1947. 41. årgang #11 november

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

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

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — 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 Havepladsvej 136[1]. Fredericia.

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.

Vegetarisk tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

God propaganda for havebrugsprodukter

Mad, sult og hjælp
af dr. Frank Wokes,
direktør for Ovaltine undersøgelses-laboratorier

Det er forståeligt . . .

Patientens ret og lægens pligt

Øl er øl, og øl er dårskab

Danske delegerede karakteriseret

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde Ellen Pille

Agitér for nye medlemmer og abonnenter

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

41. årgang

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 i pakker à ½ kg og portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang og kan foruden fra fabrikken også fås i Sana forretningerne. *H. W.*

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

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

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: 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 evt. lokalforening. 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.

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.

Klintsøgård hotelpension

Nykøbing Sj.

◆

68 værelser, alle med rindende vand.

Sæson: 25. maj — 15. september

Råkost - Vegetarkost - Alm. kost

Eget gartneri og frugtplantage

FERIE
HVILE
REKREATION

Forudbestillinger modtages. Forlang brochure

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

God propaganda for havebrugsprodukter



Dansk vegetarisk forenings stand paa udstillingen i Forum. Damerne er fru Mosegaard og fru Westerlund.

Under den overskrift, der staar over denne artikel, skriver »Gartnertidende« nr. 42:

Ved udstillingen i Forum havde Dansk vegetarisk forening en instruktiv stand til højre for indgangen.

Under hele udstillingens 10 dage stod der en kreds af mennesker rundt om standen, og det var tydeligt, at den interesserede. Ialt var 22 personer medvirkende, og i tale og skrift blev der givet oplysning om vore produkters tilberedning.

Over 10,000 lækre småbidder uddeltes — uden smørmærker — og fra fagfolks side bør her lyde en tak til vegetarerne for deres ihærdige arbejde for den gode sag. Et arbejde, som gartnerne i høj grad bør vurdere og støtte. Det er en vanskelig sag at ændre folks livsvaner, men ved udholdenhed nås et resultat. *K.*

Jubilæumsudstillingens komité har tilsendt D. v. f. kr. 1.000 til »foreningens almindelige formål«. Denne påskønnelse af vor indsats i Forum er en stor opmuntring og en værdifuld støtte for os i vort fortsatte virke for en langt større anvendelse af gartneriprodukter.

Mad, sult og hjælp

De forenede nationer har fornylig under titlen *Mad, sult og hjælp* offentliggjort et interessant studie over den nuværende fødevarekrise. Den er skrevet af en amerikaner, *J. Lindberg*, hovedforfatteren til to tidligere bøger i en serie om undersøgelser af verdens fødevareforhold. Vi europæere, der ser hen til Amerika i håb om, at det skal hjælpe os ud af vore ernæringsvanskeligheder, har ikke råd til at se bort fra denne bog, der giver os et amerikansk syn.

Nedgang i verdens fødevareproduktion.

I den sidste del af den anden verdenskrig var der en nedgang i verdensproduktionen af fødevarer pr. hoved, der i 1945 udgjorde omkring 12 %. Forholdene var imidlertid meget forskellige i de forskellige dele af verden. I Nordamerika var således den samlede fødevareproduktion i 1945 33 % over førkrigstidens, mens den på Europas fastland var 27 % under. Manglen i Europa blev imødegået ved, at man reducerede kreaturbestanden og dyrkede flere grønsager. I de fleste europæiske lande fik man færre animalske kalorier i den daglige kost end i førkrigstiden, i mange tilfælde blev de reduceret med en tredjedel eller mere. Der blev gjort særlige anstrengelser for at opretholde forsyningen med mælk, hvoraf meget blev anvendt til at afhjælpe de vanskelige forhold for småbørn, frugtsommelige og diegivende mødre. Disse forhold fremgår af hosstående figur, der er tegnet efter oplysninger i den ovennævnte og en anden bog om emnet. Det ses, at den procentdel af hele fødens kalorie-mængde, der udgjordes af frugt, grønsager og mælk, gradvis steg i alle de lande, der var besat af Hitler, indtil den i 1944 var oppe paa 90—100 %, sammenlignet med 85 % i England. Hvis man erstatter kalorieværdierne med proteinværdier, bliver forholdet det samme. I England var der f. ex. en betydelig nedgang i nydelsen af animalsk protein fra 1939 til 1944, der svarede til en stigning fra 64 til 74 i den procentvise andel protein fra korn, frugt, grønsager og mælk. Denne procentdel var imidlertid ikke så høj som i det tyskbesatte Europa, hvor nydelsen af kød og fisk gik meget langt ned. Oplysningerne fra andre europæiske lande er ikke så komplette. Det er interessant at lægge mærke til, at i Schweiz kunde kødmærker byttes for mærker til ost, bønner, ærter osv., således at der var en hel række af alternativer til kød.

Oplysninger fra det fjerne Østen er også mangelfulde. Ikke des mindre tyder nogle tal, som er givet mig privat af dr. *S. G. Willimott*, der samlede mange oplysninger om japansk kost under sine fire års indespærring i forskellige lejre, på, at der også her var en nedgang i forbruget af kød og fisk, både i koncentrationslejrene, i hæren og blandt civilbefolkningen.

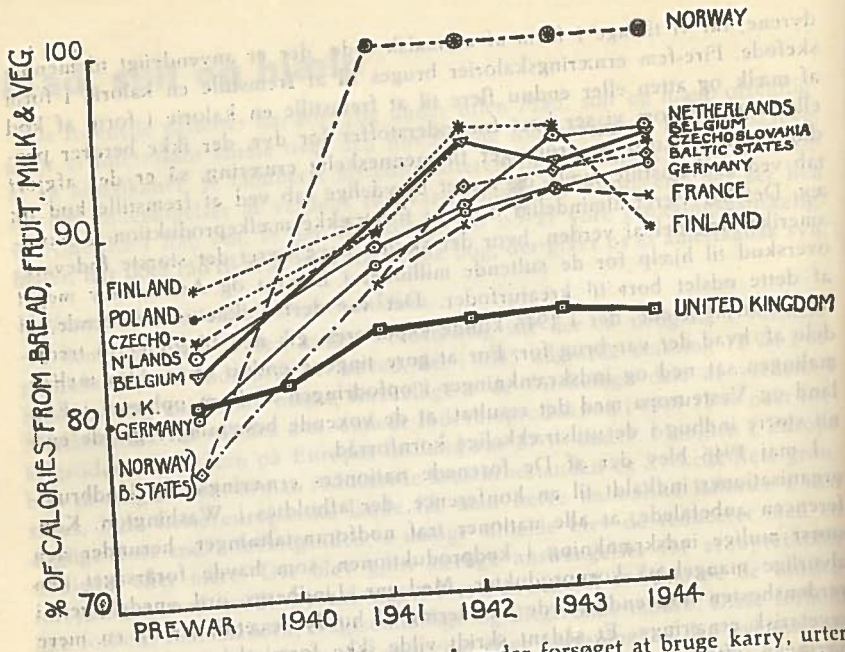
Efterkrigstidens ernæringsproblemer.

