1946. 40. årgang #7 juli

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 34 København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.

287 Vantofte

Vegetarisk tidsskrift

Jubilæumsårsmødet 18. aug. 1946

Skodsborg badesanatorium kan desværre ikke modtage os på grund af personalemangel.

I stedet afholdes årsmødet hos skoleinspektør Oluf Egerod,

Bellahøj skole, Brønshøj.

Foreløbigt program:

Kl. 9³⁰: **Mødet åbnes** med velkomst til vore udenlandske gæster etc. Derefter beretning, valg etc. i henhold til lovene.

Kl. 12: **Fællesfrokost,** evt. i det grønne. Frokostpakker medbringes eller kan evt. bestilles i forvejen. Drikkevarer fås.

Kl. 13³⁰: Indbudt **foredragsholder.**

Kl. 15–17: **Skandinavisk diskussion** om aktuelle vegetariske problemer. Kort indledning af Oluf Egerod.
Taletid: evt. indbudte særlige talere 10 minutter første gang, ellers kun indlæg paa 5 min., så så mange som muligt kan deltage i denne udvexling af vegetariske tanker.

Kl. 18: **Festmiddag.** Husassistenternes fagskole, Fensmarksgade 65, (sporvogn ca. 20 min.).
Frit samvær med taler, sange etc.
Nærmere program næste nummer.

Se iøvrigt opråbet næste side!

Bestyrelsen.

af Dansk
forening

40. årgang
nummer 7

Meget vigtigt!

Læs strax!

Vor halvtresårs beståen vil vi prøve at fejre værdigt. Vor faste medarbejder, **St. Fink Jensen (F. J.)**, der har været medarbejder ved tidsskriftet fra starten, har lovet at forfatte et **historisk festskrift** til jubilæumsdagen 1. december. Til trykning af dette behøves penge.

Årsmødet skulde jo gerne være lidt udover det almindelige. Også her behøver vi penge.

Fra udlandet har man anmeldt **gæster**, fra Sverrig og Norge alene 20—30. Også dette vil jo koste noget. Altså: Vi starter en **indsamling** til at klare festen på bedste måde. Bidrag, små som store, bedes sendt til foreningens girokonto, 25656, hr. repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56, st. v., Gentofte.

Endelig er der **indkvarteringsspørgsmålet**. Hvem kan hjælpe med at huse gæster fra Sverrig, Norge og evt. Holland mod eller uden betaling.?

Vi ved, at der er en del, der gerne vil komme, hvis de bare kan få de nødvendige visa etc. Men hvis de kommer, skulde vi jo kunne tage pænt imod dem.

Gæster med sovepose, med eller uden telt, kan i begrænset omfang få primitiv soveplads hos undertegnede. Anmeldelse må ske snarest.

Iøvrigt bedes indkvarteringsværter venligst skriftligt eller pr. telefon melde sig til

Oluf Egerod,
Bellahøj skole, Brønshøj.
Bella 2782 — Bella 2282.

Eckbohus, Bjerre strand.

Den 21. juni var der »liv og glade dage« i og omkring første vogn i middagstoget til Slagelse — Marg. Olsen skulde på »sommerferie« med »sine børn«. Vognen var reserveret for »svagbørnskolonien«, men børnenes humør var der intet i vejen med, og mødrene, der var mødt for at tage afsked, syntes heller ikke betænkelige ved at overlade poderne til frk. Olsen — til hendes råkostbehandling. Denne har nemlig givet resultater, og stadig flere børn ønsker at nyde godt af dens fordele, hvorfor Eckbohus da også er blevet udvidet ved baraktilbygninger.

Frk. Olsen er forsigtig, hun tager kun børnene, når deres læger tilråder det, og hun har derfor intet besvær med at skaffe de lægeattester, som autoriteterne i deres visdom forlanger, for at hun kan få hel hvede udleveret på franskbrødsmærkerne — og af dem har hun indsamlet i hundredvis.

Rejseselskabet bestod af 21 danske og 8 norske, blandt de otte var 3 astmapatienter og formanden for den norske forening til kræftens bekæmpelse, dir. Hagen med frue, der efter at have set frk. Olsens arbejde med astmabørnene i Norge i vinter vil se nærmere på Bjerre strand kolonien.



Parti fra Bellahøjparken, som vi kan bese under årsmødet.

De **norske** autoriteter afviser åbenbart ikke tanken om kostens indflydelse på sygdomme, kræften inklusive. Mon de **danske** kan vedblive at gøre det, når man samme Dag (21/6) kan læse i »Aftenbladet«, at den danske kræftstatistik viser, at blandt restauratører og repræsentanter (der er nødt til at spise restaurationsmad) er spiserørskræft 4—5 gange hyppigere end hos andre erhverv, og i »Politiken«, at b-vitaminmangel, der skyldes forkert kost, af kanadiske forskere er konstateret at være årsag til livmoderkræft.

Frk. Olsens resultater ved astmabehandling tilskriver hun ikke alene kosten, men også de specielle åndedrætsøvelser, og vi venter med interesse på at høre nærmere om de nye patienter.

N. N.

Fra Ægypten.

Af dr. Tadros Megalli, Kairo.

For over sex år siden stiftede jeg bekendtskab med vegetarismen, efter at en mavesygdom havde tvunget mig til i to måneder kun at spise frugtsaft, og til min store overraskelse mærkede jeg, at min sundhed blev bedre. Så bestemte jeg mig naturligvis til for alvor at undersøge vegetarismen. Jeg begyndte med at nedskære kødrationerne, og i løbet af nogle måneder tog jeg heldigvis afsked med kødet for bestandig. Min kost består nu hovedsagelig af frugter, rå grønsager, lidt brød og mælk.

I Ægypten er der masser af appelsiner, vindruer, dadler, bananer osv., så læseren må ikke undre sig over, at mere end halvdelen af min kost består af frugt.

Skønt vegetarismen ikke er officielt repræsenteret i Ægypten, så vil det dog sikkert interessere læserne at høre, at af de 16 millioner indbyggere her i landet (for størstedelen fattige landmænd) er 14 millioner næsten vegetarer. De spiser nemlig sjældent kød. Deres hovedernæring er kogte bønner. Man laver over 50 forskellige retter af bønner! I Ægypten kaldes ¾ af alle restauranter på arabisk for »Matam Ful«, og det betyder: »Bønnerestaurant«. Her får gæsterne forskellige retter af bønner, men også salat og grønsager, men uden kød. De fleste af gæsterne er almindelige arbejdere, men de ser virkelig raske ud, skønt de ikke spiser kød. Dette beviser, at den vegetariske kost er meget sundere end kødkosten.

I Ægypten er der desværre ikke nogen vegetar- eller solsportsforening, skønt der er mange interesserede, men vi håber, at vi snart får stiftet en. Selv sætter jeg denne sunde levevis meget højt og går ikke med tung påklædning hverken sommer eller vinter; kravetøj eller hat bruger jeg aldrig, selv ikke på den allerkoldeste årstid.

Vejret i Ægypten egner sig udmærket for både vegetarer og solsportere, men de sædvanlige fordomme er desværre en hindring for den, der virkelig vil praktisere disse tanker.

Ovenstående artikel er skrevet på det internationale hjælpesprog esperanto i »Sol og Sundhed«. F. J.

»Grøntsmør«. Kender De grøntsmør? Hvis ikke vil jeg råde Dem til at prøve følgende opskrift. Friske grønne blade — af fuglegræs, skvalderkål og, først og fremmest, brændenælder — skylles godt i flere hold koldt vand, hvorefter de hakkes meget fint eller går igennem kødmaskinen. Man kan med fordel bruge brændenældeblade alene. Derefter røres de hakkede blade ud i smør, gerne i en sådan mængde, at der er to til tre gange så meget grønt som smør. Der tilsættes salt, ikke for meget — og grøntsmørret smøres tykt på brødet. Allerbedst er det på kiks eller lyst brød.

Det er et velsmagende, sundt og yderst vitaminrigt pålæg, der ikke koster noget, bortset fra smørret, som alligevel skulde på brødet. Og at det drøjer på smørret er en given sag. Både børn og voxne er glade for denne form for pålæg.

(cand. mag. Herluf Petersen i »Sundhedsbladet«).

Hurrah for dr. Nolfi!

Det er ikke sjældent, at bladene bringer meddelelser om, at nu er kræftens gåde endelig løst. Den 21-6-46 bragte endog to af slagsen, og de var lige bemærkelsesværdige begge, idet de fastslår kostens afgørende indflydelse på denne frygtede sygdoms opståen.

Politikens meddelelse fra Amerika går ud på, at livmoderkræften skyldes svigtende tilførsel af det b-vitamin, der skal uskadeliggøre et overmål af det kvindelige hormon, som ellers kommer til at virke som tjære.

Forandringen i cellerne kan iagttages længe før selve kræften er brudt ud, og der skulde således være mulighed for at gribe ind med tilførsel af vitaminer.

Det understreges, at det især er folk, som drikker en del spiritus, eller som får stærk sukker- og stivelseholdig kost, der er udsat for at få for få vitaminer, ligesom velnærede folk kan klare sig med mindre tilførsel af vitaminer end folk på diæt.

Dr. med. Albert Fischer finder, at der er godt hold i denne meddelelse, men understreger dog, at det kun drejer sig om een form for kræft, og at det selvfølgelig ikke er muligt at helbrede en allerede opstået kræft.

I Berlingske Aftenavis kan det læses, at iflg. engelske undersøgelser dør der 29 bartendere af kræft for hver præst, der bukker under for den samme sygdom!

En dansk statistik viser, at hyppigheden af spiserørskræft er størst hos repræsentanterne, derefter kommer restaurationsfaget, bankdirektører, vekslerere og grosserere.

Overlæge Clemmensen tilføjer, at sygdommen måske er en sekundær følge af alkoholismen.

Jeg tror, det ender med, at vi engang igen får ret i vore påstande, og vi må beundre dr. Nolfi, der så frygtløst har taget kampen mod kræften op på det helt rigtige grundlag.

H. Mosegaard.

Atombomber og dyrplageri. Ved de atombombeforsøg, der foregaar i Stillehavet, bliver der som meddelt anvendt en mængde forskellige dyr. Det er så meningen, at man bag efter vil undersøge om og hvorledes de har klaret sig. Ja, krigsmentaliteten, der lader hånt om menneskeliv og menneskers lidelser, har naturligvis intet tilovers for vore umælende medskabninger.

»Lad vognen eller glasset stå«, hedder en spidsartikkel i »Ekstrabladet« d. 10/6. Der gøres deri opmærksom på den alvorlige samfundsfare, som de berusede bilister er. Og desværre bliver der flere og flere af dem! Det er derfor tvingende nødvendigt, at der tages skrappe forholdsregler mod ansvarsløse bilister, så de bliver uskadelige for deres omgivelser.

Vi er ganske enige med »Ekstrabladet« og kunde ønske, at hele pressen vilde tage hårdt fat på den farlige bilist. Men vi synes jo unægtelig, at det var nok så rationelt og utvivlsomt mere virkningsfuldt, om kampen blev ført mod hovedårsagen til bil- og mange andre ulykker for den enkelte og samfundet: alkoholen!

F-J.

Vegetariske gavepakker til udlandet.

Vegetarisk forening kan måske få en særoverenskomst med Røde kors.

I de standardpakker. der gennem Røde kors kan sendes til udlandet, findes både pølse og flæsk. Dette er det jo ikke så rart for vegetarer at sende eller modtage. Jeg har forhandlet med Røde kors om at få ombyttet kødet med mere ost og tørmælk, som også er bestanddele af pakken. Man stillede sig egentlig forstående overfor vore synspunkter, men jeg kunde godt forstå, at der var visse vanskeligheder ved ordningen, dels forholdet til varedirektoratet, og dels det forhold, at forsendelserne nu i al almindelighed er adresseløse, idet pakkerne jo er ens og derfor blot ledsages af en udleveringsliste med diverse adresser. Inden man kan give endeligt svar, vilde man gerne vide, hvor mange pakker det omtrent kunde dreje sig om, så man kunde overveje, hvilken ordning der så kunde træffes.

Alle, der kunde tænke sig at sende vegetariske gavepakker til udlandet, enten til egne bekendte eller til foreningens adresser, **bedes da omgående skrive til mig** med opgivelse af, hvilket land det drejer sig om, og hvor mange pakker det efterhånden vil blive.

Jeg håber at få megen tilslutning til ideen, da det jo ellers ikke blir til noget.

Jeg venter derfor at høre fra mange af vore læsere. Gaver til vegetarer i almindelighed i sultende lande modtages gerne. En standardpakke koster fra 25—31 kr.

Oluf Egerod,
Bellahøj skole, Brønshøj, Postgiro 282.

Ungarske vegetarer. Formanden major Tibor Bicserdy, der i 32 år gjorde et vældigt arbejde for vegetarismen, døde i 1942. Jeg har nu fået brev fra hans enke i anledning af mine internationale rundskrivelser. Fruen beskriver deres fortvivlede stilling, datterens gage som kontorassistent er noget mel og olie, hendes egen pension forsvinder i inflationen. Fruen skriver endvidere, at man i Budapest nu blir vegetar af nød, men håber, at man så efterhånden vil indse, at det altid er den bedste levemåde. Er der nogen, der vil være med til at sende nogle levnedsmidler ned til vore meningsfæller dernede, så send mig et bidrag til postkonto 282. **Oluf Egerod.**

Kaffen er ikke noget gode — den rationering kunde godt have ventet lidt endnu. Overlæge Ottosen talte tidt om de mange vegetarer, som ikke veg tilbage for »madam Brun«, og når han traf modstandere af den bedske drik, så nikkede han glad og veltilfreds. Han havde i sit lange liv haft så mange beviser for kaffens skadelighed, at han måtte tage afstand fra den. I »Sundhedsbladet« har dr. J. D. Henriksen skrevet en udmærket artikkel, som har følgende udmærkede appel til os alle: Vær med til at slå en streg over udgifterne til kaffe, the og andre stimulanser, der tærer på landets købeevne og din egen livskraft. Danmarks kafferekord er ikke nogen særlig dyd, den kan vi godt undvære. Derimod kan vi ikke undvære stærke og rolige nerver, et sundt hjertes umærkelige funktion eller vore andre fine organers naturlige reaktioner. F-J.

Forbered Dem på den internationale vegetarkongres i England 1947.

Vitaminer og mavesår.

K-vitaminets berømte opfinder, professor H. Dam har udtalt til pressen, at han agter at afsløre, hvad der er årsagen til mavesår, enten det nu er et nyt eller et gammelt vitamin, eller måske noget helt andet. Under arbejdet hermed er det lykkedes at fremkalde mavesår hos kyllinger ved at udelade visse dele af kosten. Forøvrigt, udtaler professor Dam iflg. »Politiken«, er der så mange ting, der er uudforsket blandt de vitaminer, vi kender, så der er nok at se til. Når jeg kommer i gang, agter jeg at fortsætte undersøgelserne om e-vitaminet. Dette stof har jo blandt andet betydning for forplantningen, men manglen på det medfører i det hele taget mange mærkelige tilstande. Vi er netop blevet klar over, at årsagen hertil muligvis er den, at fedtet i vor organisme bliver harskt, når det ikke tilføres e-vitaminer. Det er en opdagelse, der måske kan få lægevidenskabelig betydning, men også for levnedsmiddelbranchen vil denne nye erkendelse kunne få praktisk betydning.

Derefter omtaler Hr. Dam det nye vitamin under b-gruppen, folic acid, som findes i spinat og fornylig har været omtalet her i bladet. Det menes, at dette stof (eller manglen derpå) er identisk med den ydre faktor, der sammen med en indre, som man ikke kender, forårsager den ondartede blodmangel.

Endvidere har hr. Dam i Amerika experimenteret med årsagen til åreforkalkning, men der er ikke kommet noget rigtigt ud af det. Amerikanske alderdomsforskere har heller ikke endnu faste holdepunkter. Der fables noget om, at alderdomsforandringerne måske skyldes en forandring i molekylet i organismens æggehvidestoffer, men foreløbig er det altsammen meget svævende.

Ja, der er adskilligt, som er endog meget svævende, men det er da altid interessant at se, at udeladelse af visse stoffer i kosten kan fremkalde mavesår, i hvert fald hos kyllinger. Vi har længe vidst, at udeladelsessynder er lige så strafbare som overtrædelsessynder, og det gælder såvel mavesår som tuberkulose, gigt og kræft, og hvad nu alle kulturmenneskets svøber hedder, og vel også i nogen grad selve alderdomssvækkelsen, selv om vi ikke vil påstå, at livet kan udstrækkes i det uendelige. Den som lever får at se, om det lykkes videnskaben at stabilisere æggehvidestoffernes molekyler, blot så ikke fedtet imens bliver harskt! **H. Mosegaard.**

Er der et alkoholspørgsmål i Danmark? spørger magister **Jens Rosenkjær** i »Skolen og Alkoholspørgsmålet«. Svaret er ja. Trods de høje skatter, som giver høje priser og trods al rationering, så viser statistikken et stigende alkoholforbrug. Der må altså gøres noget for at løse problemet, nye veje for undervisning og oplysning, som inden for en rimelig tid kan give udbytte. J. R. påkalder særligt et samarbejde mellem afholdsfolk og ædruelighedsvenner. — I samme blad skriver dr. med. Strømgren om sindslidelser og alkohol. Behandlingen må bestå i totalafvænning. Ingen alkoholist kan gøre sig håb om at komme til at drikke mådeholdende. Der er tale om et absolut enten—eller.

