 2—3 spsk. smør eller olie, dampes mørt i 5—10 min. med låg over. Serveres med hakket persille drysset over.

III. 1 blomkål behandles som i ovenstående opskrift. Efter bruningen tilsættes 2 store ituskårne tomater, der dampes med i 5 min. Serveres med hakket purløg.

IV. 2 mellemstore rødbeder rives groft eller udskæres i ganske små terninger. Dampes møre i 1 spsk. olie samt så meget vand, at det ikke brænder på. Når vandet omtrent er dampet væk, tilsættes en dl fløde. Serveres med revet peberrod.

ellen pille.

Barnerumper. Det er jo en almindelig opfattelse i visse enfoldige kredse, at det er smart at drikke sig fuld. Denne enfold er ikke mindst blandt akademikere. Derfor raver en del af de nybagte studenter rundt. Er de ikke fulde, skal det se ud, som om de er det. Ellers er det ikke rigtige akademikere.

En københavnsk avis fortæller, at et hold af de nybagte har hængt en plakat paa sig med følgende indhold:

»*Fragtgods.* Jeg er ude paa vulkaner! Naar jeg er blevet træt, bedes man venligst fastbinde denne adresseseddel og sende mig hjem. Skulde jeg være uden kontanter, bedes jeg sendt mod efterkrav. Skæld mig ikke ud!«

Det skal naturligvis være morsomt. Men det viser altsaa, hvor pjattede de unge mennesker er.

Det er disse barnerumper, der kalder sig herrer i åndernes rige! Forhåbentlig bliver de klogere, inden de får embedsexamen og skal ud som folkets vejledere og dommere. (Afholdsbladet).

Frk. Nolfis argument for råkost — efter erfaring med 1500 patienter på »Humlegården« — er, at råkost giver fritid, løser husassistentspørgsmålet: Middag til 60 personer arrangeres, forberedes og tilendebringes af tre damer på 2 timer. Råkostsagen er lige til. Mad bør som sol og vind og vejr være ens for alle mennesker, og da kan der kun blive tale om råkost. Selv vilde hun ikke bytte, og mange træge, madglade mennesker har hun set komme til samme resultat.

n. n.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 40 stk. for 1 kr. portofrit. Husk vort emblem. 2 kr. pr. stk. Frimærker kan modtages som betaling.

N. N.

Stof til Vegetarisk tidsskrift må være redaktøren i hænde senest den 1. i måneden.

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.
Pension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj.
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.

Dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 282. Samme konto anvendes for hjælp til udenlandske vegetarer. Kasserer for Den internationale vegetarunion: Oluf Egerod.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: redaktør Axel Pille, Aalekistevej 61, 1., Vanløse, Damsø 4724 x.

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.

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

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 10 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.

Værelse med vegetarisk kost

eller med adgang til køkken søges.

Billet mrk. O.J. til bladets expedition.

1946. 40. årgang #11-12 november

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 39[2] —
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 38 København K.

Gentofte

Vegetarisk tidsskrift

Nytårsfest

Dansk vegetarisk forenings traditionelle nytårsfestlighed afholdes

Tirsdag den 7. januar i Husassistenternes fagskole, Fensmarksgade 65 (ved Nørrebros runddel):

Kl. 18.00: Middag (à kr. 5.00 inkl. betjening):
Råkostanretning.
Kroketter med rødkål osv.
Æbler i råcreme.
(Husk Smørmærker).
Råkostmiddag om ønskes.

Kl. 20.30: Foredrag af dr. Jens David Henriksen:
»Grundlaget for fremtidens ernæring«.

Anmeldelse om deltagelse (bindende) må gives senest fredag den 3. januar (skriftligt til foreningens adresse: Gentoftegade 56 C, Gentofte, eller pr. telefon Gentofte 1782 y, efter kl. 16).

Det lykkedes ikke bestyrelsen at finde lokaler for højtidelighol-delse af foreningens 50-års fødselsdag den 30. nov. Nu slås de to festligheder sammen, og vi venter stor tilslutning. Meld Dem i tide med interesserede venner, for vi kan kun være 70 til bords.

Glædelig jul. På gensyn 7. januar.
Bestyrelsen.

Udgivet af Dansk Vegetarisk forening

Dette nummer

af bladet må ikke betragtes som noget egentligt jubilæumsnummer. Dertil er de i bladet forekommende artikler for spredte, og det historiske materiale i dem for lidt omfattende, ligesom sikkert mange personer, der fortjente at omtales, ikke bliver det. Forskellige forhold har grebet ind, som bevirkede, at jeg som redaktør først på et meget sent tidspunkt kunde tage affære. Når det trods dette er lykkedes at få artikler fra en række af både nuværende og tidligere ledende kræfter indenfor foreningen, så skyldes det, at alle disse personer har vist en ganske enestaående imødekommenhed, og dette vil jeg som redaktør gerne sige bidragyderne tak for.

Axel Pille.

Ren Plantemargarine

sælges, som tidligere omtalt i bladet, *til foreningens medlemmer* fra Den sanitære fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbh. N., i pakker à ½ kg. Ved køb af 5 pakker portofrit.

Margarinen fremstilles nu uden tilsætning af mælk, hvorved den uden at forringes i smag kan opbevares længere (indtil en måned). Husk smørmærker ved bestilling. Pris: Maximalprisen. *N. N.*

Sandheden om chokoladen. Nu er chokoladen kommet i handelen igen. Og det kan jo ikke nægtes, siger »Vegetarianen«, at kakao indeholder fedt og sukker. Men den indeholder også andet, blandt andet den stærke gift teobromin. Kakaobønnen har 1,25—2,5 % teobromin og desuden koffein. Kakaopulveret gennemgår ofte kemiske procedurer af den farligste art. Det blandes med soda, potaske m. m. og tilsættes 50—70 % raff. sukker. Visse kemikalier anvendes til at forbedre udseendet. Chokolade er især skadeligt for børn — skadeligt til den sidste dråbe! Den virker ophidsende, nervepirrende og ægger sexuelt. Det er altså det rene galimatias at reservere kakaoen for børn, og de voxne burde ikke have adgang til den! **F-J.**

Kaj Munk og Jagten. Ved afsløringen af den mindesten, som jagtkammerater har rejst for Kaj Munk udtalte pastor Hans Pedersen fra Dejbjerg: Præst b l e v han, digter og jæger v a r han.

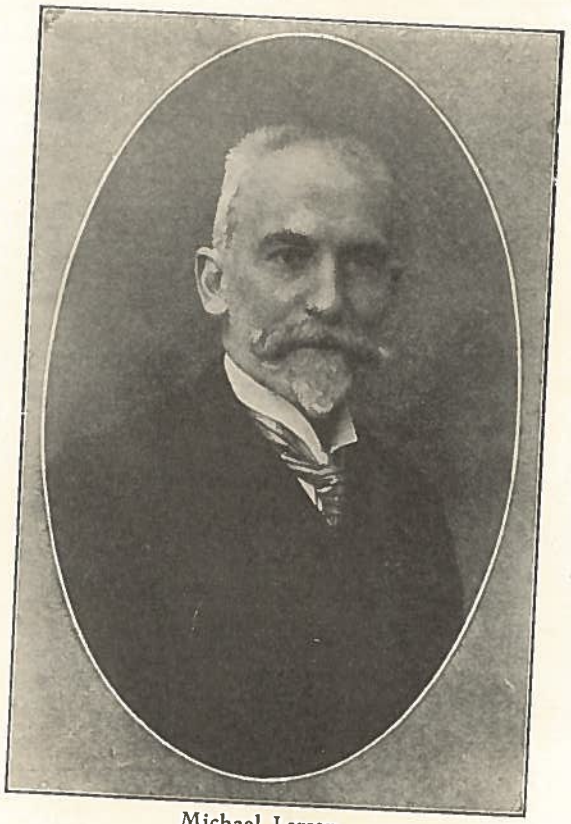
Da stenen bærer et citat fra digterens erindringer må man formode, at pastor Pedersen har læst bogen. Han har imidlertid læst, som en vis mand læser biblen, eftersom det gentagne steder står at læse, at det oprindelig var Kaj Munk imod at dræbe dyr, men han lærte hurtigt at dræbe sine venner iblandt de fjedrede skabninger.

Han v a r altsaa hverken dyredræber eller jæger af naturen, men han b l e v det, og det bliver mange af dem, som kommer ud for pastor Pedersen og andre af hans slags.

At en så fremragende digter som Kaj Munk kunde få sig selv til at skrive, at det var bedre for en bybo at færdes i naturen med en bøsse end at gå i kirke, kan tilgives ham, selv om han var tjenestemand i den danske statskirke, men det lyder usmageligt, når pastor Pedersen kalder jagten for guds underfulde gave til menneskene! **H.M.**

Dansk vegetarisk forening i 50 år.

Hvorfor skrive om en forening, som ikke hører til de største, ja, ikke engang til de store, blot fordi den har kunnet holde livet oppe i 50 år? For en gangs skyld gælder det, at liden årsag kan have stor virkning. Naturligvis kan man ikke føre et objektivt bevis for, at Dansk vegetarisk forening er årsag til, at vi i dag ved mere om sund og rationel levevis, end vi gjorde for 50 år siden. Men et sandsynlighedsbevis kan vel nok føres. I en fysiologi, som



Michael Larsen.

herhjemme benyttedes ved Københavns universitet, kunde datidens studenter og andre, som havde lejlighed til at se dette dokument, læse, at mennesket ikke kunde leve vegetarisk, da det i så fald måtte være indrettet til at tygge drøv — naturligvis fordi grønsager osv. krævede et så enormt arbejde af fordøjelsesorganerne, at man måtte have en komave og lige så god tid som koen for at få noget ud af det. Hvis en universitetsprofessor i dag vilde servere noget lignende, vilde han bare blive til grin. Og saa er forholdet det, at ikke professoren, men vegetarerne blev til grin dengang! Det hænder så tit, at uønskede »bevægelser«, »-ismer« reduceres til en »sekt«, og så

mener man dermed at have ført det tilstrækkelige bevis for sagens umulighed. Men det gik ikke an over for vegetarismen. Og hvorfor ikke?

Vi havde det held her i Danmark, at vegetarismen blev indført hos os af en mand, kommunelæge Michael Larsen, som var fuldkommen blottet for sekteriske anlæg. Han var født i Randers, student, studerende og kandidat i København. Hans fødsel og dannelse placerede ham kulturelt i bourgeoisiet, men han sluttede sig til den radikale ungdom, som så stærkt og levende gjorde sig gældende i firserne. Politisk var han socialdemokrat; men slet ikke den »grove« type, som man dengang mente var et særkende for dette politiske parti. Han var ingen »arbejder« af udseende eller fremtræden, tværtimod, der var et fornemt, højt kultiveret præg over hele hans fremtræden, og han kunde for den sags skyld lige så godt have tilhørt den engelske højadel. Men han var i alt fald en mand, som kunde frigøre sig fra nedarvede fordomme både menneskeligt og videnskabeligt. Og han gjorde det. Da han begyndte sit arbejde for vegetarismen, rystede både læg og lærd på hovedet. Men han fortsatte uanfægtet og roligt sin kurs og vandt efterhånden forståelse blandt så mange, at man den 30. november 1896 kunde stifte Dansk vegetarisk forening.

Mich. Larsen var ikke foreningsmand, så den praktiske side af sagen blev varetaget af den i afholdskredse meget kendte redaktør V. Figgé (»Agitatoren«). — Den agitation, som blev iværksat, blev ledet af ham, men Mich. Larsen var »sjælen« i arbejdet. Han holdt foredrag, han skrev selv småskrifter og artikler, han oversatte. Han talte klart, og han skrev klart og roligt. Et lille blad »Vegetarianeren« fik kun en kort levetid, medlemstallet var kun ringe, og da Figgé måtte ofre al sin tid på afholdsarbejdet, var der ikke megen fart i den vegetariske agitation. Foreningen blev stiftet i »Kongens Klub« paa Østergade i København, men en lang årrække blev møderne afholdt i hotel »Kong Frederik« i Vester Voldgade. Foreningens sekretær var en ældre mand, oberstløjtnant Grove, kassereren den ikke helt unge frk. Møller. Alle bestyrelsens medlemmer var elskelige og kultiverede mennesker, men meget



V. Figgé.

lidt »udadvendte«. Det var en hyggelig kres, som kom til møderne. Fru professorinde Poulsen var meget ivrig — hele denne familie var medlemmer af foreningen og betød alene ved deres anseelse et stort aktiv for foreningen. Der var billedhugger Bøgebjerg, Guldbjergs, Henriksens, fru og frk. Voigt, ægteparret Schrøder. Af og til kom også overlæge Ottosen. Der var fru Deichmann og mange andre. Selvfølgelig kom der efterhånden flere til, og adskillige er jo stadig medlemmer af foreningen. Lidt mere »luft« blæste ind over denne kres, da Bøkelund († 1920) kom til. Han var svensk af fødsel, lidt af en renæssancetype, journalist og kunstner. Det var ham, som var primus motor ved starten af »Solblink«, hvis første nummer udkom i maj 1907 og siden har levet videre som »Vegetarisk tidsskrift« (siden 1924). Men



Fru Anna Poulsen.