Ved krigens slutning forværredes ernæringssituationen hurtigere og hurtigere, indtil der i 1946 herskede hungersnød i dele af Europa og det fjerne Østen. Dette skyldtes til dels krig og omvæltninger, saa vel som tørkeperioder og andre naturlige faktorer, men først og fremmest den farlige uligevægt, der havde udviklet sig inden for verdens landbrug på grund af den tiltagende fodring af dyrene med kornprodukter. Kun en lille del af det foder, der gives dyrene, får vi tilbage i form af animalsk føde, der er anvendeligt til menneskeføde. Fire-fem ernæringskalorier bruges til at fremstille en kalorie i form af mælk og atten eller endnu flere til at fremstille en kalorie i form af kød eller æg. Selv om vi ser bort fra foderstoffer for dyr, der ikke berører produktionen af korn og grønsager til menneskelig ernæring, så er der afgjort tab ved at fremstille mælk og meget betydelige tab ved at fremstille kød og æg. Det har været almindeligt brug at foretrække mælkeproduktion. I Nordamerika, den del af verden, hvor der skulde have været det største fødevareoverskud til hjælp for de sultende millioner i Europa og Asien, blev meget af dette ødslet bort til kreaturfoder. Det var derfor ikke overraskende, at de forråd af hvede, der i 1946 kunde exporteres, gik ned til under to tredjedele af, hvad der var brug for. For at gøre tingene endnu værre blev melformalingen sat ned og indskrænkninger i opfodringen af korn ophævet i England og Vesteuropa med det resultat, at de voxende besætninger gjorde endnu større indhug i de utilstrækkelige kornforråd.

I maj 1946 blev der af De forenede nationers ernærings- og landbrugsorganisationer indkaldt til en konference, der afholdtes i Washington. Konferencen anbefalede, at alle nationer traf nødforanstaltninger, herunder den størst mulige indskrænkning i kødproduktionen, som havde forårsaget den alvorlige mangel på kornprodukter. Med mr. Lindbergs ord »nedgangen i verdenshøsten nødvendiggjorde likvidering af husdyrbesætninger og en mere vegetarisk ernæring«. Et sådant skridt vilde ikke formindske værdien af ernæringen, eftersom »det er muligt at sammensætte diæter, der imødekommer alle kendte ernæringsmæssige krav, på basis af fuldkornsbrød, frugt, grønsager og mælk«.

Løsningen på verdens ernæringsproblemer.

Løsningen på verdens ernæringsproblemer synes altså at ligge i den hurtige erstatning af de dyriske produkter med vegetariske og syntetiske produkter, der allerede er i gang. Den tiltagende anvendelse af erstatninger for uld, læder og andre biprodukter ved dyriske fødevarer fortjener at undersøges grundigere. Plastik hører også til dette interessante område. Hvis vi nøjes med at holde os til fødevarerne, så må vi også notere os et vigtigt experiment, som nogle videnskabsmænd i Cambridge ved krigens begyndelse foretog for det medicinske undersøgelsesråd. Et halvt dusin dyrkere af videnskaben, deriblandt to af de førende ernæringsexperter i England, skiftede frivilligt fra førkrigstidens stærkt kødholdige kost til en kost, hvor 92—97 % af kalorierne kom fra kornprodukter, frugt, grønsager og mælk. Efter at have tilbragt omkring tre uger med det sædvanlige akademiske arbejde, for hvilket kosten var fundet at være fuldt ud tilfredsstillende, tog fire af disse videnskabsmænd til Søområdet, hvor de foretog lange ture og bjergbestigninger, der ifølge en expert stillede store krav til fysiken. Man fandt ud af, at denne kost med meget færre animalske kalorier og meget enklere end den almindelige engelske kost var fuldt ud tilstrækkelig for personer af begge køn i alderen 21—40, når de havde mere end sædvanligt hårdt psykisk eller fysisk arbejde. Hvad mere er, disse experimentatorer, der bestemt ikke havde nogen forudindtagethed for kosten, før de begyndte med den, blev så vant til den, at de tøvede med at gå tilbage til deres forrige kost, da de var færdige med



forsøget. De havde naturligvis passet på under forsøget at bruge karry, urter, eddike og krydderier til at sætte smag på maden og derved undgået flovhed og ensformighed. Dette forsøg, der blev udført med stor omhu og under officielle auspicier, har således bekræftet megen tidligere erfaring om en sådan kosts tilstrækkelighed for børn og voxne.

Det problem, ernæringsforskerne står overfor, er da: (a) at afgøre, hvor stor en del af kosten i de forskellige lande der bør være vegetarisk, (b) at fremskaffe administratorer med den videnskabelige viden, på hvilken denne beslutning er baseret, og til at føre den ud i praxis. Dette problem rejser bl. a. interessante spørgsmål fra landmandens synspunkt, men dem kan vi ikke komme ind på her. De har imidlertid en interessant forbindelse med nutidens landbrugspolitik og må studeres nøje, hvis man skal kunne lægge en tilfredsstillende plan på længere sigt. I hvert fald på fastlandet må det også være ønskeligt at tage med i betragtning de muligheder, som mælkeerstatninger af sojabønner og maltede kornprodukter, der nu prøves på tyske småbørn, kan have. I Indien og andetsteds bliver disse spørgsmål også fulgt med interesse. Vi kan kun håbe på, at de vil blive fulgt med opmærksomhed af ernæringsforskere hele verden over.

Dr. *Frank Wokes*, Ph. D. (Lond.),
Direktør for Ovaltine undersøgelses-laboratorier, i »Vegetarian News«

Det er forståeligt . . .

»Det socialdemokratiske blad »Ny Tid« i Ålborg skriver:

»Det er forståeligt, at de slet ikke få mennesker her i landet, der er vegetarer, har meget vanskeligt ved at få rationerne til at slå til, eftersom de forsager al animalsk føde. Nu har de været hos forsyningsministeren for at få spiseolie eller margarine i stedet for kød og pålæg. Rent umiddelbart skulde man synes, at det er et ganske rimeligt krav, og vegetarerne har da også kunnet henvise til, at i lande som England, Holland og Sverige har rationeringsmyndighederne taget tilbørligt hensyn til deres særegne livsvaner.

