1947. 41. årgang #1 januar

Vegetarisk tidsskrift

Til medlemmer og abonnenter!

Med dette nr. af V. t. følger et girokort. Dette bedes omgående benyttet til indsendelse af kontingent (abonnementsgebyr) for 1947, idet foreningens midler ikke tillader os at fremsende bladet »på forskud«.

De nye satser, som vedtoges på årsmødet i sommer, er angivet på giroblanketten. Forhøjelsen fra 5 til 7 kr. for enkeltmedlem, fra 7 til 8 kr. for ægtepar og fra 4 til 6 kr. for abonnement er ringe i forhold til prisstigningen — vi vilde nødigt miste gamle medlemmer, fordi »det er for dyrt at være medlem«. Vi henstiller indtrængende til alle, der er i stand til det, samtidig med kontingentet at indsende et gavebeløb. Kun derved bliver det muligt for os at fortsætte med et 16-siders blad, og et sådant er nødvendigt. Mere end nogensinde har medlemmerne nemlig brug for orientering om de forskellige anskuelser ang. vegetarisk fødesammensætning. Store kredse er modtagelige for vegetarisk propaganda, flere og flere indrømmer at skulde de selv slå dyrene ihjel, vilde de afholde sig fra kødspisning, og må overbevises om det umoralske i dette deres »halve standpunkt«. Vi må føre en regulær oplysningskampagne imod de mange, der indtager det standpunkt over for vegetarismen, at de gerne vil leve kortere og tage risikoen for alle slags sygdomme blot for i en del år at kunne spise og drikke, »som de har lyst til«. Vi må fremhæve, at netop vi vegetarer nyder »bordets glæder«, at en af fordelene ved vor kost er dens velsmag, at vegetarisme aldeles ikke betyder askese. Vi må ved opskrifter og vejledninger hjælpe de mennesker, der er villige til at forsøge vegetarisk fødetilberedning. Vi må gøre det på vel tilrettelagt måde i et tækkeligt blad — hjælp os dermed ved at betænke os med en gave, stor eller lille.

Godt nytår!

Formanden.

Udgivet af Dansk

Generalforsamling i Københavnsafdelingen afholdes sidst i februar i henhold til vedtægterne. Nærmere vil blive meddelt i februarnumret, men medlemmerne bør i god tid overveje, hvad de vil have frem til diskussion på mødet. Det er nødvendigt, at afdelingen, der omfatter langt de fleste af foreningens medlemmer, tager stilling til de principspørgsmål, der var fremme på årsmødet i august, og følgelig til den fremtidige ledelse, især i betragtning af at næste årsmøde tænkes afholdt i provinsen.

Formanden.

Vitaminerne er i gæren.

I henhold til et ældre forsøg har man anset bagværk fremstillet ved hjælp af bagepulver for fuldstændig berøvet ethvert indhold af b-vitamin. Ifl. meddelelser fra Statens Husholdningsråd viser det sig imidlertid, at bagværk fremstillet på forskellig måde ved hjælp af bagepulver ganske vist mister fra ca. 0—50 % af b-vitaminet under bagningen, men så galt som tidligere antaget er det altså ikke. Derimod synes det, som om at hvedeboller bagt med gær får forøget indhold af b, der altså må stamme fra gæren.

H. M.

Den danske Pionér,

Amerikas største danske blad har bragt en meget forstående artikel om råkostens betydning, hvori der også udtrykkes glæde over, at der findes en Humlegård i Danmark.

Klintsøgård kurbad

Nykøbing Sj.

Ferie - hvile - rekreation

Læge: Johs. Lind.

Forlang brochure!

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

Doktor Nolfi og råkosten.

Vi gengiver her i oversættelse en artikel, som har været optaget i flere svenske blade:

Videnskaben om menneskene er så tilpas kompliceret, at man ikke kan forklare alt teoretisk, hvilket alle første rangs videnskabsmænd erkender. Derfor må de praktiske resultater dog blive det, som til sidst gør udslaget.

Dr. Nolfi har nået sådanne praktiske resultater.

Mange svenske læger viser tendenser, der fører bort fra ældre medicinsk viden og ind på nye veje.

Dr. Nolfi går også nye veje.

En svensk medicinsk autoritet ytrede i et foredrag for et stort publikum: »Den moderne lægekunst gør beundringsværdige fremskridt, dog er den endnu meget ung og meget ufuldkommen.« Meget af forgangne tiders lægekunst stemples nu som ren trolddomskunst. Det er naturligt og ikke at forstå som kritik af vore læger, men blot som en konstatering af alle tings ufuldkommenhed. Vi går stadig mod nye opdagelser og nye erfaringer.

For ikke længe siden så man i pressen en artikel af en anden svensk medicinsk autoritet, som stærkt fordømte den møre, varme mads slappende indvirkning på fordøjelsesorganerne.

Samme erfaring har dr. Nolfi gjort.

Fra et tredie autoritativt hold har man udtalt nødvendigheden af, at nye veje må prøves for at få vore stigende sygdomstal ned.

Dr. Nolfi prøver en ny vej.

Mange af vore største navne på kulturens forskellige områder stempledes ved deres fremkomst som samfundsskadelige eller løjerlige fantaster. Man glemmer saa let, at hver virkelighed fra begyndelsen har været en inspireret hjernes fantasi, som for den uindviede og uforstående tér sig som »en drøm i det blå«, til den bliver realiseret og viser sig mulig og måske beundringsværdig.

Dr. Nolfis råkostkure har allerede nået virkelighedens stadium, — thi råkosten besidder helbredende egenskaber, — så meget er sikkert. Den, som ikke selv gennem længere tid og paa *rigtig måde* har prøvet den, savner mulighed eller ret til at udtale sig. De ivrigste modstandere af råkosten er dem, som aldrig konsekvent og under sagkyndig vejledning har prøvet den, — altså de i sagen ukyndige og inkompetente. På dem bider kun eet våben — tavshed. En diskussion i et spørgsmål med en i sagen helt ukyndig, er jo en absurd umulighed.

Hvor langt råkosten fører, hvor lidt eller hvor meget den bør anvendes af mennesker i forskellige aldre og i forskellige situationer og måske under forskellige årstider, hvor meget den raske behøver for at kunne bevare sin sundhed, og den svage for at genvinde den, det er det, som skal undersøges.

Det er netop, hvad dr. Nolfi gør. — Hun helbreder og gør nye erfaringer. Hun bør i fred og ro fortsætte med sin forskergerning.

Omkring tiden før den svenske sukkersygepatients død, boede jeg som kurgæst på dr. Nolfis råkostkursted Humlegården i Humlebæk. Af den døde Wikells ven og sovekammerat på kurstedet fik jeg følgende redegørelse for sygdommens forløb:

Da den sukkersyge svensker kom til Humlebæk, havde han allerede i et år vist sig at være uigenkaldelig dødsdømt. Hidtil har det været anset for rigtigt, at lægerne og de pårørende om muligt opfylder en døendes bøn. Dr. Nolfi gjorde det, — Wikell *vilde* prøve denne kur, for sin forlovedes skyld, som endnu troede på hans helbredelse, og selv var han af sin forlovede blevet inspireret til et sidste svagt håb om helbredelse, eftersom begge vidste, at dr. Nolfi virkelig havde helbredt sukkersyge. Skulde dr. Nolfi have tænkt på sig selv og risikoen og sagt nej. — Skal Danmarks læger efter dette nægte en døendes bøn om hjælp, så snart man anser tilfældet for håbløst og forenet med risiko? — Stakkels menneskehed! —

Øgenavnet »Mirakeldoktor Nolfi« peger på vunden fremgang. Hun er ikke den første diæt-pioner, men hun er gået længere end nogen anden og har forstået konsekvent at udnytte råkostens helbredende evne. Og så har hun jo fordelen af at være læge, hvilket for patienten føles som en tryghed.

Der findes verdenskendte læger, som vover at indrømme 50 % dødsfald i deres praxis. Og hvad siger vore sygehusjournaler? Måske benytter dr. Nolfi lejligheden til at gøre en sammenligning mellem dødsfaldene i sin praxis og tallene på andet hold. — Kan overhovedet nogen læge undgå dødsfald i sin praxis?

For een eneste patients skyld, — som kom døende til Humlegården, og selv som et sidste forsøg forlangte en råkostkur, — på grund af denne patient er der nu lagt sag an mod dr. Nolfi, — ikke af den dødes pårørende, som det forud fejlagtigt er blevet bekendtgjort, men af Danmarks lægestand. —

Hermed er Danmarks læger slået ind på en ret underlig vej. Vover danske læger efter dette at tage sig af et håbløst og risikabelt tilfælde?

Hvor går efter dette grænsen mellem kvaksalvere og ikke kvaksalvere? Hidtil har man anset titlen læge for at danne en beskyttelse for almenheden mod kvaksalveri, men nu stempler danske Læger en af sine egne som kvaksalver, og nu ved altså den danske almenhed, at den risikerer at støde på kvaksalvere, selv blandt læger. Vi må nemlig huske på, at dr. Nolfi ikke er en nybagt mediciner, som i ungdommeligt overmod begiver sig ind på nye veje. Hun er en læge med lang sygehuspraxis, stor erfaring og moden alder. Først efter at hun gennem mange år har konstateret råkostens overlegne helbredende evne, åbnede hun sit råkostkursted i Humlebæk. Personer, der på nært hold har fulgt hendes patienters råkostkure, kan bevidne, at Nolfikost fører til helbredelse og til mærkbare resultater selv i ellers håbløse tilfælde. En patient med lang erfaring om sygdom og sundhed kom direkte fra Bircher-Benners kuranstalt i Schweiz, hendes indstilling til dr. Nolfi var stærkt kritisk, men efter én måneds forløb anerkendte hun åbent Nolfikosten. Nolfikost har helbredt adskillige patienter, når de sædvanlige medicinske metoder intet har formået. Jeg understreger, at dette ikke er en kritik mod lægestanden, men bare et vink om dens helt naturlige ufuldkommenhed og behov for at lade sig supplere med nye metoder. Medicinsk lægekunst må gå sin vej — vi behøver den stadig, — men vi kan lige så lidt undvære pionererne. At medicinalindustrien ikke hylder pionerer af dr. Nolfi's type er let forklarligt, at læger, overbebyrdede med arbejde, ikke når at tage del i dr. Nolfi's måde at helbrede på og derfor står undrende, er også forklarligt, men at en hel lægestand, uden først at skaffe sig kundskab om hendes metoder og deres resultater, stiller en retssag på benene, det er i et tilfælde som dette egnet til at vække undren om motivet.

Dansk retsvæsen skal nu afgøre dr. Nolfi's sag. Almenheden kommer til at følge begivenhederne med spænding. Hvilke vidner bliver for exempel indkaldt? — Bliver det anmelderne? — Eller indkalder man hendes virkelige patienter? (Med ordet »virkelige« adskiller jeg de ligegyldige og ikke udholdende patienter, som af en eller anden grund ikke følger ordinationerne og derfor aldrig når bedring. Sådanne patienter har alle læger).

Kommer dr. Nolfi's *virkelige* patienter til at aflægge vidnesbyrd, de som fulgte hendes helbredelsesmetode og dermed har nået synlig bedring eller fuld helbredelse?

Jeg tvivler ikke på, at sagen mod dr. Nolfi kommer til at påskynde fremgangen af ideen bagved hendes pionerarbejde! Men forstår Danmark nu også at værdsætte og beskytte pioneren dr. Nolfi? Eller må hendes af dyb menneskekærlighed bundne arbejde blive indsatsen i et andet lands historie?

Rebbelberga, 2. december 1946.

Anna Hinde Wennhagen.

Dr. Nolfi's forsvar.

Dr. *Kirstine Nolfi* har gennem Medicinsk Boghandel udsendt et lille skrift: »Mit forsvar«.

Heri opfrisker doktoren sin egen sygehistorie om sin helbredelse for kræft. Den kender sikkert alle bladets læsere; men den har fået en tilføjelse, der også kan være et memento for os andre:

»Jeg holdt nu ren råkost — og havde det godt i de følgende år til nu i foråret 1946. Jeg havde da fået foræret en del tørret frugt af svenske patienter, rosiner, svesker, dadler, figen, jeg spiste måske nok lidt rigeligt deraf, tænkte ikke over, at det var død føde, vidste ikke ordentlig besked om, at det var behandlet med kemiske gifte for at holde sig og se godt ud. — Da sommeren kom, begyndte jeg igen at blive træt og sløv, jeg troede det var overanstrengelse, jeg havde meget at gøre; men midt i juli kom smerterne igen i arret, lynsnare jag ud i ryggen, skrækindjagende, forfærdelige, der havde dannet sig en godt enkronestor knude i brystkirtlen ved arrets nederste rand. Da den tørrede frugt var det eneste, der kunde være tale om, som ikke var frisk råkost, holdt jeg øjeblikkelig op dermed, og smerterne forsvandt hurtigt, men først nu er knuden næsten væk. Almenbefindendet har været godt i den sidste tid.

Jeg må altså leve af ren råkost, ellers dør jeg af kræft. Har jeg ikke vidst det før, ved jeg det nu ....«

Meget andet kunde citeres af denne interessante lille bog; men vi vil gerne her holde os til, hvad der meddeles om dr. Nolfis forhold til sukkersygen, da det er dette, som har foranlediget tiltalen imod hende for manddrab.

Det oplyses, at da insulinet kom i brug i 1925 gik dødsfald af sukkersyge ned indtil 1930, men i de sidste 14 år er de steget med 65 pCt.

Allerede i 1929 kunde professor, dr. *Strausz*, Berlin, berette om, at han selv og mange andre kendte, tyske læger har benyttet råkost overfor sukker-

syge. Heroverfor stiller så dr. Nolfi nogle udtalelser om insulinets giftvirkninger af en af vore fornemste kapaciteter professor, dr. med *C. Sonne*, rigshospitalet, som hun med rette kalder opsigtsvækkende. Insulinforgiftning kan bl. a. fremkalde: tågesyn, hjertebanken, besvimelser, sindsforvirring og hukommelsestab. En jernbanearbejder var ved adskillige lejligheder fundet vandrende sanseløs omkring på jernbanelinjen. En tobaksarbejderske begyndte pludselig at skære tobakken i småstykker. Omkring halvdelen af sukkersygepatienter, der er under insulinbehandling, har fået mere eller mindre svære anfald af forvirring.

Er det underligt, at dr. Nolfi søger en ny vej til at bekæmpe sukkersygen end insulinets giftige vej?

Og hun stod ikke på bar bund, da hun begyndte at behandle den svenske patient — hvis sygehusophold læserne sikkert allerede kender — med råkost. Hun havde sine erfaringer. Vi citerer nogle exempler:

53-årig mand:

Haft sukkersyge i 20 år, brugt insulin i 10 år. I de sidste 2 år fået 6 streger insulin daglig. Blodsukker ved ankomsten 182. Var her på Humlegården i 14 dage som patient. Fik i den tid efter sit eget ønske ingen insulin. Følte sig oplagt og uden træthed hele tiden. Ingen tørst.

36-årig mand:

Sukkersyge konstateret ved juletid 1945. Blodsukker 300. Sukkerprocent i urinen 7,36. I maj henvender han sig her, hans læge vil give ham insulin, men han vil først prøve råkosten, vil i kur på Humlegården, her er ingen plads før om 5—6 uger. Patienten får besked om at gennemføre råkosten i hjemmet, og det har han siden gjort, ikke helt, men så godt, at urinen er sukkerfri og blodsukker omkring 130 i juli. I et brev fornylig har han det fremdeles godt, ikke tørstig, ikke træt, god arbejdsevne. Hans læge taler ikke om insulin mere.

46-årig kvinde:

I maj 1946 lige fået konstateret sukker i urinen. Blodsukker 215. Hun fik besked om at bruge insulin, men vil først forsøge råkost. Blodsukkeret er siden på ikke fuld råkost fra måned til måned faldet fra 215 til 136 og derefter til 102. Urinen er sukkerfri. Almenbefindendet er godt.

53-årig mand.

Sukkersyge fra december 1945. Han har siden holdt urinen sukkerfri på 4 streger insulin, når han ikke spiser brød. Han var her på Humlegården i august i 3 uger. Fik i den tid 2 streger insulin de første 5 dage, siden ingen insulin. Under hele opholdet var almenbefindendet godt. Ingen tørst, ingen træthed, god appetit. På forespørgsel om, hvordan det gik, svarede han altid godt og kun godt.

67-årig kvinde:

Hun har haft sukkersyge i 15 år, har klaret sig uden insulin i 13 år, men havde altid sukker i vandet, var periodisk både tørstig og træt, og så var arbejdsevnen betydelig nedsat.

I april 1945 følte patienten sig særlig træt, var langt nede også med humøret. Det viste sig, at urinen indeholdt 10 pct. sukker, og blodsukker var 370. Hun måtte på hospitalet, måtte op på 26 streger insulin for at få sukkeret i blod og urin til at falde på almindelig kost ÷ sukker. Hun blev udskrevet stadig med meget sukker i blod og urin. Hjemme fik patienten insulinchok efter i 14 dage at have taget 26 streger insulin daglig. Det tog hende et halvt år at komme ned på 3 streger insulin daglig. Under hele perioden var der stadig sukker i både blod og urin.