St. Fink-Jensen.

foreningen var stadig lille. Knap 100 medlemmer, hvoraf 25 % kom til møderne. Og for de mere arbejdsivrige var det for lidt. Ingeniør Poul Schrøder var een af disse ivrige, som ønskede vegetarismen gjort til en folkebevægelse, som kom langt uden for hotel »Kong Frederik«. Han kom i opposition til den siddende bestyrelse, navnlig Bøkelund, som fornærmet forlod foreningen og ikke siden viste sig og desværre ikke tilbageleverede foreningens protokoller, som således er gået tabt. Mich. Larsen følte sig forpligtet til at stå last og brast med Bøkelund, men modtog dog valg til æresformand og var foreningen tro til sin død.

Ingeniør P. Schrøder blev næstformand i bestyrelsen d. 20. februar 1911 og blev den egentlige leder af arbejdet. Han var den praktiske idealist, en stærk

karakter og en overordentlig arbejdskraft. Og han var rede til at bringe et offer for sagen. Allerede få måneder efter blev der afholdt et stort agitationsmøde i Grundtvigs Hus med ca. 400 tilhørere og i løbet af året ialt 25 møder i København og provinsen, og der blev dannet afdelinger i Svendborg og Aarhus. Endvidere blev der afholdt kursus i madlavning og startet et »Vegetarisk oplysningskontor«. Og medlemstallet blev mere end fordoblet — arbejdet for vegetarismen var fra den hyggelige stue trådt ud i livet! Foreningen var bleven en landsforening. Det første årsmøde uden for København blev afholdt i Vejle d. 10.—11. august 1912. Et meget bemærkelsesværdigt fremstød skete ved foreningens deltagelse i den nordiske havebrugsudstilling i København i september 1912. Henved 100,000 mennesker fik her lejlighed til at høre om vegetarismen, smage på madprøver og købe litteratur. Schrøders næste store initiativ var oprettelsen af den vegetariske restaurant »Pomona«, Nørregade 7. Den var efter forholdene særdeles tidssvarende, men desværre førte den en træls tilværelse og måtte efter ca. 4½ års levetid lukke.

På foreningens første landsmøde i Vejle 1912 blev skoleinspektør (dengang kommunelærer) cand. phil. Oluf Egerod indvalgt i hovedbestyrelsen. Det var en meget energisk ung mand, som snart gjorde sig gældende og fik overdraget en mængde af foreningens opgaver. Da ingeniør Schrøder nedlagde sit mandat på årsmødet i Odense 1917, blev det ganske selvfølgeligt Egerod, som blev valgt til hans efterfølger.



Poul Schrøder.

Med Egerod begynder et afsnit af foreningens leveår, som vil være mange af de nuværende medlemmer bekendt. Han fik ret hurtigt et meget forøget arbejde med ombytning af flæskekort. Vegetarerne fik i 1918 ret til at få smør, brød og sukker i stedet for flæsk, og denne ombytning administreredes af Egerod. Der viste sig en så stor interesse for denne ombytning, at foreningens medlemstal steg til uanede højder, men da rationeringen var forbi, dalede det atter. Egerod gjorde allerede under Schrøders formandsskab et meget stort arbejde. Da han selv blev formand, måtte han stadig gøre det store arbejde og havde vanskeligt ved at skaffe medhjælp. Han satte som sit mål at føre foreningen videre inden for de rammer, som Schrøder havde fastlagt, men arbejdet blev efterhånden for stort for en enkelt mand, og da samtidig nye rørelser gjorde sig gældende inden for medlemmerne, besluttede hovedbestyrelsen at fratræde ved årsmødet 1930, og fire af medlemmerne — herunder Egerod — nægtede at modtage genvalg. Der opstod herved en tvangssituation, som medførte, at en del medlemmer henvendte sig til Fink-Jensen og Vøldan om at overtage ledelsen. Fink-Jensen var derefter formand et par år og prøvede på at organisere ungdommen. Der blev stiftet en »Vegetarisk ungdom«, som gjorde et betydeligt arbejde baade med agitation og sport. Men på en extraordinær generalforsamling 20. november 1932 valgtes Egerod pånyt til formand, idet Fink-Jensen havde nedlagt sit mandat, og intet andet forslag fremkom.

Et særligt kapitel i D. v. f.s historie kunde bære overskriften: H. L. Henriksen. Der er utvivlsomt ingen, som med større trofasthed har opfyldt en mission inden for foreningen, end H. L. Henriksen. »Hver glans, hver plet vil jeg bære« kunde meget vel have været Henriksens motto i forholdet til D. v. f. Når som helst man søgte ham, kunde man være sikker på velvilje og aktivt medarbejde, og de år, da han var foreningens formand, til han i 1938 blev afløst af vor nuværende formand, var kun den naturlige afslutning paa et langt og trofast arbejde i vegetarismens tjeneste.

Den længste tid som formand — næst efter Egerod — indtager vor nuværende, N. Nielsen. Det er almindelig anerkendt, at der i disse 8 vanskelige år er ydet en meget betydelig indsats for foreningen. For alle, som forstår, hvad et sådant arbejde betyder af offer af tid og personligt »hjemmeliv«, er det en tilfredsstillelse, at det bliver N. Nielsen, som præsiderer på 50 års dagen.

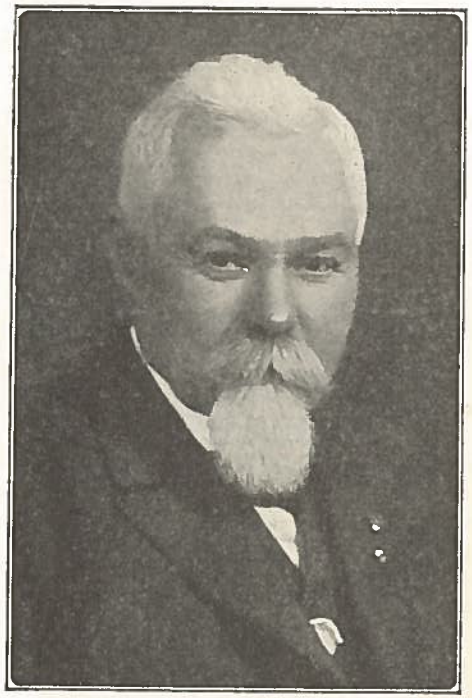
— — —

Dette er kun et flygtigt billede af det mangeartede arbejde, som er udført inden for foreningen i disse år, og kun et fåtal af alle dem, som har båret dagenes hede og byrde, har kunnet omtales. Et væsentlig led i foreningens arbejde er og var Vegetarisk tidsskrift. Og her er det atter Egerod, som har været hovedmanden. Det samme gælder vel også Børnehjemsfonden, hvis kasserer han er. Og når foreningens forhold til udlandet skal nævnes, så kan det også kun ske i forbindelse med Egerod, der er IVUs kasserer. Endnu et navn må nævnes: Hindhede. Han var aldrig medlem af foreningen, men hans arbejde har været af uvurderlig betydning for os. Også de mennesker, som lagde særlig vægt på råkostens betydning, har været vore medarbejdere i eller uden for foreningen, og vi skylder dem tak.

St. Fink-Jensen.

Et æresmedlem skriver:

Det var vel omkring 1909—10, fru Johanne Ottosen fik mig overtalt til at lade mig indmelde i »Dansk vegetarisk forening«. Senere hen fik jeg besøg af fru Guldbjerg, der overtalte mig til at være kasserer i københavnsafdelingen, Frederik Madsen vilde ikke være kasserer mere. Lidt efter lidt gled man jo så ind i det. Fru Ottosens helbred svigtede, hun skulde have ordnet et møde, hun bad mig om at hjælpe sig med at få det bestemt og averteret. De nærmere omstændigheder husker jeg ikke nu, men jeg befandt mig godt blandt vegetarerne. Der blev holdt møder i »Pomona«. Egerod og Albert Johansen lavede tomatpuré, viste publikum, hvordan de skulde henkoge frugt



H. L. Henriksen.

godt og billigt m. m. m. Jeg så til som lærling. Takket være min datter, Cathinka, der løb byen rundt og hentede kontingentet hjem (hun hængte i sommer og vinter, tidligt og sent), var det let at være kasserer.

Min tanke skuer tilbage til de tider, da afdøde fru M. Henriksen og jeg holdt demonstrationsmøder i frugthenkogning og vegetarisk madlavning osv. Der blev uddelt smagsprøver og solgt litteratur og tegnet nye medlemmer. Vi talte, og vi sang, det var dejlige tider. Vi mangler sådant noget igen. Det vilde give liv i foreningen. Så var der udflugter til andre byer med demonstrationer: Birkerød, Hillerød, Helsinge, også Holte for ikke at tale om

Roskilde og Holbæk. I Roskilde var det Jens Nielsen, der arrangerede møderne. Vi sled alle godt i det. Nej, vi angrer ikke den tid, vi anvendte i arbejdet med vegetarisk forening. Det var henrivende tider blandt herlige mennesker.

En Mand, vi ikke vil glemme, er skoleinspektør Oluf Egerod, som i alle disse år har trukket et læs i det vegetariske arbejde, også Wilh. Date med flere har vi haft stor glæde af at samarbejde med.

Dr. Michael Larsens vegetariske Børnehjemsfond har ydet støtte til flere vegetariske børnehjem, mest vel til hr. og fru Blochs ypperligt ledede hjem, hvor vi så gode resultater. Dette fond er — trods dets høje alder — aldrig blevet så stort, som det var håbet, men ved hjælp af gaver og arv vil det nok voxe sig stort og stærkt i kommende tider. Kære læsere, glem ikke dette gode fond.

Vegetarisk tidsskrift, hvor har vi ikke været glade ved det — også da det hed »Solblink«. Gid det må fortsætte sin gode gerning.

Tak for alt!

H. L. Henriksen.

I anledning af Dansk vegetarisk forenings 50 års jubilæum.

Når man selv har været med i foreningens arbejde i ⅔ af dens levetid og indefra set, hvor mange tusind arbejdsdage der er blevet ofret for vore ideer, kan det være naturligt, at man på en sådan skæringsdag standser og ser sig tilbage og spørger sig selv: Har nu alt det meget arbejde været til nogen nytte, eller vilde den bedre forståelse af sundhedsprincipperne, der hersker nu i forhold til for 50 år siden, have været den samme, selv om vi alle havde passet os selv, ladet udviklingen gå sin gang og brugt vore kræfter til noget andet!

Personlig tror jeg, at vi ikke vilde være kommet så langt, hvis den vegetariske bevægelse ikke havde været!

Vort arbejde har en dobbelt front. Dels er vi med til at fostre de nye tanker, der på dette område indgives menneskeheden til bearbejdelse. Vi går foran som en lysende fakkel, uden egentligt bevis for vore påstandes rigtighed, men med en indre overbevisning om, at det *er* nu således. Vi er surdejgen, der får brødet til at hæves, folk til at lytte og videnskaben til at efterprøve vore tanker. Men dels formidler vi også videnskabens resultater, hvad enten den nu engang imellem er udvalgt til at komme os i forkøbet, og derfor finder noget, som vi ikke denne gang havde forudsagt, eller den altså blot leverer beviserne for, at vi havde ret i vore syner og udsagn. I begge tilfælde skal der nogen til at råbe sandhederne ud over tagene, og det er altså vor opgave. Det er ikke nok, at en Chittenden, en Fletcher, en Bircher-Benner, en Hindhede eller en Ragnar Berg afslører nye ernæringslove i deres laboratorier og skriver nogle ikke altid alt for meget læste beretninger derom. Der skal nogen til at formidle det nye, omsætte det på det store publikums sprog, sige det atter og atter, så det slås fast, at det, kødet har fremfor plante-

stoffer, er extra giftstoffer og for megen æggehvide, at vi ikke skal kaste klidet bort, at kartofler er et første klasses næringsmiddel, at den naturlige føde skal nydes ukogt, at vi skal tygge mere og spise mindre, at det altid er billigst og bedst at følge naturens love, d. v. s. leve som vegetar, etc., etc.

Vi har kæmpet bravt på denne front gennem de 50 år og har nu tvunget offentligheden fra offensiven over i defensiven. Vi bliver nu ikke mere hånet for at spise »persille«, men snarere mødt med halvt undskyldende udtalelser som: »Ja, vi spiser nu selv en masse grønsager«, og »Vi er nu gået over til at spise nogen råkost hver dag«, etc.