Men forsyningsminister Axel Kristensen gav de danske vegetarer et blankt og umotiveret afslag.

Og nu spørger »Vegetarisk tidsskrift«, om afslaget har en politisk baggrund.«

Bladet citerer derefter det væsentlige i artiklen.

Patientens ret og lægens pligt

Som alle ved, er det en dagligdags foreteelse, at syge mennesker en dag, direkte eller indirekte, får besked af deres læge, at de ikke kan blive helbredet for deres sygdom. Sygdommen er af en sådan art, eller den er så langt fremskreden, at der efter lægens synspunkt ikke er noget andet at gøre end at søge at give den syge lindring for smerter og lignende i den tid, den syge har igen at leve.

For den syge er en sådan meddelelse fra lægen en alvorlig sag. Enkelte stoler på lægens ord og finder sig i deres skæbne. Andre går til nye læger, til specialister, for at få deres udtalelse, før de rigtig kan tro, at det er så galt fat med dem. Og til slut er der nogle få, som selv ikke efter specialistens udtalelse kan slå sig til ro. Det mindste halmstrå griber de fat i — den mindste antydning af håb giver dem lidt håb. De har kanske hørt om, at homøopatiske midler har hjulpet i sygdomstilfælde, der ligner deres eget, eller de har hørt om, at *Are Waerland* ved sin diæt og dr. *Kirstine Nolfi* ved råkostdiæt har kunnet hjælpe i mange sygdomstilfælde. Skulde de ikke også selv have en mulighed for at blive hjulpet?

Og således sker det da, at mange syge af den sidstnævnte type søger hjælp — en sidste udvej — ved urter, ved diæt eller på anden måde, selv efter at de er blevet opgivet som uhelbredelige af den ordinære lægestand. Og skulde de ikke have ret til det? Kan den ordinære lægestand nægte dem denne adgang under henvisning til, at det efter dens mening ikke vil nytte noget?

Den normale retssans er ikke i tvivl, når det gælder svaret på disse spørgsmål. Den syge har selvfølgelig fuld ret til at søge nye udveje til helbredelse, selv om lægen mener, at der ikke findes nogen udvej. Lægen kan ikke bestemme her. Han kan kun give råd.

Men dersom den syge, der er opgivet af lægerne, har ret til at søge nye udveje, så må det også være tilladt at hjælpe den syge i denne søgen. Vil en syg som sidste udvej prøve fuld råkostdiæt, så må det således være tilladt at give vejledning i dette for den, som har kendskab til råkosten og dens virkemåde.

Dette kan der da ikke opstå tvivl om, skulde man tro. Men det synes alligevel at være sådan, fordi det netop er spørgsmålet om denne ret til at hjælpe, som er kernen i den sag, som nu føres mod dr. Kirstine Nolfi.

Den svenske patient hr. *Wickell*, som døde af sukkersyge efter et ophold på Humlegården, var netop en sådan syg, som efter lægernes udtalelse ikke kunde helbredes. De mente, at han ikke havde lang tid igen at leve i, og deres bedømmelse af hans helbredstilstand var også rigtig, hvad der fremgår af obduktionen. Denne viste, at flere af hans indre organer var så gennemødelagt, at de næsten ikke kunde fungere mere.

Denne patient vidste, at han kun havde kort tid igen at leve i. Han og hans forlovede vilde forsøge en sidste udvej og kom så til dr. *Nolfi* på Humlegården. Det viste sig desværre for ham, at han var alt for syg. Råkosten kunde ikke give ham nogen mulighed for redning på dette allersidste stadium af sygdommen, — men lindring fik han, og han følte sig bedre end før, de sidste uger, han fik lov at leve.

Spørgsmålet er nu:

Havde dr. *Nolfi* ret til at yde den syge den bestemte hjælp, han bad om i dette tilfælde?

Jeg mener, at hun havde både ret og moralsk pligt til at gøre det.

Og det mener mange, som er i lignende stilling som jeg selv.

En syg, der selv har været opgivet af lægerne.

Øl er øl, og øl er dårskab

Hele landet fester med majestæterne, postvæsenet og statsradiofonien i spidsen. Herlige land, hvor en virksomhed, der aldrig har præsteret andet end at ødelægge værdier såvel af materiel som åndelig art, kan forlange at blive hædret på allerhøjeste måde. Hvem andre end netop øllets mænd kan forlange, at selv de største blades højest betalte reportere skal være i extase og ligefrem skumme over i ugevis?

På hvilket punkt er der præsteret andet end at ødelægge? Før krigen reklameredes der fra ølindustriens side med den flom af korn, som medgik til fremstilling af en enkelt øl, samtidig med at man så, hvilke bjerge af kul og andre værdier der gik med til fabrikationen. Herom tier man klogeligt i øjeblikket, men anvender fortsat hele jernbanetog fulde af disse ting, samtidig med at folkene sulter!

Man fremhæver nu, at dansk øl kan fås i Kina og andre fjerne steder. Send dem dog kornet i stedet for!

Der himles op om, hvilke enorme summer der af sådanne virksomheder betales i lønninger, i skat, til støtte af videnskab og til kunst. Som om de kræfter, der sættes ind på destruktion, ikke i alle tilfælde kunde frembringe større værdier ved at rettes direkte ind på positive opgaver!

Og hvad er så livsnerven, for ikke at sige dødslinjen, i det hele?

Ene og alene den omstændighed, at det humør, som vindes ad kunstig vej, tilsyneladende er lettere at forskaffe sig end ved at finde frem til værdierne ad andre veje.

Stakkels vildledte menneskehed, som med majestæterne i spidsen fester for den virksomhed, der først af alle burde lukkes.