Efter at patienten er kommet på insulin, er synet gradvis blevet dårligere, hun kan nu ikke læse.

Fra 3.—17. februar 1946 var patienten på insulinhospitalet i Gentofte, fordi sukkeret både i blod og urin var for højt og synet stadig i aftagende. Der fik hun 8 streger insulin og almindelig kost ÷ sukker; fik insulinchok 2 dage før hjemrejsen og kom ned på 6 streger. Blev sendt hjem med den besked, at nu var hun ren.

I det sidste halve år har patienten fået 3 streger insulin daglig. For godt 4 måneder siden var der 2,4 pct. sukker i urinen, og blodsukker 276. Lige før afrejsen hertil var blodsukker 218 og sukker i urinen 1,5 pct. De sidste 5 dage før ankomsten hertil havde patienten været i København, spist almindelig mad og kun fået 3 streger insulin een gang. Ved ankomsten 21. september 1946 var der kraftig rødbrun sukkerreaktion i urinen. Patienten kom på råkost + 3 streger insulin daglig i 4 dage. Der var kraftig sukkerreaktion i urinen de to første dage, tredie dag kun spor, fjerde dag var urinen sukkerfri. Derefter fik patienten de følgende 3 dage 2 streger insulin daglig, de to første dage var der spor af sukker i urinen, tredie dag var urinen sukkerfri. Så fik patienten i 2 dage 1 streg insulin, hvorefter der var spor af sukker i urinen den første dag, anden dag var urinen igen sukkerfri. Siden afrejsen 7. oktober har urinen været sukkerfri ene og alene på ren råkost.

Patientens almenbefindende er ved udskrivningen udmærket. Hun er mere smidig, kan bøje sig helt sammen, kan få hænderne om på ryggen og hægte noget, begge dele kunde hun ikke forinden. Afføring har hun hver dag, og den er rigelig og formet, ikke hård. Hun vågner om morgenen frisk og udhvilet efter 8—9 timers søvn ud i et træk. Før var søvnen afbrudt. Patienten lå ofte vågen i flere timer om natten. Al træthed er borte.

I et brev en uge efter sin hjemkomst meddeler patienten dr. Nolfi resultatet af undersøgelsen paa det stedlige sygehus: »blodsukkermængden var ganske normal, og urinen var sukkerfri og syrefri. Min læge var mere end forbavset og tager sin hat af — for råkosten.«

Hvor forstår man dr. Nolfi, når hun giver udtryk for sin forbavselse over, at insulinhospitalets læge har anmeldt hende for uagtsomt manddrab, og at retslægerådet kan støtte en sådan anklage, uden at der er foretaget den mindste undersøgelse af det berettigede i at anvende råkosten over for sukkersygen. Som vegetar må man give hende ret, når hun skriver: »Med langt større ret kunde jeg anklage den danske lægestands ledende mænd, fordi de ikke tager ren råkost i brug under videnskabelig kontrol og forskning.«

At anklagen ikke vil rokke ved dr. Nolfis syn på råkosten, fremgår tydeligt af forsvarsskriftet. Hvilken overbevisning ligger der ikke i disse linier:

»Derfor vil jeg også sætte al min evne og styrke ind på det, som jeg har påbegyndt og føre bevis for, at basis for al sundhed er råkosten, den levende føde, sådan som den rækkes os fra naturens hånd.«

Vi håber af inderste hjerte med dr. Nolfi, at hun endnu i mange år må få lov at fortsætte sit arbejde på Humlegården.

Læs hendes forsvarsskrift og få andre til at læse det! Det er i øjeblikket en meget vigtig vegetarisk gerning *A. P.*

FAO glemmer havebruget.

Statens husholdningsråd ofrer det meste af et 8-sidet værk på Faokonferencen og alle de kommissioner og råd, som nedsattes i forbindelse hermed, samt disses opgaver m. m.

Det er karakteristisk, at der i snart hveranden linie forekommer ordet landbrug eller et eller andet landbrugsprodukt, hvis det da ikke netop er fiskeriet, der omtales, og ind imellem er også stejfet begrebet skovbrug, som om træ og bark evt. træsprit forventes at blive menneskeføde, men ikke een eneste Gang forekommer ordene havebrug, frugt, grønsager!

Her må åbenbart være noget galt.

Det må jo dog være soleklart, at menneskehedens frygt for sultens spøgelse ikke vil fortage sig, før man lærer at indse, at det netop er landbrugets ødslen med værdierne, som er den direkte årsag til, at der ikke overalt og allevegne er overflod af sunde og gode næringsmidler.

Men mon ikke det er mere end et tilfælde, når det i samme tryksag oplyses, at selveste generaldirektøren for Fao foruden at være ernæringsexpert også er ejer af en større landejendom, som han selv driver? Ser man på en af vore egne ernæringsexperters omgang med biler og spiritus, synes det ikke at være nødvendigt for sådanne selv at leve efter sundhedens bud, og det er jo muligt, at også en skotte kan være således indstillet, hvorimod det øjensynligt gælder for *alle* landmænd, at de vil sikre sig afsætning for deres varer, og mon der ikke bagved hele det Faopostyr skulde ligge en vis frygt for de fremtidige markeder?

For få år siden udkom der et stateligt værk med titlen korn, og betegnende nok var det et billede af Chr. IVs børs, der prydede forsiden; der er nemlig for meget spekulation i denne vare, og det synes, som man i Amerika er bange for sine egne truster, siden man nu søger at stille så store anstalter på benene for dog at være med i vognen.

Det er på denne baggrund ikke så mærkeligt, at der kun tales om landbrug og fiskeri, suppleret med lidt fiskeri og skovbrug, men intet havebrug. Blev først havebrug bragt til blomstring, blev kornbørserne nemlig snart brødløse.

H. Mosegaard.

Svovlet holder paa c-vitaminet.

At c-vitaminet er et meget flygtigt stof, har vi ofte fået at vide, og vi ved, at forskellige stoffer som f. ex. kobber fremskynder iltningen af dette vigtige vitamin. Man har også vidst, at andre stoffer, f. ex. blåsyre og cyankalium, hæmmer denne nedbrydning, men det er af ulige større værdi at få oplysning om, at der i hvidkål og kartofler findes stoffer, som i høj grad hæmmer iltningen.

Iflg. Statens Husholdningsråds meddelelser no. 10 har cand. mag. Erna Bach ved landbohøjskolen imidlertid udført en række forsøg, der viser, at c-vitaminoplosninger i ren tilstand mister halvdelen af sit c-stof i løbet af 2—3 timer, medens der medgår 49—60 timer i nærværelse af destillat af hvidkål eller kartofler.

Det synes, som om det er svovlholdige stoffer, der har denne gavnlige indflydelse.

Her er altså en slags forklaring på det tidligere konstaterede faktum, at indholdet af c-vitaminet i hvidkål er ret konstant ikke alene til forskellige årstider, men også efter kogning.

H. Mosegaard.

„Konzertlager".

I »Vegetarisk tidsskrift« nr. 10 findes der en gengivelse af nogle udtalelser af den tyske vegetar Oscar Bünemann, der — ligesom mange andre tyskere — kommer ind paa den uvidenhed, der herskede om koncentrationslejrene.

Det har hele tiden forundret mig, hvordan man har kunnet bevare denne uvidenhed i mange krese. I årene før krigen besøgte tyske vegetarer og solsportere os og vi dem, og de vidste særdeles god besked om lejrenes existens og brug, — selv om de på det tidspunkt hverken kunde måle sig i størrelse eller gru med senere forhold —. Det viser bl. a., at man allerede dengang havde øgenavne til dem. Jeg husker for ex. udtrykket »konzertlager«. — Guderne skal vide, at de ikke virkede appetitbefordrende, men det var jo heller ikke dertil, de var oprettede. *Soren Sørensen.*

Det kan ikke undre, at indsenderen og andre danskere må undre sig over hr. Bünemanns påstande. Det er så heldigt, at hr. Egerod har overladt redaktionen et nyt brev fra Bünemann, hvori denne atter kommer ind på emnet. Han skriver bl. a.:

»Jeg forstår fuldt ud Deres holdning overfor de tyske vegetarer, den er fuldstændig berettiget, og jeg er overbevist om, at netop mellem vegetarerne, af hvem de fleste manglede en klar, politisk linie, er der mange, som er løbet med nazisterne. Nazisterne støttede sig jo netop på de »upolitiske«, d. v. s. politisk fuldkomment uvidende og standpunktsløse mennesker.

At man i Danmark var bedre underrettet om nazisternes grusomheder end i Tyskland, beror derpå, at Danmark før besættelsen var et frit land, hvor man kunde skaffe sig oplysning om alt, mens munden her var lukket på alle, og man endogså frygtede for at drøfte visse ting, f. ex. rigsdagsbranden og koncentrationslejrenes rædsler. Vi har f. ex. ikke engang i vort hjem kunnet tale frit derom, fordi vor husassistent måske i sin enfoldighed kunde have ytret noget derom til fremmede. Man har i udlandet — heller ikke i Danmark — endnu den rette forståelse af, hvad ordet »terror« betød; i Danmark

var det dog fædrelandsvenligt og anstændigt at være antinazistisk . . . mens de forførte mennesker her anså det for deres pligt at angive nazister . . .«

Det forekommer redaktionen, at der i selve brevet ligger en indrømmelse fra hr. Bünemann, at han i hvert fald har kendt rædslerne. Iøvrigt må vi ikke glemme, at selv her i Danmark vilde meget få i årene efter nazismens magtovertagelse tro på de beretninger om grusomheder, som kom frem. Da »Brunbogen« i sin tid kom frem, anså de fleste således, at den kun indeholdt kommunistisk propaganda, skønt dens påstande helt igennem var dokumenteret. Det er svært at forstå, at tyskerne ikke vidste besked, men der var så sandelig også brådne kar hos os selv.

Red.

Det fede og fedtede Danmark.

Hele verden råber på mad og ikke mindst på *fedte*mad! Man kan direkte af fedtrationen aflæse et folks materielle velstand, og hvis der endelig skal skelnes mellem fedtstoffer af forskellig art, er det en selvfølge, at de dyriske er de mest værdifulde.

Og dog er det netop disse, som videnskaben i de senere år retter søgelyset imod, og det er ikke netop for deres dyders skyld.

På Skodsborg fik vi i forfjor et fingerpeg om, at dyrisk fedt, herunder desværre også smør, som havde været udsat for ophedning, var stærkt mistænkt som fremkalder af kræft, og nu kan der i »Det Bedste« læses, at de samme dyriske fedtstoffer + nogle andre ting fra dyreriget er medvirkende til den hjerteforkalkning, der lægger så mange tilsyneladende raske mænd i graven kort efter det fyldte 45. år.

Hvor stort er da en gennemsnitsdanskers forbrug af disse lige så attrående som farlige fedtstoffer?

Det oplyses, at der i 1945 af hver person blev brugt 16,9 kg smør, hvor meget der i 1946 er blevet erstattet med margarine, ved jeg ikke, men bortset fra vegetarernes specielle mærke er hvalfedt jo også et slags dyrisk produkt. Af svinefedt er (det officielle) forbrug ikke på mere end 2,2 kg, men det er en kendt sag, at der går en enkelt fedtemad uden om kontrollen, ligesom af selve flæsket, der ikke desto mindre møder med et officielt forbrug af 31,8 kg.

Hvor meget fedtstof der desuden findes i de 9,4 kg ost og den magre konsummælk, kender jeg lige så lidt som de kvantiteter, der af »almindelige mennesker« fortæres i form af fede fisk og do fjerkræ, men de tilsammenlagte mængder er så svimlende, at man ikke holder af at offentliggøre dem, hverken nu da Fao råber på fedt, eller dengang da andre råbte lige så højt.

Forhåbentlig vil den undertiden lidt forsinkede videnskab snart komme til det resultat, at der af sundhedsmæssige grunde bør økonomiseres med flæsket og andre former for dyrisk fedt. Til gengæld kunde man så skænke planteolie o. l. større interesse og ikke blot nøjes med at give os vegetarer et aldeles ubegrundet afslag på det andragende, vi allerede for flere år siden fremførte og nu igen har fornyet.

Men der er også et økonomisk mellemværende mellem os vegetarer og det samfund, der blot siger nej.

Til de 34 kg flæsk og fedt, som vi altså ikke anvender, kan der lægges 25,8 kg okse- og kalvekød + et ikke oplyst antal kg af diverse, som »almindelige mennesker« også hælder i den mave, som Shaw erklærede ikke burde være en kirkegård for døde dyr. Her er da meget mere end 60 kg af de varer, som verden hungrer efter, frigjort til export. Hvad kunde vi vegetarer ikke få til gengæld for dette kvantum, som i penge andrager mellem 200—300 kr.! For slet ikke at tale om værdien af de 117 stk. cigarer og 288 stk. cigaretter + 34,1 kg stærkt Øl + et ikke mindre stort beløb for al anden spiritus.

Der tales så ofte om frivilligt at skære vort forbrug ned med nogle få gram pr. dag for derved at frigøre varer til det sultende Europa, ligesom regeringen ønsker en tvungen nedskæring af forbruget for derved at skaffe værdifuld valuta. Må vi i al beskedenhed gøre opmærksom på, at vi allerede *har* gjort dette, ikke med nogle få gram, men *hele* »svineriet«, og at vi derfor har et hidtil udækket krav på kompensation.

Vi har ret til at kalde det *fedtet*, når selv vore beskedne ønsker ikke opfyldes. Strengt taget kunde begreber som tyveri eller ran vel også forsvares!

H. M.

Engelsk vegetarisme under krigen.

Af det engelske svar til enquéten om vegetarismen under krigen uddrager vi følgende:

De engelske vegetarer fik under krigen ombyttet kød, fedt og fisk med ost, nødder og vegetabilske fedtstoffer. Dette var en fordel, og vegetarerne klarede sig gennemgående bedre end ikke-vegetarerne, fordi de havde evne og vilje til at udnytte de forhåndenværende vegetariske fødemidler bedst muligt. Produktionen af korn, kartofler og andre vegetabilier steg; men ingen nye fødeemner af værdi kom frem. »The Vegetarian Messenger« lagde vægt på at give krigstids-opskrifter. Som helhed fik man mindre af grøntsager og frugt, navnlig af frisk frugt.

Vegetarernes helbred var gennemgående godt. Foden var også for ikke-vegetarer mere i overensstemmelse med legemets krav end nogensinde før. Derfor var folkets helbredstilstand også bemærkelsesværdig god efter de sex års åndelige og fysiske anstrengelser.

Den vegetariske forening fortsatte under krigen sin propaganda i den udstrækning, mørklægning og papirmangel tillod. Der blev givet demonstrationer overfor de ledere af hoteller og kantiner, der skulde tage sig af ammunitionsarbejdere og andre. Der var tilgang af vegetarer, men i mange tilfælde kun, fordi de pågældende ønskede vegetarrationer.

Der er i løbet af krigen blevet startet »The Vegan Society«, hvis formål r at »arbejde for, at menneskets føde skal skaffes fra frugter, nødder, grøntsager, korn og andre sunde ikke-animalske produkter, og at kød, fisk, fugl, æg, honning og dyrs mælk, smør og ost udelukkes«.

Benmel som menneskeføde.

En østriger, dr. S. Huchner, har opfundet en ny metode til at befri verden for hungersnød. Han vil i Manchester indrette en fabrik til tørring og finmaling af kaniner. Både kød og ben går med i maskinerne, der kan behandle 1200 kaniner i timen.

Sådan spiser man æbler.

Et causeri i »Berlingske« har givet anledning til, at også skoleinspektør Egerods anvisning på hvordan man spiser æbler, er kommet frem på tryk. Her er den:

Man graver med højre hånds lillefinger blomsten af æblet, og derefter begynder man ved hjælp af fortænderne at »raspe« store stykker af æblet i sig. Dette skal ske på tværs af æblet, hvorved man samtidig opnår at få kernehuset med. Kernehuset indeholder mange værdifulde stoffer, og så er der yderligere den fordel ved at spise æblet på denne måde, at der intet bliver at smide væk. Der bliver kun stilken tilbage.

Citronen også i fare.

Efter hvad »Erhvervsfrugtavleren« mener at vide, vil der i 1947 ikke blive tale om import af anden frugt end citroner, og det endda først når der er mangel på dem. *H. M.*

Mormonerne

har mindre sygdom end andre civiliserede folk. Sammenlignet med gennemsnittet for »verdens sex førende nationer« — hvorved formentlig menes sundhedsmæssigt førende — er forholdet for en række sygdomme:

Blodsygdomme 196 (nationerne), 115 (mormonerne), nyresygdomme 44, 23; tuberkulose 120, 9; kræft 119, 47; fordøjelsessygdomme 73, 56.

Mormonernes sundhedsregler er meget strenge og tillader hverken alkohol, tobak eller kaffe. De spiser kun lidt kød, men megen frugt og mange grøntsager.