F-J.

Lærd, lærdere, lærdest.

Alle vi, der har lært et fag, har, eller bør have, et medlidende smil tilovers for alle dem, der uden faglig indsigt forsøger på at tale som virkelige fagmænd og slår om sig med udtryk, der måske nok kan dupere en amatør, men som ikke kan stå for en virkelig indsigtsfuld vurdering.

Da jeg i den svenske »Vegetarianen« læste om den strid, der var opstået mellem Are Waerland og Ragnar Berg m. fl. om, hvor vidt det er gavnligt at drikke meget vand eller ikke, slog det mig, at Are Waerland til enhver tid skal have en bestemt kile at drive på, ligegyldigt om den hedder dit eller dat; men det er vist noget, der ligger til alle agitatorer, for ikke at sige profeter, store eller små.

Værre var det, at den mistanke jeg fik til Ragnar Bergs viden om menneskets fysiologi, viste sig at være såre velbegrundet, idet dr. Tobiasen rent ud erklærede, at den fremstilling, som Ragnar Berg havde givet af urinprocessen i juni nr. er så misforstået på afgørende punkter, at man tvivler om, at det er en fagmand, som har givet denne fremstilling.

Det er aldrig morsomt at konstatere, at selv de største profeter savner de mest elementære kundskaber om de ting, de påtager sig at være experter i; men kunde vi ikke blive enige om at ligge lidt mindre på maven for profeterne, og respektere de personer, der sidder inde med virkelig faglig viden. Dette udelukker ikke, at enhver af os fortsat har lov til at bruge sin sunde fornuft, selvom også den ind imellem kan spille os et puds. **H. M.**

Det skal blive interessant at se, hvad vore svenske venner eller måske Ragnar Berg selv vil sige til, at man mener at kunne konstatere, at den berømte ernæringsforsker ikke ved, hvad han skriver om. **Red.**

Literatur.

M. Marcussen: Helbredende Urter. Deres Virkning, Sammensætning og Anvendelse.

I denne bog træder den gamle urtekundskab frem som en hjælp til helbredelse og sundhed for nutidens menneske, står der på omslaget af bogen, der ganske rigtig er en direkte efterkommer af urtebøger fra middelalderen, hør blot om den beskedne røllike:

> Udtræk af Urten anvendes som Te mod Mave- og Tarmkrampe, ved Slaphedstilstande i Fordøjelsesorganerne med Tilbøjelighed til Mavesænkning, samt Mave- og Tyktarmsbetændelse, samt opsvulmet Lever, Forstoppelse, Blodhoste, Hæmorrhoider, Hjertebanken, ved hurtig Puls, for stærk Menstruation og Hysteri. Den har en udpræget krampeløsende Virkning. Den er sved- og urindrivende.

I Simone Poullis urtebog fra Chr. d. IV's dødsår, kan læses om samme plante, om hvis skiddenhvide blomster det er bleven sagt, at de ligner fattigfolks vask:

> Den gemeene hvide Røllicke er fast en aff de allerfornemste Urter / som mand gemeenligen pleyer at kalde Vulnearias, det er / de som tiene til Saaer oc skader at læge / Den hafuer den Natur at den renser / oc det uden nogen Pine og Smerte: Herforuden er den ocsaa kaald aff sin Natur oc kand læge store Skader / oc stille alle det gandske Legemis Blodflod og Blodgange / saa at mand derfore til Blodsot / og Tidernis alt forstrenge Flod / kand bruge denne Urtis Afsød.
>
> Bønderne her i disse Lande vide oc dette samme Raad / thi de tage denne samme Urt / naar de udi Slagsmaal blifue hugne / eller aff Kniff skaarne / eller oc aff nogen vanvare lemlæste / hacke den smaa med Flesk / oc legge den saa ved Saaret / oc strax løber Skaden sammen / oc uden nogen videre Bekostning blifuer heelet oc lægt.
>
> Apulejus meener om denne Urt / at den skulle kunde stille Tandverck: Thi han befaler dennem / som af Tandvercks plagis / at tage Røllicke Rødder / oc tygge dennem om Morgenen fastensis. En deel Quinder havue oc befundet denne Urtis decotitum eller Afsød at hafue været tienligt imod Mist-Fødsel.
>
> Det Vand som aff denne Urt blifuer destillerit / er / ligesom Græsvand / got til at døde Orme udi Lifuet / oc dennem med det samme uddrifue.
>
> Den Auctor som Dodonæum hafuer forbedret raader / at de / som er bleege deraff / at de hafue blødet formegit / skal bruge Røllicke Vand: Thi hand siger / at det er dennem meget gafnligt oc tienligt.
>
> Dog er det ocsaa her hos vel at mercke / at dersom mand tager Røllickers grønne Blade / naar de ere nyligen afplockede / oc sticker op i Næseborene / oc gnier nogit sammesteds i Næsen / at den da kommer Næsen til at bløde.

Som man vil se, er det ikke just de samme ting urten anvendes imod, men det gør formentlig heller ikke så meget, da det sandsynligvis er den megen medfølgende væde, som er det egentlige lægemiddel i de fleste af det utal af urteteer, som der gives anvisning på.

Dermed er det ikke sagt, at der ikke i adskillige planter findes stoffer, som har visse virkninger, som man har vidst at udnytte, men alt kan jo gå over gevind, og hvis det moderne menneske vilde lægge sig efter at spise noget mere første hånds føde i stedet for den marskandiserkost, der nu anvendes, vilde der næppe blive brug for så mange urtekure og så megen tedrikkeri, men menneskets trang til spekulation er stadig uhyre stor!

H. Mosegaard.

Udflugten St. Hans aftensdag til Helsingør havde samlet 14 deltagere. Vi spadserede til Julebæk strand, hvor vi tilbragte dagen i de skønne omgivelser og det herlige sommervejr. Henad aften gik vi gennem skoven og de bakkede landskaber til den internationale højskole, hvor vi deltog i midsommerfesten med sanglege og fælles kaffebord i den dejlige park. Der hørtes mange tungemål blandt de ca. 200 gæster — Forstander Mannicke var en glimrende vært, som med sit strålende humør fik os alle til at føle os som een stor familie.

På hjemturen så vi de mange bål lyse ovre fra svenskekysten. **J. P.**

En ny jagtlov.

Iflg. Berlingske Aften har fire lærde herrer, der repræsenterer **Naturfredningsforeningen, den zoologiske videnskab, Ornitologisk forening** og **naturfredningsrådet,** til landbrugsministeriet indgivet et i fuldstændige detailler udarbejdet forslag til en ny jagtlov. I den anledning udtaler dr. Bøje Benzon, at den voldsomme stigning i antallet af jægere — der er nu ca. 100.000 her i landet — og de forringede levevilkår for vildtet, som følge af landets kultivering, nødvendigvis må medføre større beskyttelse, længere fredningstider og flere reservater, om vildtet i det hele taget skal bevares.

Man går endog så vidt i sine krav, at man vil forbyde »den usportsmæssige, ujægermæssige og dyrplageriske nedskydning af hundyr, når de har unger, hvad der kun medfører, at ungerne dør af sult og tørst!«

For jagtfondens mange penge vil man oprette et særligt jagtpoliti, der skal være i højeste grad mobilt, og med ret til at færdes overalt.

Endvidere ønsker man at genindføre et fredet bælte på 50 m langs alle vore kyster, eftersom ophævelsen kun har befordret vildttyveri og krybskytteri. Det udtales ligefrem, at en meget stor del af den kystjagt, der drives fra pramme, faktisk nærmer sig camoufleret krybskytteri!

De 50 m fra strandbredden skal forhåbentlig gælde såvel indad mod land som udad på vandet. Vi må ønske, at det næste skridt blev et bælte på 50 km; men desværre synes de bestående jagtforeninger, at de ovenfor nævnte krav er altfor humanistiske og vil fremsætte andre forslag.

H. Mosegaard.

Spinat og videnskab.

Fra Sverige er der kommet meddelelse om, at man der har prøvet »et nyt åbenbart for det menneskelige legeme overordentlig gavnligt vitamin«. Det er allerede i 1941 påvist i spinatblade, men de amerikanske læger, der har æren for opdagelsen, har endnu ikke publiceret formlen, kun ved man, at det er af b-gruppen, og at det er virksomt overfor den frygtede pernicióse anæmi. Det meddeles dog, at prisspørgsmål lægger hindringer i vejen for en almindelig anvendelse.

Hvor er disse videnskabsmænd dog dygtige! Allerede nu efter at tusinder er bukket under for sygdommen, finder man ud af, at det helbredende vitamin findes et så nærliggende sted som i spinat, og at det slet ikke er nødvendigt at angribe de små mængder, som findes i andre skabningers lever for at komme sig.

Men det er dyrt, siger de smarte amerikanere, som våger over den formel, hvorefter stoffet kan fremstilles syntetisk. De frygter vel sagtens, at der skal ske ulykker med sådan noget nyt, ligesom med atombomberne.

For at komme ud over de økonomiske vanskeligheder kunde jeg tænke mig at gøre opmærksom på, at 1 kg spinatfrø kan købes for en slik, og spiser man det fremkomne produkt, vilde det forbavse mig, om ikke fremgangsmåden virker både forebyggende og helbredende.

Det kan ikke for ofte gentages, at med den fart, videnskabsmændene har på, varer det ikke længe, førend de kan bevise, at alle de af os fremførte påstande var rigtige — men de var altfor ligetil. **H. Mosegaard.**

Læger protesterer mod vaccination. 23 læger har sendt den irske presse en protestskrivelse, fordi en ny lov giver autoriteterne ret til tvangsvaccination under visse omstændigheder. De hævder, at der er tilstrækkeligt bevis for, at vaccination ikke hjælper mod kopper, ja, at officielle tabeller endogså viser, at under flere epidemier var flertallet af de syge vaccinerede i forvejen! De protesterer også mod en påtænkt tvungen difteri-vaccination og meddeler, at ca. 200 børn er døde trods vaccination. Og skønt ca. 40 % af børnene i Irland er blevet vaccineret, er dødelighedsprocenten i stadig stigen. De antyder, at disse tvangsforanstaltninger skyldes lægediktatur og ønsker spørgsmålet afgjort ved en folkeafstemning. **F-J.**

Sult i Europa, frådseri i Danmark. Samtidig med, at opråbene om sulten gik gennem den danske presse, bragte et af dagbladene følgende opskrift på en radikal sultekur:

Oksehalesuppe (org. sherry)
Hummer à la parisienne (org. hvidvin)
Bacon med ristede champignons (do.)
Herregårdskyllinger med champignons og salat (rødvin)
Salade à la messina (org. portvin)
Kaffe med likører og cognac.
Senere serveredes whisky-soda og andre forfriskninger.

Det er Dansk Motorklub, der »med damer« har villet kaste et forsonende skær over en makaber situation. Der var også en englænder, som satte sig selv på en kost, hvis kalorietal ikke oversteg de sultende europæeres — men han var heller ikke medlem af Dansk Motor Klub! **F-J.**

Og så var det jo ansvarsbevidste motorføreres forsvarlige omgang med alkohol! Mon de selv kørte vognen hjem! *O. E.*

Mælkebryggerier. Når mødrenes diegivning svigter, opstår der et problem med hensyn til barnets ernæring. Mange vegetarer kvier sig ved at give komælk som erstatning, og der er da også med stort held anvendt plantemælk. I de besatte distrikter i Tyskland er mælkesituationen mange steder katastrofal, og man er derfor begyndt at anvende bryggerierne til at »brygge« mælk. Den består af maltet hvede og soyabønnemel — meddeler »Ekstrabladet« — og det har vist sig, at børn over tre måneder kan klare sig et stykke tid på dette produkt. Hvis der kunde skaffes frugtsaft og grønsagssaft som tilsætning, vilde det jo afgjort betyde en forbedring. Forøvrigt er en af de kraftigste indvendinger mod afskaffelsen af kreaturhold begrundet med hensynet til spædbørns ernæring. Tvungen af omstændighederne fører man altså nu beviset for, at kreaturer kan undværes! **F-J.**

Difterivaccinationen og sukkersyge. »The Vaccination Inquirer« meddeler, at et barn fik sukkersyge kort efter difterivaccination. Hun blev bragt til en læge, som oplyste, at han i samme uge havde haft ikke mindre end 7 tilfælde af sukkersyge hos nyligt vaccinerede børn. **F-J.**

Vi mødes på Bellahøj skole søndag den 18. august.

Skal kosten være afvexlende? Man hører gang på gang tale om, at kosten først og fremmest skal være afvexlende og at al ensformighed bør undgås. Det er denne floskel, som kokke og koge»kunstnere« lever højt på — og leverer patienter til lægerne på. Det er ingen sag at konstruere »rødbede på hundrede måder«, men nogen næringshygiejnisk værdi har det ikke. Kosten skal baseres på nogle få vigtige og nødvendige grundemner, og en varieret sammensætning af dem betyder som regel en forringelse. Det, det kommer an på, er altså at finde de rette fødemidler og sørge for, at de bliver tilført organismen i tilstrækkelig mængde og så ufordærvet som muligt. Her — som altid — gælder det, at sulten er den bedste kok.

F-J.

Hvorfor ukogte, friske næringsmidler? Fordi: 1) De indeholder stor næringsværdi, 2) de er økonomiske i stofskiftekemien og organarbejdet, 3) deres æggehvidestof er af bedste kvalitet, 4) deres relative æggehvidefattigdom er en fordel, 5) deres mineralindhold findes i den naturligste og mest formålstjenlige forbindelse, 6) de giver i hovedsagen baseoverskud, 7) de indeholder de livgivende vitaminer, 8) deres næringsværdi er ikke sat ned gennem varme og afmineralisering, 9) de forhøjer modstandskraften mod infektion, 10) de er en stor, endnu for lidt kendt helbredelseskilde ved mange sygdomme, 11) de forebygger mange sygdomme.

(Elna Regner Andersen: Nordisk Reformkost.) **F-J.**

Vegetarrettigheder — — i Bulgarien! I den bulgarske vegetarforenings ugeblad »Nyt liv« læser vi, at vegetarerne i Bulgarien får makaroni på deres kødkort og olie på smørkortene mod behørig attest fra den vegetariske forening.

N. N.

Skilsmisse og overernæring. Under mærket A. B. (forfatteren Aage Berntsen) finder vi følgende i »Vejle Amts Folkeblad«:

»Overernæring kan ikke blot forkorte livet; den kan også forsimple tilværelsen for mennesker, dels ved at fremkalde sygdomme, der nedsætter arbejdsevnen, og dels ved at forårsage et forstyrret stofskifte, der lægger et tryk over sindet. Man kan træffe mennesker, som i økonomisk henseende synes at have deres på det tørre, men som desuagtet pines af bekymring for, at de skal komme til at lide nød. Så kan man jo gerne sige, at det er sjælefjenden, der sætter an på dem; men i adskillige tilfælde stammer bekymringerne fra en overbelastet mave. Eller man kan møde et nyforlovet par og glæde sig over den lykkefølelse, der stråler ud fra to unge ansigter, men en snes år senere er forholdet imellem dem præget af ligegyldighed og ugidelighed. De har ikke noget særligt at bebrejde hinanden, men en række år, levet i velvære, har forgrovet deres sanser, så samlivet ikke længere bringer dem nogen virkelig glæde. Hvis jeg var præst og skulde mægle mellem ægtefolk, der vil skilles, vilde jeg anbefale dem at prøve med en uges faste.

(Ved F-J.)

Deltag i D. v. f.s jubilæumsårsmøde 18. august.
Tag venner og bekendte med.

Sæsonens største gedde er fanget af en dame i Sønderjylland, som højtideligt har fået overrakt en præmie af et stort hovedstadsblad. Damen forklarer, at »lyst«fiskeriet giver en afslappelse fra den daglige spænding og mener åbenbart, at gedderne i Sandbjerg slotssø er skabt til lise for en pervers mentalitet, som er parallel med den, som vi nu af al magt fordømmer, fordi den kom til udfoldelse overfor mennesker.

F-J.