Hvor det drejer sig om storleverancer af nød og elendighed, er der hænder i overflod både til fabrikationen og til at klappe ad resultatet; men hvor en lille klat idealistisk indstillede mennesker søger at bremse op mod elendigheden, er der kun skuldertræk og et grin tilovers, altimens man tager kapslen af endnu en øl, for øl er øl, og når øllet går ind, går viddet ud! *H. M.*

Danske delegerede karakteriseret

I »The Vegetarian« giver den kendte vegetariske skribent, Miss *Marion Reid* følgende karakteristik af de danske delegerede til kongressen i England:

»Mr. Oluf Egerod, andet medlem af I. V. U.s ledelse, var en god dirigent med megen energi, takt, humor og klogskab og en vidunderlig beherskelse af det engelske sprog.«

»Mr. N. Nielsen, formand for D. v. f., en energisk og atletisk yngling på otteoghalvtreds med stor tiltro til råkost og fornylig vinder af et dansk tennismesterskab for mænd over fyrre! En ivrig talsmand for reformering af kosten for sundhedens skyld.«

»Den anden danske delegerede, mr. Carl J. Hansen, overgartner ved Det kgl. danske haveselskab i København, er også tilhænger af råkost og spiser selv kartofler rå og uskrællet, med løg og tomater ... han tilstod, at smagen for rå kartofler må man vænne sig til.«

»Mr. Kaj Dessau, høj og bronzefarvet, var den tredje delegerede fra Danmark — omvendt gennem tidlig sygelighed er han kommet til at interessere sig for de etiske sider ved vegetarismen. På en verdensrejse for at opsøge vegetariske samfund, lære deres syn på tilværelsen at kende og se, hvad livsværk der vilde tjene sagen bedst — fandt han svaret på Stonehouse, hvor han enstemmigt blev valgt til sekretær for den internationale vegetarunion, når Mr. Bolt trækker sig tilbage.«

Lidt af hvert

85 år.

Foreningens tidligere mangeårige formand, forlagsboghandler H. L. Henriksen, fejrede den 7. okt. sin 85. fødselsdag ved godt helbred i sin store familie- og vennekreds. Fru Mosegaard og formanden overbragte en frugtkurv med foreningens gratulation. *N. N.*

»Dyrets Værn«,

medlemsbladet for foreningen til værn for værgeløse dyr, har i sit oktobernr. optaget artiklen »Hvorfor vi er vegetarer« fra V. t.'s septembernr. Artiklens appel til indmeldelse i D. v. f. virker forhåbentligt på en del læsere af »Dyrets Værn«, der jo, om de vil være konsekvente, bør leve vegetarisk.

N. N.

Køkkenkrogen

Gul ærtesuppe.

I 1½ l vand koges 2 persillerødder, 2 gulerødder, 1 pastinak, ½ selleri, 2 porrer og en dusk timian. 300 g gule ærter, som har stået i blød et døgn i vand uden natron (da dette ødelægger b-vitaminerne), koges møre i samme vand og uden salt.

Ærterne passeres og tilsættes urtesuppen samt nogle af urterne skåret i små stykker. Et æble skæres i små stykker og koges mørt i den færdige suppe, som derefter smages til med lidt salt, en vitamonterning og en lille klat margarine.

Fru Mosegaards Æblebudding.

I en gasbageform eller anden kageform lægges lagvis skiver af tørt sigte- eller hvedebrød udblødt i mælk og rå, groft revne æbler. Bages sammen i 15—20 min.

Man kan også piske et par æg sammen med fløde, 2 spsk. til hvert æg, og hælde denne masse over æbler og brød.

Serveres lunken eller kold med flødeskum og brunt sukker.

Pastinakrand.

Kogte pastinakker fra ærtesuppen samt lidt kogte kartofler, ialt ca. ¾ kg, males gennem maskinen. Røres derpå op med 2—3 æggeblommer, lidt stødt muskat, 1 spsk. havregryn og 4 spsk. fløde. De piskede hvider tilsættes til sidst.

Koges i vandbad i 20—30 min. Serveres med en tomatsauce. Garniture af grønne, kogte bønner passer godt hertil.

Æbletærte med havregryn.

65 g smør røres med 65 g sukker. 3 æggeblommer og 65 g havregryn tilsættes. De piskede hvider hældes over.

Æblemosen lægges i et gratinfad, dejgen hældes over, og 1½ dl fløde hældes langsomt på. Bages ved jævn varme ca. 1 time.

Spises lunken eller kold.

ellen pille.

Føjl

skriver »Information« den 4. Nov. over et citat fra vort oktobernr.: »Det er derfor forældrene, der i dag er ansvarlige for, at den unge slægt voxer op som spisere af lig i stedet for som elskere af frugt- og urtehavens milde frugter.« Tør vi håbe, at »føj'et« gjaldt forældrene?

Vi kunde undertiden også fristes til at skrive »Føj«. »Ekstrabladet« beretter omstændeligt den 3. nov. om en fodboldkamp mellem Cambridge og Oxford, hvor spillerne var kostumerede, og hvor reglerne påbød, at hver spiller skulde drikke et glas øl hvert tiende minut. Korrespondenten vilde gerne have deltaget, »da en kamp som bekendt varer 90 min«.

N. N.

Vegetarernes kødkort.

Under denne overskrift citerer »Ekstrabladet« den 3. nov. vore kommentarer i oktobernumret til forsyningsministeriets afslag på vor ansøgning om kompensation for kødkortene. Mon myndighederne står sig ved, at de også i denne sag lastes for bureaukratisme?

N. N.

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. $^{25}/_{5}$ — $^{15}/_{9}$.
»Eckbohus«, Bjerre Strand pr. St. Fuglede.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

Køb vor litteratur: Eckbo: »Faste og sunnhet« 1 kr., 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.

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 grønsager, 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

»SANA« Godthaabsvej 62 - Go. 4290
Udsalg fra
Den sanitære fødevarefabrik
Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

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.

1947. 41. årgang #12 december

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 39² —
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 Havepladsvej 136¹. Fredericia.

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. KØBVN

C St tv
Gentofte

Vegetarisk tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Samfundets kamp mod sygdomme
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Kreaturløst landbrug
af gdr. Valdemar Bendixen

Var den første dansker vegetar
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Koloritskabende Varer
af N. Nielsen, Dansk veg. forenings formand

Vegetarisk forening i Aarhus-hallen
af N. C. Hougaard og L. P. Hansen, Aarhus

Stof til eftertanke

Hvad menes der med »vegetar«?

De høje kornpriser

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde Ellen Pille

Om nytårsfesten se side 133

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

41. årgang
nummer 12

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 i pakker à ½ kg og portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang og kan foruden fra fabrikken også fås i Sana forretningerne. *H. W.*

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

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

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: 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 evt. lokalforening. 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.

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.

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)

Samfundets kamp mod sygdomme

Man må uvilkårligt beundre den præcision og den teknik, hvormed lægevidenskabens mænd i disse år sætter ind mod tuberkulosen.