Oluf Egerod.

Havde vi — med alle sideløbende bevægelser — ikke været, vilde uvidenheden på ernæringens område have været større, langt større, end den nu er. For den *er* stadig stor. Derfor er vort arbejde stadig nødvendigt. Endnu er der megen overtro og slendrian at kæmpe imod. Vi kan ikke hvile på vore laurbær. Når jeg samtidig skuer tilbage og frem, synes jeg, der er linjer i vort arbejde, som vi godt stadig kan fortsætte, men som vi ikke i øjeblikket kan få gjort nok ved på grund af manglende kræfter i ledelsen. Der var engang, da vi var mange flere og meget mere entusiastiske, og det gav resultater. Dette må komme igen. Det kan gøre mig syg at tænke på al den litteratur, vi i sin tid udgav og solgte og tjente gode penge på til vort fortsatte arbejde. Nu har vi næsten intet at sælge. Vi har solgt i tusindvis af kogebøger, nu har vi ikke een. Og det er underligt at tænke på alle de foredrag og demonstrationer i madlavning og henkogning, vi holdt for 25—

30 år siden. Nu har vi ligesom givet op. Vi burde med nye kræfter kunne fortsætte disse linjer. Vi har tappert holdt vort blad i gang, men det *kunde* være en langt smukkere og indholdsrigere sundhedsfakkel, end vi har råd og kræfter til at gøre det til nu.

Vi havde det held, at flæsk under og efter den forrige verdenskrig blev rationeret, og det lykkedes os at få lov til at ombytte disse kort med brød-, sukker- og smørmærker. Det var et enormt arbejde, vi gjorde den gang. Vi fik lov at gøre det selv, og det bragte os i kontakt med tusinder af ligesindede. Vi benyttede denne kontakt på enhver måde til oplysning om vor forenings arbejde, og dette vort praktiske arbejde gjorde foreningen stor og stærk. Desværre fik vi ikke lejlighed til at udføre et sådant praktisk arbejde denne gang. Men skulde vi nu ikke se os om og søge at skabe et sådant praktisk arbejde selv for at komme i kontakt med interesserede og få skabt midler til at udsende moderne madopskrifter og et bedre blad. Vi behøver dertil to ting, folk med ideer og folk, der kan og vil arbejde for disse ideer. Vi, der er ledere af foreningen for øjeblikket, kan kun holde den gående. Men det er ikke nok. Der er mere at nå i de kommende 50 år end i dem, der gik. Skolebespisningen må gøres mere og mere naturlig, vi må have flere og flere børnehjem efter vore linjer, vi må have flere feriehjem, hvor man kan leve efter naturens love og rigtig rekreere sig og ikke i ferien blive end mere bundet af gamle vaner, vi må have sundhedsdrevne hjem for vore gamle, vi må have mange vegetariske spisesteder rundt om i vore byer, vi må have adgang til mange og billige og på rigtig vis dyrkede frugter og grønsager, vi må have indført et væld af sydens frugter, gaderne må vrimle af salgsvogne, der er en fryd for øje og gane, så pølse- og kaffevogne kan gemme sig i krogene, smørrebrødsvognene må være vore, vi må have spredt byen ud over landet, så hver familie kan bo i en have, vi må have lagt vort landbrug om, så vi ikke skal spilde 80 % af jordens afgrøde ved at lade det blive til gødning, anden rangs mad i form af kød etc. og affald, så vi dyrker hungersnød i stedet for mættelse, vi må have frugttræer langs vejene og skove af frugttræer rundt i landet, ja, der er meget, vi må have, efterhånden som vort land skal føres frem til at leve naturligere og fostre en sundere og renere slægt end den nulevende, der lader sundheden gå op i røg, hvis »sports«-folk drikker sig fulde eller larmer ved atletikopvisninger, kaldet sport, i stedet for selv at bestille noget ude på grønsværen, eller som øder sine penge på heste- og duevæddemål, osv.

Men alt det kan vi par overbebyrdede mand i bestyrelsen jo ikke overkomme blot brøkdelen af. Men på den anden side, skal vi fortsat have berettigelse til at føle os som ledere af udviklingen, må vi igen og stadig udføre noget praktisk. Vi må derfor finde de unge kræfter, der kan afløse os veteraner og føre vor forening videre som et bannermærke for de fremdrivende kræfter, der skal rive endnu et par tidsler op og så god sæd i menneskehedens ager på vor stadige vej frem mod mere menneskeværdige tilstande.

Oluf Egerod.

Hvordan jeg blev vegetar!

Man har bedt mig fortælle lidt om, hvordan vi kom ind i vegetarismen.

Min havde længe været syg og søgt forskellige læger. Han led af blodmangel, nervøsitet og dårlig fordøjelse. Navnlig blev han altid utilpas, når han havde spist. Så hørte vi tilfældigt om Skodsborg badesanatorium, det var den gang ganske nyt. Min mand tog derud, og opholdet bekom ham udmærket, navnlig dette, at han kunde spise sig mæt uden at blive utilpas, forbavsede os meget. Han sendte mig nogle numre af »Vegetarianeren«, et



Fire initiativrige kvindelige vegetarer (fra venstre): Fru Henriette Guldbjerg, næstfmd. i D. v. f., fru Johanne Ottosen, fmd. f. københavnsafdelingen, fru Johanne Deichmann med datter og fru Johanne Meyer, fmd. f. Sundhedsforeningen.

blad, der udkom den gang. Jeg læste det med stor interesse, og jeg forstod, at vi fik renere og sundere føde, når vi ikke spiste kød, og da det så tilmed viste sig, at min mand blev rask, og han syntes, maden var udmærket, ja, så blev jeg så begejstret for vegetarisk levevis, at jeg tænkte, jeg vilde aldrig spise kød mere. Jeg havde suppe og oksekød stående i køkkenet. Jeg hældte suppen i vasken og lagde kødet i skarnbøtten og har aldrig smagt kød siden.

Da vi hørte, at der var en vegetarforening, var det jo naturligt, at vi meldte os ind. De første møder blev holdt i Løvstræde; der havde »Sana« forretning og restaurant. Snart fik vi lokale i »Hotel Hafnia«. Hvor havde vi mange hyggelige og interessante mødeaftener. Dr. *Michael Larsen* holdt udmærkede og belærende foredrag og besvarede med tålmodighed vore mange spørgsmål. Det hele var jo saa nyt for os. Og hvor var vi glade for

at være sammen, vi havde jo noget fælles, som vi ikke havde med andre, de fleste mennesker var jo imod os, sagde spydigheder, syntes nærmest, vi havde en skrue løs. Men her var vi jo blandt meningsfæller. Vi gav hinanden gode råd. »Har De fundet paa nye retter?« blev der hyppigt spurgt. Vi havde en lille vegetarisk kogebog, som professorinde Poulsen havde skrevet på dr. Larsens opfordring. Den var jo udmærket; men vi prøvede os frem og vilde gerne finde på noget nyt, og vi udvekslede erfaringer. Vi havde ofte musikalsk eller anden underholdning. Fru Augusta Schøiler spillede for os. Adam og Johannes Poulsen læste til tider op for os. Bagefter samledes vi til fælles tebord — fru Michael Larsen var en elskværdig og stilfuld værtinde. Engang havde vi inviteret svenske vegetarer herover til et medlemsmøde. Vi husmødre tog forskelligt pålæg med hjemmefra, vi smurte mad og dækkede et festligt bord for vore svenske venner. De var ovenud begejstret for vort vegetariske smørrebrød, for foredraget og samværet i det hele taget. Vi blev inviteret til Sverrig om sommeren, vi fik en herlig søndag derovre, spiste middag i vegetarisk restauration i Helsingborg, derefter udflugt til Kullen, det var en stor oplevelse for os.

Vi havde hyppigt opvisning i madlavning i forskellige foreninger: Kvindelig Læseforening, fru Emma Gads forening, Sundhedsforeningen og flere afholdsforeninger. Vi havde ogsaa offentlige møder, vi lejede en sal og averterede og indbød folk til at tage ske og underkop med, saa de kunde smage på retterne. Det vakte forbavselse, det havde man aldrig set før. Der var altid stuvende fuldt og megen begejstring. Husmødrene forklarede, hvordan maden var tilberedt. Jeg husker engang, fru overlæge Ottosen forklarede sin mad, da var der en dame fra baggrunden af salen, der råbte: »Jamen flæsket — flæsket, hvad er det for noget?« Det viste sig at være paranødder, der var skåret i skiver, brunet på pande og lagt på smørrebrød, der havde gjort så stor lykke.

Vi tog ofte en drøj tørn, men vi gjorde arbejdet med glæde, det var os om at gøre, at mange mennesker fik øjnene op for vegetarisk levemåde, så de kunde få del i samme sundhed og velbefindende, som vi selv følte.

Henriette Guldbjerg.

Jubilæumstanker.

Hvad er et jubilæum — ja naturligvis en mærkedag, at nu er der gået så og så mange år, men der er jo også det ved et jubilæum, at vi ligesom giver os tid et øjeblik for at se tilbage, til at se, om der er sket noget — tilbagegang, stilstand eller fremgang. Når det nu er en forening som vor, det drejer sig om, idet vi ser tilbage paa de 50 år, der er gået siden starten, da må vi virkelig sige, at der er sket fremskridt — man må altid huske, at al fremskridt og udvikling sker langsomt.

Der er sket det i de 50 år, at vegetarismen fra at være et udpræget sundhedsspørgsmål efterhånden er bleven et ligeså udpræget næstekærlighedsspørgsmål — jeg tænker her på vore medskabninger dyrene —, idet mange nu er vegetarer ikke alene af selviske men også af uselviske grunde. End-

videre er der sket det fremskridt, at selve den vegetariske mad har gennemgået en stor forandring, idet denne i begyndelsen var meget mere sammensat, solid og tung med så mange kalorier som mulig, og så skulde den gerne ligne den kødmad, man havde forladt. Nu er den vegetariske mad enkel og let med så megen råkost som mulig, idet der nu tænkes mere på vitaminer end på kalorier — men vi kendte ikke vitaminer dengang.

Når jeg tænker tilbage på vegetarisk forening, som den var i gamle dage, så er det som at tænke paa een stor familie; vi glædede os alle til sammenkomsterne med Dr. M. Larsen som topfigur, vi var alle ved usynlige bånd bundet sammen; alle var vi besjælede af begejstring for vegetarismen, alle havde vi lidt besvær med familie etc. grundet på denne »asketiske« levemåde, og alle vilde vi gerne hjælpe til ved udbredelsen af vegetarismen, og jeg tror, at de fleste af os fra den tid gjorde sit til udbredelsen, nogle med foredrag i større eller mindre kredse, andre med maddemonstrationer i egne hjem o. s. v., og således gik det til, at nu afdøde Fru Johanne Deichmann og jeg fandt paa at demonstrere vegetarisk mad i små korte kursus i by og på land. En stor kuffert blev fyldt med det nødvendige køkkenudstyr, så vi var uafhængig af skolekøkken eller andet monteret køkken. Jeg samlede opskrifter på middagsretter, kartoffelretter, pålæg og salater, som så blev trykt i små hæfter. Dernæst satte vi os i forbindelse med spredtboende medlemmer af foreningen. Og der var mange, der ønskede at høre og se os, og som vilde påtage sig besværet med at skaffe lokale etc. Fru Deichmann holdt foredrag, og jeg tilberedte så forskellige retter, som deltagerne smagte på bagefter, og så blev der udvekslet spørgsmål og svar, og efterspørgslen efter de små hæfter med opskrifter var meget stor, for vi havde altid mere end fuldt hus. — Ja, det var den gang. —

Et par somre var jeg ude med feriekoloni — et hold drenge — sammen med lærer Friborg, de fleste var ikke vant til vegetarmad, men vi havde alligevel megen fornøjelse af vore anstrengelser.

Endvidere blev der gjort et stort arbejde med at udsende madopskrifter til dag- og ugeblade, da der faktisk den gang var så lidt kendskab til, hvad vegetarisk mad bestod af. Jeg for min part fik indpas i »Hjemmet« og »Socialdemokraten«, hvortil jeg i lang tid sendte opskrifter.

Vor jubilar er ikke blevet en svulmende stor forening i årenes løb, selv om der faktisk er mange flere vegetarer nu end dengang, det kommer vel af, at mange af dem, der i årenes løb er blevet vegetarer, af en eller anden grund — jeg tænker her på adventister, teosofer, antroposofer, martinustilhængere etc. — ikke synes, de har brug for vegetarisk forening, og det vilde måske heller ikke være så let at have alle disse -ismer under een hat, men jeg vil håbe og ønske, at vegetarisk forenings bestyrelse stadig må finde den rette vej, således at næste gang der fejres jubilæum, at det også da kan siges, der er dog udrettet og nået noget.