Hvis man vil undgå kræft, er det overordentlig vigtigt, at kosten for en stor del består af rå frugter, nødder og grønsager. Man må helt undgå kød. Kogningen formindsker næringsværdien og nedsætter fordøjelsesmulighederne. Det er fuldstændig galt at mene, at kød er nødvendigt for mennesket. I virkeligheden er det kødspisningen, som for en stor del har ansvaret for den udbredte forstoppelse.

Dr. med Robert Bell.

Bibelen og vegetarismen. For de millioner af mennesker, for hvem bibelen er en hellig bog, er det selvsagt af stor interesse at kende bibelens stilling til vegetarisk livsførelse. New York's vegetarforening har derfor udgivet et lille skrift: »Humane and vegetarian ideas in The Old Testament«. Heri findes samlet fra det Gamle Testamente de skriftsteder, som hentyder til vegetarisk levemåde. Det er hensigten også at udgive et skrift om det nye testamentes skriftsteder af denne art.

F-J.

Fru Elna Regner Andersen fyldte den 10. juni 60 år! Tro det, hvem der vil! For et par måneder siden var vi nogle stykker, som diskuterede »råkostexpertens« alder. Vi gættede meget forskelligt, men var enige om, at vitaliteten svarede til 35 år! Er der nogen bedre anbefaling mulig, når man ved, at fruen hører til de profeter, der følger sine egne opskrifter. Fru Regner Andersen er en stor agitator for vegetarismen, og der er ikke tvivl om, at hun har mange helbredte syge og mange stadigt sunde på sin samvittighed! Vi vil gerne ønske hende mange år endnu — men det ordner hun selv! Vi nøjes så med at sige tillykke og tak for godt arbejde! F-J.

Foreningen sendte fru Regner Andersen følgende telegrafiske hilsen: »Dansk vegetarisk forening gratulerer til dagen. Tak for Deres arbejde for vor fælles sag i årene, der gik. Vi forventer Deres fortsatte virke i fremtiden. N. Nielsen, formand.«

Der kom takkekort fra Norge, og alle vi, der kender fru Regner Andersen, er ikke i tvivl om, at hun vil få en masse nordmænd i tale ang. den rigtige kost — — — og til at lytte.

N. N.

»Den internationale vegetarunion« med skoleinspektør Egerod som »motive power« er i fuld gang med at få samling på det adsplittede vegetariske verdenssamfund. Det værste bliver vel nok Tyskland, som dels er vanskelig tilgængeligt og dels — desværre — har ofre for nazismen også blandt vegetarerne. Men der er nu af O. E. udsendt skrivelser til de tidligere førende indenfor bevægelsen. Forhåbentlig bliver resultatet, at vi lidt efter lidt vil få kresen sluttet, så et god genopbygningsarbejde kan tage fart.

F-J.

Winston Churchill og vegetarismen. Den berømte engelske statsmand har udtalt sig på følgende måde om Sir Stafford Cripps og Lord Cherwell, som begge er vegetarer: »Disse æteriske væsener står sikkert på et meget højt trin og gør en stor åndelig indsats med et minimum af brændstof og arbejdsindsats«! Ja, vegetarismen kan ses fra mange sider! F-J.

Videnskab og overtro. En læser har talt med Berlingske Aftenavis om pinsevejret, og stillet det forslag, at man burde statsansætte hans kone, fordi hun havde varslet uroligt vejr på grundlag af hendes flyvegigts opførsel. Forslaget er hverken nyt eller originalt ej heller de kendsgerninger i motiveringen, der følger efter: »I gamle dage benægtede videnskaben, at det skulde være særlig sundt at spise friske grøntsager og frugt; blot man fik kalorier nok, var man ernæringsmæssigt sikret. Senere måtte videnskaben krybe til korset og indrømme, at der var noget, der hed vitaminer, og at de var uundværlige for det menneskelige legeme — —«, men det er både nyt og originalt, at en læser benytter disse kendsgerninger til at konstatere, at selv videnskaben kan tage fejl. Lad os opfatte en sådan lille notits, som det den er: strømpilen, der viser, at vegetarismen **har** ret og vil **få** ret.
H. M.

Tierschutzlitteratur-Versandstelle i Zürich har sendt os en række flyveblade, som med fynd og klem tager sig af de mangehånde dyrplagerier, som finder sted. Vi anfører: kunstig stopning af gæs (gåseleverpostej), frølår (skæres ofte af levende frøer), pelsdyr (fanges i fælde), jagten på kæmpefisk, på løver, cirkus-dyredressur o. m. a. Når man betænker, hvad der i de senere år er begået af grusomheder mod mennesker, så spørger man uvilkårligt sig selv, om ikke disse grusomheder mod dyrene, som har fundet sted i århundreder, er spiren til den råhed, som vi har haft så frygtelige beviser på. Beslægtede er de ialtfald. F-J.

Saltfattig diæt mod søvnløshed. Roskilde tidende meddeler: Ifølge et medicinsk tidsskrift i U. S. A. har dr. Michal M. Miller i Washington experimenteret med en ny kur imod søvnløshed. Ved en tilfældighed opdagede han, at en søvnløs patient faldt i dyb søvn efter et par dages saltfattig diæt.

Krigen har virket i høj grad nerveslidende og søvnløsheden er af den grund for tiden mere udbredt end nogensinde før. Alle farmaceutiske sovemidler har den ulempe at medføre ikke ønskede bivirkninger og bør helst undgås. Dr. Miller undersøgte patienternes nervesystem ved moderne elektriske registreringsmetoder og fandt en bedring af tilstanden efter mindsket tilførsel af salt. Patienter, som tidligere kun sov et par timer om natten, sattes på saltfattig vegetarisk diæt og kunde efter nogle dages forløb falde i en sund, naturlig søvn om aftenen. Også sværere tilfælde bliver helbredet på tre uger. Ved hjælp af specielle saltpiller sørgede dr. Miller for, at saltkoncentrationen i blodet ikke blev altfor lav. T. S.

Formandens adresse for 7. til 21. juli er: Klintsøgård, Nykøbing S.

Manuskript til næste nr. må tilsendes redaktøren (Bellahøj skole, Svenskelejren 20, Brønshøj) senest 18. juli.

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

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.
Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2782. — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.
Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.
Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.
Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.
Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

Husbestyrerinde
søges til 1. august, evt. senere, af enlig gartner (vegetar).
Harald Christensen, Thorsvang, Taastrup. (Taastrup 90).

Kvindelig sekretær
søges til komb. rejse- og kontorarbejde for kristelig-filantropisk institution, god løn.
Redaktør, pastor Korstoft, 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.

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.

Foreningen til værn for værgeløse dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 3 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren:
Redaktør Hj. Jacobsen,
Howitzvej 49, København F.

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

Frydenstrand badesanatorium.
Læge: Ejnar Eriksen.
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — nu Kongensgade 39² —
anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.
ANNA SVANEFJORD

Aktuelle bøger
Ny udgave.
● **Elna Regner Andersen:**
Nordisk reformkost for sunde og syge.
En nyttig lærebog med både teori og praktiske opskrifter, der viser vej til en renere og sundere ernæring. 144 sider, kr. 4.50. Sendes pr. efterkrav eller mod frimærker.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for tilværelsens skjulte love. En stor og alsidig medarbejderstab behandler livets og dødens problemer på aktuel og frisindet måde. Abonnement 6 kr. pr. halvår. Forlang gratis prøvenummer.
Exp.: Postbox 124, København K.
Postgiro 58626

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.
Middag — 2 retter fra kr. 1.50 —
Smørrebrød og à la carte.
Abonnementsbilletter 10 % rabat.
Åben alle ugens dage (også lørdag).
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehaver.



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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.
ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 2[illegible].

„MOD SOLEN"
behandler sundhedsspørgsmålet fra en ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle kiosker. Helårs abonnement 10 kr., halvårs abonnement 5.50 kr. — Postkonto 82064, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 3[illegible] København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.

1946. 40. årgang #8 august

Vegetarisk tidsskrift

Jubilæumsårsmødet søndag 18. aug.

afholdes hos skoleinspektør **Oluf Egerod, Bellahøj skole,** Svenskelejren, Brønshøj.

Kl. 9[30]: Dansk vegetarisk forenings ordinære generalforsamling.

Dagsorden:
1. Dirigentvalg.
2. Formanden aflægger beretning og regnskab for året 1. juli 1945 til 30. juni 1946.
3. Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter.
4. Fastsættelse af medlemskontingent og sted for årsmødet i 1947.
5. Beretning og regnskab for »Dr. Mich. Larsens børnehjemsfond«. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer og 1 suppleant.
6. Beretning og regnskab for »Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen«.
7. Eventuelt.

NB. Ethvert medlem kan lade sig repræsentere ved et andet medlem. Fuldmagter indsendes eller afgives til formanden.

Kl. 12: Fællesfrokost. Frokostpakker medbringes. Drikkevarer og smørrebrød à 50 øre pr. stk. fås på bestilling (se nedenfor).

Kl. 13[30]: Foredrag af overlæge A. Andersen, Skodsborg Badesanatorium: »Overblik over lægestandens syn på ernæringen i de sidste 50 år«.

Kl. 15—17: Skandinavisk diskussion om aktuelle vegetariske problemer. Indleder: Oluf Egerod. Taletid: Indbudte talere 10 min. andre 5 min., således at flest mulige kan deltage i denne udvexling af vegetariske tanker.

Kl. 18: Festmiddag. Husassistenternes fagskole, Fensmarksgade 65 (v. Nørrebros runddel). Kr. 8.00 pr. deltager (inkl. drikkepenge). Der serveres: Råkost i portionsanretning, kartoffelrand med indbagte grønsager samt kogte grønsager, citronsauce, frugt naturel. Rationeringsmærker: 10 g smør. Drikkevarer extra.

Anmeldelse til middagen og bestilling af smørrebrød senest **torsdag den 15. aug.** skriftligt eller pr. telefon (efter kl. 17) til formanden eller torsdag den 15. aug. til fru Vesterlund **(Bagsværd 489)** eller fru Mosegaard **(Go 1163 u).** Anmeldelse til middagen er bindende.

Efter middagen frit samvær med taler, sang osv.

Tag interesserede med til frokost, foredrag og middag. Vi forventer stor tilslutning i anledning af 50-års jubilæet.

Bestyrelsen.

40. årgang
nummer 8
august 1946

Meget vigtigt!
Læs strax!

Efter vor indtrængende opfordring til medlemmerne i V. t. s. julinummer har vi fået nogle forespørgsler om arrangementet ved årsmødet, men vi savner endnu en del gaver til formål, der hører med til denne begivenhed — bl. a. fremstillingen af jubilæumsskriftet, der udkommer til 1. december, og til festlighederne ved 50-års-generalforsamlingen — og som vi gerne ser medlemmerne medvirke til.

Årsmødet og vore gæster. Fra udlandet har man anmeldt gæster, fra Sverrig, Norge og Holland alene 20—30. Skal vi gøre besøget til en virkelig oplevelse for vore udenlandske venner, må vi bede medlemmerne hjælpe os, også med penge. Bidrag, små som store, til denne fest og til Jubilæumsskriftet, bedes sendt til foreningens girokonto, 25656, hr. repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 c, Gentofte.

Indkvartering. Vi har ikke fået så mange henvendelser fra indkvarteringsværter, som der er brug for. Hvem vil huse vore udenlandske gæster, mod eller uden betaling?

Vi ved, at der er en del, der gerne vil komme, hvis de kan få de nødvendige visa etc. Men hvis de kommer, skulde vi jo kunne tage pænt imod dem.

Gæster med sovepose, med eller uden telt, kan i begrænset omfang få primitiv soveplads hos redaktør Oluf Egerod. Anmeldelse må ske snarest.

Vi beder indkvarteringsværter venligst omgående, skriftligt eller telefonisk, melde sig til

Oluf Egerod,
Bellahøj skole, Brønshøj
Bella 2782 — Bella 2282.

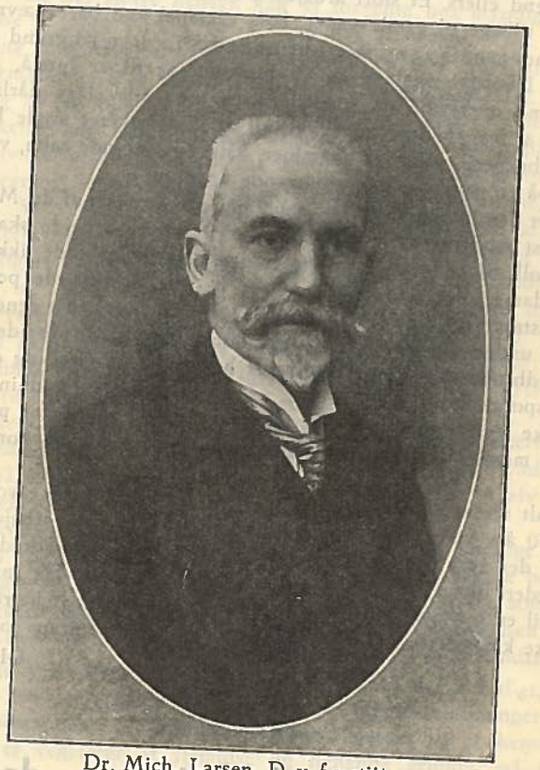
Vegetarismen i Danmark.

I anledning af vort 50-årsjubilæum har redaktøren af Veg. tidsskr. på opfordring til Vegetarian Messenger and Health Review, Manchester, organ for The Vegetarian Society, skrevet en artikel, som vi her bringer i oversættelse:

Dansk vegetarisk forening blev stiftet af lægen Mich. Larsen, en mand, der var mange år forud for sin tid. I hans hovedværk, »Naturhelbredelsen«, findes alle de grundlæggende vegetariske leveregler nedlagt. Først rystede folk, ført af den officielle medicinske videnskab, på hovedet af dette nonsens, men i løbet af de forgangne 50 år har de samme medicinske autoriteter måttet indrømme den videnskabelige sandhed, der lå bag det intuitive livssyn hos denne store søn af Hippokrates. Den offentlige mening om den bedste levemåde er i den grad blevet vendt, at folk nu gør undskyldning for ikke at leve **helt** vegetarisk. Vi tror, at vor forening på dette område har gjort et stort arbejde ved at udgive vort månedsskrift, talrige piecer om vegetariske

spørgsmål, især kogebøger, og ved at lade afholde en masse foredrag. Når vi endnu ikke har talt ret meget i den danske radio, tror jeg, det er vor egen skyld, idet vi ikke har indsendt passende foredrag til udsendelse, og dette skyldes igen, at vi savner dertil egnede personer, som kan afse den nødvendige tid til dette arbejde.

Under den første verdenskrig fik vi overdraget at bytte rationeringskortene for flæsk mod brød-, smør- og sukkermærker. Dette arbejde bragte os i forbindelse med en masse vegetarer og forskaffede os en hel del medlemmer.



Dr. Mich. Larsen, D. v. f.s stifter.

Under den sidste krig har vegetarerne ikke fået nogen extra tildeling, men vi var stadig i stand til at bruge vort slagord: vegetarismen er ikke alene altid bedre end enhver anden levemåde, men den kan også altid gøres billigere.

Vi har ganske vist aldrig haft særdeles mange medlemmer, da kun en lille del af de danske vegetarer findes i vore medlemslister, men vi har haft stor succes med vort arbejde. Vor forening er ikke en forening af vegetarer, men en forening til udbredelse af vegetariske tanker og ideer. Kun bestyrelsesmedlemmerne er forpligtede til at afholde sig fra nydelsen af kød,

alkohol og tobak. Af medlemmerne forlanges kun interesse for foreningens arbejde. Idet kvalitet har vejet mere end kvantitet i vort arbejde har vi indirekte stået bagved oprettelsen af vegetariske kursteder og restauranter, men jeg indrømmer, at vi for øjeblikket savner en stab af kvalificerede unge mennesker til at fortsætte pionerernes værk og overtage ledelsen af det kommende arbejde. Man må håbe, at den sidste krigsmaterialisme snart må give plads for mere idealistiske ideer.

Under krigen har publikum været nødt til at leve mere efter vore retningslinier end ellers. Et stort arbejde må derfor gøres for at afholde folk fra at falde tilbage til gamle vaner. Som exempel kan bare nævnes en lille ting: børnenes tænder er nu meget bedre end før krigen på grund af manglen på sukker. Hvordan skal vi nu få autoriteterne til at forstå, at man nu ikke igen må overfylde de stakkels børn med alle slags dårlige sukkervarer, men at man hellere nu skulde se at få fabrikeret nogle langt bedre godter for børnene, fulde af vitaminer, kalk og nærende salte, velsmagende og sunde på en gang for den opvoxende ungdom.