De har nøjagtigt tal på deres folk og mangler egentlig kun beføjelse til at *tvinge* alle ind under den undersøgelse, som med beundringsværdig sikkerhed afslører selv de godt skjulte angreb, for at kunne sige, at de er herrer i hvert fald over diagnosen. Blot det så stod lige så godt til med helbredelsen.

Men teknik og organisation koster penge, der nævnes omkring en million for den undersøgelse, der p.t. foregår i hovedstaden. Vel er det et stort beløb, men kun lille i forhold til de summer, der hvert år anvendes til f. ex. tobak, spiritus og andre ting, som direkte har til opgave at nedbryde menneskenes helbred, og selvom antallet af de sygdomstilfælde, som undersøgelsen afslører, var endnu mindre, end tilfældet er, så er pengene givet særdeles godt ud, men hvor *kunde* vi ønske, at man vilde sætte ind med lignende pengemidler og tilsvarende organisation og teknik, hvor det gælder om at få folk til at *leve sundt*, ikke mindst i ernæringsmæssig henseende.

Mennesket er blevet det sygeligste pattedyr på jorden. Og hvorfor er vi blevet det? Jo, der kan påpeges en række årsager, som hver for sig kan være medvirkende, men for os er det indlysende, at den *egentlige* årsag er den, at vor såkaldte kulturkost har fjernet sig så langt fra den oprindelige urkost, at det må skyldes en forbavsende stor tilpasningsevne hos homo sapiens, når vi i det hele taget existerer endnu.

Når man nu erkender, at mennesker eller i hvert fald menneskelignende væsener har levet på vor jord i mange, mange hundredtusinder af år og, så vidt det kan skønnes ud fra tandbygning o. l., har ernæret sig, i hvert fald hovedsagelig, ved planteføde og først på et forholdsvis sent stadium i udviklingen er gået over til at bemægtige sig deres medskabningers kød som ernæringskilde, men tiltrods herfor *endnu* ikke har ændret så meget som en tand eller andre organer i hele deres krop i retning af rovdyr, så er der vel intet mere nærliggende end at undersøge, om ikke det vilde betyde et kolossalt fremskridt i sundhedsmæssig henseende, om man igen vendte tilbage til den oprindelige ernæring i så høj grad, som det under de nuværende forhold er muligt.

Brug nogle millioner til at få folket til at interessere sig for en sundere kost. Lad det blive til noget i praxis, og lad os ikke kun få smukke talemåder om gavnligheden af frugt og grønsager, mens I selv lever videre på slette vaner med mægtig interesse i, hvad kødkortet er i stand til at sætte på bordet.

Synes videnskabens mænd ikke selv, at de kan gå den vej, som er den eneste naturlige, så giv *os* muligheden for at kunne virke for vor sag, som er sundhedens sag.

Giv os pengemidler og giv os alt det, hvormed I nu imponerer os alle, og vi skal ikke alene forebygge sygdom, men også helbrede tusinder, hvor I må nøjes med snese.

Netop i kampen mod tuberkulosen nås de største resultater jo ikke mere på den »kraftige« kost, som forrige slægtleds læger prædikede tidligt og sent,

men derimod på »levende føde«, eller hvad man nu vil kalde naturens frugter og solens lys.

Og nu behøver vi ikke at kaldes spåmænd, fordi vi forudsiger, at mange andre svøber som gigt og kræft også engang vil kunne udryddes ved at lege-mets egen modstandskraft bringes på fode igen, og det sker kun ved hjælp af hensigtsmæssig ernæring og sunde levevilkår i det hele taget.

Men ak, i stedet for at give os midler i hænde har man hidtil gjort alt, hvad der er muligt for at gøre det så vanskeligt for os som muligt: Man tager sydfrugterne fra os til fordel for vin og tobak, man producerer dyr i dyre domme og forhindrer os i at ombytte vore rationer i sundere og mere æste-tiske ting, og ikke nok med det, men man søger også at latterliggøre vore ideer og stemple dem som utopier uden at fremføre et eneste bevis på, at vi har uret, samtidig med at så den ene og så den anden af videnskabens folk profeterer, at vegetarismens sag er spillet fallit i Norden.

Vi beundrer den teknik, som I kan præstere for penge, men hvis I var drevet af sand iver for at befordre sundhedens sag, så kom I over til os.

H. Mosegaard.

Kreaturløst landbrug

Når redaktionen beder mig skrive lidt om ovennævnte form for landbrug, skal jeg også forsøge derpå, men det er et ret omfattende problem. Hvor skal jeg begynde, og hvor skal jeg slutte?

Lad mig begynde med at nævne grunden til, at jeg er vegetar og driver kreaturløst landbrug — disse to ting hører for mig sammen — og det er af humanitetshensyn, jeg har brudt med det, der ellers er den slagne vej i sam-fundet. Jeg har altid set med afsky på slagtning. Selv om denne og dyrenes transport foregik, som det hedder »humant«, så syntes jeg alligevel, at jeg så megen smerte og rædsel bag det, der foregik, at jeg ikke ønskede at yde bidrag til dette.

Men man kan jo ikke leve på idealistiske ideer alene, man må også regne med de uafviselige krav, livet stiller. Vil vi så spørge, om en sådan driftsform kan give tilstrækkelig næring for menneskene, ja, så er dette jo besvaret der-ved, at når en afgrøde fodres op til kreaturerne, benytter disse til eget ophold ca. 80 %, tilbage til menneskeføde bliver kun de 20 %, hvilket altså vil sige, at her kunde leve langt flere mennesker, hvis vi ikke havde kreaturer. Særlig på en tid, da verden trues af hungersnød, er det vel værd at overveje dette. At kraturholdet medfører en masse arbejde, er indlysende.

Vil man så spørge, om et sådant landbrug kan være rentabelt, ja, så ved jeg intet bedre at henvise til end det, at jeg selv i 34 år har været uden kreaturer, og jeg har absolut ikke haft økonomisk tilbagegang.

Kan jorden bevare sin ydeevne uden tilførsel af staldgødning, spørges der ofte. Ja, det er min erfaring, at den kan det, når der vexles med afgrøderne, nedpløjes noget grøngødning, og der samtidig bruges noget kunstgødning. I de senere år er det dynamisk-biologiske brug jo blevet meget anbefalet, og brug-en af kunstgødning blevet stærkt kritiseret. Jeg vil absolut ikke benægte, at

den dynamisk-biologiske metode kan have sine fordele, selv om jeg har følt mig tilfredsstillet ved brug af kunstgødning gennem 34 år; men når det stadig hævdes, at der må være nogen besætning, hvis gødning skal behandles på en egen måde for at få en ideel kompost, så kan jeg ikke være med. Det er mu-ligt, at der kommer en udmærket kompost ud deraf, men da jeg absolut er imod et dyrehold, der nødvendigvis må medføre slagtning, kan jeg ikke gå over til denne form for jordbrug; men jeg kan tænke mig, at der kan laves tilstrækkelig kompost uden dyrisk gødning ved benyttelse af grønt, halm, løv og andet.