Modbydeligt! Som vi tidligere har omtalt, vil de svenske dyrlæger ikke mere medvirke til halekupering af heste, et indgreb, som de kalder for m o d b y d e l i g t. Nu har den svenske rigsdag taget konsekvensen heraf og udstedt en lov, der forbyder denne modbydelige uskik.

Men så er spørgsmålet, om ikke danske dyrlæger er modbydelige, så længe de ikke følger deres svenske kolleger. Nu kan de ikke længere skyde sig ind under, at det er publikum, som forlanger denne operation udført på værgeløse dyr. — De herrer dyrlæger har ordet!

Naturen er stadig foran videnskaben. Dr. L e o n a r d A. M a y n a r d, der er leder af et stort forsøgslaboratorium ved Cornells universitet har fornylig udtalt:

»Kemikeren kan i visse henseender forbedre på naturen, men han kan ikke uden ved hjælp af naturens produkter sammensætte en spiseseddel, der er økonomisk overkommelig. Ydermere viser de sidste års opdagelser, at der i den naturlige føde er livsvigtige stoffer, som endnu ikke er identificerede.«

Difterivakcinationen omtales udførligt i sidste nummer af »The Vaccination Inquirer«, der ud fra den officielle statistik oplyser, at man i Storbritannien og Irland hos vakcinerede personer kender 219 dødsfald og 26,375 sygdomstilfælde af difteritis.

I Tyskland var der 1928—38 gennemsnitlig 78,452 tilfælde, men i 1944 ialt 207,374 tilfælde, på trods af at tvungen vakcination indførtes i 1940.

Har vi valuta til det?

Således spørger »Land og Folk« efter at have meddelt, at der rundt om i byens butikker nu kan købes svensk akvavit — den gule O. P. Anderson — til 27.40 kr. pr. flaske.

Bladet har forelagt spørgsmålet for varedirektoratet og fået oplyst, at det drejer sig om et parti til 70.000 kr. Hertil bemærker bladet: »Selv om dette beløb ikke er alverden, så bliver mange bække små dog til en å, og der synes ikke megen grund til at ofre valuta på en vare, som vi selv laver bedre — uden valutaforbrug.«

Vi vilde sige: som det af hensyn til befolkningens sundhed var bedre ikke at få ind i landet! *N. N.*

Hvorfor får vi ingen appelsiner?

I aftenberlingeren læste man for nogen tid siden, at exporten af dansk fisk til Italien standses, fordi vi får for mange penge til gode dernede. Men man synes ikke at tænke på at tage appelsiner hjem for vort tilgodehavende. De kunde med god fragtfortjeneste for danske skibe sælges i butikkerne til ca. 1.60 pr. kilo, dvs. ikke mere end prisen for danske æbler. Og dem kan vi jo ikke opdrive — de er exporteret til Sverige for at skaffe svenske kroner.

Lad Italienerne få den fisk, der ellers rådner her hjemme, og lad os smage appelsinerne! *N. N.*

Vi kan ikke få de fornødne appelsiner, men så må vi spise kål! Selv langt hen på vinteren indeholder kål betydelige mængder af c-vitamin. Men det er naturligvis bedst at spise den rå kål! **F.-J.**

La Guardia ankom til Czekoslovakiet og blev budt velkommen med et stort glas øl. Festkomiteen har sikkert fundet ham noget taktløs, da han takkede med at sige: »Hvorledes kan et land, der mangler brødkorn, have råd til at brygge sådant øl?«

Palæstinas vegetarer har nu dannet en forening. På et møde i Tel-Aviv den 1. maj besluttede man at indmelde sig i den int. vegetarunion og at udgive et blad. Der er allerede udsendt tre numre. Medlemstallet var ved mødet 70, men er stadigt stigende. **F-J.**

Professorlogik! I sin propaganda for »Kræftens bekæmpelse« kom prof. M e u l e n g r a c h t i radioen med følgende bemærkning: »Jo bedre sundhedstilstand des flere kræfttilfælde!« Dette paradox skulde forstås således, at når man lever sundt, kan man blive så gammel, at man når den alder, da man sædvanligvis får kræft! Vi andre enfoldige lægfolk vilde jo ræsonnere således: Når man lever virkelig sundt, så får man ikke kræft. Vi har jo tit nok fået at vide, at kræft opstår ikke i virkelig sunde væv. Altså: når man lever sundt, så bliver man gammel uden at få kræft! — men så var der jo heller ikke brug for en forening til kræftens bekæmpelse.

I fødemanglens tid. Ifølge »Frugthandelen« har man i Holland set sig nødsaget til at destruere store mængder af grønsager på grund af svigtende export. Det er især forhåbningerne om en stor export til England, der er blevet skuffet. På baggrund af, at man i Holland var ved at do af sult for ca. 1 år siden, er meddelelsen opsigtvækkende.

Køkkenkrogen.

Rå gulerod med rosenkål. 150 g rosenkål snittes først og hakkes derpå fint. En stor gulerod og et stort æble rives. Det hele blandes i en sovs af: 3 spsk. kærnemælk, 3 spsk. flode, lidt citronsaft og sukker samt 1 tesk. revet løg.

Rødkålsalat. Et lille kvart rødkål hakkes fint eller rives på det grove jern. Et stort æble samt 3—4 skorzonerrødder rives og blandes med kålen, overhældes med sovs som ovenstående med eller uden løg.

Skorzonerrødder smager omtrent som hasselnødder og bør serveres rå. De skrabes og lægges blot hele ved siden af råsalaten.

Juliennesuppe. 1 stort løg, 1 porre, 1 gulerod, 2 kartofler og en god skive hvidkål.

Disse ting strimles fint ud, kan i stedet for rives på det grove råkostjern. Svitses i fedtstof, og 1½ l vand skænkes ved. Koges mørt på ca. 20 min. Smages til med lidt salt og hakket persille.

Bønnerand. 300 g brune bønner udblødes og koges møre eller dampes møre, hvorved de bliver mere mosede. Hakkes derpå to gange gennem maskinen med et lille løg. Røres op med ganske lidt krydderi og 3 æggeblommer, ca. 1 dl mælk og 2 spsk. fedtstof. De stiftpiskede hvider vendes i farsen, som fyldes i en smurt randform og koges 30 min. i vandbad.

Vendes ud og serveres med stuvede porrer, hvoraf også toppen er anvendt eller med rødkål, brunede kartofler og sovs.

Ellen Pille.

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

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

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

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, København.
Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Pension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

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

Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

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

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

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

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

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

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

Ren vegetabilsk
margarine
til medlemmer af D.v.f.
fra
DEN SANITÆRE
FØDEVAREFABRIK

Finsk badstue

Sundhedsbadet fremfor noget andet.

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

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

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

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

Lær esperanto,
det andet sprog for alle. Officielt sprog ved den intern. vegetarunions kongresser. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10 kr. Nærmere oplysninger hos
Esperantistforeningen for Danmark
Oppermannsvej 17. Odense. Tlf. 4099.

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

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

1947. 41. årgang #2 februar

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 — Kongensgade 39[2] —
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

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.

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.

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



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

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

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

„MOD SOLEN"
behandler sundhedsspørgsmålet fra en ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle kiosker. Helårs abonnement 10 kr., halvårs abonnement 5.50 kr. — Postkonto 82064, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 38 København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.

Vegetarisk tidsskrift

Dansk vegetarisk forenings Københavnsafdeling
afholder

GENERALFORSAMLING

torsdag den 6. marts kl. 20 pr. i Skodsborgrestauranten,
St. Kongensgade 36—38.

Dagsorden:

1) Formandens beretning.
2) Regnskabsaflæggelse.
3) Valg af formand og 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter.
4) Eventuelt.

Mød talrigt frem til drøftelse af foreningens anliggender. Er det ikke muligt selv at komme, send da fuldmagt i henhold til vedtægternes § 6: Ethvert medlem kan lade sig repræsentere ved et hvilket som helst andet medlem. Fuldmagt indsendes til eller afgives til formanden. *Bestyrelsen.*

Københavnsafdelingen omfatter langt de fleste af foreningens medlemmer, og i betragtning af, at næste årsmøde muligvis finder sted i provinsen, og at der i august skal være international vegetarkongres, hvor vi skal være repræsenteret, er det af vigtighed at få drøftet og fastlagt retningslinier for foreningens virke i fremtiden. Dette kan ske i tilslutning til formandens beretning og skulde gerne give klare linier for de efterfølgende valg, hvori forhaabentlig så mange vil deltage, at resultaterne ikke bærer tilfældighedens præg.

Nu er der ikke længere mørklægning og trafikvanskeligheder — vi ses alle den 6. marts. *Formanden.*

Udgivet af Dansk

Et godt interview.

B. T. har den 22. 1. et langt interview med skoleinspektør Egerod om hans rejse til England for planlæggelsen af den internationale kongres. Egerod omtaler de gennem årtier foretagne sammenligninger mellem eleverne på Wycliffe College's vegetarafdeling og de øvrige, der tydeligt viser vegetarbørnenes overlegenhed på alle områder. Bladet gengiver ligeledes Egerods udtalelse, at kun en femtedel af den føde, en gris indtager, bliver til flæsk — at landenes ansvarlige ledere af nøden vil blive tvunget til at indse det uforsvarlige i at fodre korn og kartofler op.

N. N.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, København.
Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Aarhus: Vegetarisk spisesalon, Borgporten 23².
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. $^{25}/_{5}$ — $^{15}/_{9}$.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.



FERIE
HVILE
REKREATION

Klintsøgård hotelpension

Nykøbing Sj.

◆

68 værelser, alle med rindende vand.

Sæson: 25. maj — 15. september

Råkost - Vegetarkost - Alm. kost
Eget gartneri og frugtplantage

Forudbestillinger modtages. Forlang brochure

Kontor i København:
Mariendalsvej 94-96. København F. Telefon Gothåb 9280 (Kl. 9-16)

Den internationale vegetarkongres

29. juli — 5. august

Unionens bestyrelse har holdt møde i London fra 30. 12. 46 til 2. 1. 47. Til stede var præsidenten, W. A. Sibly, headmaster (rektor) for Wycliffe College, Stonehouse, Glos., England (ved Bristol), sekretæren, fhv. skolebestyrer J. H. Bolt, Piersonlaan 14, Amersfoort, Holland, kassereren, skoleinspektør Oluf Egerod, København, samt for The Vegetarian Society, Manchester, generalsekretæren Mr. J. Hough, og for London Vegetarian Society dennes generalsekretær Mr. Leslie Severs.

De fremmede gæster var The Vegetarian Society's gæster og tilbragte nogle hyggelige og udbytterige dage sammen med vore engelske venner.

The Vegetarian Society fylder denne sommer 100 år og har i den anledning indbudt den internationale union til at afholde sin 11. kongres i England, og Mr. Sibly har elskværdigt stillet sin kostskole til rådighed for kongressen. Det er et historisk vegetarisk sted, idet skolen i 3 generationer har haft en vegetarisk afdeling, der på mange måder har bevist den vegetariske kosts overlegenhed.

Ernærings- og indkvarteringsforholdene er meget vanskelige i England, men det blev alligevel vedtaget at forsøge at indbyde til deltagelse i kongressen efter følgende plan: The Vegetarian Society vil indbyde som sine gæster under selve kongressen følgende officielle repræsentanter: fra Holland 3 + unionens sekretær, Danmark 3 + unionens kasserer, Sverige 3, Norge 3, London (der er en selvstændig landsomfattende forening) 3, Tyskland unionens tidligere sekretær Feix, endvidere Oscar Bünemann fra Hamburg, tidligere udgiver af Vegetarano, der var unionens organ gennem flere år, samt en af de tyske foreninger valgt repræsentant, Schweiz Werner Zimmermann, samt endelig een repræsentant for andre lande, der ser sig i stand til at sende en repræsentant.

Derudover vil man se at finde plads til private deltagere, der selv må bekoste hele opholdet. Anmeldelse af alle repræsentanter og gæster må ske til The Vegetarian Society inden den 30. april. Man vil så se, hvor mange man kan finde plads til, eventuelt skaffe indkvartering hos nærboende familier, hvis skolens pladser ikke slår til. Udgifterne kan anslås således: Visum 16 kroner, billet København—London retur, 3. klasse med kost og dragerudgifter mindst 350 kroner, London—Stonehouse retur ca. 25 kroner, eventuelt ophold i London een nat på henrejsen og een nat på hjemrejsen 30 kroner hver gang. Ophold i Stonehouse fra 29. juli til 5. august, mindst 7 gange 10 kroner, udflugt ca. 10 kroner. Alt er meget dyrt i England. Disse Udgifter beløber sig altså til ca. 530 kroner. Selv om man ikke tænker på at opholde sig noget videre i England ud over kongressen, vil udgifterne sikkert ikke kunne holdes stort under 600 kr.

Programmet tager sig i foreløbigt omrids således ud: tirsdag d. 29. juli, aften, velkomstmiddag. Velkomst ved Mr. Sibly, besvaret af Oluf Egerod, ordet frit. Onsdag 30, kl. 9,30. Beretninger. Udgivelsen af et internationalt tidsskrift. Valg af underholdningsudvalg. Efter lunch fælles spadseretur. Torsdag d. 31, kl. 9,30. Sekr. i The Veg. Soc. og medredaktør af The Veg.

Messenger H. H. Jones: Hvorledes overvindes verdenshungersnøden? Resolution til verdenspressen. Fortsættes sikkert om eftermiddagen. Evt. taler Mr. Sibly om sine vegetariske resultater på Wycliffe College, hvis gæster vi er. Fredag 1. aug. Kl. 9—11. Propagandametoder. Unionens love. Kl. 11,30, udflugt pr. biler: gennem Shakespeares England (Stratford on Avon, etc.). Lørdag d. 2. Råkosten diskuteres. Man vil forsøge at indbyde en læge fra Bircher Benners institut i Schweiz. Endvidere drøftes den nye bevægelse: Veganismen, hvis tilhængere afholder sig fra brugen af ethvert dyrisk produkt. En af bevægelsens talsmænd, Mrs. Fay Henderson, vil blive indbudt. Søndag d. 3. Dr. Cyril Pink: Vegetarismen og barnefødsler. (Bl. a. erfaringer fra Stonefield fødehjem). Mandag 4. Kl. 9,30. Beretning om det internationale spørgeskema, unionens sekretær og kasserer har udsendt, vedrørende vegetarernes forhold under krigen etc. Regnskab, valg og eventuelt. Afskedssammenkomst.

Tirsdag 5. Afrejse. Om aftenen sammenkomst i London med London Veg. Society. Indkvartering evt. på det derværende vegetariske hotel. (Spenser House Hotel, Palace Gate 13/15, Kensington, London W. 8. Normale priser: 17 sh. for værelse og morgenmad, incl. betjening, ikke særligt dyrt efter engelske forhold.

Oluf Egerod.

Mere om kongressen.

Medlemmer af D. v. f., der kunde tænke sig at deltage i kongressen som delegerede eller gæster, bedes snarest melde sig til undertegnede.

Alle, der har haft lejlighed til at høste udbytte af og kende charmen ved disse internationale vegetarkongresser, vil være ivrige efter at deltage også denne gang, men desværre forhindrer omkostningerne jo de fleste i at komme med. Foreningens status tillader ingensomhelst hjælp til rejseudgifter e. l., heller ikke for de de 3 delegerede, som bestyrelsen vil vælge blandt dem, der melder sig. Der vil nok blive brug for fælles ansøgning om visa, valuta o. s. v.

Kendskab til engelsk må være en betingelse for deltagelse. Selv om IVU har flere officielle sprog, må der regnes med, at engelsk bliver eneherskende, når kongressen finder sted i England.

Kongressens formål er — i henhold til cirkulære fra sekretæren i IVU — at demonstrere, at vegetarismen er en verdensbevægelse, som — hvis man universelt sluttede sig til den — vilde resultere i meget forbedrede tilstande i alle lande og bringe os nærmere til verdensbroderskabet.

Man vil særlig lægge vægt på:

1) Verdens fødemangel og midlerne derimod.
2) Spørgsmålet om råkost.
3) Veganbevægelsen og dens resultater.
4) Spørgsmålet om internationalisering af et engelsk tidsskrift til støtte for det internationale samarbejde.

Foredragenes antal vil blive indskrænket, for at den meste tid kan vies til diskussioner.

Et rigt program! Vegetarer i alle lande håber for de meningsfæller, der samles i august i anledning af den ældste vegetarforenings 100 års jubilæum, at det må lykkes dem at gøre det klart for verdensopinionen, at vegetarernes råd til afhjælpning af verdensnøden ikke blot er værd at lytte til, men også at efterkomme.

N. Nielsen.

Appelsiner til vegetarerne

På vor ansøgning herom (jfr. V. t. nr. 11/12, side 318) svarede handelsministeriet den 3. 1., »at det under de foreliggende omstændigheder ikke er skønnet muligt at stille valuta til rådighed til indførsel af varer af nævnte art.«

Man *vil* ikke indse det berettigede i vegetarernes krav. Nu synes det tilmed heller ikke at blive til noget med den kødrationering, det var så stærkt på tale at indføre, og som vilde gøre det muligt for vegetarer ved bytte — officielt eller uofficielt — af kødrationeringsmærker at få andre, mere fornuftige varer.