Maja Angelo.

Fra Råstrup og Sydfyn.

Ordet jubilæum får een til at tænke tilbage på et spænd af år. Så dukker frem spørgsmålet fra en af mine højskolekammerater i 1904, der spurgte mig om, hvad jeg var, om jeg var veteran? Nu kan det snart gå i opfyldelse, en del sker der jo i 45 år.

Mine tanker standser da først ved afdøde kommunelæge Michael Larsen. Han blev både eens læge og ven, og fru Mich Larsen fulgte ham trofast. Det var festdage, når de to holdt en ferie herovre, eller når han kom over for at tilse patienterne. Jeg mindes et lille træk om hans interesse for een. En morgen spurgte han mig, hvad klokken var, da det tordnede i nat, og jeg måtte svare, at jeg intet havde hørt. Tak, jeg vilde blot vide, hvorledes De sov.

Og hvad har Katrine og Kristoffer Rasmussens indsats ikke betydet for den enkelte såvel som for vegetarismen som helhed. Hele livet på gården



Kathrine og Kristoffer Rasmussen.

Råstrup har hjulpet så mange til sundhed og nyt livsmod, og ofte fik de også rent økonomisk hjælp. Katrine havde en aldrig svigtende tro på vegetarismens berettigelse og en sejg udholdenhed, som også blev det overbevisende for Kristoffer Rasmussen. Råstrup Kursted blev resultatet af disse menneskers offervillighed og kærlighed til sagen. Vi skylder dem alle tak, og jeg i særdeleshed, for alt, der er betroet os med kurstedet.

Når jeg ser på haven og træerne, der nu bærer frugt, de første graner, der er fældet og erstattet med nye, da forstår jeg, at årene er gået. Mange mennesker er gået ud og ind ad dørene her, og en del kom sig og lærte, at det var godt at leve som vegetarer, andre forstod det ikke; men en ting er jeg glad for, at det er de gamle gæster, der sendte de nye gæster og patienter til kurstedet, fordi de hver især fandt noget godt dèr, og det er mit håb, at sådan må det altid være. Der kunde være mange at nævne fra tiden her paa kurstedet. Jeg kommer til at tænke på fru M. I., der som opgivet skulde hjemsendes fra Finsensinstituttet og i stedet for rejste herover. Det var nogle drøje kriseår, hun med god støtte fra sin mand måtte igennem, men hun blev også raskere end de fleste, også hvad energi og arbejde angår, og samtidig en god vegetar, der gerne hjælper andre.

Ud fra de 33 år, jeg har haft ledelsen af Anka og Råstrup Kursted, kan jeg sige, at en gennemført fornuftig vegetarisk levevis efter naturhelbredelsens principper har stået sin prøve til lægedom for syge og arbejdskræfter for raske. Den giver også større økonomisk uafhængighed, man føler sig ikke længere bundet af, hvorledes naboen lever og har det, hvad mad og komfort angår. Den, der ved og handler derefter, er frigjort.

I den mindernes krans, som jeg her vil flette, nævner jeg dem, som var med at støtte og bære vegetarismen her paa Sydfyn. Man gik ikke fejl, når man gik til fru K. Møller, hvad enten det var om hjælp ved kursus, oplæsning eller foredrag, altid var hun rede. Anna og Oluf Johansen mindes jeg med



Anna Ullerup Haahr.

tak ved tanken på de første år, da alt af den slags var så nyt. Iblandt dem, der også har gjort et godt arbejde i vegetarismens tjeneste, er fru Petra Rasmussen, Odense. Jens Nielsen, Roskilde, vil vi mindes som den, der oprettede Råstrup kursteds venners fond og fulgte alt arbejde for vegetariske formål med interesse.

Der var i foreningens første tid en egen feststemning, når vi kom sammen. Vi mindes udflugterne til Råstrupgård. Det første årsmøde på Anka, hvor fru Ottosen var med. Mødets anden dag var på Råstrupgård. Vi blev hentet med hestevogn ved Kværndrup station, og da alle vognene kørte ind ad porten, spillede musikken op for os. Fest var der over hele dagen, vi spiste i den store vognport, som var smukt pyntet. Vi var på sejltur i Svendborgsund, hvor frk. Sidenius' gode humør og hr. Bayers ledelse af sangen rystede os sammen i god forstand. Turen afsluttedes hos Søren Lolk,

der blæste i sit valdhorn, både da vi kom og rejste. Vi spiste ude i haven og havde en dejlig dag sammen. Det var altid interessant at besøge Søren Lolk. I sin storstue havde han indrettet en slags sommerrestauration for alle de mange, der havde lyst at besøge Vejlegården. Der serveredes tykmælk eller henkogt frugt, hertil kunde fås honningkager eller pebernødder lavet af grahamsdejg, der var æltet lidt sukker, smør og kokosmel i, de smagte godt. Prisen var 15, 25, 35 øre for de forskellige sorter — alt efter portionernes størrelse, en god og billig fornøjelse.

Også hr. og fru Bønnelykke har fra første begyndelse været trofaste medlemmer og er det endnu. Hr. B. er i bestyrelsen for Råstrup kursteds venner.

Meget har forandret sig. De fleste af dem, jeg har nævnt, er ikke mere, nye er kommet til, og der gøres et godt og oplysende arbejde. Nu kender ethvert barn forskel på en vegetar og en veteran. Men hvor meget skal der til endnu, før det fuldt ud går op for vor slægt, at vi lever over evne med mad, økonomi og kræfter? Jeg husker, hvad Michael Larsen sluttede et foredrag med, som han holdt i haven på Råstrup: »Vegetarismen vil gå sin sejrsgang, enten man så vil det eller ej, menneskeslægten bliver nødt dertil.« For os kan det se ud, som om tiden nu var inde dertil.

Hilsen fra

Anna Ullerup Haahr.

Hvor står Dansk vegetarisk forening i dag?

I disse foreningens jubilæumstider er det på sin plads at se tilbage på tiden, der gik, at påpege det arbejde, der blev ydet i fortiden, dets resultater og dets skuffelser, og at hædre de personer, der har bidraget til foreningens trivsel. Et sådant tilbageblik skulde kunne nyttiggøres i en vejledning, en målsætning, for tiden, der kommer. Uden et arbejdsprogram, uden en udviklingslinie, bliver vort virke planløst.

Dette så vigtige fremsyn kræver kendskab til stillingen i dag, og denne artikel skulde være en orientering for medlemmerne om vor forening og om dens arbejde i øjeblikket, der sikkert er tiltrængt i betragtning af, at kun et fåtal af medlemmerne giver møde ved generalforsamlingerne.

Retningslinierne for vort virke er bestemt af foreningens vedtægter. Om den siddende bestyrelse følger den linie, flertallet af medlemmerne kunde ønske, er draget i tvivl og vil altid kunne betvivles i en forening, hvis medlemmer er spredt over hele landet, og af hvilke kun en lille del — og specielt de med særmeninger — er nærværende eller lader sig repræsentere ved fuldmagt på årsmødet, og af hvilke tillige en stor del ikke føler sig berettiget til at stemme angående en vegetarisk forenings ledelse, fordi de ikke er vegetarer, men kun »sympatiserende«.

Det fremhæves ofte, at vor forening vilde stå stærkere, om den kunde kaldes »Dansk vegetarforening«, om der af dens medlemmer, som nu af dens bestyrelse, forlangtes absolut afhold fra kød, alkohol og tobak. Et sådant krav vilde imidlertid kræve en afdeling for »sympatiserende« eller forårsage et stort mandefald, og dette vilde ramme foreningen hårdt på det økonomiske,

selv om den på den anden side vilde opnå tilslutning fra en del vegetarer, der ikke er med nu, fordi de »ikke vil stå i forening med kødspisere«.

Kravet om »rene linier« afbalanceres ved hævdelsen fra anden side, at vor forening — og vort blad — langt lettere vilde kunne gøre sig gældende, om vi tog navneforandring, om vi udelod ordet »vegetarisk«. Denne betegnelse skal have en ilde klang i kredse, hvor vi ellers kunde forvente støtte i arbejdet for vegetarisk levevis. Uviljen menes fremkaldt af medlemmer af foreningens ledelse gennem tiderne, som har været »for langt ude«, som har forfægtet standpunkter, der stillede krav til tro og gav afkald på argumentation, eller som har skrevet om spørgsmål og synspunkter, der kun angik et



N. Nielsen.

fåtal blandt vegetarerne. Også menigmedlemmer skal have kompromitteret vegetarnavnet, givet det et komisk anstrøg ved fanatisk agitation med dårlig bevisførelse.

Dette kan ikke benægtes. Vi har jo haft mange medlemmer, der efter forgæves at have søgt hjælp hos læger og kloge koner har prøvet vegetarisk levevis og gennem denne opnået om ikke fuldstændig sundhed så dog bedring af helbredet. Disse mennesker har naturligvis gerne vidnet om deres erfaringer, men bar ofte på forskellig måde præg af de sygdomme, der havde plaget dem, og havde derfor svært ved at virke overbevisende som sundhedsapostle. Folk, der har deres meningers mod og bliver vegetarer, har ofte også på andre områder, politiske som religiøse, meninger, der afviger stærkt fra flertallets, og derfor stemples bærerne af vegetarnavnet som særlinge.

Sprogligt kan en forening, et tidsskrift, ikke være vegetarisk. Det burde hedde »Dansk vegetarforening« og »Vegetarbladet« eller »Vegetaren«, men vi vil ikke lobe fra det »fanemærke«, vi så længe har arbejdet under. Har der hvilet et lidt komisk skær over vor forening og dens navn, som over vegetarer i almindelighed, så vil vi arbejde henimod, at det bliver omvendt, at der kommer til at stå glans om ordet »vegetarisk«. Tiden har jo givet os medhold. De påstande, som ved foreningens stiftelse syntes grebne ud af luften, er nu videnskabeligt fastslåede kendsgerninger. Vore synspunkters rigtighed indrømmes af læg og lærd. Kampen gælder nu at overvinde det brede lags modvilje, der skyldes vanens magt, falsk smagsindstilling, troen på, at hvad der er dyrt også er godt, og den på alle områder herskende uvilje imod alt nyt.

Hvorledes føres da denne kamp? Før i tiden arrangerede foreningen foredrag med demonstrationer om vegetarisk madlavning. Disse har været indstillet under krigen, og der er nu store vanskeligheder ved at skaffe lokaler. Vi mangler desuden midler til at kunne tage nogen som helst risiko for underskud, og vi mangler foredragsholdere og »kogekoner« — ledelsens medlemmer er jo alle travlt optagne mennesker. Og dertil kommer det vanskelige spørgsmål, om hvilken vegetarkost, der skal demonstreres. Vi går vist allesammen med en stille kærlighed til råkosten og vilde føle os lidt trykket ved at anbefale den tidligere vegetarmad, retterne uden kød, der mest muligt ligner kødmad. Men hvorledes kan vi stå frem og lovprise råkosten som det eneste rigtige, når vi ikke selv kan slippe brødet, smørret og den kogte kartoffel. Publikum ønsker nemlig klar besked, ikke et både og, for så mener de lige så godt at kunne blive ved den tilvante kost »med mange grønsager«, hvilket som regel betyder, at de lægger hvidkål om kødfarsen og log på bøffen.

Der er vegetarer, som i kraftige vendinger fordømmer hvidt mel og hvidt sukker som sundhedsfarlige. Det turde være vanskeligt at påvise skadeligheden af en enkelt kage, om man ellers holder sig til grovbrødet, men spørgsmålet er snarere, om brød i det hele taget er rigtig menneskeføde.

Om sukker må det vist indrømmes, at det er det bedste, det mest vitaminbevarende konserveringsmiddel for frugt. Og under vore breddegrader må vi i disse importforbudstider sørge for at have forråd af sommerens bærfrugt til vinter og forår.

Sidste vinter arrangeredes med god tilslutning en foredragsserie af en vegetarisk indstillet læge om »ernæringslæren«. Det kan ikke undgås, at vegetarer i dagliglivet må udtale sig ikke blot om mad — men også om fordøjelsesspørgsmål, og saglig viden — selv den ganske elementære — har vi alle behov. Altfor ofte fremsætter vegetarer påstande, der får den vidende til at trække på smilebåndet — eller hans hår til at rejse sig.

Denne vinter håber vi at få arrangeret en række aftener for at få den etiske og æstetiske side af vegetarismen belyst. Vegetarismen er nok et madspørgsmål, men det kan ses fra forskellig side. På disse aftener håber vi at kunne få oplyst af særlige sagkyndige om de grunde, som f. ex. adventister, teosoffer, mormoner, Mazdaznan- og Martinustilhængere osv. har til at sympatisere med vegetarisk levevis.