Så er der den ukogte føde, råkosten, allerede forudset af dr. Mich. Larsen, nu det sidst moderne skrig i visse krese. Et uhyre arbejde skal her gøres for at få folk til at forstå, at dette er den helt rigtige føde, ikke alene for overklassedamer, der ikke har andet at bestille, forskruede personer, forfinede kunstnere osv., men virkelig helt igennem den bedst egnede føde for mennesket under alle forhold, og ikke mindst for hårdt arbejdende mennesker og nedbrudte personer. Lægerne er her stadig bagefter, og der er stadig en masse spørgsmål at løse. Hvad f. ex. med den bedste gødning til jorden. Har vi ikke set for meget på afgrødens kvantitet i stedet for på kvaliteten, tænkt for meget på dyrkerens pengepung i stedet for på konsumenternes sundhed!

Alt i alt ser vi klart, at på trods af megen fremgang for vore tanker er vi efter 50 års virke dog kun ved begyndelsen af vort arbejde. Vi håber derfor, at der nu i den anden halvdel af vort første århundrede må fremstå duelige ledere til at lede den udvikling videre, som en dag før eller senere må føre til en ren diæt, værdig som føde for skabningens herre, nemlig den vegetariske kost, det vil sige en føde, afpasset efter naturens love.

Oluf Egerod.

Dansk vegetarisk forening og dens opgaver.

I henhold til vore vedtægter er det foreningens formål at varetage vegetarernes interesser og at udbrede kendskab til vegetarisk levevis for gennem denne at fremme sundheden, modarbejde brugen af skadelige nydelsesmidler og formindske dyrenes lidelser.

Enhver, der er interesseret i at fremme disse formål, kan blive medlem, og foreningen er således ikke en »forening af danske vegetarer«, selv om bestemmelsen om, at bestyrelsens medlemmer er forpligtet til absolut afhold fra kød, alkohol og tobak, antyder, at det sidstnævnte navn er det, der tilstræbes.

Da der kun forlanges sympati med foreningens formål for at blive medlem, burde vi have et langt større medlemsantal, og dette vilde sikkert kunne opnås, om medlemmerne agiterede en lille smule og anvendte de forskellige motiveringer for medlemsskab på rette tid og sted.

Alle, der lever mere eller mindre »vegetarisk«, hvad enten de gør det af sundhedsmæssige, af religiøse eller andre grunde, bør være medlem, for jo flere vi er, des større hensyn kan vi forvente hos myndighederne ved fremsættelse af vore ønsker, og af dem har vi mange, f. ex. ang. import og fordeling af sydfrugter og nødder, af tørret og frisk frugt, ang. forsyning af hjemmemarkedet med dansk frugt og danske grønsager før export, ang. fremstilling af ren plantemargarine og udlevering af hel hvede på franskbrødsmærkerne, ang. hensyntagen til vegetarer på sygehuse og på alderdomshjem (til hvilke også vegetarerne må betale skat), ved rekreationsophold på sygekasseregning, ved skolebespisning, ved militærindkaldelse, ja, selv i fængslerne. Vi vegetarer er interesserede i prisreguleringen af vore fødemidler, i deres fremstillingsmåder og deres opbevaring, hvorfor vi med den vægt, der ligger i et stort medlemsantal, burde kunne forhandle med producenterne og deres salgsorganisationer, med plantageejere om most og frugtkonservering, med møllere og bagere om det rigtige brød.

Samtlige gartnere, plantagejere, grønthandlere osv. burde af forretningsmæssige grunde være medlemmer, idet større interesse for vegetarisk levevis betyde større efterspørgsel efter vegetabilske fødemidler.

Vi skulde være på talefod med restauratørernes og hotelværternes organisationer, således at vi uden altfor megen ståhej kunde få, hvad vi ønsker, når vi er på rejse. Vi skal jo leve i det danske samfund, selv om vi får vore egne rekreations-, børne- og alderdomshjem.

For at kunne udrette noget må vi kunne tale på samtlige vegetarers vegne, og vi bør ved samarbejde kunne opnå tilslutning i vore bestræbelser hos foreninger og sammenslutninger med samme interesser som vi. Som sundhedssogende bør vi være i kontakt med afholdsbevægelsen og »Bort med Tobakken«, med solsportere og lejrsportsfolk og med vandrerne.

Da mange vegetarer er det af etiske grunde, er det naturligt, at vi interesserer os for de krav, der stilles af dyrebeskyttelsesforeninger, af dødsstraffens modstandere, af fredsforeningerne, ligesom vi af hensyn til de mange, der er vegetarer af religiøse og lignende grunde, må søge samarbejde med sammenslutninger, der har vegetarisme »på programmet«, med adventister, som med teosofer, med rosenkreutzere, med Mazdaznan og Martinustilhængere osv. Vor forening burde være det naturlige talerør for alle disse medmennesker, der, omend af vidt forskellige grunde, er vel-villigt indstillede over for vegetarisk levevis.

Dette krav om tilslutning fra mange sider stiller store fordringer til vor agitation, til dens metoder. Vi ved, at vegetarerne på mange områder har særprægede og meget varierende anskuelser. En del kværulanter må vi give afkald på, men skal vi have alle de øvrige med, må vi — specielt i vort blad — være forsigtig med at forfægte synspunkter, der vækker broderstrid. Vi skal referere alt nyt, der dukker op af interesse for vegetarene i almin-

delighed, men vi behøver ikke nødvendigvis at gå ind for det som for den endelige sandhed. Vi ser gerne læger i vor forening, ligesom vi jo i påkommende tilfælde søger deres hjælp, og skal derfor ikke tage stilling imod al lægegerning og al medicin, selv om vi i diverse tilfælde må protestere mod metoder og midler — med den ret, som vi har fået ved, at mange af vore anskuelser i løbet af en menneskealder er blevet **lægernes**.

Vi ønsker gartnerne som medlemmer og skal derfor ikke fordømme gartnerne og den officielle havebrugsvidenskab til fordel for dyrkningsmetoder med okkulte indslag, selv om vi må fastholde vigtigheden af, at havesager dyrkes ikke blot med henblik på kvantitet, men også med hensyn til kvalitet.

Vi ved, at mange vegetarer er religiøse, og har intet imod at blive anset for at være alvorsmennesker, men derfor behøver vi ikke at være højtidelige, og ved arrangement af vore sammenkomster bør det huskes, at størst mulig livsglæde er formålet med vor levevis. Vi bør modvirke den opfattelse, at vegetarerne er kedelige og vore foreningsfester uden interesse for ungdommen. Der skulde intet være til hinder for, at vor jubilæumsfest sluttede af med dans.

Disse anskuelser om foreningens formål og virke fremsættes her for egen regning. Om de deles af flertallet af vore medlemmer, er et spørgsmål, der gerne skulde klares før valget af formand ved det kommende årsmøde. Al jubilæumsstemning til trods er dette jo foreningens generalforsamling, der har ret — og pligt — til at angive retningslinierne for den fremtidige ledelse.

Betydningen af stor tilslutning kan derfor ikke indskærpes for kraftigt. Provinsmedlemmer kan ikke længere undskylde sig med krigstidens dårlige kommunikationsforhold, og medlemmerne bør møde talstærkt — eller i det mindste sende fuldmagter — den 18. august. **N. Nielsen.**

Bernard Shaw er lige fyldt 90 år, evig ung og sprælsk, respektløs og rebelsk, uden spor af ærefrygt for dogmer og autoriteter, ret et forbillede for en vegetar, der ikke afventer videnskabens resultater, men seende går foran gennem junglen. Tom Kristensen kalder ham da også et glædeligt forbillede for denne verdens afholdsmænd og vegetarer og asketer og til skræk og advarsel for denne verdens renæssancemennesker, som tror, at man med vin, kvinder og sang må nedbryde alle hæmninger i sindet for rigtig at leve sig ud og blive gammel. — Vi må håbe, at han længe endnu må forarge og dermed bringe tankerne i sving hos de træge eftertraskere, og vi må håbe, at den dag er fjærn, da han — som han engang har sagt — kan følges til graven af alle de køer, får og svin, kalkuner og gæs etc., hvis liv han har skånet — for at skåne sit eget! Selv venter han da også at bli mange år endnu. **O. E.**

»Vegetarisk ungdom«. I Holland har man udsendt et rundspørge for at komme i forbindelse med de sikkert mange vegetarer mellem 16 og 30 år, som er medlemmer af andre foreninger. Det er meningen at samle dem i en særlig gruppe, som kan støtte smågrupper, der arbejder hver inden for sit område. **F-J.**

Kold mad.

Kartoffelsalat I. ½ kg kolde, kogte kartofler skæres i skiver. Overhældes med sauce af: 2 æggeblommer, 3—4 spsk. ymer eller tykmælk, 1 spsk. hakket purløg, 1 spsk. hakket persille, ½ spsk. hakket løg, saft af ½ citron, ½ spsk. sukker.

Æggeblommerne røres sejge med sukkeret, hvorefter tykmælken og citronsaften hældes langsomt i. Tilsidst tilsættes de hakkede krydderier.

Kartoffelsalat II. ¼ kg kolde, kogte kartofler skæres i skiver, 3 tomater ligeledes. Et lille stykke agurk høvles. Disse tre ting anrettes i en skål foret med grønne salatblade. Følgende sauce hældes over: ½ dl tykmælk piskes med 2 spsk. fløde, ½ tsk. sukker, ½ spsk. hakket persille, ½ spsk. hakket purløg. Rigeligt karse drysses over.

Gulerod-agurkesalat. ½ l groft revne gulerødder blandes med ¼ l høvlet agurk. Dryppes med udpresset citronsaft, kan pyntes med rosiner. Anrettes i grøn salat.

Blomkål-agurkesalat. 1 lille blomkål rives groft, blandes med ligeså meget høvlet agurk. Overhældes med følgende sauce: 3 spsk. fløde piskes sammen med 1 spsk. citronsaft og 1 tsk. sukker. Anrettes med grøn salat.

Ribsdessert. ½ kg godt modne ribs pilles, skylles og rystes med ca. 4—5 spsk. sukker, serveres med flødeskum tilsat reven peberrod. Cornflakes kan serveres til. De tre ting anrettes i hver sin skål. **e. p.**

Lysner det? I »Kristeligt Dagblad« har konsulent Niels Jørgen Nielsen, Hammerum, og fhv. forstander J. K. Jensen skrevet om landbrugets forhold under og efter krigen. De kommer begge ind på den kendsgerning, at kornet udnyttes betydeligt bedre ved at bruges direkte til menneskeføde, og at den tid må være forbi, da vi indkøber udenlandsk korn for at omsætte det i dyrisk produktion. Vi kan omtrent regne ud, siger forstander Jensen, at den næring, en gris æder, kunde eet menneske have levet af i 1¼ år, medens et menneske kun kan leve i 3 à 4 måneder af det kød og flæsk, der er i en gris. Af det foder, 7 høns æder, kunde eet menneske have levet i eet år, men af de æg, 7 høns lægger, kan en mand kun leve i ca. 40 dage. Også den tiltagende mangel på arbejdskraft indenfor landbruget kan tvinge til en omlægning i retning af korn m. v. i stedet for kvægavl. Når det så også kunde gå op for de pågældende, at det ikke alene er mere økonomisk, men også sundere at leve foruden de dyriske produkter, så begynder det at lysne! **F-J.**

Gaver. Til gavepakker til ungarske vegetarer: M. & E. Foltemann 50 kr., C. Hansen 25 kr. Bidrag modtages fortsat ligesom til foreningens jubilæumsudgifter. Postkonto 288, Oluf Egerod.

En rettelse. Vi er blevet gjort opmærksom på, at den i sidste nr. af V. t. omtalte artikel i Vejle Amts Folkeblad om skilsmisse og overernæring er skrevet af forfatteren, overlæge Anton Berntsen, og ikke, som fejlagtigt angivet, Aage Berntsen.

Køb D. v. f.s smukke mærkat, 40 stk. 1,00 kr.



Udsnit af den store frise i højskoles aula.

Amerikansk vegetar i fængsel under krigen. (The American Vegetarian).

Rubin Abramowitz er en ca. 32-årig vegetar, som for 5 år siden blev inviteret til vegetarmiddag hos en ven. Han blev henrykt for maden og begyndte at skaffe sig oplysninger om vegetarismen med det resultat, at han blev vegetar med liv og sjæl. Først opgav han kød og fisk, så kaffe, te, kakao, salt, peber, hvidt mel og hvidt sukker. Det næste blev alle mejeriprodukter. Saa holdt han op med at koge og endte som ren frugtspiser i en periode af 8 måneder. Så kom krigen. Han er naturligvis glødende fredsven og krigsmodstander, og resultatet blev, at han måtte gå i fængsel. »Da jeg kom derhen, meddelte jeg lægen, at jeg var vegetar, at jeg ikke vilde lade mig indsprøjte med nogen art af serum, og at jeg ikke gik med læderfodtøj. Han rådede mig til at indordne mig under fængselsreglementet, men det afslog jeg. Jeg sultede så i 4 døgn, fordi maden, som blev serveret, var kogt med fedt eller kødextrakt. Så måtte de give mig noget spiseligt, og det kom også en anden vegetar til gode. Så skulde vi blodprøves, vaccineres mod kopper og tyfus. Jeg nægtede. Så blev der hentet nogle fængselsbetjente. Man truede med tvang. Det gik nu ikke så galt. Lægen sagde, at hvis han måtte tage en blodprøve, så skulde han lade vaccinationen være. Men jeg sagde nej! Så satte han mig i karantæne på hospitalet i to uger og kom hver dag for at få mig til at gi' mig. Men jeg holdt ud. Tilsidst blev jeg sendt tilbage til de andre 450 fanger. Jeg ansøgte så om at blive fri for læderfodtøj, og en måned efter fik jeg lov til at gå med mine egne lærredssko. Nu begyndte min levemåde at vække mine medfangers interesse og flere og flere flyttede hen til mit bord. Vi var snart 11, og jeg blev sat til at lave maden. Det var første gang, at man havde været ude for noget sådant i fængselet! Jeg bagte brød med sojaolie, brugte ingen salt og lavede råsalater, når det var muligt. Vi blev 24! Ja, det gik så vidt, at overlægen begyndte at sende fanger med dårlige maver hen til vort bord. Men mærkeligst er det, at en af fængselets stærkeste fanger, en champion-vægtløfter, gik over til vegetarismen, og han har siden meddelt mig, at han nu også har opgivet mejeriprodukter. Vi var ellers en broget flok ved det vegetarbord: militærnægtere, Jehovas vidner, tyveknægte og smugbrændere! Lægen fortalte, at han var ved at skrive en bog om fængselsliv og at et særligt kapitel vilde omhandle mig og min agitation i fængselet. Selve fængselsdirektøren kom for at se på de mærkelige fanger, og rygtet nåede også til andre fængsler. Men dèr gik den ikke! Jeg skulde have været i fængselet 2½ år, men da der var gået 7 måneder blev jeg sat på fri fod med bevis

Jens Nielsen.

Den 15. juli døde Jens Nielsen, Roskilde. For mange år siden kom han under en sygdom ind på vegetarismen, og denne levevis blev for ham resten af livet en selvfølgelighed.

Jens Nielsen havde sine skarpe kanter, men han var til gengæld i høj grad sine venners ven, de mærkede både hans råd og støtte, der ikke mindst kom det vegetariske arbejde til gavn. Han var en beundrer af højskolen, og da der i sin tid blev tale om at afholde vegetariske højskolekursus, var det ham, der gennem tre år muliggjorde dem, ligesom han senere ydede støtte til en fast højskole. Det blev gjort for sagens skyld, Jens Nielsen forlangte bestemt sit navn holdt udenfor, og han søgte ikke at indvirke på retningslinierne. Det var ham nok at se de unges interesse for vegetarismen, glæden herover lagde han ikke skjul på, og mange af eleverne fik i ham en god ven.

Netop fordi Jens Nielsen holdt sit navn i baggrunden er det vanskeligt at sige, hvor meget han har medvirket til; men givet er det, at han har betydet meget for den vegetariske oplysning.

Raastrup kursted nærede han også stor interesse for, og i de senere år var han formand for »Raastrup kursteds venner«.

Jens Nielsen propagerede ikke med store ord. Det er så betegnende, at han udgav den lille tryksag »Smaa Ord om en stor Sag« — han tænkte vegetarisk og noterede sine tanker ned, og han samlede på udtalelser til fordel for sagen. Kun eet, hans religiøse tro, gik hos ham forud for vegetarismen.

Den 18. juli begravedes han i ly af Aagerup landsbykirke under et stort træs grønne grene. Ved graven bragte fru Ellen Pille ham en tak fra Vegetarisk forening og nedlagde en krans. Af hans store vennekres var kun de fra egnen nået frem. Alle vil de savne hans stilfærdige og dog stærke personlighed.

Æret være hans minde. A. P.

Ikke blot Raastrup kursted, men også Egelundshuset viste Jens Nielsen stor interesse, og det var ham en stor sorg, at det gik, som det gik.