Man kræver større kødmængder til export — bl. a. for at bibeholde tobaksimporten — men vi vegetarer, der hele tiden har stillet hele vor kødration til disposition, og som ikke har brug for tobakken, kan ikke få blot en ringe del af de appelsiner, som vi med lethed kunde få fra Italien for vort valutatilgodehavende der. Det forekommer os at være uretfærdigt!

At vi vegetarer ikke er ene om vort synspunkt ang. indførsel af sydfrugter, fremgår af følgende resolution til handelsministeriet, der blev vedtaget ved et stort medlemsmøde i Københavns husmoderforening:

»Københavns husmoderforening udtaler sin misbilligelse af, at man agter helt at standse importen af sydfrugter (bortset fra citroner, hvis store anvendelse i husholdningen er begrænset af sukkerrationeringen), tilmed på et tidspunkt, da beholdningerne af danske æbler, på grund af den store export, er næsten opbrugte.

Vi anmoder derfor indtrængende handelsministeriet om, at der af hensyn til opretholdelsen af en forsvarlig ernæringsmæssig situation — ikke mindst hos den jævne befolkning — gives tilladelse til import af sydfrugter i de kommende måneder, hvor æbler eller anden frugt praktisk talt ikke findes i handelen.«

Og i »Dansk Havebrug«, nr. 1/47 læser vi følgende, som en vegetar ikke kunde have skrevet tydeligere:

»60 millioner kroner til tobak,
ingen til appelsiner, figen, dadler, rosiner, svedsker og vindruer.

Er det ikke den bagvendte verden, at man bruger 60 mill. kr. årligt til importeret tobak, dette farlige giftstof, der ikke gavner for en øre, men skader overalt, nedsætter arbejdsevnen, fornuftig tanke og tager mange menneskers kostbare tid. Selv på offentlige kontorer ser man personalet i den grad slavebundne af tobakken, at man ikke kan lægge cigar eller cigaret, mens man expederer eller er i funktion.

Man kunde fristes til at mene, at det også er tobakken, der tilslører hjernerne på de personer, der træffer sådanne bestemmelser, at der ikke kan blive råd til sydfrugt, tørrede frugter osv., skønt disse varer både er sunde og nyttige.

Er der penge til 60 millioner kroner tobak, så må der vel også være en lignende sum til de nyttige varer, men lad os indgå et kompromis, ikke fordi vi skulde mene, at tobakken har tilnærmelsesvis samme interesse for befolkningen som sydfrugterne, men lad os halvere de 60 mill. kr., således at tobakken får de 30 og sydfrugter og tørret frugt de andre 30. Så har man jo ikke forstyrret balancen i regnskabet.

Spørgsmålet er nu blot, om ministeriet og de respektive udvalg ikke er så *tilrøget*, at de ikke kan se det rigtige i en sådan disposition — men der er naturligvis den store tobaksbeskatning at tage hensyn til.«

— — —

Formanden for de danske husmoderforeninger, fru Johanne Dahlerup-Petersen udtaler i et interview til »Aftenbladet« den 6. jan.:

»Vi vil vide, hvilke restriktioner der kommer, og om der er mulighed for at mildne dem ved den mest hensigtsmæssige fordeling af importen. Man gør sig ofte ikke rigtig klart, hvad de dagligdags ting betyder, og *husmødrene er mere interesserede i sydfrugter end i vin*. Måske kan der tages en lille million fra vinen og skaffes frugt, der har så stor en sundhedsmæssig betydning for børn og unge.«

Hvad siger mon lægerne til tobaks- contra sydfrugtimporten? Man ser ingen udtalelser fra lægeforening eller sundhedsstyrelse! Er de mon alle rygere?

N. N.

P. S. Se også artiklen: Ingen appelsiner — men tobak og sprut!

Råkost og leddegigt

Hvis leddegigt kunde kureres, så vilde det være en velsignelse for et utal af mennesker. Naturligvis har dr. *Nolfi* også på »Humlegården« forsøgt at anvende råkosten som middel overfor denne sygdom. Vi har fra doktoren modtaget en afskrift af to patientbreve ang. denne sygdom, modtaget samme dag, og gengiver dem her med tilladelse:

Kære dr. Nolfi. — Jeg kom for snart et år siden til Dem meget syg af leddegigt, og takket være Deres råd og vejledning er jeg nu snart sund og rask igen, kan gå uden stok, og mine led er ikke så stive og smertende mere. Kun er mine hænder lidt bagefter. Jeg kan endnu ikke lukke dem helt sammen; men de er pæne og slanke, og jeg kan mærke, de bliver bedre, det går langsomt, men sikkert.

Jeg holder ren råkost og drikker en liter børnemælk om dagen og har gjort det i snart et år, er gået 2,5 kg op i vægt og føler mig rask og glad, kan selv passe mit hjem. Min mand er så stolt og lykkelig over, at jeg nu er godt på vej til at blive en sund og rask kone, som jeg før har været.

E. F., København.

Kære dr. Nolfi. — Nu er det snart længe siden, jeg har skrevet til Dem, og jeg havde det jo ikke allerbedst i sommer, da jeg skrev til Dem, men det var kun en kort periode heldigvis, og jeg er nu fuldstændig rask (på 1¼ år) bortset fra lidt i fingrene endnu, men jeg har aldrig smerter, heller ikke ondt i fingrene, kun et par af dem er lidt tykke og krumme. Jeg kan ikke takke Dem nok, kære dr. Nolfi! Tak er sådan et lille fattigt ord, når det gælder noget så stort som at få sit helbred tilbage. Også tak, fordi De lærte mig at holde ud. Jeg vilde så gerne over til Dem engang i vinter, bare en 3—4 dage, så De også kunde se resultatet. Og så er der også noget andet, som altid er i mine tanker, og det er det nedrige angreb på Dem, dr. Nolfi! Ja, jeg mere end harmes. Kunde vi patienter, som er blevet helbredet efter Deres metode dog bare gøre noget — men hvad? Jeg har læst forskellige artikler og interviews med megen interesse, da de netop fremhæver Dem, som vi alle kender Dem.

Men måtte retfærdigheden sejre i denne sag!

Deres taknemlige patient

I. A., Jylland.

Fru Regner Andersen belærer svenskerne

Fru Regner Andersen kan med al sin energi ikke nøjes med at underlægge sig Danmark, hendes virkeområde er det hele Skandinavien. Nu har hun igen været en tur hinsidan Ørerund.

Jönköping vegetariske forening afholdt den 15. januar »en hälsodag«, hvor man havde indbudt den danske ernæringsexpert til at tale om »Nordisk reformkost« og 20 års agitationsarbejde for den vegetariske idé i Danmark.

Takket været en meget energisk bestyrelse, der arbejder i nøje kontakt med de to dygtige køkkenskolelærerinder fru Stina Boström og Elsa Svensson, har Jönköping med sine 40,000 indb. fået læst og påskrevet om såvel råkost som fornuftige og moderne, varmebehandlede retter. Stina Boström og hendes 9-årige Søn »Leif den lykkelige«, som fru R. A. titulerede ham som 2-årig ved Ragnar Bergs forelæsninger paa Siljanskolen, er radikale råkostspisere.

Der var stor tilslutning til begge foredrag — der blev holdt på svensk — kl. 13 og kl. 19 i Ynglingahemmets smukke sal.

Fru R. A.s bøger »Nordisk Reformkost — Hur den moderna husmodern kan tillämpa de senaste näringsprinciparna« og »I Stället för kött — En bok om närande och mättande rätter, välsmakande, kryddade och aptitliga att se på,« der er udkommet hos det kendte forlag »Wahlström och Widstrand«, var der efter begejstret applaus for begge foredrag stærk rift om.

Pressen var yderst interesseret. Der havde været både forhåndsmeddelelser med fotografi og store flotte annoncer i bladene: Til referater af foredragene havde man anvendt fru E. R. A.s replik: »Sjukdomer äro demokratiska« som overskrift.

Adskillige personer søgte fruen på hotellet for at få råd og vejledning i individuel reformkost-diæt.

Fra Jönköping gik turen til Stockholm, hvor den vegetariske forening i samråd med fru E. R. A. planlægger et større møde med foredrag og demonstrationer, der skal gå ud på at vække interesse for »reformkosten«s indførelse på pensionaters, restauranters og sygehuses spisesedler ved at indbyde disses økonomaer og køkkenpersonale.

Det var ikke muligt med så kort tids varsel at arrangere det fornødne med lokale evt. i »Koncerthuset«, men fru E. R. A. var i flere dage travlt beskæftiget med at tale med pressen, der gav hende mange gode tips angående det påtænkte møde. Man morede sig med i aviserne at tage et retrospektivt tilbageblik »Råkostforedrag i Viktoriasalen 1932«, hvor der kom 600 mennesker og lange referater i bladene med overskrifter som »Den danske råkostprofetissan säger: Biff av onde, morötter hälsogivande« og fruens fotografi anbragt på forsiden mellem Sveriges ministre. »Jo, det var glade dage,« siger fru E. R. A.

Den nye vært i restaurant »Vegetaria«, Drottninggatan 23, dir. Nielsson, havde hver dag lange konferencer med fru E. R. A. angående tilrettelægning af »individuelle diæt-retter«, der for fremtiden skal være denne restaurants specialitet. Fru Nielsson, der leder køkkenet, er en intelligent og dygtig dame, der straks satte dr. Bircher-Benners æblemorgenmåltid på spisekortet ved siden af »kruska«, og den blev straks lovprist af gæsterne, ligesom andre nye velsmagende retter. Fru R. A. vil nu stadig stå i kontakt med det moderne indstillede ægtepar dir. Nielsson og frue.

Takket være den sympatiske og dygtige redaktør af »Vegetarianen» Carl Schelin, der var fruens opvartende kavaler, fik hun et godt indblik »bag kulisserne« bl. a. fortjener frisksport-restauranten i Mäster Samuelsgatan et helt kapitel for sig. Her samles i smukke lokaler, udstyret med god smag, unge og ældre, der forsyner sig med kolossale portioner råkost, kartofler, kruska, molinogrød, fuldkornsbrød med ost og salater i mayonnaise. Der fås også varme retter.

»Jeg så med undren,« siger fru E. R. A., »de voldsomme portioner, der stoppedes i maverne, måske noget, fordi man kunde servere sig selv igen og igen for den samme pris. Holder maverne til denne invasion i længden, tænkte jeg.«

»Hvornår,« spørger fruen i fortsættelse heraf ,»får vi en sådan folkerestaurant i København. Fra alle sider er der ønsker og krav fremme om en sådan.«

»Jeg måtte alliere mig med Schopenhauer og bruge hans replik »hvor er der dog meget, jeg kan undvære,« når jeg faktisk led tantaluskvaler ved at se de overdådigt fyldte vinduer og forretninger, særlig var der sydfrugter i mængder, appelsiner til 70 pr. kg. Alt fandtes, af det vi ikke har, og kunde købes for penge, som man jo heller ikke har i disse forkvaklede tider. Stockholm er som et strålende fata morgana, badet i lysreklamernes regnbuefarver.«

»Norges fattigdom oplevede jeg i 7 uger i sommer. Danmarks langsomme opvågning til normalt liv passer egentlig bedre til efterkrigstidens forhold ude i verden,« slutter fru E. R. A. sine bemærkninger om Sveriges-rejsen.

Carlsbergs største år

Vi skulle alle spare — vi har ikke råd hverken til skjorter eller appelsiner; men hvad der så ellers skal skæres ned på, så forekommer det ganske umuligt, at der i Danmark skulde blive tale om nedskæring af ølforbruget.

Carlsberg, dette bryggeri, der som vartegn har rejst Danmarks største, røde næse, som i mere elektricitetsstærke tider igen vil lyse milevidt omkring, har udsendt en beretning for sidste driftsår, 1945—46, hvoraf det fremgår, at det har været det største i bryggeriernes 99 leveår. Der er fremstillet 873,889 hl bajerskøl, heraf exporteredes 29,450 hl, resten har danskerne selv konsumeret.

De 249,700,000 flasker øl giver et godt kvantum til de mest tørstige sjæle, når man tager i betragtning, hvor mange børn, kvinder og fornuftige mænd, der aldrig rører en bajer, og hvor mange, der kun gør det enkelte gange om året. Det er sandelig de røde næsers triumf!

Omsætningen har været på 119 mill. kr., 33 mill. over foregående års. Overskudet er steget fra 1,555,000 til 3,340,000 kr.

Staten tager 50 mill. i skat, et svensk blad har fået ud af det, at Carlsberg betaler vore militærudgifter! Og der er udbetalt 17½ mill. i arbejdsløn! Og overskudet går til kunst og videnskab! Jo, det er vel nok en samfundsgavnlig institution! Og kristelig må den da også være, når den f. eks. i Ribe med biskoppens velsignelse rejser et monument af Hans Tavsen og til kirker skænker både alterduge og meget andet.

Ja, og foruden arbejderne på selve Carlsberg sørger bryggerierne for beskæftigelse til en masse restauratører og andre indenfor beværterfaget, til en masse fængselsbetjente, opsynsmænd på sindssyge-, åndssvage- og psykopatanstalter, læger, sygeplejersker, hospitalsbetjente osv. osv. — gennem al den sygdom og ulykke, ølket skaber.

Men stop nu lidt. Er det ikke samfundet, der må betale for alt dette? Jo, samfundet må utvivlsomt betale ølket endnu en gang gennem alt, hvad det må udrede for ulykker, nød og elendighed, der følger i øldrikkeriets spor, foruden at ølket i tusindvis af hjem slår sår, der ikke kan måles i kroner og ører.

Forstå det, hvem af læserne, der kan, at samfundets flertal stadig hylder en sådan kilde til ødelæggelse.

Ingen appelsiner - men tobak og sprut

Foreningen af Frugtimportører i København tilstillede for nogen tid siden handelsministeriet en skrivelse angående importen af appelsiner. Da de synspunkter, der gøres gældende, sikkert har interesse for alle vore medlemmer, tillader vi os hermed at gengive skrivelsen i sin helhed:

Når det på grund af Danmarks dårlige betalingsbalance er nødvendigt at nedskære importen, må frugtbranchen selvfølgelig også finde sig i at få sit importkvantum nedskåret, men når man nu har taget definitiv beslutning om at udelukke al import af frugt i 1947 (bortset fra et beskedent

kvantum citroner), må vi nedlægge en alvorlig protest mod denne afgørelse, som vi alt taget i betragtning finder aldeles urimelig. Man må nemlig ved en nedskæring af importen i første række have befolkningens behov og tarv for øje, og det kan dog heller ikke lades helt ude af betragtning, at en så stor branche som frugtbranchen uden videre gøres brødløs. I hele restriktionsperioden har man dog taget et vist hensyn til, at de forskellige handelsled havde en rimelig existensmulighed, jvfr. bl. a. ordningerne inden for kornbranchen, og det kan under ingen omstændigheder anses for ret og rimeligt, at en enkelt branche praktisk talt berøves muligheden for at opretholde en omsætning og en fortjeneste, som er nødvendig for at gennemføre driften.

Det er os ikke ubekendt, at der hos myndighederne er en tilbøjelighed til at betegne frugt som luxus, hvilket giver sig udslag derigennem, at frugt altid findes sidst på listen over importvarer og som følge deraf nedskæres eller helt streges, alt efter som vor valutastilling er, myndighederne kan jo ikke være uvidende om, at der gang på gang fra lægernes side er slået til lyd for en større import af de vitaminrige frugter, og når direktoratet for vareforsyning ved importen af et meget lille parti appelsiner på restbevillinger henstillede, at disse fortrinsvis blev stillet til rådighed for sygehuse og børnehjem, må man se dette som et udtryk for direktoratets tilslutning til lægernes synspunkt. Der er ingen tvivl om, at en rimelig tilførsel til den menneskelige organisme af appelsiner, navnlig i den solfattige tid, forebygger mange sygdomme på grund af appelsinernes store vitaminindhold. I denne forbindelse ønsker vi at anføre, at ca. en trediedel af landets befolkning er børn, som ikke kan formodes at nyde tobak, spiritus, kaffe eller te, i hvert fald ikke i større mængder. Importen af ovennævnte varer kan formentlig i 1946 ansættes til ca. 100 millioner kroner, og efter hvad der oplyses i bladene, er det ikke hensigten at nedskære disse poster, i hvert fald ikke for kaffens, teens eller tobakkens vedkommende, og da vin og spirituosa i denne forbindelse spiller en ringe rolle, vil det praktisk talt sige, at importtallet for disse ovennævnte varers vedkommende vil blive uforandret. For at undgå enhver misforståelse bemærker vi, at vi ikke ønsker indkøbene af de pågældende varer forbudt, men vi mener, det kunde være naturligt, at importen af nydelsesmidler for voxne reduceredes bare nogle få procent til fordel for et nydelsesmiddel for børnene, som samtidig har den egenskab at være af stor sundhedsmæssig betydning. Vi tror, at den overvejende del af landets befolkning, hvis den blev gjort opmærksom på de faktiske forhold, vilde fremsætte en meget stærk kritik mod de personer, der foretager fordelingen af importen og så hensynsløst svigter varetagelsen af den pågældende befolkningsdels interesser. I betragtning af, at børnene hverken ved stemmeafgivning eller på anden måde kan protestere tilstrækkeligt håndfast, skulde myndighederne have en særlig pligt til ikke at forbigå deres interesser.