Foreningens vigtigste virkemiddel er tidsskriftet. Gennem dette har vi mulighed for at påvirke ikke blot de mange »sympatiserende« medlemmer, men det udsendes også til pressen, til læsesale osv.

Den nye redaktør kom med en masse forslag til bestyrelsen: større format, tospaltet, rigtigt omslag, bedre papir, større tryk, flere billeder, expertartikler osv., men kassereren måtte bedrøve ham med, at forøgelsen af sideantallet fra 8 til 16 og den grønne kant om bladet allerede havde belastet foreningens kasse så stærkt, at enhver anden udgift måtte nægtes. Den beskedne kontingentforhøjelse for 1947 fra 5 til 7 kr. for enkeltmedlem og fra 7—8 kr. for ægtepar sluges omtrent af de forhøjede portoudgifter. Men redaktøren har ret, et mere præsentabelt blad vilde styrke vort renommé, og for hvervning af nye medlemmer er foreningsbladets udseende af stor betydning. Det er derfor glædeligt, at det er lykkedes et af bestyrelsens medlemmer at skaffe ordentligt papir for det kommende år.

Bladets indhold er dog det vigtigste, og der har redaktøren en stor og meget vanskelig opgave, idet Vegetarisk tidsskrift skal være både foreningsorgan og propagandaskrift. Det skal oplyse om de anskuelser, der brydes inden for foreningen — og vegetarerne har jo alene ved at bekende sig til vegetarismen vist, at de har egne meninger — men redaktøren skal være på vagt, for medlemmerne skal ikke i bladet kunne lufte deres særmeninger angående spørgsmål, der kun tangerer vegetarismen, netop fordi bladet også skal virke agitatorisk over for ikke-medlemmer og derfor ikke må give disse det indtryk, at vi fortaber os i stridigheder om biting.

Bladets anvendelse af små bogstaver undtagen i egennavne, af skandinavisk å for aa og af x for ks har foranlediget megen kritik. Det må erkendes, at det ligger uden for bladets opgaver at agitere for en moderniseret retskrivning, men den nuværende har været anvendt fra bladets start, og alene af pietetsfølelse for foreningens fremsynede redaktører synes det rimeligt at bibeholde den, især i en tid hvor andre danske blade går bort fra den ellers kun i tysk forekommende brug af store bogstaver i alle navneord. Vi vil iøvrigt holde os stavereformatorer fra livet og rette os efter den officielle retskrivning, der vel engang når til at skrive »kågebåg« og »åpskrefter«.

Vor fornemste opgave er at skaffe flere medlemmer og derved større midler for foreningen, for bladet. Medlemsantallet forøgedes forrige regnskabsår med 25 %, men der må kunne vindes mange flere. Vi må overbevise alle vegetarer om, at de hører hjemme i D.v.f. uanset grundene til deres vegetarisme. Vi må fremhæve, at de alle er lige kærkomne, hvad enten de spiser linsebøffer eller råkost, om de er adventister, teosoffer, eller Martinustilhængere, om de sværger til hvidløg eller til urteteer, om de spiser æbler med eller uden kærnehus, ja, selv de »unaturlige«, der spiser franskbrød og sukker, som sår radiser ved fuldmåne og vander have, når barometret står på »smukt«. Vi må stræbe at forliges, vise tolerance over for dem, vi synes »ikke er nået langt nok«, som over for dem, »der går for vidt«, for det er ved at stå samlet, ved at løfte i flok, at vi kan vente resultater af vor agitation og af vore henvendelser til myndighederne.

Vi har et enkelt resultat at henvise til. Vi har nu fået autoriteterne til at bevillige os adgang til at få ren plantemargarine gennem Den sanitære fødevarefabrik, hvilket vil kunne få stor betydning, hvis fedtstofrationen delvis skal aftages som margarine.

Der kræves nu fra mange sider en anden kødordning, indførelse af kødkort, og i så fald fordrer almindelig retfærdighed, at vegetarerne får ret til bytte til andre varer, ligesom vi, der ikke ryger eller drikker, burde have muligheder for forlods at få andel i de sparsomme sendinger af sydfrugter, der ankommer til landet. Alle landets borgere burde have lige stor andel i den fremmede valuta, der er til disposition for indkøb af udenlandske føde- eller nydelsesmidler, og ret til gennem et kortsystem selv at bestemme, hvilke varer de foretrækker. For at et sådant krav kan fremføres med vægt, er det en betingelse, at foreningen kan fremsætte det på samtlige vegetarers vegne.

Under D.v.f. sorterer dr. Mich. Larsens børnehjemfond med en kapital på godt 17.000 kr. Af indtægterne har der været ydet støtte til pleje af adskillige børn, især hos ægteparret Bloch, der har udført et stort filantropisk arbejde. Men da børnene ofte var legemligt og åndeligt tilbage, har understøttelsen af dem ikke været nogen agitation for vegetarismen. Tilstrækkelig kapital til eget børnehjem er ikke i sigte, og måske vilde det være en mere nærliggende opgave at tænke på et hjem for gamle vegetarer. Disse står ofte alene, har svært ved at indrette sig hos slægtninge eller på anden måde, når aldersskrøbelighederne melder sig, og tvinges muligvis på deres gamle dage til at gå bort fra den levevis, de anser for den rette.

Der indløber ofte klager over, at de fleste af landets vegetariske spisesteder ikke er åbne om lørdagen. Ligesom vi kræver vore anskuelser respekterede, må vi naturligvis affinde os med adventisternes syn på lørdagsarbejde og påskønne deres indsats på vegetarrestaurantområdet, uden hvilket vi nærmest vilde stå uden spisesteder. En stor opgave venter på sin løsning: Oprettelsen af vegetariske spisesteder — åbne alle ugens dage — hvor jævne folk kunde spise sig mæt til en forholrsvis billig pris. Hvad der kan arrangeres i Stockholm, burde også være muligt her i landet, hvor vi har lettere ved at få grønsager til alle årstider.

Efter de mange forespørgsler at dømme synes der heller ikke at være tvivl om, at vegetariske pensionater vilde få tilstrækkelig søgning.

En opgave, der ikke burde udskydes, er samling og udgivelse af vegetariske opskrifter til uddeling gennem restauratørernes og hotellernes organisationer. Når vi på rejser og i ferier har svært ved at få den mad, vi ønsker, skyldes det ofte ukendskab til vore krav.

Der er ved mange lejligheder slået til lyd for, at foreningen skulde imødekomme en trang blandt medlemmerne til »selskabeligt samvær« med meningsfæller under forhold, hvor man kunde få den mad, man ønsker, uden drikketvang, uden tobaksrøg. Et »vegetarernes stamlokale« i hovedstaden vilde være ret naturligt, men de enkelte sammenkomster, der har været arrangeret, med særdeles lødig underholdning, har ikke fundet en sådan tilslutning, at det opmuntrede til nye forsøg.

Foreningen har afdelinger på Fyn og i Aarhus foruden Københavnsafdelingen. Lokal indsats til fremme af vor forenings formål er jo af stor betydning, men også her gælder det, at det er småt med midlerne. Afdelingerne

er dyre for D. v. f. Bladet koster mere pr. medlem end medlemskontingentet, og det er derfor urimeligt, at D. v. f. kun får 50 % af provinsafdelingernes kontingentindtægt (vedtægterne siger »mindst 50 %«). Afdelingernes foranstaltninger må hvile i sig selv, eller midlerne må skaffes ved frivillige bidrag. En generel forhøjelse af kontingentet for lokalafdelingerne er ikke mulig med de nugældende vedtægter, og især i betragtning af, at alle medlemmer af D. v. f. inden for lokalafdelingernes område automatisk tilsluttes disse.

Foreningen blev dannet i en tid, da en lille flok vegetarer stod i opposition — i kamp — mod den officielle lægevidenskab. Stridsmænd fra den tid mener, at vi bør fortsætte kampen, at når videnskaben nu er nået dertil, at den indrømmer rigtigheden af vore anskuelser dengang, så bør vi være nået længere frem og stadig være i kras opposition.

Megen kritik kan fremsættes angående lægernes stilling til sygdom og behandling af syge, men når vi inviterer læger til at holde foredrag for os, når vi går til læger i sygdomstilfælde og endog lader vore blindtarme og mandler bortoperere, så kan vi ikke tage afstand fra lægernes virke til fordel for »naturlægernes«. Den uafviselige beskyldning mod lægerne, at de er økonomisk interesserede i sygdom, en beskyldning, der fuldt så vel gælder »naturlægerne«, gør os til tilhængere af en ordning af sanitetsvæsenet, der giver lægens forebyggende arbejde førstepladsen. I øvrigt er der grund til at anerkende den forståelse for vore synspunkter, der nu træffes hos mange læger. Forskellen på nutid og fortid, som den kan konstateres af en, der i 40 år har været vegetar, er meget stor.

Når vi ryster på hovedet over tidens dårskaber på folkesundhedens område, over hospitalskostens sammensætning og dens imødekommenhed over for patienternes krav om »god mad«, over de mange hospitalsindlæggelser på samfundets regning af folk, der selvforskyldt er syge og efter bedring sendes ud til fortsat forkert levemåde, så må vi huske, at nok har lægerne et stort ansvar for disse uhyrligheder, men »folket« stiller sine fordringer.

Oplysning er, hvad der tiltrænges, og vi vegetarer må sætte alt ind på at få vore synspunkter frem til flest mulige mennesker på den mest overbevisende, den bedst underbyggede måde. Vor sag kan tales på mange måder, og tiden er os gunstig. Bedre end at kræve vegetarisk levevis på grund af kødspisningens skadelighed er det måske nu at påvise, at den eneste mulighed for at skaffe mad til alle, der sulter, er at gå over til direkte ernæring med jordens produkter, uden at lade dem gå omvejen gennem kreaturerne. Folk vil sige, at »måske er der noget om det«, når man fremholder, at en øget kød- og smørproduktion i Danmark er en forbrydelse mod menneskeheden. Ved formindsket kreaturhold, mindre gødningsproduktion, ved kartoffel- og gulerodsdyrkning osv. vil Danmark kunne hjælpe langt mere og flere — og muligvis også sig selv.

Også for vegetarer gælder det, at exemplet er den bedste agitation. Vi må først og fremmest ved vor sundhedstilstand, vor arbejdsindsats, demonstrere rigtigheden af vor levevis. Ord på rette sted i rette tid kan være af stor værdi, men ord alene gør det ikke!

N. Nielsen.



I 1935 afholdtes det store internationale stævne på den adventistiske højskole ved Daugård strand. Disse to billeder er hentet fra denne begivenhed.

Ved 60 års jubilæet.

Efter at Vegetarisk forening havde levet sine første 50 år i så temmelig ubemærkethed, og vi inden for vor egen kreds havde måttet erkende, at den sejr, som den berømmelige Michael Larsen havde øjnet, ikke alene var gledet os af hænde, men endda at en utilstrækkelig dygtig og indbyrdes stridende ledelse ved 50 års jubilæet havde formået at gøre hele bevægelsen til noget, man havde at gøre nar ad, skete der pludselig noget aldeles overraskende, idet nationalbankdirektør Bramsnæs kom hjem fra Amerika besjælet af een eneste tanke, nemlig den at gøre Danmark til det førende land i Europa, simpelthen ved at gøre danskerne lige så energiske og altovervindende som amerikanerne, der som bekendt havde deres overstrømmende livskraft fra den ideale form for ernæring, som de dengang næsten var alene om.

De havde nemlig allerede dengang fundet ud af, at frisk frugt og grønne blade måtte indgå i hvert eneste måltid, om livskraften skulde få lov til at udfolde sig i al sin vælde.

Under foregivende af, at man sparede brød af ideelle grunde for at sende så meget korn som muligt til det sultende Europa, formåede man som bekendt endnu i nogen tid at holde Europas befolkning nede i den middelaldertro, at korn er føde for mennesker, og at kød er omtrent lige så uundværligt selv for skabninger, som ikke af naturen er indrettet på samme måde, som rovdyrene er det.

Men som sagt. Bramsnæs havde gennemskuet tricket og tog straks ved sin hjemkomst en samtale med handelsminister Willemoes, og resultatet heraf blev, at der omgående blev telegraferet til diverse middelhavslande om at reservere meget store partier appelsiner og andre sydfrugter for Danmark.

Så snart som det lod sig gøre at dirigere de moderne danske skibe med kølerum til udskibningshavnene, blev de stoppet til sidste plads og sendt afsted til Danmark.