Alligevel ønskede han fortsat at støtte den vegetariske sag og overdrog sine fordringer på Vøldan og Egelundshuset til formanden i D. v. f. Der stiftedes »Jens Nielsen fond til støtte af arbejdet for vegetarismen«, som har 3000 kr. til sin rådighed. Følgende indlæg til februarnumret af 1944 af V. t. ønskede Jens Nielsen ikke optaget før efter sin død:

»Den 4. jan. 1944 blev D. v. f.s formand kaldet til Roskilde. Husejer

---

for, at jeg var uskikket til al krigstjeneste! Jeg har siden fået at vide, at vegetarbordet fortsætter i fængselet og stadig vil fortsætte. Nu, da jeg er udenfor fængselet, glæder jeg mig over, at jeg stod fast på mit standpunkt. Jeg vandt sejr over hele linien! Heraf kan man lære, hvorledes en »småtosset« fyr kan blive en livskraft for mange mennesker, såfremt han står fast, ligemeget hvad det koster!«

Vi kan tilføje, at Abramowitz nu er optaget af at danne en kooperativ vegetarkoloni i Californien. Den skal være selvforsynende, og der må ikke bruges dyriske produkter, hverken til føde eller klæder. F-J.

Jens Nielsen, hvis personlige arbejde for vegetarismen og hvis rundhåndede støtte af andres arbejde er de fleste vegetarer bekendt, nærmer sig de 80 og mente derfor at måtte »lægge op«. Han ønskede imidlertid endnu en gang at vise sin tro på den sag, han havde kær, og sin tillid til dem, der arbejdede for den, ved at stille midler til rådighed til fremme af arbejdet.

Der oprettedes ovennævnte fond, der foruden diverse fordringer på ca. 7000 kr. fik en panteobligation på 3000 kr. overdraget. Til den selvsupplerende bestyrelse udpegedes husholdningslærerinde fru Ellen Pille og havebrugskonsulent Hans Mosegaard, København, foruden D. v. f.s formand, repr. Niels Nielsen, Gentofte. Fondets regnskaber skal forelægges D. v. f.s årsmøde, men dets midler er tænkt anvendt på opgaver, som D. v. f.s kasse ikke kan magte. Sådanne har jo ofte foreligget, idet foreningens midler hovedsageligt anvendes på bladet, og der har manglet kontanter, når der var tale om deltagelse i udstillinger, om arrangering af vegetariske kursus, om udgivelse af aktuelle pjecer o. l.

Vi, der ved at modtage valg til foreningens bestyrelse har forpligtet os til at yde en indsats for vegetarismen, er hr. Jens Nielsen taknemmelig for denne store økonomiske hjælp og for den viste tillid. N. Nielsen.«

N. N.

»Drik lidt Vin for din maves skyld!« Paulus.

I artiklen »Vegetar i 94 år«, som stod i Veg. tidsskrift nr. 3 for marts 1946, citeres disse ord af Paulus. Måske kan det i denne anledning være på sin plads at henlede opmærksomheden på et lille skrift, som kan købes i Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, for nogle få øre. Titlen er »To slags vin«. Der står heri bl. a.: »I det græske grundsprog anvendes ... to forskellige ord til at betegne, om det er gæret, berusende vin el. ugæret vin ... der tales om. Det ene ord er »oinos«, betegnelsen for den ugærede, friske druesaft, det andet ord er »gleukos« for den berusende vin. Det er »oinos« der tales om i Johs. 2. 10. 1. Det er »oinos«, som er benyttet i Luk. 22. 18., så det forklarer os, at det var ugæret druesaft, sød vin, vor frelser benyttede ved nadverens indstiftelse, og det er »oinos«, som er anvendt i Pauli bud til Tim. 5. 23. ... da han skrev: »Drik ikke længere det bare vand, men nyd lidt vin for din maves ... skyld.«

Derimod er det »gleukos«, som man beskyldte apostlene for at have drukket paa Pinsedagen.

a. m. st.

Æble»ordningen«! Vi har jo alle haft sørgelige erfaringer med hensyn til vore indkøb af æbler, d. v. s., vi fik ingen! Men nogle var der da i handelen, selv om man skulde være meget heldig for at vinde i det lotteri. Nu har den kendte »frugtdirektør«, **Artom Rand,** udsendt en piece, som går stærkt i rette med prisdirektoratet, der har ansvaret for miséren. Vi skal ikke komme ind på enkeltheder i direktørens redegørelse, men blot pege på, at foretagne prøveindkøb og deraf flydende beregninger viser, at i tiden fra oktober 1941 til maj 1943 har forbrugerne måttet betale **ca. 17 millioner kroner** over de fastsatte maximalpriser, hvis de overhovedet vilde have et æble! Direktør Rand mener, at apparatet ganske har svigtet både forretnings- og kontrolmæssigt! Svigtet har det ialtfald! F-J.



Klintsøgård.

Endelig har vegetarerne fået et sted, hvor de kan tilbringe deres ferie uden at have bekymringer for den daglige mad og uden at skulle tage særlige hensyn til syge medpensionærer eller til religiøse anskuelser.

I juninumret kunde vi bringe en annonce om dette i rekordfart indrettede pensionat i den tidligere Houlbergske lystgård, og efter 14 dages ophold her i det skønne Nordvestsjælland, 6 km fra Nykøbing, kan jeg på det varmeste anbefale stedet.

I de to pavilloners 70 værelser (alle med rindende vand) er der godt 100 sengepladser. I hovedbygningen er der flot møbleret opholdsstue, køkken og spisesale. Vegetarerne spiser for sig, og det er ledelsens håb, at vegetarerne vil anmelde sig så talrigt, at man inden længe kan erklære Klintsøgård for helt vegetarisk. Der serveres for tiden mest kogt, men veltillavet vegetarisk mad, men der er ingen vanskeligheder ved at få et rigeligt islæt af råkost, og man vil sikkert kunne arrangere sig med ren råkost.

Personalet er trods den store travlhed yderst imødekommende. Man føler, at det uden skelen til drikkepenge er interesseret i gæsternes velbefindende. Der er et stort gartneri i den tilstødende Kosmoslejr, og et kostbart pumpeanlæg skaffer undergrundsvand, der er stærkt jodholdigt takket være de tykke tanglag under den nu indtørrede Klintsø.

I Kosmoslejrens foredragssal er der underholdning af forskellig art foruden foredrag osv. af Martinus og andre ledere i bevægelsen, hvis bærende ide synes at være den, at muligheden for at menneskene virkeligt kan »leve livet«, for sand menneskelig kultur, er betinget af, at det erkendes i teori og efterleves i praxis, at man skal elske sin næste som sig selv. Det siges på en kompliceret måde, der kan sætte følelsesbetonede feriegæster i høj stemning og hos andre skærpe den kritiske sans.

I pavillonerne vil der blive indlagt centralvarme, og man regner med at kunne udnytte Klintsøgårds bekvemmeligheder året rundt. Vegetarer, der har bekendte, som »godt kunde tænke sig at leve vegetarisk et stykke tid«,

Den strengeste rationering gav de bedste tænder.

Interessante oplysninger om sukkerets skadelige indflydelse.

Endnu en avisoverskrift, denne gang i Berlingske Tidende, fra den skandinaviske tandlægeforenings kongres i København.

Her er det ikke alene de voxnes tænder, som er blevet bedre; men især børnenes viser en betydelig fremgang, og denne begyndte bemærkelsesværdigt nok, før de mere skrappe rationeringer satte ind. Det skulde vel ikke være den omtalte Oslo-frokost, som begyndte at øve sin heldige indflydelse på dette tidspunkt?

Men også her kniber det med logiken: i stedet for at fortsætte med agitation for en mere sund levevis, tilråder borgmesteren at uddanne endnu flere tandlæger, for der skal nok blive brug for dem.

Hvor mange krige skal der dog til for at lære os at drage lære?

H. M.

Tandlægerne lyser tobakken i band.

Statistisk bevis for, at kraftig tobaksrygning giver mundbetændelse, der kan medføre forgiftning i organismen.

Af denne overskrift i Politiken for 5. juli kan det ses, at videnskaben nu har fået en rent ud sagt rasende fart på, eftersom det kun er få uger siden, man måtte indrømme, at diætfejl virkelig kunde være medvirkende til at fremkalde kræft.

Jo, der er gang i galocherne med at konstatere årsagerne til de lidelser, som homo sapiens er belemret med, og som vi har forudset det, vil det ikke vare ret længe, før man har givet os ret i samtlige vore hypoteser, men det synes, desværre, som om man ikke er lige så hurtig i vendingen med at drage konsekvenserne af de epokegørende opdagelser, der gøres.

Når det nu konstateres, at 70 % af marinesoldaterne lider af mundbetændelse ved indkaldelsen, og at der ingen tvivl er om, at det er tobaksrygningen, som er den egentlige årsag, hvad var så mere naturligt, end at forbyde ethvert brug af tobak undtagen til bladlus og lignende skadedyr?

Herved vilde man ikke alene kunne komme mundbetændelsen, der vel skyldes røgens tjærestoffer, til livs, men også alle de lidelser, som selve nikotinen forårsager, altså to fluer med eet smæk. I tilgift fik man en masse valuta frigjort til indkøb af livsvigtige varer, og en mængde mennesker, som nu er beskæftiget ved tilvirkning og fordeling af disse giftstoffer, vil kunne få lov til at deltage i produktionen af sunde og gode næringsmidler eller arbejde med andre samfundsnyttige opgaver.

H. M.

---

bør sende dem herop — skulde trangen til kødmad blive for stærk, kan de med dags varsel overflyttes til kødafdelingen.

Priserne er acceptable, men man regner med at kunne sænke dem, når de store anskaffelsesomkostninger er afskrevne.

Hvem der har cykler, bør tage dem med. Der er ikke langt til Rørvig, Lumbsaas, Sjællands odde osv. Der er kun 2 minutters gang til stranden med badebro ud i det herligste Kattegatsvand og med mulighed for løbe- og gåture ad græsbevoxede strandstier.

Et herligt sted for sommerferie!

N. Nielsen.

Fællesindkøb af frugt. Der er rettet henvendelse til mig om at gøre et forsøg på at genoplive fællesindkøbet af frugt, der for et kvart århundred siden gav et overvældende resultat, både hvad bestillinger, arbejde og ubehageligheder angik. Da jeg selv sætter pris på at få god frugt til rimelig pris, gør jeg gerne forsøget. Dog bemærkes, at interesserede må melde sig skriftligt omgående og give oplysninger om, hvad man kunde ønske sig (frankeret svarkonvolut må vedlægges), at jeg ingensomhelst garanti påtager mig i nogen retning og at jeg ingen ubehageligheder vil ha.

Henvendelse til Wilh. Date, Bellahøjvej 134, København F.

Vegetarismen i Schweiz er ikke organiseret. Selvfølgelig er der en del vegetarer. Men de er tilknyttet »Folkesundhedsforeningen«, nudismen, Mazdaznanbevægelsen m. fl. og er ofte ledende indenfor disse bevægelser. Bircher-Benners sanatorium og hans tidsskrift »Der Wendepunkt«, Werner Zimmermann (og hans nudistblad »Die neue Zeit«) arbejder for vegetarismen, og i almindelighed kan det siges, at forståelsen af den vegetariske levemåde er voxende. Det giver sig rent praktisk til kende deri, at frugt og grønsager dyrkes mere og mere. Dertil kommer, at man under krigen havde ubegrænset og rigelig adgang til disse produkter. Desuden var rationeringen ordnet således, at B-ordningen var uden kød, men med større tilskud af brød, mælk og ost end kødordningen. Det er interessant at konstatere, at 60 % af alle familier var helt eller delvis selvforsynende med grønsager. F-J.

Kan kræft forebygges eller helbredes gennem diæt, spørger en indsender i »Vegetarianen«. Ragnar Berg svarer: Vi kan delvis forebygge kræft ved en fornuftig diæt, hvis det drejer sig om fordøjelseskanalen. Vi kan derved skaffe normal afføring, hvad der er af allerstørste betydning, fordi ophobninger af afføring og bakterier virker irriterende og kan være den første begyndelse til denne form for kræft. Om man kan helbrede kræft ved diæt, er endnu et åbent spørgsmål. Derimod er det sikkert, at en ufordelagtig diæt, som formindsker vævenes vitalitet, vil bidrage til sygdommens opståen og forringe mulighederne for helbredelse, medens disse støttes ved en fornuftig levemåde i det hele taget.

Om tilberedning af løg. Samtidig med at løgenes og da navnlig de rå løgs underbare egenskaber fremføres fra alle sider, kan man så sent som april 46 læse følgende i eet af vore mest udbredte blade:

Løgene skoldes og pilles, koges i vand som hældes bort. Nyt kogende vand hældes på og heri koges de med lidt salt ca. 5 minutter. Så hældes vandet atter fra og løgene dampes møre i lidt smør under låg ved svag varme. Tilsidst hældes der fløde på, hvori de atter varmes igennem. Behandlet på denne måde bliver løg letfordøjelige og er meget nærende, slutter bladet!

Ja kogekunsten og dens udøvere står på et endog meget højt stade!

H. M.

Litteratur: Eckbo's »Faste og sunnhet« 1. kr., dr. Mich. Larsens »Naturhelbredelsen« 60 øre, Bendixen »Kreaturløst Jordbrug« 1 kr., portofrit fra D. v. f.

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.

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

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

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

Korrespondance.

Håndværksmester, 27 år, 189 cm høj, søger bekendtskab med en vegetarisk indstillet ung pige, 22 til 26 år. Interesser: Vandre- og cykleture. Billet mrkt. Aarhus 10, til Vegetarisk tidsskrift.

Hollandsk dame ønsker plads i huset med morgen- og formiddagsarbejde. Eftermiddag fri til at studere »levende folkekunst«. Henvendelse til redaktøren.

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.

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.

Foreningen til værn for værgeløse dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 3 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren:
Redaktør Hj. Jacobsen,
Howitzvej 49, København F.

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

Frydenstrand badesanatorium.
Læge: Ejnar Eriksen.
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — nu Kongensgade 39² —
anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.
ANNA SVANEFJORD

Aktuelle bøger
Ny udgave.
● **Elna Regner Andersen:**
Nordisk reformkost for sunde og syge.
En nyttig lærebog med både teori og praktiske opskrifter, der viser vej til en renere og sundere ernæring. 144 sider, kr. 4.50. Sendes pr. efterkrav eller mod frimærker.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for tilværelsens skjulte love. En stor og alsidig medarbejderstab behandler livets og dødens problemer på aktuel og frisindet måde. Abonnement 6 kr. pr. halvår. Forlang gratis prøvenummer.
Exp.: Postbox 124, København K.
Postgiro 58626

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.
Middag — 2 retter fra kr. 1.50 —
Smørrebrød og à la carte.
Abonnementsbilletter 10 % rabat.
Åben alle ugens dage (også lørdag).
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehaver.



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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.
ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

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

„MOD SOLEN"
behandler sundhedsspørgsmålet fra en ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle kiosker. Helårs abonnement 10 kr., halvårs abonnement 5.50 kr. — Postkonto 82064, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 3² København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.

1946. 40. årgang #9 september

Vegetarisk tidsskrift



Fra Jubilæumsårsmødets middag.

40. årgang
nummer 9

Redaktørskifte.

Som det fremgår af referatet af årsmødet, indvilligede bestyrelsen i at fortsætte på de gamle betingelser. På et senere bestyrelsesmøde viste det sig, at Egerod ikke dermed mente sig forpligtet til at bibeholde sine tidligere hverv indenfor bestyrelsen, og da hans på årsmødet fremførte grunde til at afgive redaktørhvervet stadigt existerede, udpegedes journalist Axel Pille til bladets redaktør, mens Westerlund valgtes til næstformand.

Egerod har i mange år været bladets redaktør, og det må beklages, at hans skolearbejde og arbejdet for den internationale vegetarunion i de sidste år har lagt så stort beslag på hans tid, at han ikke i en for ham selv tilfredsstillende grad har kunnet yde en indsats for bladet. Selv om Egerod nu fratræder som redaktør, håber vi dog også i fremtiden at kunne regne ham som medarbejder og nyde godt af hans erfaring og indsigt.

Den nye redaktør er godt kendt i vegetarkredse og gennem sit ægteskab med vort mangeårige bestyrelsesmedlem, fru Ellen Pille, fortrolig med foreningens arbejde. Som journalist vil Axel Pille have gode forudsætninger for at lede bladet, og vi håber, at hans overtagelse af redaktørhvervet må blive til gavn for bladet og bringe ham selv arbejdets glæde.