Myndighedernes forannævnte opfattelse af frugt som luxus står i skærende modstrid til den opfattelse, der gør sig gældende i alle andre lande. Selv lande, der er lige saa økonomisk dårligt stillede som vi, importerer endog meget betydelige kvanta frugt af alle slags, idet man i disse lande betragter frugt som absolut nødvendigt til opretholdelse af befolkningens sundhedstilstand. Vi kan således anføre, at England har købt så enorme

kvanta frugt som næsten aldrig før, og et land som Norge har alene til julehandelen haft 150,000 kasser appelsiner, ligesom dette land har kontraheret om flere hundrede tusinde kasser i den kommende tid.

Hvis man vil undgå at afgive fri valuta til import af appelsiner, vil det være naturligt at hæfte sig ved bytteforretninger. Ved en skrivelse fra grosserer-societetets komité af 30. dec. f. a. til et af vore medlemmer, har man imidlertid betydet, at vareudvexlinger af den art ikke kan ventes godkendt, da danske myndigheder for tiden ikke ønsker appelsiner importeret. En sådan indstilling er ganske uforståelig. Det kan ikke stærkt nok understreges, at en import af appelsiner vil kunne finde sted f. ex. fra Italien, uden at man derved belaster Danmarks betalingsbalance over for udlandet. Forholdet er jo nemlig det, at der til Italien vil kunne afsættes for mange millioner kroner fisk til særdeles lønnende priser, men forudsætningen for, at exportmulighederne virkelig bliver fuldt udnyttede, vil være, at Danmark erklærer sig indforstået med i hvert fald for en del af exporten at modtage betaling i form af appelsiner. Tidligere erfaringer har vist, at Italien ikke kan opfylde de stillede krav med hensyn til levering af forskellige industrivarer, hvorimod forhandlinger med italienske importører af fisk har vist, at man ved etablering af varebytteforretninger vil kunne købe appelsiner til 40 à 50 % under den sædvanlige dagspris. Hvis man fra dansk side vægrer sig ved at tillade en import af appelsiner fra Italien, vil, som allerede nævnt, exporten af fisk til dette land ikke kunne nå op på de store tal, og når hensyn tages til,

- *at* der for det første kan opnås særdeles lønnende priser for fisk,
- *at* der hermed skabes forøget beskæftigelse og fortjenstmuligheder for de danske fiskere,
- *at* der ved transporterne af fisken og frugten kan opnås betydelige fragtfortjenester for danske rederier,
- *at* den importerede frugt vil give beskæftigelse og fortjeneste til de mange tusind mennesker, der er beskæftiget i frugtbranchen, og endelig sidst, men ikke mindst,
- *at* der hermed tilføres befolkningen et hårdt tiltrængt tilskud af sunde, vitaminrige frugter,

synes der for os ikke at være den ringeste tvivl om, at gennemførelsen af denne forretning i alle henseender må siges at være til fordel for landet. Vi kan i hvert fald ikke finde nogen rimelig begrundelse for at modsætte sig dennes gennemførelse, og også i offentlighedens øjne vilde det sikkert se mærkeligt ud, at man afviste den slags tilbud. Man kan som tidligere nævnt efterhånden dårligt frigøre sig for det indtryk, at der hos de danske myndigheder er blevet oparbejdet en sådan forudindtagethed mod appelsiner, at man alene ved nævnelsen af navnet møder en kulde, der manifesterer sig derigennem, at alle fornuftige argumenter afvises uden noget forsøg på overvejelse.

Vi må på grundlag af foranstående indtrængende henstille, at der på en eller anden måde skaffes udveje for import af appelsiner. I betragtning af det fremrykkede tidspunkt og sæsonens kortvarighed henstiller vi imidlertid

meget indtrængende, at der strax bevilges et beløb på mindst 3 millioner kroner til import af appelsiner på sædvanlig måde, idet vi befrygter, at forhandlingerne om vareudvexlinger kan tage så lang tid, at sæsonen forinden bliver afsluttet. I denne forbindelse tillader vi os at henvise til, at der endnu henstår et beløb på 1 million kroner til indkøb af appelsiner fra Spanien, som vi har fået tilsagn om, og som har været med i handelsaftalen med Spanien, men som vi endnu ikke har faaet udstedt bevillinger for.

p. f. v.
Th. Olesen,
Formand.

København, den 2. januar 1947.

Foreningen modtog meget hurtigt et *blankt* afslag som svar på denne velmotiverede henvendelse.

Som et supplement til bemærkningerne om fiskeriet, kan vi oplyse, at de vestjydske fiskere har klaget over, at fiskeriet af sildehajer er gået helt i stå. Der kunde til gode priser afsættes masser af sildehajer til Italien, men man kan ikke få andet end appelsiner til gengæld. Italien har ikke andre varer, og appelsiner vil myndighederne ikke have indført.

Ang. den engelske frugtimport, kan vi oplyse, at det engelske sundhedsministerium har indkøbt masser af appelsiner, citroner, bananer og æbler. I 1946 indførtes 50 pct. mere frugt end i 1945, og i 1947 forventes 80 pct. mere end i 1946.

Red.

Nytårsfesten den 7. januar

Festmiddagen havde samlet 60 deltagere ved de festligt smykkede borde i Husassistenternes fagskole. Formanden bød velkommen og fremholdt det som et godt varsel, at vegetarerne netop i uddannelsesanstalten for fremtidens husmødre kunde få den mad serveret, som de ønskede.

Man fik først en råkostanretning (revne gulerødder, løg, æbler, rosiner og nødder), der smagte herligt. Derefter kartoffelkroketter med rødkål og sauce og til slut æbler i råcrème. Det konstateredes, at vegetarerne har en udmærket appetit, selv om den blev holdt i skak af de mange talere.

Cand. mag. Spur lagde for med et »hørespil«, der fremhævede den etiske vegetarisme på bekostning af den, der begrundes med sundhedshensyn. *Dr. Regine Grønberg Petersen* fortalte i smukke ord om sin »omvendelse« til vegetarismen, hvorledes hun i sin ungdom blev slået af det analoge i Henry Georges lære, at elendigheden i samfundet havde en speciel hovedårsag (privatejendomsretten til jorden), og vegetarernes hævdelse af, at den megen sygdom hovedsagelig skyldtes forkert ernæring. Hun gik stærkt ind for råkosten og betegnede dr. Nolfi som »den nye sandhedsfakkel«. Også *fru Stamer* talte varmt fru Nolfis sag.

Fru Henriette Guldbjerg fortalte erindringer fra foreningens første tid og omtalte datidens forkæmpere for det nye paa kostens område. Ved 25-års jubilæet serveredes der chokolade og æbleskiver — aftenens traktement viste altså noget fremskridt henimod »levende føde«.

Formanden holdt nytårstalen. Han omtalte det lige modtagne afslag fra handelsministeriet på vegetarernes og »Bort med tobakkens« andragende om forlods tildeling af sydfrugter. Det måtte anses for et rimeligt ønske, at vi, der ved vor levevis frigør kød til export, og som ikke ønsker tobak eller spiritus for den indvundne valuta, fik appelsiner o. l. forud for dem, der bruger såvel kød som tobak og vin. Formanden udtrykte håbet om, at den så højlydt forkyndte kødrationering måtte blive til alvor, således at vegetarerne, officielt eller uofficielt, kunde bytte til andre produkter. Navnlig spiseolie mente han, at vegetarerne havde moralsk ret til.

Overgartner C. J. Hansen lovpriste råkosten og talte smukt for damerne, det var jo dem, der havde den store opgave at anrette naturens produkter for mand og børn på en tillokkende måde.

Bordene var smukt pyntede med blomsterplanter, der var skænket til foreningen. De blev bortauktioneret til fordel for foreningens slunkne kasse, ligesom der solgtes en del emblemer og mærkater. Det blev sent, inden man forlod spisesalen for at påhøre *dr. J. D. Henriksens* lødige foredrag om »Grundlaget for fremtidens ernæring«.

Selv efter foredraget havde festdeltagerne svært ved at skilles, men drøftede det tankevækkende foredrag. *Havebrugskonsulent Mosegaard* causerede over de små fremskridt i menneskets ernæringsforhold, der ved en jubilæumsfest var værd at notere. Han fremviste laarbenet af en ung pige, fundet ved hans udgravninger af oldtidsfund under København. Knoglen var flækket, for at man kunde fortære marven, og Mosegaard var ikke i tvivl om, at pigen var bleven spist for ikke så mange tusinde år siden. Når vi vegetarer er utilfredse med resultaterne af vor indsats, må vi huske, at alting tager sin tid — men fremad går det!

N. N.

Ingen frosne kartofler mere

Fynsafdelingens formand, cementstøber Georg Clausen, har ifølge meddelelser i de fynske blade fået patent på »facetkulen Jordex«, en beholder til frostfri opbevaring af kartofler, roer o. l., hvis anvendelse vil forhindre de store frostskader i isvintre — i 1941—42 gik der for 30 mill. kr. kartofler tabt.

Trods materialebesværligheder er der allerede bygget en del Jordex, bl. a. en i Beldringe på 204 kubikmeter (til 1000 tønder kartofler).

Ethvert skridt på vejen til en støt forsyning med friske grønsager hele året igennem hilser vi med glæde, og vi ønsker konstruktøren held i sit virke.

N. N.

Manglende numre af V. t.

Der er indgået en del reklamationer over manglende numre, og det er ikke blot enkeltnumre, der er blevet borte, men enkelte anmeldelser synes ikke at være effektuerede. Den uregelmæssige fremkomst af bladet har måske bevirket, at endnu nogle ikke har rekvireret udeblevne numre. Ved henvendelse til bladets expedition vil det manglende blive fremsendt.

N. Nielsen.

Køkkenkrogen.

Vi bringer denne gang en ny portion af de gamle opskrifter, som for 35 år siden af forskellige vegetariske husmødre indsendtes til »Vore Damer« ved fru *Henriette Guldbjerg*, en frokost og middag, sammensat af frk. *Karen Skov Hansen*, økonoma ved dr. *Grønberg Petersens* kur- og hvilehjem i Hørsholm. — Læg mærke til råkosten!

Frokost.

Rød salat. 3 små, ukogte rødbeder og 3 æbler skrælles, 1 løg pilles og hertil føjes 5 kolde, kogte kartofler. Det hakkes gennem maskinen og røres med saften af en citron, en teskefuld salt, 1 spk. sukker. Nu skal salaten have en god frisk smag. Serveres i glasskål.

Fyldte tomater. Store, faste tomater udhules og fyldes med følgende dejg: 2 finthakkede løg, 1 spsk. hakket persille og ¼ l champignons dampet i 50 g smør i ca. 10 min. Nu tilsættes 150 g franskbrød, som er befriet for skorpe, opblødt i vand og aftrykket. Dette brød brunes let sammen med det øvrige. Massen afkøles og man indrører 2 æg, lidt salt, 1 spsk. capers og 1 tesk. citronsaft. Denne dejg røres godt og fyldes i tomaterne. De ved udhulingen fraskårne tomatender lægges på som låg. Tomaterne ombindes med en tråd og dampes møre i 50 g smør i en flad gryde under låg ca. ½ time. Af jus'en og det ved udhulingen fjernede tomatkød laves en let og kraftig sauce.

Grahamsgrød. 200 g grahamsmel piskes i 1½ l kogende vand. Heri kommes 1 knivspids salt og sukker. Koger ved sagte ild 1¼ time, men i høkasse 3—4 timer. Grøden kan tilsættes lidt rosiner eller dadler, hvis stene er fjernet, Frugtsaft drikkes til grøden.

Middag.

Råkosten. 3 små rødbeder, 3 hvideroer, 1 kont mellemstort blomkålshoved og et grønt, frisk savoykålshoved rengøres og skylles godt. Savoykålsbladene ordnes på et fad som små grønne skåle, og heri lægges de hakkede rødbeder (hakkede igennem maskinen), de i små terninger skårne hvideroer og det dels hakkede og dels i små buketter udskilte blomkålshoved. Det inderste af savoykålshovedet skæres i fine strimler med en skarp kniv, og med en let hånd stikkes de ind mellem bladskålene eller drysses let over indholdet.

Kastanjerand. 1 kg kastanjer, 150 g franskbrød, 50 g majsflager, ¼ l fløde, 1 spsk. tomatpuré, 3 æg og salt. Man skærer et kryds i kastanjerne, lægger dem ind i en varm ovn, indtil skallen og den brune hinde med lethed kan fjernes. Nu males kastanjerne gennem maskinen, franskbrødet uden skorpe udblødes i fløden, æggeblommerne, majsflagerne, salt, tomatpuré røres i, sidst de stiftpiskede hvider. Bages i vandbad i smurt og strøet form ½ time. En tyk hollandsk sauce hældes inden i randen.

Grøn salat. Salathovederne lægges i salatskålen. Saften af en citron røres med en strøgen spsk. sukker og en knivspids salt i ⅛ l vand og hældes over salaten.

Frugt-trifli. 250 g sandkage skæres i små stykker, lægges i bunden af en skål og overhældes med ananassaft. Herover hældes en god creme, og når denne er stiv, dækkes den med ananasfrugten og pyntes med flødeskum.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). Postkonto 25656.
Vegetarisk tidsskrifts redaktion: redaktør Axel Pille, Aalekistevej 61, 1., Vanløse, Damsø 4724 x.
Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.
Abonnement på bladet kr. 6,00. Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets expedition.



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 m³ 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

VALSKE BØNNER TIL SALG
for 2.50 kr. pr. kg.
Hans Petersen,
VEJLE STAUDEGARTNERI
Ulvehavevej, Vejle. Postkonto 83938

Lær esperanto,
det andet sprog for alle. Officielt sprog ved den intern. vegetarunions kongresser. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10 kr. Nærmere oplysninger hos **Esperantistforeningen for Danmark** Oppermannsvej 17. Odense. Tlf. 4099.

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

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

1947. 41. årgang #3-7 marts-juli

Gentofte

Vegetarisk tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Hos handels- og forsyningsministrene

Grundlaget for fremtidens ernæring
(af dr. J. D. Henriksen)

Af dr. Nolfis resultater

Kvinder og kælleho'der

Ganen og vanen er to slemme modstandere
(af ingeniør G. Trebbien)

Gartneri og erhvervsfrugtavl 1946

Folinsyre

Blegselleri

Københavnskredsens generalforsamling

Køkkenkrogen

Husk at indbetale Deres Kontingent, hvis De ikke allerede har gjort det

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

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 — Kongensgade 39[2] —
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

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.

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.

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



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

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

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

„MOD SOLEN"
behandler sundhedsspørgsmålet fra en ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle kiosker. Helårs abonnement 10 kr., halvårs abonnement 5.50 kr. — Postkonto 82064, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 38 København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KØBHVN.

Til læserne!

På grund af typografstrejken har det ikke været os muligt at udsende noget nr. af Vegetarisk tidsskrift siden nr. 2 i februar. Talrige telefoniske og skriftlige forespørgsler angående bladets udeblivelse viser, at der er megen interesse for vort blad. Vi håber i den resterende del af året at kunne udsende så fyldige numre, at vi kan bringe alt det stof, der har ophobet sig.

Formanden.

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

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

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

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.

Klintsøgård hotelpension

Nykøbing Sj.

◆

68 værelser, alle med rindende vand.

Sæson: 25. maj — 15. september

Råkost - Vegetarkost - Alm. kost
Eget gartneri og frugtplantage

Forudbestillinger modtages. Forlang brochure

FERIE
HVILE
REKREATION

Kontor i København:
Mariendalsvej 94-96. København F. Telefon Gothåb 9280 (Kl. 9-16)

Hos handels- og forsyningsministrene

Den 6. marts var foreningens bestyrelse (Westerlund, Mosegaard og formanden) i audiens hos handelsministeren, hvor man blandt andet gjorde opmærksom på, at hver enkelt vegetar ved ikke at spise kød, fisk osv. frigør ca. 100 kg af disse produkter til export, og da vi yderligere afstår fra importerede varer som tobak og vine, har vegetarerne i sammenligning med ikkevegetarer et mindreforbrug af udenlandsk valuta på ca. 500 kr. årligt.

Handelsministeriets svar til foreningen af 18. april var yderst utilfredsstillende, hvorfor foreningens formand og havebrugskonsulent Mosegaard den 12. juni opsøgte forsyningsministeren og over for denne fremførte vegetarernes ønsker og vor skuffelse over ikke at have opnået resultater ved vore tidligere henvendelser til myndighederne. Ministeren mente, at da der nu var en kødrationering på trapperne, vilde der være mulighed for en særordning for vegetarerne.