Men tro ikke, de blev kastet i grams til tilfældige grossister, som forstod at bringe de lækre sager til favoriserede kunder, eller til den sorte børs, nej, med sædvanlig smartness blev det bekendtgjort i overordentlige foranstaltninger, at enhver, der ønskede at komme i betragtning, blot kunde henvende sig til Dansk vegetarisk forening og underskrive en deklaration gående ud på, at han under ingen omstændigheder vilde anvende hverken tobak eller spiritus og derfor ønskede det valutabeløb, som herved blev frigjort, anvendt til indkøb af sydfrugter.

Allerede den første dag viste det sig, at formandens lejlighed blev så overfyldt af andragender, at kontoret måtte forlægges til et mere officielt sted for til slut at indrette sig i de lokaler, som blev ledige ved, at kontoret for tobaksbeskatningen blev arbejdsløs.

Da der først var kommet gang i sagerne, og folk begyndte at indse, at den tobakståge, der hidtil havde ligget over landet og gjort hjernerne så tilsodede, at der ikke kunde tænkes klare tanker, havde været medvirkende til forsumpning af det offentlige liv og virket ødelæggende for folkesundheden, og samtidig de store doser af frisk tilførte vitaminer begyndte at sætte hjernecellerne i sving, indså man mere og mere, at det, der tiltrængtes,

var arbejde i stedet for snak, og i stedet for endeløse kævlerier om, på hvilke måder man bedst kom den truende hungersnød til livs, gik man i gang med at dyrke sunde og gode produkter til direkte ernæring af menneskene i stedet for at fortsætte med den gammeldags forædlingsproces, og herved blev der frigjort så enorme mængder af føde, at en storslået export kunde påbegyndes til lønnende priser. Danske grønsager blev hurtigt en verdensartikel, og danske bærfrugter sendtes i lynfrosset tilstand over hele jorden.

Medvirkende til dette pludselige omslag på ernæringsområdet var det dog, at man på Skodsborg badesanatorium havde gjort det klart, at fedtstoffer af dyrisk oprindelse, der havde været udsat for ophedning, var direkte kræftfremkaldende, og at råkost havde vist sig som det eneste virkeligt forebyggende middel mod denne pest.

I løbet af forbavsende kort tid lykkedes Hr. Bramsnæs' krigslist på allerbedste måde. Folket blev sundt og klarsynet. Enhver gjorde sin pligt. Og Danmark blev det land, hvorfra impulserne til genrejsningen af Europa udgik, og nu skal Dansk v. f.s 60 års jubilæum ikke foregå under de samme forvirrede former som ved 50 års jubilæet.

Nu ved samfundet, hvad det skylder denne lille klike, der ikke gav op trods al latterliggørelse og modstand.

Nu skal de hædres på alle måder.

Formanden hr. N. Nielsen er nu udnævnt til sundhedsminister, og dr. J. D. Henriksen har fået et betydende departement. Fru Pille fortæller hver uge i radioen om den bedste tilberedning af råkost og andre herligheder.

Hr. Egerod er udnævnt til æresformand for foreningen til æbleskrogenes udryddelse, og Axel Pille er redaktør af alle tiders største og bedste sundhedstidende.

Ja, der kan ske meget på 10 år!

H. Mosegaard.



Hr. og fru Bloch med deres plejebørn.

„Jubilæums"-opskrifter.

Engang i sommeren 1914 fik jeg »Solblink«, og der stod, at der nu vilde komme vegetariske opskrifter i »Vore Damer«. Jeg blev glad og syntes, at det var udmærket og tænkte, hvem mon der skulde skrive de opskrifter; men min uvidenhed varede ikke ret længe, jeg fik nemlig brev fra bestyrelsen for V. F., og deri stod, at »Vore Damer« havde henvendt sig til V. F. og forespurgt, om vi vilde give saadanne opskrifter, for det havde interesse for bladet, og nu havde bestyrelsen for V. F. bestemt, at det var mig, der skulde give de opskrifter. Jeg blev noget betuttet, for »Vore Damer« var et meget anset og meget udbredt blad, saa det måtte være særlig gode opskrifter. Jeg spekulerede på, hvordan jeg skulde klare det, så fik jeg den lyse idé, at vi skulde bede forskellige vegetariske husmødre om at give opskrifter på en festmiddag og en tarvelig middag, for på den måde mente jeg, måtte vi få mange forskellige og interessante retter frem.

Vi indsendte opskrifter fra oktober 1914 til marts 1916, og »Vore Damer« udkom med to numre hver måned, det var et stort arbejde både for de forskellige husmødre, der gav opskrifterne, og mig, der skulde sørge for, at opskrifterne kom frem, og få dem indsendt i rette tid; men det var et morsomt arbejde og en udmærket reklame for vegetarismen.

Da jeg nu blev opfordret til at skrive lidt til jubilæumsnumret, kom jeg i tanker om, at det måske kunde interessere foreningens nuværende medlemmer at høre om disse gamle opskrifter. Det er svært at se, hvor mange gode sager, vi nu må savne; men vi er optimister, og vi håber, at det ikke må vare så længe, inden vi igen kan købe ris, nødder, figner, dadler o. s. v.

Vi begynder med disse tre damer, som vi mindes med kærlighed og taknemmelighed for det store og oplysende arbejde, de med begejstring og aldrig svigtende iver har udført for den vegetariske idé i hver sin kreds, hvorved de fik så stor betydning for vegetarismens udbredelse.

Henriette Guldbjerg.

Vegetariske opskrifter ved professorinde Anna Poulsen.

Jeg skal med glæde følge Deres opfordring til at være den første husmoder, der skriver om vegetariske middage, og hermed følger en opskrift på en finere og en tarveligere middag. Dog har vi udeladt desserterne, hvortil der findes en rigdom af anvisninger i enhver kogebog. Man tror, det er vanskeligt at finde på variation i vegetarisk kost, de fleste spørger: »Er det ikke vanskeligt at finde på vegetariske retter?« Men der findes et utal af de mest velsmagende bønne-, frugt- og grøntretter — det gælder blot for husmoderen at vænne sine omgivelser af med de stimulerende kødretter med alkohol og tobak, så vil ganen efterhånden atter få den fine smagsevne tilbage og blive i stand til at sætte pris på de vegetariske retters langt finere smag. Man vil bevare sin sundhed, mangt et anfægtet helbred vil atter blive godt.

Men glem dog ikke, at i det daglige liv bør man nyde så lidt sammensatte retter som muligt og bestandig underbygge og supplere ethvert måltid med frugt; thi frugt renser blodet, giver det kræfter og jager sygdom på flugt.

August 1914.

Anna Poulsen,
Nordstrand pr. Helsingør.

Finere Middag.

Milanesisk Ris med frossen fløde (til 10 personer).

I en gryde kommes ½ pund smør. Når det er opvarmet, tilsættes 4 skårne løg, som brunes og derefter optages med en hulske. Nu tilsættes et pd. skoldede ris, som vendes forsigtig, til de er let brunet — 5 pægle god grøn urtesuppe tilsættes lidt efter lidt, indtil risene er omtrent møre. Da tilsættes 1 pd. dåse-champignons, lidt olie eller smør, en håndfuld hakket persille og kørvel, lidt citronsaft og lidt vin. Når risene er møre, hældes lidt fin olie og 5 spiseskefulde reven permasanost i. Risene kan garneres med tomatskiver. 1 pot fløde piskes til skum, heri kommes saften af en halv citron, en spiseskefuld reven peberrod, det fryses og serveres til risretten.

Blomkål som steg.

4 hoveder blomkål skylles og får et lille opkog, de tages op, lægges i stegepanden og steges i smør og olie, dryppes ganske som en steg. Saucen laves af skyen fra blomkålen. Brunede kartofler gives til samt salat.

Tarveligere middag (til 6 personer).

Rhabarbersuppe.

3 pd. stilke skæres i små stykker og koges i 4 pægle vand, lidt hel kanel og citronskal. Hældes gennem en sigte, smages tilpas med sukker, jævnes med kartoffelmel. 3 æggeblommer piskes i terrinen. Hviderne piskes til skum og sættes på suppen som boller. Tvebakker eller ristede franskbrødsterninger gives til.

Grønne bønner med æbler.

De frisk afplukkede bønner revles og knækkes i stykker (omtrent 2 pd.) og lægges i kogende vand, så det lige står over dem. Derefter tilsættes 5—6 ituskårne umodne æbler samt hakket løg og persille, det hele koges. Plantesmør og salt tilsættes.

Vegetariske anretninger ved fru Michael Larsen. — To vegetarmiddage til ca. 6 personer.

En finere middag. — Urtesuppe med grønærter. Macaronisnitter som fiskefilet. Italiensk græskarret. Frugt eller anden dessert.

Til Urtesuppen

tages 2 pd. tomater, 5 gulerødder, 5 store porrer, 1 stor selleri, 1 knudekål, 2 pd. jordskokker, sellerigrønt, persille. Det hele koges i småtskåren tilstand i 2 timer og moses derefter igennem en grov sigte. Palmin og mel bages op suppen og får et opkog med 1 pd. henkogte grønærter, hvoraf vandet tidligere er kommen på suppen.

Denne suppe kan varieres på mange måder, man kan lade selleri eller jordskokker have overvægten over de andre grøntsager. Ved anretningen legeres suppen med fløde og piskede æggeblommer. Man kan også tilsætte så mange tomater eller purée, så det bliver tomatsuppe. Asparges smager meget godt på denne. Blomkål eller rosenkål kan også tilsættes, men må først koges for sig selv.

Macaronisnitter.

½ pd. macaroni koges godt halvmørt i vand og koges derefter færdig i sød mælk. Må være kogt dagen i forvejen. Hensættes i et fad til afkøling og bliver da en fast masse, der udskæres i snitter som fiskefilets, de paneres i æg og rasp og steges på panden i palmin eller smør. Belægges ved anretningen med citronskiver, spises med kartofler og brunet smør.

Italiensk græskarret.

Et mindre græskar udskæres i fingerlange og tykke stykker. Steges på panden i olie eller smør. Optages. Løg brunes på panden, og græskarstykkerne tilligemed en kraftig tomatpurré kommes atter på denne. Det hele dampes under låg ½ time, og ved anretningen tilsættes citronsaft, der presses ud over det hele. Hakket persille drysses rigeligt over til sidst.

En tarveligere middag.

Frugtkoldskål.

¼ pd. ris koges i 2 potter vand; rosiner kogt møre i lidt vand tilsættes tilligemed frugt efter årstiden, i jordbærtiden smager det udmærket at koge ½ pd. jordbær ud i suppen og tilsætte ½ pd. rå jordbær, der står og trækker i suppen, i hindbærtiden kan man jo gøre ligeså. Man søder suppen efter smag, den behøver jo ikke at være kold, når den spises.

Tomatragout.

3 pd. tomater, ½ snes gulerødder og et løg skæres i stykker og koges godt mørt uden vand, så tomatkraften damper godt ned. Et stykke smør tilsættes lidt før anretningen. Spises med kogte kartofler til.

Vegetariske opskrifter ved fru Katrine Rasmussen, Råstrup. — To middage:

Svesker og bønner i risrand.

Ris koges i vand, lidt smør tilsættes, og det hældes op i en smurt randform. Brune bønner sættes i blød om aftenen, koges næste dag sammen med en halv part svesker; er der lidt vand tilbage, hældes dette fra. Svesker og bønner rystes med lidt smør og lægges inden i den vendte risrand. Tomatsauce gives til. Vandet fra bønner og svesker bruges til saucen.

Kold kærnemælk.

En forfriskende sommerret er kold kærnemælk. Man tilsætter denne lidt fløde og let ristede majsflager. Strøsukker gives til.

Æggeærteskiver.

I almindelig æggekagedejg kommes små rå grønne ærter; er disse store og grove, males de gennem kødmaskinen først og blandes i æggedejgen, der bages i æbleskivepanden ved langsom varme uden at vendes. Persillesaucen hældes på et stort fladt fad, og heri sættes æggeskiverne. Kartofler gives til..

Stikkelsbærgrød.

Det er ikke alle, der lige godt kan tåle stikkelsbærrgrød med mælk eller fløde til. Man kan derfor prøve at blande dem med revne nødder blandet med sukker. Det smager udmærket og er sundere.



Læge
Regine Grønberg Petersen,
der for sin store saglige indsats er udnævnt til
D. v. f.s æresmedlem.



Fr. Madsen,
der både i selve foreningsarbejdet og som dr. Hindhedes medarbejder har gjort en stor indsats for vegetarismen og været den en god agitator.

Skal vegetarerne have appelsiner forlods?

Vi vegetarer har jo skaffet Danmark megen udenlandsk valuta, ikke blot ved ikke at ryge amerikansk tobak og ved ikke at drikke sydlandske vine, men ogsaa ved at frigøre kød og flæsk til export til dem, der ikke er klogere, end at de vil betale os for disse unødvendige fødemidler.