Bladets retsskrivning bibeholdes. Det må ganske vist erkendes, at det ligger uden for Vegetarisk tidsskrifts opgave at propagere for retskrivningsreformer, men af veneration for bladets tidligere redaktør og under hensyntagen til, åt det vilde virke underligt netop nu at gå over til de ellers kun i tysk retskrivning anvendte store bogstaver i navneord, vil vi også fremtidigt bruge små bogstaver undtagen efter punktum og i egennavne. Ligeledes vil vi bruge det skandinaviske å i stedet for aa og x i stedet for ks, mens vi i øvrigt følger de officielle retskrivningsregler. Manuskriptindsendere bedes tage hensyn hertil, så vi kan undgå det store arbejde med omskrivning før fremsendelsen til trykkeriet.

Niels Nielsen, formand.

Plantemargarine for medlemmer.

Som det vil være vore læsere bekendt, ansøgte vi den 13. marts handelsministeriet om, at det måtte blive os muliggjort at få ren vegetabilsk margarine under en eventuel margarineordning.

I brev af 8. august meddeler ministeriet, at det har givet Den sanitære fødevarefabrik, Baldersgade 14, N., tilladelse til at fremstille margarine uden indhold af animalske fedtstoffer til medlemmer af D. v. f. og har anmodet direktoratet for vareforsyning om at ombytte de fabrikken tilkommende tildelinger af marine olier med palmekernefedt eller kokosfedt.

Fabrikationen er påbegyndt. Margarinen fremstilles med eller uden mælk, begge kvaliteter sælges til maximalprisen for margarine og leveres portofrit ved aftagelse af mindst 5 kg. Salget foregår fra fabrikken i Baldersgade, og ved ordreafgivelse skal der afleveres smørmærker.

Vegetarer, der tidligere har bedt os hjælpe dem til plantefedtstoffer i stedet for smør, har nu mulighed for at få deres ønske opfyldt. N. N.

Dansk vegetarisk forenings 50. årsmøde

afholdtes søndag d. 18. august 1946 hos skoleinspektør Oluf Egerod på Bellahøjskolen. Blandt de fremmødte var der adskillige fra provinsen, ligesom der fra Norge var 15 gratulanter, bl. a. formanden i Norsk vegetarisk forening, borgmester Magnus Karlson fra Stavanger, og sekretæren, dr. phil. H. Røgler fra Oslo, og fra Sverige 4, deriblandt formanden, major Ernst Killander. Holland var repræsenteret ved frøken Beuning.

Egerod bød velkommen og sagde nogle ord om den smukke skole, hvorefter man sang Saxons »Vort fremtidsmål«.

Mødet indledtes derefter af formanden med en tak til de fremmødte, specielt til de udenlandske gæster. Han omtalte de vanskeligheder, der havde været ved at skaffe lokaler til festen, og takkede Egerod, fordi han var trådt hjælpende til.

Til dirigent valgtes W. Date, til referent fru Else Lommer.

Formanden aflagde derpå **beretning for det forløbne år.**

Han mindedes de i årets løb afdøde medlemmer: Forstander O. C. Mikkelsen, Nissen Jøker, Lunderskov, Partum, frk. Østrup, bogholder Vald. Petersen, der med stor interesse for hver enkelt post i mange år havde revideret vore regnskaber. Og endelig Jens Nielsen, hvis virke for vegetarismen er omtalt i forrige nummer af V. t.

Formanden omtalte arbejdet i det forløbne år. Af resultaterne kunde nævnes, at krigsministeriet var gået med til, at vegetarrekrutter kom på egen kost, dog kun mod attest fra afdelingslægen, og at handelsministeriet efter D. v. f.s ansøgning havde givet Den sanitære fødevarefabrik tilladelse til fremstilling af margarine uden animalske fedtstoffer. Formanden omtalte åbningen af Skodsborg restauranten, hvorved vegetarerne havde fået et hyggeligt mødelokale. Den 10. december samledes vi der første gang for at prøve frøken Nielsine Andersens smørrebrød, Egerod berettede om sin og formandens deltagelse i det svenske årsmøde, og Rantzau Nielsen fortalte om sit samvær med Are Waerland. I februar underholdt vandrerne os sammesteds på en glimrende måde med lysbilleder og sang, men tilslutningen var så ringe, at bestyrelsen mente, at den ikke i fremtiden kunde byde førsteklasses kræfter på så fåtalligt et publikum.

Nytårsfesten i Døvstummeforeningens festsal var vellykket, bortset fra kulden i lokalet, og tilslutningen var stor som altid, når der er mad på programmet. Dr. Tobiassens foredrag om, hvad vegetarerne ved og ikke ved, gav stødet til en serie på 10 foredrag om »Ernæringslæren« i Skodsborg restauranten med 35 deltagere. Foredragene blev meget påskønnede, og resumé af dem vil fremkomme enten som brochure eller i V. t.

Det på forrige årsmøde foreslåede arbejdsudvalg, som skulde give bestyrelsen ideer og fremsætte forslag om propaganda, og hvortil var valgt Rantzau Nielsen fra Københavnsafdelingens bestyrelse samt formændene for Aarhus- og Fynsafdelingerne, havde ikke ladet høre fra sig, og ingen af de herrer var kommet til stede på mødet.

Formanden fremhævede, at foreningens egentlige virke foregik gennem V. t. Dette har året igennem været på 16 sider, og det skulde kunne læses

i alle vegetarisk interesserede hjem uden at støde ved yderliggående anskuelser. Når der søges opskrifter på vegetarmad, skulde disse kunne findes i V.t., både for tillavet mad og for råkost.

Der har været vanskeligheder inden for bestyrelsen, idet Egerod som redaktør har været i uoverensstemmelse med den øvrige bestyrelse med hensyn til bladets indhold, og formanden har ment det nødvendigt at udøve sin vetoret i henhold til vedtægterne over for en artikel, som han anså for propaganda for den bio-dynamiske dyrkningsmetode og derfor uegnet for V.t., idet den vilde vække splid mellem medlemmerne, og propaganda for biodynamisk dyrkning og andre bevægelser, der havde deres egne blade, i henhold til bestyrelsesbeslutning ikke hørte hjemme i V.t.

Dagbladene var blevet underrettet om årsmødet og vore udenlandske gæster og havde vist stor interesse. Af hensyn til radio og presse vilde der måske være propaganda i at vedtage en resolution, f. ex. imod den store export af dansk frugt, hvorved forsyningen herhjemme bliver utilfredsstillende kvalitets-, kvantitets- og prismæssigt.

Formanden mente, at vi ikke kom uden om en kontingentforhøjelse i 1947, om bladet skulde bibeholde sin nuværende størrelse. Medlemsbidraget var uforandret siden 1910 og foresloges nu hævet for enkeltmedlemmer fra 5 til 7, for ægtepar fra 7 til 8, for mindreårige uforandret til 3, mens abonnementsprisen sattes op til 6 kr.

Derefter aflagdes regnskab (se side 261).

Det fremhævedes, at udgifterne til tidsskriftet var steget til mere end det dobbelte, hvorfor gaver til foreningen selv ved kontingentforhøjelse vil være nødvendigt. Ligeledes måtte medlemmerne hjælpe til med realisation af vort store oplag af Michael Larsens »Naturhelbredelsen« og Eckbos »Faste og sunnhet« og støtte foreningen ved køb af vort emblem og vore mærkater samt fremskaffe annoncer til V.t. Der havde været en tilgang på over 100 medlemmer i årets løb, ved lidt propaganda fra medlemmernes side kunde der let skaffes flere.

Egerod aflagde regnskab for »Michael Larsens børnehjælpsfond«. I det forløbne år var der intet udbetalt; måske vilde vi kunne støtte Margrethe Olsen i hendes arbejde i den kommende tid med en del af renteindtægten i henhold til fondens fundats.

Regnskabet se Side 262.

Formanden aflagde regnskabet for Jens Nielsens fond. Der henstod 3000 kr. + renter på sparekassebog. Formanden beklagede at måtte berette mere om sagen, end der allerede var anført i forrige nummer af V.t., idet de deri omtalte gældspapirer på 7000 kr. i sin tid efter sagførerens råd var sendt til Jens Nielsen for at få dem samlet i et enkelt gældsbevis fra Vøldan. Ved henvendelse efter Jens Nielsens død til hans husbestyrerinde viste det sig, at papirerne ikke fandtes i boet, men var i Vøldans besiddelse. Efter vor notits om Jens Nielsens fond i forrige nummer af V.t. sendte Vøldan formanden en protestskrivelse. Sagen behandledes af D.v.f.s og fondets bestyrelser, der vedtog, at Vøldan skulde anmodes om at returnere de papirer, dér dokumentarisk tilhører Jens Nielsens fond.

Regnskab for Dansk vegetarisk forening

(1/7 1945—30/6 1946).

	Indtægter	Udgifter
Kassebeholdning 1/7 1945	1.282,39	
Kontingenter	1.682,00	
Abonnement på V.t.	109,76	
Annoncer i V.t.	408,17	
Gaver	1.443,00	
Renter	84,94	
Litteratur	56,55	
Porto	10,66	362,27
Veg. tidsskrift		3.151,88
Møder o. lign	574,00	560,70
Mærkater og emblemer	44,00	260,60
Bjerre strand (fra gavekonto)		375,00
Kontorartikler		103,28
Diverse		228,60
Kassebeholdning 30/6 1946		653,14
	5.695,47	5.695,47

STATUS

	Aktives	Passiver
Inventar	300,00	
Bibliotek	300,00	
Litteratur	800,00	
Kontingentrestancer	580,00	
Kassebeholdning 30/6 1946	653,14	
Saldo		2.633,14
	2.633,14	2.633,14

Ovenstaaende regnskab er revideret og fundet i orden, ligesom kassebeholdningen er konstateret at være til stede.

Gentofte, den 17. august 1946.

sign. **Else Lommer.** sign. **C. Seegelke.**

Diskussionen efter formandens beretning og regnskabsaflæggelsen blev langvarig og antog former, der ikke svarede til den festlige lejlighed.

Egerod protesterede imod, at vor litteratur solgtes til de nedsatte priser. Han ønskede at trække sig tilbage som redaktør, da hans skolearbejde og arbejdet for Den internationale vegetarunion lagde beslag på hans tid, og han desuden sad i absolut mindretal inden for bestyrelsen. Han mente, at foreningen skulde være foregangsmand for alle nye ideer, der tenderer vegetarismen, mens resten af bestyrelsen mente, at man skulde være forsigtig med at støde an mod den almindelige mening. Han ankede over, at

Regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjems fond 1945/46.

	Indtægter	Udgifter
Kassebeholdning 1/7 1945	907,77	
Udtrukne obligationer	2.800,00	
Udbytte af depot	709,00	
Renter sparekasse	22,82	
Indkøb af obligationer		2.824,03
Afg. af depot		8,00
Kassebeholdning 1/7 1946		1.607,55
	4.439,59	4.439,59

STATUS

	Aktiver	Passiver
Obligationer og aktier	16.050,00	
Kassebeholdning	1.607,55	
	17.657,55	0,00

Regnskab og status revideret og fundet i orden. **Oluf Egerod.**
Kassebeholdningen er konstateret at være tilstede.
København, den 17. august 1946.
sign. **Else Lommer** sign. **C. Seegelke**

de bio-dynamiske dyrkningsmetoder ikke måtte omtales eller i hvert tilfælde ikke anbefales i bladet og protesterede imod vetorettens udøvelse.

W. Date sluttede sig til Egerod og ønskede ligeledes at trække sig tilbage fra redaktionen af V. t. for ikke at vække splid i foreningen.

A. Pille påpegede det uheldige i, at en bestyrelse stod splittet over for en generalforsamling, og mente, at skal man støtte hele sagen, bør man ikke tage emner op, som virker splittende. Han holdt på, at det var vigtigt at agitere ud fra forhold i tiden, f. ex. for tiden at pege paa, at kreaturhold ikke kunde give menneskene tilstrækkelig føde. Han efterlyste vandrerne og de unge fredsvenner i foreningen og mente, at foreningen burde søge forbindelse med samtlige beslægtede bevægelser.

Thomas S. Spur ankede over foreningens emblem og ønskede et af emaille i stedet. Også han beklagede sig over vetoretten, flere andre sluttede sig hertil.

Formanden holdt på, at man i bladet godt kunde orientere læserne om dr. Nolfi's, Margrethe Olsens og andres virke, uden at man derfor skulde sige god for deres ideer. Med bio-dynamikerne måtte større forbehold tilrådes på grund af hemmelighedsfuldheden ang. deres præparater, der lader en stå uden mulighed for at svare, når der siges geschäft eller svindel. Han henviste i øvrigt til sin redegørelse for sit syn på foreningen og dens opgaver i forrige nr. af V. t.

Beretninger og regnskaber godkendtes. **Medlemskontingentet** fastsattes i henhold til formandens i beretningen omtalte forslag. Det overlodes til bestyrelsen at bestemme sted for næste års generalforsamling under nøje overvejelse af mulighederne for at forlægge den til provinsen.

Bestyrelsesvalg: Formanden genvalgtes med akklamation.

Der foresloges genvalg af bestyrelsen, men Egerod vilde kun modtage valg mod tilsagn om, at vetoretten ikke udøvedes. Dette kunde formanden ikke gå med til, han protesterede mod pro forma-hverv. Der udspandt sig en livlig diskussion, der måtte afbrydes af frokostpause, hvortil hr. og fru Westerlund havde fremtryllet udmærket smørrebrød samt drikkevarer, og af overlæge Andersens andetsteds refererede foredrag.

Efter dette fortsattes generalforsamlingen. Artiklen, som formanden ikke havde ønsket optaget i bladet, medmindre hans bemærkninger til den kom med, oplæstes. Den gengives side 270.

En større del af forsamlingen protesterede imod vetorettens udøvelse over for denne artikel. Formanden hævdede, at artiklen var en forherligelse af bio-dynamisk landbrug, altså propaganda, som i henhold til bestyrelsesbeslutning ikke var på sin plads i V. t. Han kunde kun arbejde for foreningen, når han havde medlemmernes støtte, og bad derfor forsamlingen annullere hans valg, således at der kunde blive valgt en helt ny bestyrelse.

En sådan viste det sig umuligt at finde, hvorfor man efter langvarig diskussion — hvorunder også dirigenten nedlagde sit hverv — enedes om, at den gamle bestyrelse skulde fortsætte på de gamle betingelser.

Bestyrelsen består herefter af: Repræsentant Niels Nielsen, formand, skoleinspektør Oluf Egerod, redaktør, havebrugskonsulent Hans Mosegaard, direktør Harry Westerlund og husholdningslærerinde fru Ellen Pille.

Til **suppleantter** valgtes W. Date og fru Regner Andersen, til **revisorer** O. A. Toft og fru Else Lommer, til **revisorsuppleanter** C. Seegelke og frøken Hanne Kock.

Til **bestyrelsen i børnehjælpsfonden** genvalgtes H. L. Henriksen, dr. J. D. Henriksen og fru Ellen Pille. Til **suppleant** fru Mosegaard.

Eventuelt:

Albert Johansen efterlyste en medlemsliste i bladet. Formanden meddelte, at det før havde været på tale, men man anså det for kun at være af interesse for forretningsfolk til reklameformål.

Derefter oplæstes de indgåede **jubilæumshilsener,** bl. a. fra

fru van Borrendam, enke efter I. V. U.s præsident,
hr. og fru Kooijmans, den hollandske forenings kasserer,
Georg Förster, de tyske vegetarers formand,
The Vegetarian Society, Manchester.

Frøken **Noll** bragte en hilsen fra Oscar Bünemann, redaktøren af det vegetariske esperantoblad »Vegetaranoc«.

Dermed var generalforsamlingen sluttet, og man gik over til **den skandinaviske diskussion om aktuelle vegetariske problemer.**

Oluf Egerod indledte. Han fremhævede Ragnar Berg's og Dr. Nolfi's Indsats.

Major **Killander,** Stockholm, ytrede sin glæde over det, der var sagt om

Ragnar Berg, som han holdt for en virkelig kapacitet. Han beklagede striden mellem Berg og Waerland, sluttede sig nærmest til Berg, men anerkendte Waerlands store betydning som folkeagitator.

Borgmester **Karlson,** Stavanger, fortalte, at han var kommet ind på vegetarismen ved studiet af Darwins »Arternes oprindelse« og fremhævede betydningen af at finde frem til den biologisk rigtige kost. Han omtalte de norske lægers vanskeligheder, når de sympatiserer med vegetarismen, og betonede vigtigheden af at komme bort fra respekten for det hævdvundne. Det var vanskeligt at få folk med slette vaner til at indse, at disse var slette. Man måtte nå til at kunne se det gale i det gamle og det rigtige i det nye, der skulde ikke være tale om at lægge bånd på sig selv. Han foreslog, at de nordiske vegetarer i stedet for et tidsskrift for hvert land skulde have et fælles skandinavisk blad.

Formanden oplæste derefter et brev fra »Humlegaarden«s souschef, frøken **Oddny Nolfi,** med lykønskning til foreningen og beklagelse af, at hun ikke kunde være til stede, da hun gerne vilde have fortalt om sine personlige erfaringer med råkost i de sidste halvandet år. Hendes vej til råkosten var gået gennem vegetarismen, d. v. s. varmebehandlet mad uden kød og fisk, nu var hun som overbevist råkostspiser uven med ilden, når det gjaldt mad.