Vi afleverede følgende skrivelse:

»D. v. f. har, siden rationeringen af fødevarer indførtes, gentagne gange ansøgt myndighederne om, at der måtte blive truffet en ordning, således at vi vegetarer fik kompensation for de fødemidler (kød, flæsk, fedt, fisk osv.) og de nydelsesmidler (alkohol og tobak), som vi ved vor levevis frigør til export eller overlader til vore medborgere.

Under forrige verdenskrig kunde vegetarerne gennem vor forening bytte flæskemærkerne med smør-, brød- eller sukkermærker, og diverse bytteordninger for vegetarer praktiseres i mange andre lande.

Handelsministeriet har i brev af 18. april i år meddelt, at det ikke anser det for muligt at gennemføre den foreslåede ordning. Vi vil dog tro, at danske embedsmænd lige så godt som udenlandske vil kunne træffe et arrangement, der øver retfærdighed over for de ganske vist fåtallige vegetarer.

Vi tillader os at foreslå, at der som en håndsrækning og til afhjælpning af savnet af vegetabilske fedtstoffer (nødder, mandler, olivenolie) stilles et kvantum spiseolie til rådighed for Den sanitære fødevarefabrik i Baldersgade (der i forvejen har tilladelse til at fremstille ren plantemargarine for vegetarerne) til fordeling mellem vor forenings medlemmer mod erklæring fra modtagerne, at vedkommende ikke nyder slagteriprodukter, og mod aflevering af kødkortet. En lettelse af denne art vilde uden vanskelighed kunne gennemføres. Den vilde være meget kærkommen og afbøde noget af den uretfærdighed, der hidtil er begået over for vegetarerne, hvorfor vi imødeser et imødekommende svar.«

Den 26. juni fik vi følgende meddelelse fra ministersekretæren:

»I anledning af foreningens henvendelse til ministeren angående tildelinger til vegetarer til erstatning for animalske levnedsmidler vil jeg gerne meddele, at forsyningsministeriet har taget det omhandlede spørgsmål op til overvejelse«.

Nu håber vi på resultater af vore mange skriverier. *N. N.*

Grundlaget for fremtidens ernæring

Vi bringer hermed et resumé af det foredrag, dr. *J. D. Henriksen holdt ved Københavnskredsens* nytårsfest:

Et italiensk ordsprog siger, at mennesket bruger den første halvdel af sit liv til at ødelægge den anden halvdel med, og det viser sig, at de kroniske sygdomme, som tidligere ikke optrådte før 50-årsalderen, nu ofte angriber mennesker i 30—40 årsalderen. Vi kan altså ikke lære meget af nutidens spiseseddel, dersom vi vil finde et godt grundlag for fremtidens ernæring; i stedet vil vi søge tilbage og se, hvad vi kan lære gennem lægekunstens fortid og historiens annaler. Vi vil da finde, at det, man forstår ved moderne ernæringslære, har sin oprindelse fra menneskets første tid på jorden, så man med en vis berettigelse kan kalde diætetik for lægevidenskabens ældste hjælpemiddel.

Vi læser i den gamle bibelbog, at lægekunsten tilrådede figenplaster for betændelse og bylder, hældte olie i sår og anbefalede druesaft for mavelidelser.

Den geniale læge og læremester, Hippokrates, der levede 460—377 f. Kr. og har foreviget sit navn gennem en række afhandlinger, der endnu har gyldighed blandt læger, byggede først og fremmest sin terapi på ernæringen: Han sagde: »Eders næringsmidler skal være eders helbredelsesmidler, og eders helbredelsesmidler skal være eders næringsmidler.« Medførte sygdommen feber, anbefalede han absolut diæt eller faste, først små mængder læskedrikke, senere let kost med særlig vægt på grøntsager og frugt.

Salernoskolen i Italien, der gennem hele middelalderen var den ledende lægeskole, skriver i sit brev til kongen af England:

Vil du leve uskadt, din sundhed genvinde:
Jag bekymring af sinde, lad vrede forsvinde.
Spis lidt kun: Du vinen fortyndet skal drikke.
Forlad taflet hurtigt! Til middag sov ikke!
Sammenknib ej din ende! Hold ej dit vand!
Er din levevis denne, du lang tid leve kan!
Hvis læge du savner: Disse tre ting dig gavner:
Sind glad og let, hvile er du træt, moderat diæt!

Når diætetiken senere trådte tilbage både for medicin og kirurgi, skyldtes det ofte, at kostforskrifterne manglede en virkelig begrundelse. Englænderen Thomas Sydenham, som levede i det 17. århundrede, skrev et klassisk arbejde over podagraen og dens diætetiske behandling, men først i dette århundrede med opdagelsen af vitaminerne er der sket en radikal ændring i kosten, så den nu udgør en større del af lægevidenskabens hjælpemidler, end den gjorde før. Det græske ord: Diæta må nærmest gengives ved den levemåde eller den kostforskrift, som lægen forordner. Dens første regler er følgende. Føden skal være gavnlig og i hvert fald uskadelig for organismens virksomhed, undertiden skal den hæmme den for livlige virksomhed, til andre tider stimulere den for træge virksomhed, i alle tilfælde tilføre organismen de nødvendige nærings- og brændstoffer.

Det var Hippokrates selv, som havde den teori, at ernæringsmidlerne var brændstoffer, af disse skulde unge mennesker have rigeligt og rigeligere om vinteren end om sommeren, og han var klar over — ligesom vi er i dag —, at magre personer skulde fedes og fede afmagres. Når diæter ofte er kommet i miskredit, saa skyldes det først og fremmest, at diæterne har været ensformige, at de har smagt flovt og derfor ikke været appetitvækkende i længden, for det andet, at diæterne måske før i tiden gavnede sygdommen, men ofte fremkaldte mangelsygdomme, fordi man ikke kendte vitaminbehovet. Begge disse ulemper skulde til dels være overvundet med vor nuværende viden, da man nu bedre forstår at vælge friske produkter i stedet for udkogte. Før i tiden fik sukkersygepatienter altid grøntsagerne på den måde, at de først blev kogt een gang, kogevandet hældt fra og derpå ny opkogning. Dette medførte, at vitaminerne blev dræbt, og mineralstofferne blev hældt ud sammen med det første kogevand. Nu derimod giver man både kogte og friske grøntsager til diabetikere og kan ikke se, at det gør noget. På samme måde var mavesårsdiæten før stærkt c-vitamin-fattig. Dette gjorde, at blødningen undertiden kunde vedligeholdes i lang tid trods diæten, fordi der samtidig fandtes en latent skørbug. I vore dage er man kommet over dette ved at tilføre c-vitamin i rigelig mængde. Det er sandt, hvad dr. Hindhede — vor tids største ernæringsexpert — har sagt, at vejen til sundhed går gennem køkkenet, og lige så sikkert er det, at man ad diætetisk vej kan skabe sundhed og helbrede mange lidelser.

»Som du spiser i dag, er du i morgen,« siger et ordsprog, og uden at vide det, kan man godt nedbryde sit legeme gennem en utilstrækkelig kost og ødelægge organerne gennem en kunstlet tilberedning. Alle må derfor være klar over, hvad kosten betyder for kroppens arbejdsevne, vedligeholdelse og modstandskraft. De syge må også være klar over, at *den ernæring, som de tillod sig før sygdommen, ikke kan tillades under behandlingen, men må ændres, hvis de skal få sundheden tilbage.*

Vi skal nu se på, hvilke næringsstoffer menneskets næring skal indeholde:

Bygningsstene: (»Sikringskost«) — Æggehvidestoffer, næringssalte.
Impulsstof: Vitaminer.
Brændselsstof: Kulhydrater, fedtstoffer.
Fyldstof: Cellulose, træstof.
Vand.

Dr. Hindhedes fortjeneste var, at han lærte, at æggehvidestof ikke var nødvendigt på langt nær i så store mængder, som man troede tidligere, og at man kunde gøre kosten betydeligt billigere ved at indskrænke brugen af det. Ganske vist blev der før krigen fra visse lægers side anbefalet at spise ½ kg kød, ½ l mælk, 1 spegesild og 50 g leverpostej daglig for at skaffe tilstrækkelige næringsstoffer, især vitaminer, men krigen gav os alle den erfaring, at heldigvis er det ikke så meget kvantiteten, som er vigtig.

Hvad er kød?

Et *unødvendigt* fødemiddel, for det er noget ensidigt og består overvejende af protein. Mennesket trives bedst med kun 50—60 g af det i døgnet. Det kan fås fra mælk, æg, nødder, ærter og bønner i moderate mængder.

Et *urent* fødemiddel, da det uundgåeligt må indeholde affaldsprodukter fra stofskiftet og evt. bakterier. Det er nemlig et ideelt næringssubstrat for bakterier.

Et *uøkonomisk* fødemiddel, hvis produktion er urentabel, da det kræver en masse vegetabilske produkter, og de arealer, der anvendes hertil, kan, hvis de blev rigtig dyrket, ernære lige så mange mennesker, som der findes køer og grise.

Et *uhensigtsmæssigt* fødemiddel, som mangler en række vitaminer og mineralstoffer og andre næringsstoffer. Lægerne er derfor også gået over til at anbefale »blandet kost« med rigeligt af frugt og grøntsager, og al tale om »kød eller grøntsager« er i virkeligheden ophørt.

Et *unaturligt* fødemiddel, da det kræver slagtning og på den måde nedbryder respekten for livet både over for dyr og mennesker.

Vitaminer:

A. I 100 g gulerod findes 13000 enheder ell. 6 døgns behov.
I 100 g grønkaal findes 3000 enheder ell. 1½ døgns behov.
I 100 g spinat findes 2500 enheder ell. godt 1 døgns behov.
I 300 g grøn salat findes 1 døgns behov.
I 600 g rosenkål findes 1 døgns behov.

D. Findes i smør, svampe, levertran og solskin.

E. i grønne blade som salat og i hvedekimet.

B_1. 300 int. enh. dagsdosis findes i 200 g grahamsbrød eller 400 g rugbrød.

B_2 og 6.

C. Dagsdosis på 50 mg findes i 100 g rødbeder, 50 g blomkål, 75 g grønkål, 50 g hvidkål, 50 g kålrabi, 100 g karse, 50 g peberrod, 50 g rosenkål, 100 g spinat, 150 g turnips.

Tilberedning: Ved rensning, raffinering, polering, kogning, stegning, saltning, tørring svinder nødvendige stoffer, derfor så enkel tilberedning som muligt. Det er blot den forvænte, forfinede, overkultiverede bybefolkning, som behøver de fornemme og sammensatte retter. »Sult er den bedste kok«.

Fyldstoffer er nødvendige, ellers ingen tarmpassage eller naturlig afføring: Fuldkornsbrød, klid, grøntsager, frugt og kartofler med skræl.

Kombinationsevne er nødvendig. Variation giver større chance for at skaffe alle stoffer.

Udnyt kosten fuldt ud, intet må gå til spilde.

Varm mad er ikke bedre end kold.

At varme op to gange er en uskik — gold føde.

Grøntsager i frisk form til frokost — kogt til middag.

Rigeligt med frugt.

Kosten skal være *tiltalende;* men man må ikke forvexle nydelsesmiddel med næringsmiddel, d. v. s. give kroppen stene for brød (for fed, for sød, for krydret, for sammensat eller for raffineret føde).

Den, som er mådeholdende med maden, er sin egen læge.

Dr. Bircher-Benner siger, at ernæringen er ikke det største, men den jordbund, hvori det største vokser.

J. D. Henriksen.

Af dr. Nolfis resultater

Dr. Nolfi har vist os den store elskværdighed at overlade os nogle kopier af svar, der er indgået fra hendes patienter, og som viser hendes resultater med forskellige sygdomme. Vi gengiver:

E. V., Gentofte, skriver:

»Den 8. februar 1944 var jeg for første gang hos fru Nolfi og startede da med råkosten. Jeg har i mange år lidt af nervegigt i arme og fingre i en sådan grad, at jeg ikke kunde smøre et stykke brød eller holde en synål i hånden, og jeg havde så stærke smerter om natten, at hverken sovemidler eller smertestillende midler kunde bringe mig ro og hvile. Min mave var sådan, at jeg hver dag måtte tage cascara-dråber, ordineret af en kendt overlæge. Om aftenen kunde jeg ikke gå ud alene efter mørkets frembrud af hensyn til synet. — Alt dette har siden juni 1944 været i komplet orden. Jeg er så rask, som jeg ikke har været i mange år, og skønt 62 år kan jeg selv passe mit hus med såvel vask som rengøring, hvad der betyder en hel del nu, hvor man ikke kan få hjælp. Efter starten med råkost kunde jeg mærke, hvordan smerterne svandt dag for dag, og efter 2 måneders forløb var de helt borte. — Efter 4 måneders forløb var maven helt i orden, og jeg har ikke siden haft nødig at bruge cascara-dråber. — Endvidere var mine øjne nu så gode, at jeg kunde gå ud om aftenen uden ledsagelse, hvad jeg ikke kunde før.

Mit ophold på Humlegården har da kun været en slags ferie og for at få nye ideer til variation af råkosten samt tale med fru Nolfi om et og andet, der kunde falde for.«

P. P., København (ophold på Humlegården 8—20. juli 45 for forstoppelse, for megen mavesyre) fortæller:

»Efter at have søgt dr. Nolfis kursted sommeren 1945 og levet af råkost siden, har jeg fået min mave til at fungere normalt. Før jeg lærte råkosten at kende, var jeg altid uoplagt, nu er jeg i fuld vitalitet fra morgenstunden. Jeg er aldrig forkølet mere.«

Fru E. T., Gentofte (har været på Humlegården en måned for leverbetændelse og kronisk forstoppelse) skriver:

»Leverbetændelsen blev ophævet gennem den vidunderlig rensende råkostkur, strengt gennemført. For mave- og tarmfunktion betød kuren en fuldkommen revolution og fornyelse. Og virkningen holder stadig.«

T. L., Oslo (en måneds ophold for skjoldbruskkirtel, dårlig arbejdskraft, overvægt m. m.):

»Trætheden blev borte; kom ned på normal vægt efter 2 mdr. Hår, negle, hud fik nyt liv. — For den, som har prøvet råkosten, kan det bare være *een mening:* at den er et fantastisk helbredelsesmiddel — men endda langt bedre, *en vidunderkost* for friske mennesker, som ønsker at leve vågne og yde sit bedste. Gennem denne levende og rene mad har menneskeheden chancen til at realisere sig selv. Tak til dr. Nolfi, som åbnede mine øjne.«

B. R., København (to måneders ophold for overanstrengt muskulatur i arme og skulder, en meget almindelig sygdom blandt telefonistinder) fortæller:

1) Jeg søgte først min sygekasselæge for at få henvisning til massage, dette blev afslået med udtalelse om, at der intet var at gøre, at jeg vilde aldrig få

det bedre, kun værre. En måned senere var det blevet så galt, at det at rede mig næsten var en umulighed, mine arme sov ustandseligt dag og nat fra albuerne og ud til fingerspidserne. Jeg kunde end ikke føle en grov stoppenål med fingrene. Nu har jeg det godt, selv mine øverste foresatte kan intet begribe. Jeg er den eneste af flere hundrede telefonistinder, der har fået den fulde brug af mine arme igen, og da jeg i sin tid kom for at søge rejsetilladelse, syntes de, at det kunde der da aldrig komme noget positivt ud af.

2) I ca. 10 år har jeg fået medicin for ødem (i benene), men uden resultat. På Humlegården udeblev resultatet ikke; der skete stor forandring fra uge til uge.

3) Ca. 12 kg tabte jeg på de 9 uger uden en pille eller nogensinde at føle mig svimmel eller mat af sult; før i tiden bunker af afmagringspiller, meget tit svimmel, men uden at tabe noget væsentligt.

4) Den voldsomme hovedpine er fuldstændig væk, kort sagt, hele befindendet er i den bedste orden. Jeg har energi, næsten i overflod, og træthed kender jeg kun lidt til, når dagværket er endt, og det er jo meget, når man som jeg har mand, hjem og 2 børn at passe foruden min tjeneste. Jeg har ikke været så veltilpas siden min grønne ungdom.«

Kvinder og kælleho'der

Den aften, da ildskæret fra sukkerhusets brand lå over byen, og gentagne sirenehyl holdt folk inden døre, troede jeg ikke, der var nogen, som ikke følte krigens alvor, men alligevel opsnappede jeg et brudstykke af en samtale, som viste det modsatte. Det var på vejen til mit hjem, hvor jeg må passere en slagter-central, hvor til daglig savlende køtere står og lader mundvandet løbe om kap med kontorchefer og andre godtfolk, der som forhexede står og stirrer på de udstillede dele af døde dyr. En rigtig københavnerfrue styrtede den aften til og modtog damerne fra butiken med spørgsmålet: Er De inde fra centralen? Jeg har et kælleho'de derinde.

Det slog mig, at kælleho'det snarere sad på damen, og jeg harmedes over de så ublufærdigt udstillede hoveder, som udstyret efter alle blodhåndværkets krav repræsenterede døden i gadebilledet og derved er med til at forrå sindene ikke mindst hos børnene, hvis millieu gør dem til det samme som fruen med kælleho'det.