Men myndighederne har ikke hidtil vist os nogen påskønnelse, så vi har lagt vor beskedenhed til side og i forbindelse med »Bort med Tobakken« sendt følgende skrivelse til *handelsministeriet:*

Af meddelelser i dagspressen fremgår det, at importen af appelsiner vil blive meget lille i den kommende vinter. Vi ikke-rygere og vegetarer protesterer på det bestemteste imod, at der fortsat kan afses meget betydelige beløb til indkøb af sundhedsnedbrydende varer som spiritus og tobak, medens der ikke tages tilstrækkeligt hensyn til indførslen af de vitaminrige sydfrugter. Vi mener at måtte stemple dette som en skændsel for et kulturfolk, som en fremgangsmåde, der er uforsvarlig over for børnene, landets fremtid.

Vi finder det endvidere uretfærdigt, at de få appelsiner, der ventes, ikke forbeholdes dem, der ved ikke at anvende tobak og spiritus har sparet på landets valuta. Vi anmoder indtrængende om, at der søges en praktisk anvendelig form for en forlods tildeling af de ventede sydfrugter til ikke-rygere og vegetarer, saafremt der ikke i nærmeste fremtid kan forventes en rationeringsordning for indførte føde- og nydelsesmidler baseret på valutaforbruget til varernes fremskaffelse, således at den enkelte borger selv kan bestemme, hvad han ønsker for sin valutakvota.

Vore medlemmer føler sig forbigåede under hele rationeringsperioden, og da en snarlig tilbagevenden til »normale« forhold ikke kan forventes, ser vi os tvungne til at fremføre vore krav, idet vi tilbyder vore organisationers medvirken ved den praktiske udformning af en retfærdig ordning.

Ærbødigst

for Bort med Tobakken: *Chr. Albertsen*, formand.

for Dansk vegetarisk forening: *N. Nielsen*, formand.

6 genstande + lommelærke!

Ernæringsexperten dr. med. Skuli Gudjonsson har været så uheldig at køre sin bil i grøften efter at have indtaget kun 6 »genstande«. For at komme sig efter choket tog han et par slurke af sin lommelærke og kom derefter i skænderi med nogle mennesker, som ikke vilde udlevere ham startnøglen til bilen. Derefter drak han videre af flasken, men bestod ikke destomindre spirituspröven hos kreslæge Bogason, hvorefter han blev frikendt for enhver anklage.

Vi må prise os lykkelige over, at samfundet har råd til at ansætte og underholde slige »ernæringsexperter«! *H. M.*

Det går den rigtige vej!

STATISTISKE EFTERRETNINGER nr. 42 bringer en artikel om »Erhvervsmæssigt benyttede arealer med grønsager på friland den 13. juli 1946«, af hvilken det fremgår, at der er en fortsat kraftig forøgelse af arealerne med køkkenurter.

Vi citerer nogle af artiklens tal og sammenligner 1946 med 1942:

	Dyrket areal 1946:	1942:
med vinterhvidkål	931 ha (øerne uden Fyn 593)	818
» rødkål	666 » » » » 375	420
» blomkål	590 » » » » 334	479
» knoldselleri	355 » » » » 190	295
» spisegulerødder	555 » » » » 349	542
» tomater	152 » » » » 97	63
» jordbær	901 » » » » 420	566
» køkkenurter i alt	9152 » » » » 4896	7115

I samme nr. af bladet findes en oversigt over gartneri og erhvervsfrugtavl i 1945. Den viser, at der i løbet af det sidste tiår er sket en meget betydelig udvikling. Virksomhedernes antal er forøget med ca. 11600 (140 %) og det benyttede areal med ca. 13700 ha (135 %).

Arealet for erhversfrugtavl var (inkl. hindbær):

1945	1940	1935
10828 ha	7915 ha	4209 ha

Antallet af drivhuse var:

17160	14714	9793

Antallet af drivbænkvinduer var:

518500	393900	287000

Erhvervsfrugtavlens andel i landets samlede træ- og buskbestand fremgår af følgende oversigt:

	1945			1940		
	Samlet bestand: 1000 stk.	Erhvervsfrugtavlen ialt: 1000 stk.	i %:	Samlet bestand: 1000 stk.	Erhvervsfrugtavlen ialt: 1000 stk.	i %:
Æbletræer	7289	3872	53	6661	2877	43
Pæretræer	1172	322	27	1479	281	19
Blommetræer	926	204	22	1548	230	15
Kirsebærtræer	810	153	19	1148	136	12
Solbærbuske	2065	324	16	2292	209	9
Ribsbuske	2627	349	13	3275	294	9
Stikkelsbærbuske	2916	523	18	3276	457	14

Af samtlige knap 3.9 mill. æbletræer i erhvervsfrugtavlen i 1945 var 1.6 mill. (42 %) plantet efter udgangen af 1937.

N. N.

Man bliver forbavset!

Under denne overskrift læses i »Land og Folk« følgende indlæg den 21/11:

Man bliver forbavset og harmfuld, når man læser om den forfølgelse, dr. Nolfi er genstand for fra retslægerådets side. Dette mener nu åbenbart, at tiden er inde til fuldstændigt at skille sig af med doktoren, som længe har været en torn i øjet på den »ansvarsbevidste« danske lægestand. Dette er i sig selv provokerende, da der for kun en uge siden — af en hospitalslæge — praktisk talt blev smidt en dødssyg mand i rendestenen, uden at retslægerådet eller sundhedsstyrelsen af den grund fandt det nødvendigt at gribe ind, da manden døde.

Mig bekendt har dr. Nolfi aldrig afstået fra at hjælpe, og det må slås fast, at de patienter, som har søgt og er blevet helbredet af dr. Nolfi, i så godt som alle tilfælde har været opgivet af lægerne. Lad os høre om alle de hundreder af tilfælde, hvor dr. Nolfi har helbredet patienter, der omsider er blevet træt af i årevis at blive sprættet op og derefter opgivet.

Dr. Nolfi har en fuldstændig lægevidenskabelig uddannelse. I alle de tilfælde, hvor doktoren har gjort patienterne raske, er dette sket ved den såre simple, men effektive metode at opbygge legemet med sund kost og derved øge modstandskraften, så sygdommen bliver slået ned.

Det er derfor med sorg, man læser om den forfølgelse, doktoren er udsat for, men man håber, det må blive en spore til, at fru dr. Nolfi med forøget kraft fortsætter sit arbejde.

»Roskilde Dagblad« har viet Nolfi-sagen en leder, og vi vil ikke forholde vore læsere, hvad man fra et sådant uvildigt sted skriver om sagen. Det hedder i artiklen:

Det er en alvorlig sag, der er rejst mod råkost-lægen, Fru Kirstine Nolfi. Hun sigtes for uagtsomt manddrab, og man ønsker hende frakendt retten til at praktisere og til at drive sanatoriet Humlegården, hvor hun behandler sine patienter efter den særlige metode, *hun* nu anser for den rette.

Der er sket det, at en patient er død. Det drejer sig om en ung svensker, men det er ikke den svenske patients pårørende, der har rejst anklagen mod dr. Nolfi. Hun oplyser endog, at hun har fået et meget smukt og anerkendende brev fra den afdødes kæreste, der mener, at dr. Nolfi er uden skyld i dødsfaldet. Anmeldelsen til politiet er derimod, efter hvad »Nationaltidende« oplyser, foretaget af kredslægen i Helsingør, som havde fået indberetning om dødsfaldet fra lægerne på Niels Steensens Hospital, hvor den unge svensker døde, efter at læge Nolfi på sit sanatorium havde prøvet at lade ham klare sig uden insulin, skønt han var stærkt angrebet af sukkersyge.

Offentligheden vil med interesse følge denne sags forløb. Rent umiddelbart virker det ikke tiltalende, at en læge bliver forfulgt af sine kolleger, fordi han eller hun forsøger at finde nye veje til helbredelse. Man har jo før hørt om, at fru Nolfi har opnået udmærkede resultater ved sin behandlingsmetode. Afløde læge *Mikkel Hindhede* var meget begejstret for dr. Nolfi og troede fuldt og fast på, at hun havde helbredet sig selv for kræft ved hjælp af råkost, solbade og frisk luft. Dr. Hindhede fulgte fru Nolfis virksomhed

med stor interesse og mente — i modsætning til de fleste læger —, at fru Nolfi var inde på noget rigtigt. At en patient dør, beviser jo heller intet i modsat retning, det er noget, som hænder for hver eneste læge i landet.

Når der ikke desmindre nu rejses en så alvorlig sigtelse mod fru Kirstine Nolfi, må der vel foreligge tilsvarende alvorlige grunde derfor. Men det må da håbes, at sagen bliver grundigt belyst fra alle sider, og at også offentligheden får nøje kendskab til dens forløb, således at der ikke gøres uret mod en læge, som har søgt at finde nye veje, og som mange patienter har haft tillid til og føler sig hjulpet af.

Vi har i denne forbindelse lyst til at minde om, hvad overlæge, dr. med. *Paul Mørch* forleden sagde i samtalen med Roskilde Dagblad:

— Alt lægearbejde er jo påvirket af den enkeltes opfattelse og karakter. Hver må følge sin overbevisning i behandlingen, mere kan man ikke forlange. Man kan ikke sige, at en læge, der behandler sine patienter på anden måde end en anden, bruger en forkert kur, hvis det er hans overbevisning, at således skal behandlingen være.

Dette forekommer os at være en sund vurdering, som det navnlig vil være klogt at anlægge, hver gang der er tale om noget nyt, der skal bane sig vej. Det nye opstår jo ofte på uanselige steder, og hvis der ligger en ærlig overbevisning og en samvittighedsfuld stræben bag, skal man i hvert fald være varsom med på forhånd at afsige sin dom.

I »Frederiksborg Amts Avis« skriver fru *Astrid Lassen*, Ulriksdal:

Mange mennesker vil med mere end almindelig opmærksomhed følge den sag, som retslægerådet, sundhedsstyrelsen og mulig også insulinfabrikanterne har anlagt mod læge Kirstine Nolfi, fordi hun på sit råkost-kursted i Humlebæk helbreder syge med råkost og frisk luft i sunde forhold.

I det forløbne år, siden dr. Nolfi har haft syge i kur på »Humlegården«, er der opnået glimrende resultater, og der har været stor begejstring for kuren; der har været overfyldt, og ventelisten er blevet lang.

Som bekendt gik dr. Nolfi en — for læger — ret usædvanlig vej: *hun helbredte sig selv*. Hun havde for nogle år siden alle de kræftsymptomer, som hun kendte så udmærket fra sin lange tjeneste som hospitalslæge. Men da hun også kendte til kræftbehandlingerne på hospitalet og havde set resultaterne af dem, så tog hun resolut beslutningen at ville hjælpe sig selv. Det lykkedes gennem rationel råkost, knuden i brystet forsvandt, hun blev rask og arbejdsom som før sygdommen.

Læger i udlandet har allerede i mere end 70 år gjort et mægtigt arbejde med råkostkure. Den her i landet mest kendte er vist dr. med. *Bircher-Benner*, som i Zürich har sit kæmpe-råkost-sanatorium, hvortil også mange danske rejste og blev helbredt. Dr. med. Bircher-Benner skabte navnet »Levende føde« i modsætning til den føde, som er blevet »død« under kognings- og bagningsprocessen og derved har mistet sin vitalitet, et forhold som ikke mindst nerverne lider under.

Masser af litteratur fra alle lande priser råkosten både som helbredelses- og sygdomsforebyggelsesmiddel, og her i landet kan mange familier tale med om, hvordan råkost hjalp dem for bogstaveligt alle slags sygdomme, som har med stofskiftet at gøre.

Dr. Nolfis kur var altså både teoretisk og praktisk anerkendt. Hun sejrede over sin sygdom ved at gå råkostvejen, men energisk og pligtopfyldende, som hun er, vilde hun også hjælpe andre syge, og indrettede med store bekostninger Humlegården og — modsat skik og brug — betalte patienterne meget lidt for at være der.

Så skete uheldet; en svensk familie vilde som allersidste udvej prøve kuren på en dødssyg ung sukkersyg mand. Han var så syg ved ankomsten, at han ikke engang kunde sige sit navn, men dr. Nolfi syntes, det var synd at sende ham væk, især da hendes egne resultater med råkost for sukkersyge og indskrænkning og ophør med insulin var så gode, som de bevislig var. Pligtopfyldende, som hun er, beholdt hun ham, han bedredes lidt, men døde. Patientens Familie har takket dr. Nolfi for, hvad hun gjorde for ham — det er ikke dem, der har lagt sag an.