Yderligere omtalte formanden politianklagen mod dr. Nolfi for ved fejlagtig behandling at være skyld i et sukkersygedødsfald og oplæste en redegørelse fra fru Nolfi til pressen, der sluttede således: »At jeg som læge ikke kunde redde en patient, der var på gravens rand, heller ikke ved råkost, kan jeg næppe gøres ansvarlig for. Kunde man det, blev en læges gerning uudholdelig.«

Fru Regner Andersen henstillede til D. v. f. i samarbejde med foreningen »Norden« at skaffe Ragnar Berg hertil næste år. Hun omtalte, at hun havde flere læger på sin reformkost til disses fulde tilfredshed.

Derefter begav man sig til **middagen i Husassistenternes fagskole** med 76 deltagere. Skolen havde vægret sig ved at modtage mere end 70, og formanden havde i de foregående dage måttet sige nej til et lignende antal.

Middagen var i alle henseender vellykket og brød den noget trykkede stemning efter dagens diskussioner. Arrangementet gjorde fagskolen ære. Der serveredes først en råkostanretning, dernæst en gratin med diverse grønsager og hollandaisesauce og sluttelig melon med alle mulige frugter, også brombær.

Da diverse talere i dagens løb havde krævet hensyntagen til den moderne vegetarisme, virkede det ejendommeligt, at der kun var tre, der havde forlangt råkost i stedet for tillavet mad, og de to udeblev.

Man sang — og siden reciterede fru Westerlund — følgende digt af borgmester Karlson:

Fra syden kommer vårlig tegn
med fugleskarer bak busk og hegn.
Og regnet følger med vind fra sør.
Solvarme, vekst gir som aldrig før.

Fra syden kom den, den livets tanke
at liv og lykke må følge lov.
Som naturens barn vi må frukter sanke
og ikke som vilddyr gå frem på rov.

Vær hilset du tanke som her slog rot,
hvis frø sig spredte fra granne til granne.
Over Danmark, Sverige, i Norge den stod
og trodset de kolde nordiske lande.

Naturens rop: følg naturens stemme
det runger imot oss fra fjeld og fra skog.
Vi livets krefter så ofte fornemme,
når frøet spirer i muld efter plog.

Her fylkedes kvinner og menn til et virke
for sundhet, for styrke, for livsharmoni.
Idealene rene blir spiret på kirke
— for Vegetarismen samledes vi.

Vær hilset, Dansk vegetarisk Forening!
Takk for dit arbeid' i femti år.
Vi ønsker at grotid og vekst om vår mening,
må følge vår sak, **at mot lyset vi går.**

Derefter bød formanden de udenlandske deltagere i middagen velkommen.

Major Killander mindedes dr. Mich. Larsen og redaktør Saxon og overrakte D. v. f.s formand en adresse med følgende indhold:

»Dansk vegetarisk forening hälsas på 50 årsdagen av broderorganisationen i Sverige.

För vänskapligt samarbete, för stimulerende tanker och uppslag och för trofast sammenhållning genom åren hyllar vi den äldste vegetariska föreningen i Norden.

För allt värdifullt vi fått av danska meningsfränder och reformvänner frambär vi ett varmt och uppriktigt tack.

På framtida lycka! Stockholm i august i 1946.

Svenska vegetariska föreningen:

Conrad Åhlberg, v. ordf. Ernst Killander, ordf. Carl Schelin, sekr.«

Borgmester Karlson fremhævede, at de forløbne 50 år også havde været af stor betydning for de øvrige nordiske lande, og mindedes Hindhede. Han overrakte en adresse med følgende text:

»**Norges vegetariske landsforbund** hilser broderforeningen og ønsker til lykke med 50 års-jubileet. Vi minnes pionerene: **Michael Larsen, Mikkel Hindhede, Carl Ottosen,** og utbringer önsket om at Dansk vegetarisk Forening fortsatt må följe i deres fotspor til held og lykke for kommende slekter.

I styret for Norges vegetariske forening:

Magnus Karlson, formann. H. J. Rögler, sekretær.

Oslo, 18. august 1946.

Ethvert edelt arbeide er i begyndelsen umulig. (Thomas Carlyle.)«

Formanden takkede for de smukke mapper. Han udtrykte sin glæde over de mange unge, der var til stede, da dette gav håb om mulighed for afløsning af de gamle i ledelsen.

Frøken Beuning bragte en jubilæumshilsen fra de hollandske vegetarer og lovede at tage vore hilsener med tilbage.

Man sang derefter følgende sang af formanden:

E. S.

Efter at jeg i 14 år havde spist mere end halv råkost, nærmere ¾, og så godt som ingen kød eller fisk, fik jeg kræft; var legemlig træt og åndelig sløv i 4 maaneder, før kræftknuden kom som en lille nød i mit bryst. I løbet af 5 uger var den større end et hønseæg.

— Hvad kræft betyder for den civiliserede verden, skal jeg give Dem et lille bevis paa gennem følgende tal:

Amerika mistede under sidste verdenskrig 273,000 indbyggere til lands, til vands og i luften i årene 1942—43—44; men samtidig døde over en halv million af kræft. Krigen er slut, men kræften er ikke slut, den er i stadig stigende.

15 millioner af den nuværende befolkning i U.S.A. må antages at skulle dø af kræft, om vi ikke faar standset kræften. I Norge, hvor kræftdødeligheden ikke er mindre end i Amerika, kan man af ovenstående oplysninger slutte sig til, at i Norge vil ca. 300,000 af den nuværende befolkning dø af kræft. I København, som er førende by, hvad kræftdødelighed angår, vil af de nulevende københavnere mindst 100,000 dø af kræft.

Lægestandens syn på ernæringen.

Overlæge A. Andersens foredrag ved årsmødet 1946.

Efter at formanden havde takket overlægen, fordi han ved at komme til stede havde understreget det gode samarbejde, der altid havde været mellem adventisterne og D.v.f., holdt overlægen et foredrag, hvoraf vi herunder skal anføre hovedpunkterne:

Han udtalte sin beundring for pionererne inden for den vegetariske bevægelse, der kun havde haft deres sunde fornuft at støtte sig til, hvor vi nu har beviser. Han citerede Rubner: »Hvor mange er der ikke, der skades mindre af deres beskæftigelse end af uhensigtsmæssig ernæring på grund af dårlige vaner, og dette skyldes lige så ofte hensynet til smagen som uvidenhed.«

Han talte om kostens indflydelse på kræften, som var velkendt af mange læger, og nævnte, at ifølge statistikken dør her i Danmark 50 pct. af mennesker over 45 år af kræft. Han påpegede, at sorte så at sige er uden kræft, så længe de ikke er i kontakt med hvide, men får den, når de kommer under samme ernæringsforhold.

Hvor pionererne for 50 år siden måtte gætte sig frem, existerer der nu en virkelig diætetisk videnskab, udarbejdet i laboratoriet, verificeret ved dyreexperimenter og bevist ved sygesengen.

Overlægen omtalte menneskets tandbygning. Den gængse opfattelse, at mennesket var altædende som svinet, var forkert, idet vi har abernes tandforhold, der henviser os til en kost af frugt og sprøde plantedele.

Han kom ind på vor fødes bestanddele og advarede mod det gængse danske smørforbrug, der var alt for stort. I Amerika mente man at have konstateret, at den tidlige åreforkalkning skyldes for stort fedtstofforbrug. Om vor vægt derved blev reduceret, vilde kun være af det gode, da vor sundhed nærmest står i omvendt forhold til vor vægt.

I sin omtale af æggehvidestofferne anførte overlægen dr. Kelloggs udtalelse om, at med 30—50 g nødder eller sojabønner, 1 æg og en halv liter mælk daglig har vi mere æggehvidestof end fornødent. I Amerika arbejder man på en storstilet udnyttelse af sojabønner, idet de deri værende æggehvidestoffer er fuldgyldige. Blandt forkæmperne for den vegetariske sag nævnede overlægen bl.a. dr. Hindhede, hvis beviser ikke lader sig rokke lige med det samme, ligesom han anførte, at professor Rich. Ege allerede i 1928 i et foredrag sagde, at blot husmoderen forstår at tillave de billige plantefødemidler, så de bliver velsmagende, kan man lige så godt leve af planteføde som af dyriske fødemidler.

Overlægen omtalte, hvorledes vi i løbet af de sidste 50 år har fået kendskab til vitaminerne.

A-vitaminet er antiinfektionsvitaminet, idet det forøger legemets modstand overfor smitte, ligesom det er et vigtigt væxtvitamin og forøger synsstyrken ved nattetide. Det findes i mange grønsager, navnlig gulerod, men den vigtigste kilde er levertran. Denne skal dog også anvendes med forsigtighed, forsøg i sverige med køer for nogle år siden viste, at levertran indvirkede på hjertemuskulaturen, således at køerne døde.

B-vitaminet findes i kornsorter, grønkål og specielt i ølgær. Mangel derpå fører til beriberi og pellegra.

C-vitaminmangel fører til skørbug og det deraf følgende tab af tænder, men 60 g grønkål daglig dækker vort behov.

D-vitaminet dannes i huden ved lysets påvirkning ,og manglen på det fremkalder engelsk syge.

K-vitaminet er nødvendigt for at få blødninger til at standse.

Overlægen omtalte, hvorledes han i 14-års alderen var blevet vegetar ved at høre dr. Ottosen tale med begejstring om, hvad han havde erfaret om vegetarismen i Amerika. Datidens vegetarmad, f. ex. linsebøf og sødsuppe, var dog ikke den rigtige. Det er ikke nok at vide, hvilke stoffer vi skal have, vi må også vide, hvorledes maden skal tilberedes.

Vi ved nu, at det er skadeligt at spise al vor mad kogt, stegt eller ristet, vi ved, at det er nødvendigt at spise en del af vor kost rå, lige så nødvendigt som at spise rugbrød. Også råkost kan dog være ensidig, og i Amerika advarer man for tiden i vegetarkredse mod for ringe æggehvidetilførsel.

Overlægen omtalte tygningens betydning, han havde indtrykket af, at vegetarer ikke var bedre end kødspisere i den henseende. At man ikke havde tænder at tygge med, var ingen undskyldning, for det kunde man få hos tandlægen. Når folk klager over, at de ikke kan tåle vegetarkost, skyldes det som regel, at maden ikke er tygget tilstrækkeligt. Han fremhævede professor Jürgensens klassiske udtalelse:

»Mundpuré er bedre end køkkenpuré.«

Overlægen sluttede med at overbringe foreningen sanatoriets hjerteligste lykønskninger med håbet om, at vor ideale bevægelse måtte voxe sig stærkere og stærkere fra år til år.

EL — NN.

Videnskaben vil forbedre brødet ved tilsætning af kalksalte, jern og vitaminer. Lad os håbe, at det virkelig betyder en forbedring! **F-J.**

Svensk ungdom og bio-dynamisk jordbrug.

En ung smålandsbondes arbejde. — Resultat: Høj kvalitet og finere smag.

Da der fra forskellige sider, også inden for D. v. f., har været fremsat skarpe udtalelser om bio-dynamisk jordbrug, bringer vi her en udtalelse af en ung svensk vegetar, der med liv og sjæl er gået ind for denne dyrkningsform. Nils Rydström er en tiltalende repræsentant for den moderne svenske ungdom, der har sat sig et mål og arbejder støt og sikkert frem mod realiseringen af sine ideer.

Har man nu lov til at mene, at en sådan frisk ungdom er vildledt af falske profeter, fordi deres arbejde går imod de hævdvundne videnskabelige og faglige erfaringer, eller skal man indrømme, at selv de bedst underbyggede metoder kun omfatter en begrænset del af naturens muligheder? Det er spørgsmål, som man måske gør vel i at stille sig selv, inden man forkaster en sådan tilsyneladende idealistisk betonet indstilling.

— En ung landbruger i Småland, Nils Rydström, Wråen, Lidnäs, har i flere år praktiseret den naturlige levemåde og befundet sig overordentligt godt derved. Han har også med interesse studeret retningslinierne for det bio-dynamiske jordbrug og har prøvet det praktisk i det ham tilhørende jordbrug.

»Smålands Folkblad« har interviewet ham om resultaterne og fået følgende at vide: »Resultatet er kort sagt højere kvalitet og bedre smag ved produkterne. Måske ikke altid så rig en høst, men det, man får, er af tiptop kvalitet.

Og videre: Jorden bliver ikke udsuget, i modsætning til, hvad tilfældet er ved anvendelse af kunstgødning. Det er et faktum, at den svenske jord er ved at blive udsuget, og for yderligere at tydeliggøre, hvad jeg mener, vover jeg at påstå, at alle mennesker er blevet mere eller mindre forgiftede gennem vækternes besprøjtning.

Vækstsygdomme forsvinder med den nye metode. Jeg har bl. a. dyrket gulerødder i sex år uden besprøjtning, og resultatet har været strålende. Jeg dyrker også rødbeder, pastinakker og kartofler med gode resultater. Tænk blot på, at i fjor ødelagdes kartofler til en værdi af 60 millioner kroner. Jeg mener, at dette kunde elimineres, hvis man gik ind for den bio-dynamiske metode.

— Hvorledes er den bio-dynamiske metode iøvrigt modtaget i Sverige?

— Staten har sat forsøg i gang med bio-dynamisk dyrkning, men naturligvis møder metoden vældig modstand fra de fleste sider, ligesom alt nyt. Men fremtidens jordbrug kommer helt til at gå ind for den.

Bagved den bio-dynamiske interesse skjuler sig noget andet. Når Nils Rydström påstår, at han vil leve sundt og behandle jorden på samme måde, har han dermed sagt noget væsentligt om sin egen livsindstilling.

— Al kultur er gået under gennem misrøgt af jorden, dens udsugning og flugten fra land til by. Se på Rom. Vor egen flugt fra landet har noget af samme tendens. Om denne flugttendens ses i sammenhæng med den jordbrugstekniske udsugning af jorden, som nu går for sig, forstår man, at det ser ilde ud.

Jeg har været vegetar i ti år, og det er naturligvis det egentlige grundlag for mine bio-dynamiske interesser. Al tale om, at en vegetar ikke kan være grovarbejder, er løgn. Se på mig. Nu under forårsarbejdet har jeg arbejdet fra kl. fem om morgenen til kl. ni om aftenen. Min morgenmad består af hybente med citron, til frokost spiser jeg kruska, til middag kartofler med revne grønsager og rodfrugter. Nu og da lidt brød og meget lidt smør.

Jeg har en god kammerat, Kjell Martin Johansson i Hovmantorp, efter sigende svensk mester i skovhugning. Han hugger 300—400 kubikfod om dagen. Og vær rolig for, at han er vegetar.

Der er ingen tvivl om sagen: leende, frisk og sund er den unge mand, som er en af det bio-dynamiske jordbrugs pionerer i vort land.«

(Efter »Vegetarianen« ved W. D.)

De i artiklens indledning omtalte skarpe udtalelser mod bio-dynamisk jordbrug skyldes naturligvis ikke modvilje mod bio-dynamikernes bestræbelser for at fremskaffe de til menneskeføde kvalitetsmæssigt bedst egnede vegetabilier, men beror bl. a. paa bio-dynamikernes propaganda for visse præparater, hvis indhold og fremstillingsomkostninger hemmeligholdes, ligesom kendskabet til præparaterne ikke stammer fra forsøg og resultater af sådanne, men erklæres at være tilgået opfinderen (Rudolf Steiner) »ad okkult Vej«.

N. Nielsen.

Hvor æblerne går hen?

På grundlag af meddelelser fra sagkyndige har statistisk departement konstateret, at udsigterne for æblehøsten ligger 20 % under normalen. Der skulde således ikke blive flere æbler, end vi med lethed selv kunde spise, men ikke desto mindre er der givet tilladelse til export af noget over 12 mill. kg, og da udlandspriserne er en del højere end maximalpriserne i indlandet, som for resten også er forhøjede, så skal der ikke nogen regnefærdighed til for at finde ud af, hvor æblerne går hen.

For sommeræblernes vedkommende er der endog frit slag for enhvet til at opkøbe alt og exportere til hvilke priser, der kan fås, og hvis vi forsøger på at rejse til Sverige for at befinde os på et for vegetarer tåleligt opholdssted, bliver vi strax stemplede som arge valutaforbrydere.

Sekretæren i gartnernes erhvervsråd har fornylig givet os forklaringen på, hvorfor det ikke var muligt at opdrive grønsager i april og maj. Der er nemlig exporteret ca. 10 mill. kg til Englænderne i Tyskland. Derimod kunde danske blomkål ikke konkurrere med tilbudene fra Holland, der lå på ca. 26 øre pr. kg, leveret i Hamborg!