At der findes flere fruer med kælleho'ed ses af følgende, der er hentet fra et stort dagblads husmoderrubrik:

»Da jeg i torsdags besøgte min slagter, lå der i hans ellers så velforsynede vindue lutter kalvehoveder — ikke andet, men til gengæld var de ligefrem smukke. Bag ørerne var de forsynet med en lille persilledusk, og så var de helt afbarberede for hår med undtagelse af en elegant svunget stribe, placeret med en skønhedsexperts sikkerhed over de skrå øjne. Ud af den ene mundvig stak koket en tungespids, hvis appetitlige blegrøde farve stod meget smukt til hovedets bløde, graablaa hud.

Jeg måtte simpelthen købe et hoved og tage slæbet med den forlorne skildpadde. Jeg fik reddet lidt skært kød til bollerne og de små frikadeller og et stykke skank til extra kraft og kød mellem »bæveret« og drog så hjem og

lavede familiemiddag og havde det hyggeligt med resterne det meste af ugen.«

Og i selve opskriften på skildpadden står at læse: » ... de hårdkogte æg må man heller ikke snyde for og slet ikke for hjernefrikadellerne. De laves af hjernen, som udvandes godt, blancheres og passeres gennem en fin sigte. Hjernemassen blandes med halvt så meget revet franskbrød, som der er hjerne og tilsættes et sammenpisket æg, lidt revet løg, salt, peber, en teskf. citronsaft og lidt hakket persille. Farsen formes til små frikadeller, som steges lysebrune.

Resten af suppen fra hovedet bruges til rosenkålssuppen.«

H. M.

Ganen og vanen er to slemme modstandere

Efter dr. Nolfis åbne brev (se V. t. nr. 9 1946) er Are Waerland fremkommet med et meget skarpt, tildels personligt gensvar, hvori han nærmest går imod den rene råkost, som dr. Nolfi propagerede for. Vi har i den anledning modtaget følgende artikel fra hr. ingeniør *G. Trebbien*, Aarhus:

Vi kender alle mere eller mindre, hvor svært det er at holde op med det gamle og begynde på noget nyt, og navnlig er det svært at gå bort fra den vante kost og vænne sig til vegetarisk kost — for ikke at tale om råkost.

(Ved vegetarisk kost skal her forstås frugt og rå og kogte grøntsager samt brød, smør, ost og grød og lignende).

Der er ingen grænser for de »undskyldninger«, man kan finde på til forsvar for den vante kost — for at kunne fortsætte med at spise, som man plejer; stadig at kunne nyde en god bøf, en kop kaffe eller lignende.

Det er derfor kun menneskeligt, at selv syge mennesker, der har hørt, at en sundere ernæring måske kan gøre dem raske igen, og som nok kunde tænke sig at gøre forsøget, trods alt bliver ved at finde på »undskyldninger« for den kost, som dog alle — næsten alle — læger går ind for, og som serveres på alle vore sygehuse.

Menneskets svaghed for vanen og slaveriet af ganen resulterer da som regel i, at et forsøg på at spise en sundere kost ender med, at man spiser en del vegetarisk kost og lidt råkost, men stadig spiser mest af den vante kost, og da man af den grund ingen bedring mærker, så opgiver man til sidst forsøget med et: »Næe, det hjælper heller ikke«. Dette forhold er skyld i alt for mange menneskers sværere sygdom og alt for tidlige død.

For at hjælpe og være en støtte for disse mennesker er det nødvendigt, at fortalerne for en sundere ernæring taler samme sprog, at man går ud fra grundreglen »Bort med den slappe, dødkogte og vitaminfattige føde og bort med nydelsesmidlerne« og navnlig lader være at gøre en uenighed om detailspørgsmål til det tilsyneladende væsentlige, så dette bringer de syge i tvivl.

Set ud fra disse synspunkter blev jeg både forbavset og ked af det, da jeg læste Are Waerlands svar til dr. Nolfi, — og flere, jeg har talt med, følte det på samme måde.

Den uøvede læser kunde nemlig kun få den forståelse, at der ligesom var uenighed om spørgsmålet i almindelighed, og at råkost ikke var tilrådeligt.

Dette må ikke stå uimodsagt.

Fra mine tidligste drengeår var jeg selv, hvad man kalder rask og stærk, og jeg var ivrig gymnast og dyrkede også en del sport, og indtil mit 28. år havde jeg stort set ikke fejlet andet, end at jeg 7—8 gange om året fik halsbetændelse og af og til fik en maveforgiftning. Men fra mit 28. til 37. år blev jeg stærkt plaget af nyresten og tyktarmskatarr og som tiden gik tillige af gigt og ischias m. m.

Gennem disse år prøvede jeg hele symfonien af helbredelsesmåder: medicin ordineret af huslægen, af mavespecialist, operation, ny medicin, diæt, sygehusophold, professormedicin, streng diæt, sygegymnastik, dampbade, kortbølgeterapi o. m. a., men intet af alt dette gjorde mig rask. Og skønt jeg ind imellem af mange blev tilrådet at prøve »kloge mænd« m. fl. og en sundere ernæring, så svarede jeg dog: »Jeg tror nu engang mest på den akademiske lægestand, jeg tror mest på dem, der har fået den højeste uddannelse, samfundet kan give i disse spørgsmål, og som har brugt hele deres ungdom hertil, og som har valgt at vie deres liv til den gerning«. — Og sikken et nederlag den tro senere har givet mig.

Men med årene måtte også jeg prøve »kloge mænd«, magnetisør, kiropraktor, homøopat o. s. v., og jeg prøvede også vegetarisk kost, min første bog — min abc paa ernæringen område — var af Are Waerland; men den blandede vegetariske kost kunde jeg ikke tåle bedre end den almindelige kost.

Og selv om jeg ikke var pessimist med hensyn til at blive rask — jeg syntes, jeg brugte al min ungdoms energi og styrke på at komme sygdommen til livs — så kom dog den tid, hvor mit befindende og de år, der lå forud, og det, lægerne fortalte mig, gav mig forståelsen af, at der ingen mulighed var for at komme af med sygdommen, der var kun tilbage »ned ad bakke«.

Det var i marts 1945, jeg forstod, at nu var der ikke mere at prøve — symfonien var ved at være spillet til ende — grammofonpladen var knækket og kunde kun gentage: »Streng diæt, smertestillende midler, vær fatalist«; jeg vejede da alt for lidt, var plaget af ischias og gigt og havde døgnet rundt stærke smerter fra tarme og nyregrus, og jeg kunde overhovedet intet som helst spise, som ikke gav stærke mavesmerter. Da — en dag jeg tillige var plaget af influenza og halsbetændelse — læste jeg tilfældigt i en bog af dr. med. Bircher-Benner følgende:

> »Man kan indføre alle slags forandringer i sin daglige kost, formindske det kvantum kød, man plejer at spise, eller helt udelade det. I stedet for det fine brød kan man bruge fuldkornsbrød. Man kan spise overvejende vegetarisk kost, d. v. s. kogt plantekost (gemyse, melspiser, ris, kartofler o. s. v.). Man kan tilføje rå frugter af alle slags, nødder, rødder og salater og formindske brugen af alkohol, kaffe, te, chokolade og kakao eller helt undgå disse ting. Allerede dette betyder et fremskridt, *men en sådan kosts evne til at helbrede er kun ringe.*
>
> Hvis man vil komme sig af en sygdom, må man gøre *mere*, end der er nødvendigt for at *bevare* sundheden. — For at indlede helbredelsesproces er det derfor nødvendigt beslutsomt at rive sig løs fra det gamle; dette vil sige i flere dage ad gangen eller endogså flere uger ad gangen udelukkende at spise naturføde. Naturføde vil imidlertid sige *udelukkende* ernæring med friske frugter af alle slags, nødder, gemysefrugter, rødder, salater, stængler og urter.«

Selv om læger flere gange havde frarådet mig at spise vegetarisk kost eller råkost — det kunde min mave slet ikke tåle, fik jeg som svar — så fik Bircher-Benners ord mig dog til at prøve den sidste udvej — for mennesker af i dag desværre symfoniens slutsats — *Råkost*, og da jeg samtidig hørte om dr. Nolfi, den såvidt mig bekendt eneste danske akademiske læge, der gik ind for naturlægeprincippet, begyndte jeg under hendes vejledning på råkostkuren.

Det er selvfølgelig svært at vænne sig til råkost, når man i 37 år har spist almindelig kost eller afarter deraf, men for mig, som var vant til at gå med slemme indvendige smerter, betød det blot en mindre forværring af tilstanden samt stærk træthed og lignende — og jeg kan slet ikke prale med noget i retning af karakter, for mig var det et nødvendigt onde.

Som dagene gik, begyndte jeg at kunne lide kosten, og efter fem ugers forløb var mavesmerterne og smerterne fra nyregrus sandelig ved at forsvinde; og havde jeg indtil da slet ikke troet på råkosten, så kunde jeg kun konstatere, at jeg mærkede en utrolig bedring.

Opmuntret heraf og af dr. Nolfi kom jeg over de små tilbagefald og nåede efter 8 måneders forløb det tidspunkt, hvor legemet ligesom var renset ud, og råkosten begyndte at bygge op, jeg tog på i vægt og halvstive led og tabte muskler viste igen tegn på liv, og halsbetændelsen var også borte — og har forøvrigt ikke vist sig i tiden indtil i dag. På dette tidspunkt var jeg klar over den store betydning, kosten har for helbredet, *og den rent ud sagt utrolige evne råkosten har til at helbrede og genopbygge.* Og jeg begriber i dag stadig ikke, hvad det er for lærdom eller kræfter, der får den akademiske lægestand — alle de på mange områder så udmærkede mennesker — til *at undlade rationelt at prøve* råkost og vegetarisk kost som helbredelsesmiddel.

Jeg hørte f. ex. fornylig i radioen under et besøg på et børnehospital en læge udtale, at man for at helbrede en lille pige for en sygdom, man ikke kendte ret meget til, *havde prøvet alt muligt.*

Hvorfor ofrer man ikke een eneste krone af de millioner, samfundet gennem sygekasser og skatter råder over og anvender til lægeuddannelse, sygehuse og medicin på at undersøge dette spørgsmål til bunds, økonomisk vilde det i sammenligning dermed intet betyde at indrette et råkosthospital, — og til at begynde med kunde man jo experimentere med frivillige patienter; der går såvist mange — umådelig mange — kronisk syge, der vilde være taknemmelige for at kunne få lov til som sidste udvej at prøve også denne vej tilbage til sundhed.

— — —

Jeg har selv prøvet vegetarisk kost uden at opnå resultat, jeg prøvede i et gennemgribende forsøg råkost og oplevede det utrolige, jeg har senere hen ind imellem prøvet at spise kogte kartofler, brød, smør, ost og tykmælk og erfaret, at det for mit vedkommende er skidt at blande råkost og kogt føde, og jeg har af den litteratur, jeg indtil nu har læst om emnet, fået den forståelse, at alle de store forkæmpere for en sundere ernæring i hovedsagen er enige i følgende (sagt med få ord og i lægmandssprog):

1) Spis *frugt, nødder* og *grønsager*, og endvidere kan tillades: Korn, mælk, mælkeprodukter, få æg og honning (evt. råsukker).
2) Spis den overvejende del af denne kost i rå tilstand, eller sagt med andre ord: Spis den mindste del, kun en ringe part, som kogt, bagt eller på anden måde behandlet føde.
3) Tyg maden ualmindelig godt.

Og jeg vil pointere, at man slet ikke får forståelsen af, at nogle anbefaler mere og mere kogt føde og mindre og mindre råkost, tværtimod synes målet at være 100 % råkost.

Og at dr. Nolfi som læge — for at helbrede syge — går ind for ren råkost, synes kun at bekræfte rigtigheden i Bircher-Benners foran citerede ord.

Vi er mange, der er taknemlige mod de store navne på en sundere ernærings område og derfor også mod Are Waerland og Kirstine Nolfi, og vi er glade for at kunne følge hensigtsmæssige og saglige diskussioner om emnet, men jeg tror ikke, det tjener sagen at lade meningsudvexlinger udarte til grove og unødvendige personlige angreb.

Da dette indlæg først og fremmest er skrevet for at være en hjælp, et håb for de syge, der ønsker at blive raske, vil jeg gerne have lov at tilføje, at det altid er en fordel at vide så meget som muligt om det, man giver sig af med, og selv om det i dette tilfælde er det primære, at man *spiser* en sundere kost, så er det dog en stor støtte og hjælp til at gennemføre en sådan at vide, *hvorfor* en sådan kost kan helbrede.

Derfor vil jeg anbefale at læse den foreliggende litteratur, f. ex. af: Bircher-Benner, Kirstine Nolfi, Are Waerland, Michael Larsen, Mikkel Hindhede og flere, der alle findes på dansk, og på svensk findes flere udmærkede bøger af desuden Ragnar Berg og Vincent Dahlgren m. fl. Følg også med i tidsskrifterne: Vegetarisk tidsskrift, »Ny Tid og Vi« og det svenske »Vegetarianen«.

G. Trebbien.

Gartneri og erhvervsfrugtavl 1946

»Statistiske Efterretninger« nr. 1 1947 oplyser i sin store oversigt over 1946 bl. a. følgende om frugthøsten i plantager med mindst 100 frugttræer:

	1946 1000 tons	1945 1000 tons		1946 1000 tons	1945 1000 tons
Æbler	61.9	40.5	Ribs	0.8	1.1
Pærer	4.8	3.2	Solbær	0.4	0.4
Blommer	1.8	3.2	Stikkelsbær	1.0	1.4
Kirsebær	0.7	0.5	Hindbær	0.8	1.0

Værdien af erhvervsfrugtavlen steg fra ca. 33 mill. i 1945 til ca. 45 i 1946, æbler alene (trods 20—25 % nedfaldsfrugt) fra ca. 23 til 31 mill. kr.

Kaal var ikke prisreguleret i 1946, og prisindexet steg fra 308 i 1945 til 376 i 1946 (1935 = 100).

Der exporteredes (jan.—nov.): æbler 3.7 mill kg (i fjor 1.8), hvidkål 10.3 mill kg (i fjor 0.2), andre grønsager 23.1 mill kg (i fjor 0.5).

N. N.

To dødsfald

Breckwoldt er død. De sidste leveår havde mærket ham. Han så ikke helt så frisk ud som tidligere; men han nåede også den høje alder af 82 år.

Vegetarismen og sporten var hans eet og alt. Han vilde have vegetarer til at dyrke sport, han vilde have sportsfolk til at være vegetarer og alle andre mennesker til at være både sportsfolk og vegetarer. Altid var han varm og ivrig for sagen — også så ivrig, at han ofte løb panden mod muren og skaffede sig selv mange undgåelige skuffelser. På den anden side var hans præstationer forbavsende, han var allerede en moden mand, da han som »Bananen« løb om kap med »Bøffen«, der var en ung sportsmand, Sjælland rundt, og selv om han måtte give op, så var han i fin form, og det løb skabte respekt om hans navn. Han fortsatte sin deltagelse i sportslivet højt op i årene — han var vist 65, da han sidste gang deltog i Frederiksborgløbet. Der var ingen tvivl om, at han selv i sin høje alder følte sig ung.

Få har været mere trofaste mod vor sag end han.

Ved hans bisættelse nedlagde konsulent Mosegaard på foreningens vegne en buket blomster.

A. P.

Frederik Madsen, dr. Hindhedes assistent gennem 20 år, er død på Skive sygehus, 62 år gl.

Det kommer sikkert som en overraskelse for mange, der kendte ham. Han så så kraftig ud, men i længere tid havde det været skidt med hans helbred. Måske har hans mange år som »forsøgskanin« ikke været helt uden årsag, han sparede sig jo i ingen retninger. Vidt berømt blev han, da han i månedsvis på ren kartoffelkost udførte hårdt arbejde. Under forrige verdenskrig måtte han spise garvesyre, fordi man havde planer om at blande bark i brødet, og han har selv med sit milde, tørre lune fortalt om, hvordan han kom ind hos en furagehandler for at købe havrehalm: »Men den skal være ren, for den er til mig selv!« Hverken garvesyren eller halmen kunde Madsen dog tage! Ellers døjede han tilsyneladende alle dr. Hindhedes forsøg godt, og han har været med til at fremskaffe en masse gode vegetariske beviser.

Madsen var selv blevet vegetar i 16-års alderen. Han var kommet til at læse Michael Larsens »Naturhelbredelse«, og den greb ham, så han aldrig senere svigtede vegetarismen. Dr. Hindhede traf han, da denne nogle år efter holdt foredrag på Ladelund landbrugsskole, og de blev hurtigt enige om det samarbejde, der skulde komme til at bære så rige frugter.

Frederik Madsen havde mange andre interesser end vegetarismen. Han kunde således engang udbryde: »Det er så kedeligt altid at tale om mad, verden er så stor, se nu bare til stjernerne ...« Og strax efter var han så langt

inde i astronomien, at en almindelig lægmand ikke kunde følge med. — Han var et elskeligt menneske, hans venner var mange, og de vil savne ham. Han selv befandt sig bedst i samkvem med naturen, og desuden var og blev han jyde. Dette var nok et par grunde til, at han efter ophævelsen af dr. Hindhedes laboratorium slog sig ned som gartner i sin hjemstavn, Salling.