Når nogen spørger, om jeg vil råde dem til at gå over til kreaturløst jord-brug, svarer jeg altid, at jeg hverken vil råde fra eller til, da vi mennesker er så vidt forskelligt indstillet. Jeg kan kun sige, at jeg i de mange år altid har været glad for denne form for jordbrug, og jeg kunde aldrig tænke mig at anskaffe husdyr af nogen slags.

Humble, 23. november 1947. *Valdemar Bendixen.*

Koloritskabende varer

Foreningen af Frugt-Importører i København har ved ministerskiftet frem-ført følgende i en henvendelse til forsyningsminister Krag:

»I balanceplanen, som det forrige ministerium udarbejdede, blev det prin-cipielt fastslået, at der måtte afsættes et beløb til de såkaldte koloritskabende varer. Herunder henregnede man kaffe, te, tobak og spirituosa, men vi mener, at det er en stor fejl, at der til disse artikler ikke også er føjet appelsiner, da disse ikke alene hører til den ovennævnte kategori, men også i høj grad er sundhedsskabende. Vi har gjort opmærksom på, at en tredjedel af Danmarks befolkning er børn, som ikke kan siges at få nogen nævneværdig andel i nydelsen af de fire førstnævnte artikler, ligesom der jo også findes mange afholdsfolk, vegetarer og ikke-rygere, som ved udelukkelsen af appelsiner ikke får andel i de koloritskabende varer og derfor forfordeles.

Det må måske være os tilladt at henvise til England, hvor de økonomiske forhold formentlig ikke er bedre end i Danmark, og dette land har vedtaget en import af appelsiner i denne vinter til et beløb af 3 til 400 millioner kroner. Dette andrager en appelsinration til hver englænder (inklusive spædbørn) på henimod 75 appelsiner. Her i Danmark siger man, at vi ikke har råd til at importere appelsiner, men i England siger man, at man ikke har råd til at lade være. En række andre europæiske lande, bl. a. Norge, Sverige, Tjekkoslova-kiet og Belgien, for blot at nævne nogle exempler, har også afsat betydelige beløb til import af appelsiner. De danske læger har gentagne gange fremhævet den store betydning af en forsyning med appelsiner i den solfattige tid, hvilket jo er forståeligt, da appelsinerne foruden det rent nydelsesmæssige også har stor betydning som sundhedskilde, hvilket ikke kan siges om de ovennævnte varer.

Vi forstår ikke, at man stadig siger nej til de appelsinexporterende landes krav om også at få optaget appelsiner i handelsaftalerne, når man giver efter

for krav fra andre lande, f. ex. fra Frankrig, om levering af vin, parfume etc. Også i handelsaftalerne med andre lande er visse krav om ikke absolut nødvendige varer taget til følge. Vi tillader os indtrængende at henstille, at man ved de kommende forhandlinger med Spanien tager hensyn til disse forhold. Vi mener, at det beløb, der kan afses til koloritskabende varer, må lægges i en pulje, hvoraf der finder en proportionel fordeling sted for alle varer, der hører til denne kategori, altså også appelsiner. Det kan ikke anses for rimeligt at tage hensyn til enkelte dele af befolkningen og samtidig tilsidesætte andre.«

Vi vegetarer må jo håbe, at denne henvendelse vil influere på de embedsmænd, der afgør, hvad der er »koloritskabende«. Det bliver nok ikke let for frugtimportørerne at hamle op med vin- og tobaksimportørerne, for mon ikke de almægtige embedsmænd sætter mere pris paa tobak og spirituosa end på appelsiner, og så har de jo det glimrende argument med de store statsindtægter ved toldafgifterne på tobak og spirituosa. Statsudgifterne bagefter til den ved disse importerede varer fremkaldte sygelighed i befolkningen taler ingen om.

Og hvis der så bliver bevilget appelsinimport, så burde appelsinerne tilkomme dem, der *ikke* lægger beslag paa udenlandsk valuta til tobak eller spirituosa. Vi må alle have andel, *hver efter sin smag*, i den smule »koloritvarer«, der kan blive råd til.

N. Nielsen.

Var den første dansker vegetar

Det hænder jo, at vi vegetarer kommer ud for at skulle diskutere med anderledes tænkende mennesker, og det varer sjældent længe, før samtlige deres argumenter mod vegetarismen er brændt af i nummerorden: Hvad skulde de stakkels grønlændere gøre uden deres hvalkød, og hvad skulde vi stille op med alle dyrene, såfremt vi ikke fortsatte med at æde dem o. s. v., indtil det afgørende slag slås ved at henvise til den kendsgerning, at vore køkkenmøddinger udviser meget anselige lag af østersskaller, dyreknogler og forresten da også knogler af mennesker, som bærer tydelige spor af kannibalisme, at alt tyder på, at det ikke var vegetarer, som levede dengang.

Komisk nok viser det sig nu, da det har været muligt at analysere tarmindholdet hos et såkaldt moselig fundet i Borremosen, at dette består af vegetarisk føde, nemlig en blanding af spergel og pileurtfrø.

Af fundforholdene fremgår det, at manden er blevet hængt for ca. 2000 år siden og derefter gravet dybt ned i mosen, hvis indhold af humussyrer har bevaret ham så godt, at det har været muligt at foretage den nævnte undersøgelse. Andre fund fra samme tidsperiode viser ligeledes, at disse to slags frø anvendtes til føde, eftersom de er fundet på bunden af brugskar, der stod i afbrændte hustomter. Der er derfor ingen grund til at tro, at borremosemanden har fået dette sidste måltid som en tillægsstraf før hængningen, tværtimod har vi lov at påstå, at den person, i hvis tarmkanal der 2000 år efter er fundet identificerede rester af føde, var god vegetar — i hvert fald på falderebet, om man så må sige, men der er ikke gyldig grund til at formode, at det var årsagen til, at han måtte lade livet.

H. Mosegaard.

Vegetarisk forening i Århus-hallen

29. oktober — 2. november 1947

Lige siden Århus afdelingens oprettelse har bestyrelsen drømt om og håbet på at kunne gøre det helt store fremstød, der kunde gøre afdelingen kendt i byen.