Det er derfor dr. Nolfis kolleger, den samlede lægestand, der ikke har villet finde sig i nyere og sundere behandlingsmetoder end dem, der har hævd. Dette til trods for, at enhver læge kender de alvorlige konsekvenser, som medicin- og insulinforgiftninger let afstedkommer. Professor Sonne holdt allerede for ca. 15 år siden foredrag om det skæbnesvangre problem og nævnte blindhed, krampe, galskabsanfald, koldbrand som eftervirkninger. Sukkersyge chauffører siges derfor ikke at måtte køre bil!

Hvis vore læger fulgte med, når fremskridt skabes ad naturmæssige i stedet for ad kunstige veje, så vilde de ikke falde over en kollega, som er bedre og mere i overensstemmelse med naturens egne helbredelsesprincipper, end de selv er. Ingen læge kan desuden være forarget over, at der forefalder et dødsfald mellem deres patienter, det er en ikke ukendt hændelse for en læge!

Lægernes anklage mod Nolfi-kuren er, at patienterne kommer for sent til deres (lægernes) behandling, når de først »spilder tiden« på en råkostkur. Men de spilder jo ikke tiden, de kommer sig! Forholdet er snarere omvendt.

Dr. Nolfi begynder sin kur med årsagen, d. v. s. ernæringsårsagen, d. v. s. ernæringen. Årsagen må først bortelimineres; med råkost forsvinder årsagen til sygdommen automatisk.

Teorierne er så logiske, så naturlovmæssige, at ethvert skolebarn kan fatte dem. Blodet bliver rent og mineralrigt og bygger nye sunde celler, sund ny opbygning af nerver, kirtler og muskler, organerne bliver atter produktionsdygtige ad den vej.

Dette er kuren!

Er det da muligt, at dr. Nolfi kan fordømmes? Med større ret kunde dr. Nolfi anklage lægerne, fordi de ikke *behandler årsagen til sygdommene* og hellere experimenterer med de giftigste medikamenter og hasarderede kostbare kure end med råkost, som er ganske ufarlig, ganske billig og altid hjælpende.

Der er noget uhyre deprimerende i den tanke, at de, der skal dømme i sagen, næppe kender andet end navnet råkost, og hverken har læst om teorierne eller haft praktiske erfaringer — altså på det område ignoranter.

Historien viser, hvordan alt virkeligt fremskridt vækker modstand. Hvor megen stupid fordom mødte *Finsen* ikke, da han kom med sin hobby, solens, lysets helbredende virkning. Og *Koch, Pasteur* og alle de andre geniale sundhedskæmpere; de blev dømt af den ortodoxe gamle stab. Men deres ideer lever!

For os, som har arbejdet for råkostsagen i over 20 år og har kunnet glæde os over råkostens fine eftervirkninger, ser det ud som manglende intelligens hos dem, der går absolut imod den — især uden at kende den i praxis.

Råkosten vil også overleve al tåbelig modstand, så sandt som den er en essens af al livsenergi.

— — —

Bladet gør i en efterskrift opmærksom på, at det ikke er private læger, der har rejst sagen. Som det står omtalt tidligere, er sagen rejst af kredslægen i Helsingør. *Red.*

Religion og gødning.

Jeg må melde mig som den, der har gjort redaktionen opmærksom på, at vort svenske broderorgan »Vegetarianen«, hvis artikel om den bio-dynamiske dyrkningsmåde det til sidst lykkeles at få optaget i sept. nr. af V. t., heller ikke tidligere har stillet sig afvisende til denne dyrkningsmåde, som så mange vegetarer går ind for — idet jeg tilsendte red. et ældre nr. af det scenske blad. Dette medførte jo artiklen i okt. nr. med ovenstående overskrift. Jeg kunde nu have lyst til at spørge, om man ikke også kunde stille spørgsmålet: »Religion og arvelighedsforskning«. Hør blot, hvad »Politiken« siger om den amerikanske professor M. J. Muller, nobelpristageren i medicin. Det berettes, at prof. M. har opdaget, at mutationer (ændringer i arveanlægene) ikke blot var noget, der skete af sig selv, men også noget, som man kunde fremkalde kunstigt, bl. a. ved røntgenbestråling. Han har bl. a. beskæftiget sig med den kosmiske stråling, der kommer ude fra verdensrummet, og som rammer alle mennesker. *Han anser det ikke for usandsynligt, at den i det lange løb kan forårsage mutationer, og at den muligvis kan have haft betydning for racedannelsen, men han har fremhævet, at det er teorier, der må efterprøves.* Fremhævelsen af O. E.). Penicillinsvampe kan ved at udsættes for røntgenbestråling ændres således, at det fører til dobbelt så meget penicillindannelse. — —

Man plejer ellers at tale nedsættende om bio-dynamikerne, fordi de bl. a. også regner med månestrålernes indflydelse på planteavlen. På baggrund af formodningen om de kosmiske strålers indflydelse, er det vist heldigt, at dette er udgået af den iøvrigt ret skæve historiske fremstilling af den bio-dynamiske dyrkningsmåde, der fandtes i okt, nr. af V. t.

Hvordan er det forresten: Da dr. Mich. Larsen for 50 år siden stiftede Dansk vegetarisk forening, havde han da ret mange videnskabelige argumenter på hånden! Blev vor opfattelse ikke dengang kaldt for religion og derfor blot afvist med et skuldertræk! Vegetarismen, der stadig har set videnskaben traske bagefter sig, skal være lidt forsigtig med at slå med sten. Det har ikke altid været noget 100 % videnskabeligt stenhus, vi har boet i!

Oluf Egerod.

I al spagfærdighed være det oplyst, at der ikke i okt. nr. var nogen historisk fremstilling af bio-dynamiken, den kan altså ikke have været skæv. Ej heller indeholdt den svenske artikel noget om månestrålerne, det kan altså heller ikke være udeladt. *Red.*

Også i Sverige

synes vor broderforenings bestyrelse at have været beskyldt for snæversyn, hvilket fremgår af en artikel af foreningens mangeårige sekretær, red. Carl Schelin, i marts/aprilnumret af Vegetarianen i 1943, som her gengives i sin helhed, fordi intet bedre eller mere autoritativt svar kan gives oppositionen på vort årsmøde i sommer:

»Svensk vegetarisk forenings program angives mest kortfattet i vedtægternes første paragraf, der lyder: »Svensk vegetarisk forening har til opgave at fremme udbredelsen af vegetarismen og samle dens tilhængere her i landet til enigt samvirke for dette formål«.

Enhver forening må koncentrere sig om sin hovedopgave, Vedtægterne er der som en rettesnor i så henseende. Men også praktiske grunde taler herfor — medlemmerne kan i andre spørgsmål have vidt forskellige meninger, men de har sammensluttet sig i vort forbund for at fremme en sag, om hvilken de stort set er enstænkende. Drager man andre spørgsmål inden for foreningens virksomhedsområde, forårsager man let uenighed og skarpe meningsbrydninger.

Fællesoptræden kan naturligvis finde sted med grupper, som i en eller anden henseende står os nær. Det er en sag for sig. Men ellers indebærer vedtægternes første paragraf, så længe den ikke er ændret, en påmindelse til foreningens ledere om at lade det, vegetarerne tilstræber, være midtpunktet på møderne. Dertil hører altså alt, hvad der har med naturlig levevis at gøre, sådan som vi nu opfatter den: spørgsmål om diæt, motion, hudpleje og almindelig sundhedspleje. Hovedvægten bør lægges på forebyggelse, hvorledes helbredet skal vedligeholdes og højnes. Sygdomstilfælde, som er helbredet ved vegetarisk kost, kommer selvfølgelig også inden for programmets ramme. Men *ikke* reklame for forskellige slags officiel eller naturlægekunst. For dem findes der specielle foreninger.

Anser man dette program for at være for snævert, bør man stille forslag om at få det udvidet. Men så længe programmet har sin nuværende formulering, bør det respekteres. Det har jeg i al broderlighed villet påminde om.«

Artiklen er underskrevet »Sekretæren«. *N. Nielsen.*

Storartet svensk årsmøde.

I »Vegetarianen«s sidste numer fortælles om det svenske årsmøde den 1. sept. på Borgen i Danderyd. Der var flere deltagere end nogensinde, ca. 300, og i største hast måtte man ordne sig, så mødet kunde holdes i fri luft. »Det var nok dr. Nolfi, som var publikmagneten«, skriver bladet.

Formanden, major *Ernst Killander* bød velkommen, oplæste bl. a. en hilsen fra Dansk vegetarisk forening og aflagde beretning. Bladets oplag er i årets løb forøget fra 500 til 1500, og året har i økonomisk henseende været det hidtil bedste. Foreningen har afdelinger i Stockholm, Jönköping, Göteborg, Malmö, Hälsingborg og Huskvarna.

Foreningens indtægter havde været ca. 4000 kr. i medlemsbidrag, den har desuden en jubilæumsfond på godt 9000 kr. Der var anvendt ca. 1000 kr. til vegetariske demonstrationer.

Til bestyrelsen valgtes med akklamation major Killander, formand, direktør Conrad Åhlberg, næstfmd., redaktør Carl Schelin, sekr., og direktør Edv. Lindström, alle Stockholm, samt skolekøkkenlærerinde Stina Boström, Jönköping.

Dr. Nolfis foredrag om sine erfaringer med råkosten påhørtes med overordentlig stor interesse. Også den anden taler, godsejer, stud. med. Lennart Warodell holdt et interessant foredrag ud fra landmands- og medicinerstandpunkt.

Vegetarismen i Tyskland.

Af den korrespondance, hr. Egerod har ført med tyske vegetarer fremgår, at der er dannet tre—fire vegetariske foreninger; men at det må anses for tvivlsomt, hvorvidt nogen af disse virkelig vil kunne tænkes at afgive den rette basis for en landsorganisation. En af foreningerne er allerede splittet i to, og en kendsgerning er det, at de gamle vegetariske ledere foreløbig synes at holde sig i baggrunden.

Klintsøgård.

Læserne vil erindre omtalen i vort augustnummer af det nyindrettede sommerpensionat på Klintsøgård, i tilslutning til Martinusbevægelsens Kosmoslejr, hvor der var muligheder for at få vegetarisk kost og iøvrigt fandtes alt, hvad man kunde ønske sig af et feriested i Danmark.

Af annoncen i dette nr. fremgår det, at man har realiseret planerne om også at udnytte stedet i vinterhalvåret. Hovedbygningen og en del af pavillon II (med centralvarme) er taget i brug som kurbad, med tilsynsførende læge og fastansat sygeplejerske, og da man stiller sig yderst imødekommende over for ethvert ønske om vegetar- eller råkost, vil de af vore læsere, der skal på rekreation, gøre klogt i i god tid at sætte sig i forbindelse med kurbadet.

N. N.

Den internationale vegetarunion.

Unionens kasserer, skoleinspektør Oluf Egerod, rejser i julen til England for at forhandle med The Vegetarian Societys ledere om den internationale vegetarkongres, der skal holdes i England til sommer, sandsynligvis i slutningen af juli, i forbindelse med den engelske forenings 100 års jubilæum. Vi skal så efterhånden bringe vore læsere meddelelser om programmet etc., vedrørende kongressen.

Køb vor litteratur: Eckbo: »Faste og sunnhet« 1 kr., dr. Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen« 60 øre, Bendixen: »Kreaturløst Jordbrug« 1 kr., portofrit fra D. v. f.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 40 stk. for 1 kr. portofrit. Husk vort emblem. 2 kr. pr. stk. Frimærker kan modtages som betaling. N. N.

Stof til Vegetarisk tidsskrift må være redaktøren i hænde senest den 1. i måneden.

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.
Pension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

Klintsøgård kurbad

Nykøbing Sj.

Ferie - hvile - rekreation

Læge: Johs. Lind.

Forlang brochure!

Kontor i København: Mariendalsvej 94—96. Kbhvn. F.
Tlf. Godthåb 9280 (Kl. 9—16)

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.

Dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 282. Samme konto anvendes for hjælp til udenlandske vegetarer. Kasserer for Den internationale vegetarunion: Oluf Egerod.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: redaktør Axel Pille, Aalekistevej 61, 1., Vanløse, Damsø 4724 x.

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. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00. Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets expedition.

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.

Støt os ved annoncering i
Vegetarisk tidsskrift

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

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 10 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.

Landsorganisationen
Lejrklubben for Danmark
(stiftet 1926)
Denne sammenslutning af lejrsportsfolk har til formål på ideelt grundlag at fremme det sunde, velordnede og samfundsgavnlige lejrliv ved oprettelse af lejrpladser og afdelinger overalt i Danmark, Oplysning:
M. Bode, Nr. Frihavnsgade 94, Kbh. Ø.

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 39[2] —
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 38 København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.