D. v. f. sendte krans til hans bare som udtryk for vegetarernes taknemmelighed, fordi han saa uselvisk hjalp os til »beviser«.

Generalforsamling

Københavnsafdelingens generalforsamling den 6. marts i Skodsborgrestauranten var kun svagt besøgt, hvilket måske delvis skyldtes snestorm.

J. Svensson valgtes til dirigent.

Beretning: Formanden, repr. Niels Nielsen, oplyste, at afdelingens bestyrelse, ligesom i de foregående år, havde holdt fællesmøder med landsforeningens. I fællesskab havde man arrangeret jubilæums- og nytårsfest osv., og afdelingen havde kun afholdt udgiften ved forrige års generalforsamling, medens porto m. m. var betalt af landsforeningen, hvorfor det var naturligt, at denne fik tildelt afdelingens »overskud« som extrakontingent.

Beretning og nedenanførte regnskab godkendtes.

	Indtægter:	*Udgifter:*
Kontingenter	Kr. 976.00	
Generalforsamling	» 20.00	30.20
Kontingent (50 pCt.) til D. v. f.		488.00
Ekstrakontingent til D. v. f.		477.80
	Kr. 996.00	Kr. 996.00

I 1946 havde afdelingen en nettotilgang på 36 medlemmer.

Valg: Der foresloges genvalg af formanden, men Ths. Spur og Alb. Johansen argumenterede for en af landsforeningen uafhængigt arbejdende afdeling med egen formand og foreslog havebrugskonsulent H. Mosegaard. Skriftlig afstemning resulterede i genvalg. Formanden takkede for valget og fastholdt, at det vilde være spild af kræfter og tid, om man her i hovedstaden, hvor foreningsarbejdet foregik, skulde have to uafhængigt arbejdende bestyrelser med hver sin formand.

Til bestyrelsesmedlemmer genvalgtes fru Mosegaard og fru Helle-Broe, medens frk. Hanne Kock og Ths. Spur nyvalgtes. Suppleanter blev H. L. Henriksen og John Svensson. Revisorer C. Seegelke og fru Else Lommer med Oluf Egerod og Søren Sørensen som suppleanter.

Eventuelt: Formanden indledte en ivrig diskussion ved at beklage, at der ikke til hans beretning — og før valget — var kommen en meningsudvexling i gang om retningslinierne for foreningens arbejde, da årsmødet jo havde vist, at der herom er stærk divergerende meninger. *Egerod* beklagede, at den bio-dynamiske dyrkningsmetode ikke måtte omtales i Vegetarisk tidsskrift. Han citerede efter »Vegetarianen«s nr. 1-2 '47 et efter hans mening virkeligt vegetarisk foredrag i Stockholm af den danske bio-dynamiker gårdejer P. Madsen, Braade. *Mosegaard* kritiserede skarpt enkeltheder i denne artikel og protesterede imod, at kvægavlere fremhævedes som virkelige vegetarer. *Pille* beklagede, at det bio-dynamiske spørgsmål var kommen så stærkt i forgrunden. Han mente, man burde samle sig om de spørgsmål, hvorom man var enige, således at man kunde hverve flere medlemmer og derved sikre et større og stærkere virkende blad. *Alb. Johansen* efterlyste et vegetarisk oplysningskontor og bibliotek, et do. alderdomshjem, en medlemsfortegnelse i V. t., en brochure til agitation for vegetarismen, opskrifter m. m. *Formanden* svarede, at når der fremsattes ønsker, vilde det være rart med anvisning på de nødvendige midler, og oplyste, at vi jo har brochuren »Hvad er vegetarismen«, der gerne solgtes til agitation (20 stk. for 1 kr.).

Generalforsamlingen afsluttedes kl. 22. *n. n.*

Et sundt samfund - en sund kost

Forud for landstingsvalget havde forfatteren *Hans Scherfig* en artikel i »Land og Folk«, hvori han blandt andet skrev den mærkelige sætning, at »det restriktionsløse retsstatsparti næppe får andre stemmer end de idealistiske råkostspiseres og sandalgængeres«. Dette foranledigede vor forenings formand til at sende et svar, hvori han bl. a. skrev: »... er Scherfig mon klar over, at ligesom han anser vort samfund for sygt, men helbredeligt ved skrappe midler (som de, der nu »sidder på flæsket«, tror vil berøve livet al tillokkelse), således er vi en del, der mener, at den megen sygdom, der hærger menneskene, skyldes forkert kost, og at en radikal ændring af denne derfor er nødvendig ... Kampen for et bedre samfund skulde ikke gerne gå ud på at skaffe mulighed og midler for det brede folk til at æde og drikke sig overklassens sygdomme til. Tilhængere af en radikal ændring af den bestående samfundsordning burde vise forståelse for dem, der efter selvforsøgs gode erfaringer agiterer for en revolutionerende kostændring. Det bedre samfund, vi tilstræber, skulde også byde på større sundhed, og for at opnå denne kræves ikke blot bedre sanitære og hygiejniske forhold, men også en anden levevis end den gængse, der nærmest er en efterabelse af de velstilledes dårlige spisevaner«.

Nytten af et sådant svar fremgår tydeligt af et nyt indlæg fra en læser, der nogle dage efter giver udtryk for sin glæde over i bladet at finde en artikel, der anbefaler råkost. Indsenderen, M. Thomsen, Under Elmene 1, råder stærkt til at spise råkostsalater daglig.

Folinsyre

Faglige meddelelser for statens husholdningsråd i februar omhandler det ofte omtalte vitamin, der har fået navnet folinsyre, fordi man søgte og fandt det i de grønne blade. Ikke mindre end fire tons spinat dannede udgangspunktet for den første påvisning, og nu viser det sig, at det også findes andre steder, ikke mindst i bønner og gær. Der er dog også store mængder i oxelever.

Hvor store mængder, organismen kræver af dette stof, og om det muligvis kan dannes i tarmkanalen, vides lige så lidt, som hvilke mængder der går tabt

ved tilberedningen, men da dette tab ofte ligger mellem 70 og 100 % ved kogning og stegning, er der endnu en anledning mere til at interessere sig for råkost.

H. M.

Blegselleri

I »Gartnertidende« læser vi:

Vitamin c er nødvendig for hinders, huds og tænders sundhed. Mangel resulterer i tændernes hurtige ødelæggelse, blødning hos gummerne, dårlig hudfarve og mangel på energi.

Vitamin g hjælper til at give ungdommen normal vækst og godt helbred. Mangel på vitamin g giver for tidlig indtrædende senilitet, og sammen med vitamin b holder det nervesystemet i orden.

Disse fakta må hjælpe til at forøge blegselleris popularitet.

Blegselleri er skøre at bide i og appetitvækkende. Desuden er de rige på de vitaminer og mineraler, der hører til en velafbalanceret ernæring.

1) Vægt for vægt indeholder blegselleri mere kalk, mere jern og mere fosfor end appelsiner.

Eller for at sige det paa anden måde: To selleristilke indeholder mere kalk og flere vitaminer a og b end en skive bøfkød, der er en tomme tyk og 3×4 tommer i areal.

Børnene skal have kalk til normal udvikling af knoglerne og sunde tænder, og de voxne skal have kalk til at bevare tænderne og neglene.

Nerver, hud, blod, knogler og tænder kræver regelmæssig tilførsel af passende mængder fosfor, der er et af de mest livsnødvendige mineraler for legemet. Jern medvirker ved dannelsen af blod og har betydning ved forebyggelsen af blegsot.

2) Vægt for vægt indeholder blegselleri lige så meget vitamin a og b som appelsiner.

Vitamin a øger modstandsevnen mod sygdom og har betydning for synet. Når børn taber i vægt, og vexten går i stå, kan det skyldes mangel på vitamin a.

Vitamin b_1 er nervestyrkende og næsten rent thiaminchlorid, og det er absolut gavnligt for nervesystemets normale funktion.

3) Blegselleri er også rig på vitamin b, c og g.

Vitamin b er af vital betydning for nervesystemets sundhed og for maveregionens rigtige funktion, og det kan ikke oplagres i legemet, hvorfor en passende daglig tilførsel er nødvendig.

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Vegetarisk forenings medlemmer skal vi meddele, at Den sanitære fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbh. N., som hidtil fuldt ud er i stand til at levere den rene, veg. plantemargarine og til samme pris som den øvrige margarine, hvori indgår et stort kvantum hvalolie. Margarinen leveres portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang og kan foruden fra fabrikken også fås i Sana forretningerne.

H. W.

Lidt af hvert

Vegetartennis.

I Sjællands tennisunions turnering, der i år havde en rekorddeltagelse af 45 klubhold, vandtes mesterskabet i Old boys klassen (spillere over 40 år) af Dansk vegetarisk forenings formand, repr. N. Nielsen. Han vandt sine kampe 6 søndage i træk; den sidste spilledes den 29. juni ved middagstid (30 grader i skyggen) mod en 16 år yngre modspiller og varede over to timer. Nielsen vandt på større udholdenhed, fysisk som psykisk, og ved præmieuddelingen betegnedes han som den »udødelige«, om dette nu hentydede til det enestående, at en 58-årig vandt rækken, eller til det for tilskuerne uventede, at han *ikke* fik hede- eller hjerteslag. Ved afslutningsmiddagen var den hyppigste bemærkning: »Ja, vi må jo alle til at være vegetarer«.

Fru Regner Andersen

har bl. a. i april holdt foredrag ved Malmo vegetariske forenings årsmøde, og det har bevirket, at hun igen til september skal derover til et møde i borgerskolens aula.

I begyndelsen af maj talte hun ved Nordiske Kvindeforbunds kongres i rigsdagens fællessal, og i dagene derefter var hun i Odense, hvor hun holdt to foredrag i Industripalæet med et efterfølgende 2-dages kursus.

Atombombe-virkninger.

Iflg. »Market Grovers Journal« er høsten af græskar, tomater, ægplanter o. m. m. af ganske usædvanlig størrelse i omegnen af Nagasaki, hvilket skulde skyldes eftervirkninger af atombomben. Ganske vist forekommer der en misdannelse i form af extra stilke, tvilling- eller trillingfrugter o. l., men når resultatet er så godt, må vi jo ligefrem med glæde se hen til en mere udstrakt anvendelse af dette kulturgode, som menneskenes sidste store opfindelse altså må siges at være.

H. M.

Hemmeligheden ved ungdom, pep og charme

var titlen på et foredrag, som Mrs. Phoebe Marie Holmes i Los Angeles holdt på sin 92-årige fødselsdag i januar. Hun sover fra kl. 3 til 10 og arbejder i resten af døgnet for vegetarismen, underviser, holder foredrag og skriver bøger, den sidste er lige udkommet.

De forenede Staters ældste mand,

major Edward James Monroe, der er født 4. Juli 1815 og er søn af præsident Monroe, har efter indbydelse taget ophold paa MacFaddens kurhotel i Dansville, N. Y., og er gået over til vegetarismen.

Streptomycin giver blindhed og døvhed.

Det engelske sundhedsministerium har til lægerne udsendt en alvorlig advarsel mod streptomycin, det nye amerikanske lægemiddel, der er opreklameret som værende bedre end penicillin. I meddelelsen hedder det, at »de få tuberkuløse meningitis-patienter, som har fået deres liv forlænget ved streptomycin, næsten alle er blevet permanent blinde eller døve eller har lidt skade på deres forstand.«

Køkkenkrogen

Om sommeren får de fleste mennesker lyst til at spise mere frugt og grønsager end ellers, dels på grund af varmen, dels er grønsagerne lettere tilgængelige.

Lad os da lægge for med at spise nogle af dem rå, f. ex. i form af salater. Portionerne er beregnet til fire personer.

Blomkålssalat I.

1 stort blomkål rives eller snittes, blandes med 1 dl pillede grønærter. 4 spsk. fløde piskes med 2 spsk. kærnemælk, ½—1 spsk. citronsaft eller anden syrlig saft og 1 spsk. sukker.

Anret det hele på salatfade og stik skiver af rå gulerod ned imellem.

Blomkålssalat II.

1 stort blomkål rives eller snittes, blandes med tomat- og agurkeskiver, overhældes med samme sovs som ovenfor blot uden citronsaft, da tomaterne indeholder syre.

Anrettes på salatfade, drysses med snittet dild.

Blomkålssalat III.

Blomkål er et taknemligt emne til salater. Prøv at tilsætte 2 dl hakket spinat og iøvrigt sovs som i nr. I — tilsætning af rosiner eller nødder, når de ting kan fås, gør god virkning.

Bønnesalat.

Friske, ikke for udviklede bønner, voksbønner eller grønne bønner skæres i centimeterstykker. Beregn ¾ l ituskårne bønner. 4 store tomater snittes ud og blandes i sammen med rigelig karse. Overhældes med sammenpisket fløde, kærnemælk og fløde som i nr. 1.

Lækker kold kartoffelsalat.

2 kogte æggeblommer moses og røres med en rå æggeblomme, 4—6 spsk. fløde, 4 spsk. kærnemælk eller tykmælk, lidt salt, sukker, sennep og citronsaft eller eddike efter behag. Derefter tilsættes 1 ske hakket løg, 1 ske hakket purløg, 2 skeer hakket persille, 1 ske hakket dild eller karse. Kogte kartoffelskiver vendes heri. Pyntes med salatblade og tomatsnitter.

e. pille.

Årsmødet 1947

er planlagt til søndag den 31. august, men lokalespørgsmålet er endnu ikke løst. Nærmere følger i næste nr. af V. t. De delegerede til den internationale kongres i England først i august (overgartner C. J. Hansen, dir. Kaj Dessau og formanden, repr. N. Nielsen, samt kassereren i den int. vegetarunion, skoleinspektør O. Egerod), vil aflægge beretning om kongressens forløb.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Aarhus: Vegetarisk spisesalon, Borgporten 23².
»Skovhuset«, Elmevænget 35, Bagsværd.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. 25/5 — 15/9.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

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

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

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

Vegetarpige 25-35 år, sund, pæn og velskabt, *kristelig indstillet*, intelligent og med gode interesser, dygtig og naturlig, tilbydes bekendtskab af ungkarl. Kan evt. senere komme som husbestyrerinde. Alle breve med foto besvares. Billet mrkt. »77« til Vegetarisk tidsskrift.

Plads søges til pige på 14½ år hos råkostspisere eller i vegetarisk hjem. Helst nær Køge, Roskilde eller København. *Vilhelm Johansson*, Ølsemagle Mølle, Ll. Skensved. Tlf. Skensved 61.

Barne-råkostpige, 15 år, søger plads i et hjem, hvor pasning af småbørn bliver det væsentlige arbejde.

»Eckbohus«, vegetarisk børnehjem, Bjerre strand, St. Fuglede.

Hvorfor ikke
tilbringe en dejlig ferie i England?
Henrivende egn, herlige udflugter. Nær ved havet og den berømte Cheddar slugt med hulerne. Frisk frugt og grøntsager, 100 pct. fuldkornsbrød og -kager af kompostdyrket hvede. 4 Ls. 4 sh. pr. uge.
Amy Little, Uplands, Vegetarian Food Reform Guest House, Winscombe, Somerset, England.

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

Kornkværn ønskes, Ajcopresse kan gives i bytte. *C. N. Andersen*, Vestkjær, Ølgod.

FERIEOPHOLD
Vegetarkost, hovedsagelig råkost
»SKOVHUSET«
Elmevænget 35, Bagsværd . Tlf. Bagsværd 125

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

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

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

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — Kongensgade 39[2] —
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

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.

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.



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

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.

Lær esperanto,
det andet sprog for alle. Officielt sprog ved den intern. vegetarunions kongresser. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10 kr. Nærmere oplysninger hos **Esperantistforeningen for Danmark** Oppermannsvej 17. Odense. Tlf. 4099.

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

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.

Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte

Vegetarisk tidsskrift

Årsmødet

afholdes hos skoleinspektør *Oluf Egerod*, Bellahøj skole, Svenskelejren, Brønshøj, *søndag den 31. august kl. 9,30.*

Dagsorden:

1. Dirigentvalg.
2. Formanden aflægger beretning og regnskab for året 1. juli 1946—30. juni 1947.
3. Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter.
4. Fastsættelse af kontingent og stedet for årsmødet 1947.
5. Beretning og regnskab for »Dr. Mich. Larsens børnehjemsfond«. Valg.
6. Beretning og regnskab for »Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen«.
7. Valg til den internationale vegetarunions komité.
8. Eventuelt.

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

Kl. 12: Fællesfrokost. Råkost kan fås til kr. 1.00 pr. portion. Bestilling senest to dage før til Gent. 1782 y (efter kl. 17), Godthåb 1163 u eller Damsø 4724 x. Brød og smør må deltagerne selv medbringe.

Efter frokosten fortsættes eventuelt generalforsamlingen.

Derefter fortæller de delegerede til verdenskongressen i England oplevelser fra rejsen.

Se endvidere side 66.

Udgivet af Dansk