Endelig kom chancen, den chance, som vi havde set hen til — og bævet lidt for, da vi ingen erfaring havde om, hvordan det hele kunde gå, ikke mindst økonomisk set.

Gartnerne var ualmindelig flinke og hjælpsomme. De skænkede størstedelen af de ting, der blev brugt, og gav os en forholdsvis god stand gratis.

Det gik her, som det så ofte går, når man mangler erfaring. Det sprængte alle de rammer, der var lagt, og kuldkastede alle planer. Foruden den egentlige propaganda, der særlig blev forestået af fru Regner Andersen med dygtig og aldrig svigtende bistand af frk. Nolfi, var det meningen, at vi vilde »forsøge« at sælge nogle af afdelingens damer tilberedte råkostsalater, således at publikum kunde få en smagsprøve med hjem. Det er meget svært at beskrive, hvorledes det gik, det var der nemlig ingen, der fik tid til at se, det meste af tiden i de fem dage, udstillingen varede, stod folk i kø foran standen, og der var god gang i smagsprøverne. Der solgtes over 2.000 bakker med salater, og det var et kæmpearbejde, vore damer i »køkkenet« udførte.

Vi fik ikke mange medlemmer. Der var simpelthen ikke tid til at tale med Folk om dette, men vi vil mene, at det har været en mægtig propaganda for vor levevis og for vore ideer i det hele taget.

Udstillingen besøgtes af over 50.000. Langt mere end halvdelen af de besøgende ikke blot så vor stand, men besøgte den, spurgte om noget, købte noget enten en bakke eller noget litteratur.

Trods ret store udgifter kunde udstillingen give et pænt overskud. Og foruden at have givet os lidt i baghånden har den givet bestyrelsen god erfaring i, hvordan man skal arrangere en saadan stand. At ikke blot Vegetarisk Forening er tilfreds fremgår af, at gartnernes førstemand ved afslutningen udtalte, at dette her skulde vi drøfte igen snart — »det kan laves endnu bedre«. Det håber vi også.

N. C. Hougaard, formand. *L. P. Hansen*, sekretær.

Stof til eftertanke

Ved at give en hane en hormonindsprøjtning eller blot en hormonpille stukket ind under huden, skulde der ifl. »Landet« kunne opnås det samme som ved kapuering: Fedtstofaflejringen ændres, og kødet bliver skørt og saftigt.

Man har næret frygt for, at virkningen skulde holde sig og påvirke dem, der spiste kødet, men det påstås dog at være en ubegrundet frygt, og man imødeser med interesse, om man kan påvirke kødet i de større husdyr på samme måde.

Ja, mon denne frygt nu er så ubegrundet? Det er jo dog en kendsger-

ning, at det, jeg spiser i dag, er en del af mig selv i morgen, og hvorfor skulde det ikke være muligt, at allehånde hormoner udøver deres virkning efter at være overført til en anden organisme?

Selvom det vides, at et stof som insulinet ikke kan gå uskadt over i vort legeme ved at indtages gennem fordøjelseskanalen, så kan der jo være hundrede andre stoffer, som tåler at passere ad denne vej og derpå kan fortsætte deres virkninger.

Vi ved jo efterhånden, at en stor del af vore tilskyndelser og handlinger beror på tilstedeværelsen af hormoner o. l. stoffer, og jeg vil da for min part gerne bede om at få mine handlinger bestemt af de hormoner, mit eget legeme bygger op af den føde, som jeg anser for rigtig, i stedet for at lade det døde svin eller den døde hane gå igen ved hjælp af de stoffer, de overlader vore kødspisende medmennesker.

H. M.

Hvad menes der med „vegetar"

Fra en tilfældig læser af vort blad har vi modtaget følgende brev, som vi gengiver i sin helhed, da de deri fremførte spørgsmål ofte stilles, og besvarelsen kan have interesse for andre:

»Der er en ting, jeg gerne vilde høre en sagkyndig udtalelse om: Hvad betyder ordet vegetar eller vegetarisme? En mand gav mig følgende forklaring: Vegetarisme og grønsager har intet med hinanden at gøre. Ordet vegetar kommer af det latinske vegetus, som betyder sundhed. En vegetar er altså en, der vil leve sundt. Vort valgsprog er: Vi spiser ikke gift, altså spiser vi heller ikke liggift.

Men skønt han aldrig selv vilde spise sligt, vidste han dog godt, at f. ex. lidt kogt sild vilde være langt sundere end kaffe, brændevin, sure agurker og andre »vegetariske« sager. Han sluttede med at sige: Der er dog ingen, der er i tvivl om, hvad der er sundest: Mælk eller brændevin. Nej, det giver vi ham ret i. — — —

En anden kom med følgende forklaring: Man siger, der er tre slags sølvtøj: Det uden tårne, det med to tårne og det ægte sølv, men i virkeligheden er der kun een slags sølv, nemlig det ægte. Man må heller ikke sige, der er tre slags vegetarer: Dem, der spiser al mulig tillavet mad undtagen den, der kommer fra dræbte dyr; dem, der spiser alle slags fødemidler fra planteriget, men alt-så brød, grød, krydderier osv., og endelig de ægte vegetarer. Men så vist som der kun er een slags sølv, nemlig det ægte, er der også kun een slags vegetarer, nemlig de ægte.

Ja, naturligvis er der kun een slags vegetarer, men hvad betyder det så? Jeg vilde så gerne indrømme, at det vilde være det bedste at nyde fødemidlerne, som vi har dem fra naturen, men kan det blive tilstrækkeligt — her i landet? Det nytter ikke det fjerneste at fortælle, hvad japanske arbejdere kan nøjes med. Eller at komme med anvisninger som: Man skal altid spise grønsagerne med det samme, de er skåret af, eller man skal have så og så mange drivbænke, man skal spise jordbær hver dag (selv om de koster 4 kr. pundet), man skal gemme sine æbler i kældere, så de kan holde sig længe osv. osv. Heller ikke kan det nytte at stille en spiseseddel op med tomater, radiser,

grønærter, nødder, blomkål osv. Selv om sligt kunde skaffes, vilde det mange gange koste mere for frokost til een mand, end det hele familien kunde leve af en dag eller to. Og hvad kan det nytte at sige, vi skal bruge honning i stedet for sukker, når honning ikke er til at opdrive? Jeg tror, at den slags anvisninger gør langt mere skade end gavn. Folk indser, hvor umuligt det er for dem at blive »vegetarer«, og så lader de helt være med at gøre noget.