En anden gang får vi vel også forklaringen på, hvorfor man nu som gammel og god kunde allernådigst får bevilliget tre — skriver tre — tomater til ugens forbrug...

Forælder.

Foreningens mærkater og emblemer er blevet både roste og kritiserede, men hvad enten man synes om dem eller ej, må man hjælpe os med at få dem solgt og anvendt som propaganda for vor forening.

Mærkaterne sælges i pakker à 40 stk. for 1 kr. (portofrit), emblemerne à 2 kr. pr. stk. Frimærker kan modtages som betaling.

N. N.

Frøken Marg. Olsens astmabehandlinger.

(Efter dr. Hanish' metode.)

Mange vegetarer er kommet ind på vegetarisk levevis som en sidste udvej imod en eller anden sygdom. De har fundet helbredelse eller lindring ved kostforandringen, som de muligvis fra begyndelsen havde stillet sig tvivlende overfor, og resultatet er ofte blevet, at de er blevet ivrige propagandister for vegetarismen med blind tillid til, hvad den ene eller den anden vegetarprofet fremsætter som evige sandheder.

Det må betragtes som en naturlig reaktion imod denne ofte overdrevne tillidsfuldhed, at et af vore medlemmer, fru Engelstoft-Schmidt, har fremsendt en harmdirrende protest i anledning af vor artikel i aprilnummeret om Marg. Olsens kurophold i Norge med astmabørn, idet fruen mente, at Marg. Olsen måtte siges at være ganske ukvalificeret til at påtage sig førerskabet for en flok astmabørn, når hun efter sit eget udsagn aldrig havde set et astmaanfald.

Fru Engelstoft-Schmidts 8-årige søn, der aldrig har smagt kød, har i 5 år lidt af astma. Vegetarkost med råkost har ikke hjulpet ham, og fruen mener derfor, at Marg. Olsens propaganda er usmagelig og uærlig. Det blev gjort klart for fru Engelstoft-Schmidt, at Marg. Olsens astmabehandling omfatter streng råkost og fortsatte åndedrætsøvelser, men beklageligvis sluttede sagen med, at fruen meldte sig ud af vor forening.

At Marg. Olsens helbredelsesmetoder for astmalidende har givet store og gode resultater, er uomtvisteligt. Talrige forældre har bevidnet børnenes helbredelse, Læger, der kender resultaterne, har sendt nye patienter, og fra forskellig side støtter man hendes arbejde og hjælper til en udvidelse af svagbørnskolonien »Eckbohus« på Bjærge strand. Statsbanerne har foræret hende en stor jernbanevogn, der kan give soveplads til mange patienter, og »Red Barnet« har sørget for, at vognen blev transporteret ud til stranden.

Et besøg i »Eckbohus« i sommer overbeviste mig om, at Bjærge strand er et prægtigt opholdssted for børnene og Marg. Olsen den ideale leder, ligesom det af samtaler med børnenes forældre fremgik, at opholdet hos Marg. Olsen gav resultater. **Niels Nielsen.**

Rødekorspakker til udenlandske vegetarer. Vore forsøg på at arrangere forsendelse af madpakker passende for vegetarer til de krigshærgede lande er resulteret i et brev fra Dansk røde kors, der kun ser sig i stand til at forsende pakker med specielt indhold, såfremt det drejer sig om over 20 til et enkelt land.

Vi må nok nøjes med også fremtidig at sende standdardpakker og lade modtagerne bytte sig vegetarmad til. N. N.

Lavere temperatur ved cigaretrygning. Politiken meddeler, at amerikanske læger har iagttaget, at man får en lavere temperatur i fingerspidser og tæer, når man ryger, og da temperaturfaldet er ganske betydeligt og holder sig over længere tid, kan det være skadeligt at ryge ved hånd- og fodlæsioner. Blot ved at ryge to cigaretter falder temperaturen, og tidligst en halv time efter begynder den at stige igen. N. N.

Politianmeldelse mod. dr. Nolfi.

Mange vegetarer er det sikkert gået som mig — snesevis af gange er jeg bleven spurgt, om jeg har læst i bladene, at nu er politiet ude efter dr. Nolfi — det er ofte, som om man personligt beskyldes for deltagelse i mord. Men dr. Nolfi vil sikkert kunne give svar på »tiltalen« — vi afventer sagens fortsættelse med interesse. Her er et citat fra Oslobladet »Verdens Gang«:

»I anledning af de sidste dages artikler angående råkostens og vegetarkostens betydning for sundheden, tillader jeg mig at komme med nogle bemærkninger.

Det blev nylig nævnt, at en sukkersygepatient var død på dr. Nolfis råkostkursted, efter at han havde fået det råd at spise råkost. Jeg har i 8 måneder opholdt mig på dr. Nolfis kursted for at se råkostens virkninger ved forskellige sygdomstilfælde. Derfor kender jeg også den omtalte afdøde sukkersygepatient. Han fortalte mig, at de svenske læger havde ladet ham forstå, at han vanskeligt kunde reddes, derfor var han blevet helt fortrolig med, at han skulde dø. Hans forlovede fik ham imidlertid til at forsøge vegetar- og råkost. I Sverige begyndte han derfor først med vegetarkost efter Waerlands mønster og rejste senere til dr. Nolfis kursted. Når råkostens modstandere ikke har bedre exempler at komme med, kan en tvivle på, at det er sandheden, de søger.

Læger har gjort og gør meget godt arbejde. Men er ikke alle læger enige om, at kræft er vanskelig at helbrede. Nogle vil måske indvende, at råkost er i alt fald et for let råd at komme med, når videnskaben i mange år har prøvet at løse problemet. Men når så meget er prøvet, og så mange kræftpatienter dør, hvorfor da ikke i det mindste høre på, hvad en anden læge er kommen til og undersøge de resultater, denne har med sine patienter. Mange siger sikkert, at lægfolk ikke skal udtale sig, hvad dette angår. Men sygdomme angår os alle, og det ser ud til, at svært mange læger lægger for lidt vægt på hvad patienterne spiser. Hvor stor betydning har det ikke, at et sygt legeme tilføres stoffer, som renser og bygger op. (Underskrevet: Kemiker).«

N. N.

Rettelse. Tak for de tilsendte to numre af Deres blad. Jeg ser, at De i Nr. 7 har et citat af en artikel, som jeg har skrevet i Vejle Amts Folkeblad, men at De angiver Aage Berntsen som forfatteren. Og at De i nr. 8 retter det til, at artiklen skyldes overlæge Anton Bernsen. Det er altfor megen ære; det er Aage Berntsen og ikke mig, der er overlæge. Jeg har nok tilbragt et par år af mit liv paa hospitalet, men det har været som patient.

Venlig hilsen Deres

Anton Berntsen.

Mad af kaninpulver! En østrigsk videnskabsmand har fundet ud af, at et pulver, som han har fremstillet af knuste kaniner — dog efter at skind, hoved og indvolde var fjernet — indeholder så meget protein, at et kvart pund af pulveret er nok til et menneskes dagsbehov. **F-J.**

Helårsdrift på svagbørnskolonien Eckbohus.

Gennem fem somre har frk. **Margr. Olsen** arbejdet med svagelige børn, mest astma-, men også hjerte-, blære-, nyre- og stofskiftepatienter.

I alle små ferier har hun ligeledes taget sig af de små patienter, af hvilke de fleste er sendt hende af interesserede læger, som har været opmærksomme på opnåede resultater.

Nu er der mulighed for, at kolonien kan gå over til helårsdrift, idet **lærerinde, fru Ragni Kristensen,** som de sidste tre år har sat sig ind i arbejdet, vil modtage børn til kortere eller længere rekreationsophold. Enkelte voxne vil kunne modtages, når der er plads, sengeliggende patienter og patienter med smitsomme sygdomme modtages ikke (lægeudtalelse herom udbedes).

Kolonien blev i starten hjulpet af dr. Hindhede, gdr. Bendixen, Langeland, fru Ellen Hørup og højesteretsadvokat Eckbo, Oslo. Børnehjælpsdagen har hvert år givet 500 kr. til driften. Men yderligere midler må der til, hvis de mest trængende, børnene fra de fattige hjem, skal kunne hjælpes.

Børnene får vegetarisk kost, overvejende råkost. Behandlingen er udpræget individuel, åndedræts- og rytmiske øvelser, hvorfor der kun kan modtages 7—8 små patienter ad gangen.

Her synes det, som om der udføres et godt stykke vegetarisk arbejde — vi ønsker held og lykke — og modtager bidrag (postkonto 25656). N. N.

Jubilæumsgaver: Vendelbos fond 100,00, konsul Thygesen 10,00, fru Dagmar Nielsen 10,00, frk. Voigt 5,00, frk. Høst 5,00, fru Strenge 10,00, H. L. Henriksen 5,00, Stub & hustru 10,00, Skov, Himmelev 10,00, Frede Christensen, Abbednæs 6,00, Børge Nielsen, Sorring 10,00, Svensson 10,00, Egerod 16,50, »Til modtagelsen af de fremmede« 50,00, Clausen, Odense 5,00, Nolfi 25,00. I alt kr. 287,50. N. N.

Gaver til D. v. F. (jfr. V. t. nr. 3—36): Karen Christensen 5,00, Gartnernes Salgsforening, Aarhus, 84,00, Lund Nielsen 3,00, Kr. Johansen 5,00, Fokdal 3,00, Hejslet 2,00, Stockholm 3,00, frk. Hansen, Slagelse 4,00, fru Augusta Hansen 5,00, Terny Petersen 5,00, Fjeldborg 5,00, fru Magda Nielsen 2,00, Friholm 16,00, ubekendt Aalborgenser 1945 5,00, frk. Gronemann 5,00.

Se Side 265.

Til udenlandske vegetarer: Poul Hansen 5,00.

Oluf Egerod, Postkonto 282.

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.

En væsentlig årsag til kræft ligger i brugen af dyrisk fedt.

Dr. med. A. E. Blackburn.

Er mælk nødvendig? Man må ikke glemme, at den store landbefolkning i Kina på mere end 100 millioner mennesker i omtrent 4000 år har levet uden mælk og mælkeprodukter. **Prof. dr. William H. Adolph.**

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.

Husbestyrerinde

med interesse for vegetarisk husholdning søges strax eller senere. Alle forespørgsler ang. pladsen besvares gerne.

Radiotekniker Tage Fjordvang, Aars.

Husbestyrerinde

søges til 1. oktober evt. senere af enlig gartner (vegetar).

Harald Christensen,
Thorsvang, Taastrup, Tlf. Taastrup 90.

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.

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.

Foreningen til værn for værgeløse dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 3 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren:
Redaktør Hj. Jacobsen,
Howitzvej 49, København F.

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

Frydenstrand badesanatorium.
Læge: Ejnar Eriksen.
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — nu Kongensgade 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.

Vegetarisk tidsskrift

Agitér

for

DANSK VEGETARISK FORENING

Flere medlemmer

betyder

flere penge

Flere penge

muliggør

mere arbejde for sagen

Vær velkommen, allesammen,
til vor jubilæumsfest,
her vil vi i fryd og gammen,
både medlem, ven og gæst,
hylde D. v. f. og hædre
dem, som tog sig af vor sag,
mindes vor forenings fædre,
rigtigt fejre fødselsdag.

Femti år nu bort er svundne
siden vor forenings start,
og de tider, som er rundne,
viser os så soleklart,
at vor første formands handling
og de ord, som han fik sagt,
hjulpet har til stor forvandling,
han med tiden var i pagt.

Før begrebet »vegetarer«
kunde kun forstås ved tolk,
nu pr. radio erfarer
om vor fest det danske folk.
Nu ved alle, at man livet
leve kan foruden kød,
at til føde blev os givet
urter, rødder, frugt og brød.

Nu enhver, som livet agter,
får sin mad til fuldt behov
uden hjælp af nogen slagter,
uden nogen fiskers rov.
Hvad der kræves til vor mave
for at give kraft og huld,
dyrkes nu i hvermands have,
frodigt gror i Danmarks muld.

Så vort håb i dag vil være:
Må de gode viljers bål
myrderiets ånd fortære,
nærme os det store mål —
det, vi stadig har for øje:
Verden fri for al slags mord,
mere sundhed, mindre møje,
mere lykke på vor jord!

Endnu er vi langt fra målet,
vi af hjertet har os sat,
derfor kom, bær ved til bålet,
så at ilden kan få fat!
Alle kan I sagen gavne,
meld jer, støt os, alle mand,
vore tanker skal som bavne
lyse over Danmarks land!

Dr. Røgler fra Oslo mindedes samtlige gamle forkæmpere for vegetarismen og takkede specielt H. L. Henriksen, fru Regner Andersen og Egerod.

Formanden bragte en hilsen fra Fink-Jensen, der beklagede ikke at kunne være til stede.

Mødets alderspræsident, den 84-årige H. L. Henriksen, talte om de mange gode minder, han havde fra sit virke i D. v. f., og hans søn, dr. J. D. Henriksen, fremførte, at den rette anvendelse af naturens kræfter vilde kunne hjælpe os mod sygdom og føre til en fredelig udvikling her paa jorden. Han udtrykte håbet om, at formanden også i den kommende tid med sin sædvanlige ildhu vilde røgte sine forskellige hverv inden for D. v. f.

Frk. Noll opfordrede til studium af esperanto med den internationale kongres i England næste år for øje.

Mosegaard talte for havebrug kontra agerbrug. Han fremførte beregninger, der viste, hvor mange gange flere mennesker, f. ex. Amagers jord kunde føde ved havedyrkning i stedet for ved agerbrug.

Efter middagen var der selskabeligt samvær med frk. Beuning ved klaveret, og først ved 23-tiden skiltes man efter en lang og begivenhedsrig dag.

EL — NN.

Waerland på vikingetogt!

Den svenske viking er begyndt at fælde kæmper! I Sverige har han »likvideret« dr. Ragnar Berg, også den svenske vegetarismes foregangsmand, afd. redaktør Saxon, får en omgang i sin grav, i Schweiz bliver Werner Zimmermann sablet ned. I Danmark er det dr. Nolfi, der må stå for skud. Waerland besøgte »Humlegården» i forsommeren og skrev umiddelbart efter en meget smuk artikel i »Waerlands Magasin«, som på udsøgt høflig måde omtalte dr. Nolfi. Men i de følgende numre kommer kritikken. Og den er ikke elskværdig. Kosten er for basisk, og en kost, der altid er basisk, bevirker slappelse m. v. Der serveres iskold mælk, som modvirker fordøjelsen, og den bruges sammen med grønsagerne, hvad der er absolut forkasteligt, og der meddeles exempler på, at en patient under opholdet fik blærekatar. Den Waerlandske kostform byder en afvexlende svag basisk og svag sur reaktion, således at den ligevægt, som er den mest gunstige, opnås.

Som svar har dr. Nolfi udsendt følgende åbne brev:

Hr. Are Waerland!

Det centrale i råkosten, at den er levende føde, der ikke forgifter os gennem forraadnelse og gæring i os, men tværtimod bringer os liv og lys og solenergi og derigennem beliver os og styrker os baade legemligt og sjæleligt, det synes De slet ikke at have opfattet.

At det skulde være muligt i hvert enkelt sygdomstilfælde, overfor hvert enkelt menneske udefra at finde ud af, hvad netop han eller hun specielt trænger til, er vel næppe sandsynligt, det maa patienten selv finde ud af, når det afstumpede og vildledte instinkt igen gennem den levende føde er bleven sikkert, så man atter kan stole paa det.

At jeg er en oprindelig og primitiv natur, en stenalderkvinde om De vil, er nok rigtigt; men det er jo noget ganske underordnet. Jeg er kun en lille »bypige« for en stor sag, der giver saa gode resultater, at den nok skal sejre. Nu mere end nogensinde gælder det, at vor sundhed, vor arbejdsevne er den eneste sikre kapital, vi har — og det er godt, at det er sådan, det vil forhindre os i at gaa til grunde i luksus, saadan som alle de store nationer har gjort det gennem tiderne.

Dr. M. Hindhede var med mig, støttede mig, sagde til mig: — »Teoretisk har Du ret, men i praksis kan jeg ikke følge Dig; det er jeg bleven for gammel til.« —

En anset finsk læge, storkirurg og røntgenolog, besøgte mig forleden dag, spiste mit grøntsagsmåltid, så og følte paa det ar, som kræften har efterladt i mit bryst, bad om min bog »levende føde« og skrev ved afskeden i min gæstebog: — »I ærbødig beundren. De skal se, efterhånden vinder vi også lægerne for sagen, måtte vi begge opleve det.« —

Og må jeg endnu en gang sige Dem tak for det store forarbejde for råkosten, den rene råkost, som De har gjort blandt det svenske folk, og som gør dem til de mest forstående her i norden overfor den sag.

Med venlig hilsen

Kirstine Nolfi.