Der har Hindhede været klogere med sine anvisninger. Han vilde lære folk at leve billigere og tillige sundere. Ganske vist taler han om at få fedt fra »gode venner på landet«; det lader sig næppe gennemføre.

Selv om det altså er umuligt at leve som »ægte vegetar« her i landet — for det mener jeg, man kan sige — så kunde vi vist allesammen leve lidt mere vegetarisk, end vi gør. Men hvad er så rigtigt? Hindhede priser kartofler, knækbrød, spinat, havregrød osv. Nogle sværger til rå havregryn, andre mener, det er galt. Spinat er heller ikke godt. Nogle finder, at brød, selv knækbrød, er absolut forkasteligt, men hvad skal vi give en mand med på arbejde, om vi ikke skulde bruge brød?

I øvrigt mener jeg, det, vi trænger til, er lidt virkelig oplysning, almenfattelig og tilgængelig for alle, men det bliver nok vanskeligt, for de lærde er jo her meget uenige. Jeg vil til slut blot anføre et par exempler på, hvor meget vi trænger til oplysning: En ung kone kom til lægen med sin toårige pige, som var fuld af sår og udslæt. »Sult«, sagde lægen kort. Moderen benægtede det, barnet fik det samme som de voxne, det havde det fået i halvandet år, og det var god og kraftig mad. Lægen spurgte, om de behandlede smågrisene på samme måde? »Nej!« Naturligvis, konen vidste præcis, hvorledes man skulde fodre grise, høns, kaniner osv., men børn? Nej!

En dag bad jeg min nabokone om at låne mig lidt havregryn, men hun havde aldrig gryn i huset, sagde hun. Mad kan de jo ikke erstatte, så det er kun at spilde pengene. »Mad« betød »kød«! Hvad vilde Hindhede have sagt til sligt?

En dame gav alle sine grynmærker væk. »Jeg er voxet fra havregrød og narresut,« hed det!

En ældre kvinde fik af lægen påbud om at spise lidt mindre, hun skulde afmagres. Damen spiste fire gange daglig en bunke smørrebrød, med tykt smør, højt pålæg, fed ost, æg, flæskesteg osv. (det var før krigen), og dertil drak hun sød mælk. Hendes forundring var stor, da lægen konstaterede, at hun havde taget meget på. Hun havde hverken fået »mad« eller kaffe!

Vega.

Vegetar kommer af »vegetus«, der betyder frisk, munter, egenskaber, der begge er betinget af sundhed, så det vilde ikke være helt forkert at oversætte »vegetar« ved »sundhedsstræber«. Ordet har ingen sproglig forbindelse med »vegetabilier«. Men man har ret til at betegne sig som vegetar, selv om man ikke tager hensyn til sundheden. I følge de engelske foreningsvedtægter betyder vegetarisme at leve af planteprodukter — med eller uden brug af mælk og æg — men uden kød eller fisk. De tyske regler siger, at man er vegetar, når man konsekvent og i længere tid ikke har spist kød, og af vor forenings bestyrelsesmedlemmer forlanges der afhold fra kød, alkohol og tobak. Det må altså være de danske betingelser for at kunne kalde sig vegetar. En skøn, men

tåget definition siger, at en vegetar er en, der bevidst adlyder naturens love for menneskelig levevis, men der må da nødvendigvis tilføjes: »så vidt vi kender dem«.

De fleste vegetarer vil vel begrunde deres levevis med, at den er sundere, men vi er en del, der, selv om det kunde bevises, at kødspisning var livsforlængende, alligevel vilde være vegetarer af etiske og æstetiske grunde, af modvilje mod dyredrab og af væmmelse ved tanken om fortæring af dyrelig. Disse følelser skyldes ikke sarte nerver eller højere udvikling, men kan forklares som afledte af det ikke helt dræbte instinkt for, hvad der er den rette føde.

Man kan også være vegetar, fordi ens økonomiske sans oprøres ved det uhyre spild af jord og af arbejdskraft, der forårsages af, at menneskets føde delvis fås fra kvægprodukter i stedet for direkte fra planteriget — i en verden, hvor millioner sulter, og hvor vi alle kunde bruge flere af kulturens, af teknikkens goder.

Også blandt dem, der er vegetarer for sundhedens skyld, hersker der stor uenighed om, hvilken der er den rette levemåde.

Vor fornuft siger os, at ligesom der for ethvert levende væsen findes en »naturlig« føde, der for dette er den »sundeste«, således må der også være en for mennesket »naturlig« føde. Det må være den rå planteføde, for vi er ikke forsynede med tænder eller klør til fortæring af råt kød. Og de mange omdannelser, vor føde skal undergå ved fordøjelsen, skal foregå ved legemstemperatur — ved 40 grader og ikke på kogepunktet eller derover. For dem, der efter mangeårig forkert levevis *kan* vænne sig til råkost, er den sikkert også den bedste.

Manden med de tre slags sølv overser, at rent sølv er uanvendeligt. »Ægte vegetarisme« er også en utopi. Når nogle vegetarer f. ex. siger, at sydfrugt ikke er »naturlig« føde for os her i landet, så glemmer de, at det slet ikke er »naturligt« for mennesket at leve under vore breddegrader. Vi hører hjemme der, hvor der er friske frugter og grønsager året rundt, og hvor klæder ikke hindrer sollysets indvirkning på vor hud. Det er kulturen, der gør det muligt for os at leve tåleligt her, og var den mere udviklet, så vi f. ex. var færdige med krige o. l., så vilde vi være i stand til også her at leve langt sundere, i langt højere grad kunne udnytte naturens rige gaver, også dem fra andre jordstrøg.

Kultur betyder udnyttelse — ved hjernens hjælp — af naturen til menneskets fordel, men det er ofte vanskeligt at afgøre, hvad der er til fordel, hvad der er kultur, og hvad der er unatur. Derfor hører man vegetarer fordømme moderne frugtplantager og deres dyrkningsmetoder som »unaturlige«. Det er dog ikke »unaturligt« at bruge hjernen, og vi kan ikke — i hvert fald ikke ret mange af os — leve af vilde æbler og do. gulerødder. Men det kan naturligvis hævdes, at det er »naturligt«, at levende væsener dør af sult.

Vi må se at få klarhed i spørgsmålet, hvad der er kultur, og hvad der er unatur. Tag over hovedet, ly mod vind og kulde er kultur, indespærring i storbyers kaserner er unatur. Brugen af sæbe må anses for kultur, men læbestift og pudder tør vel ligesom barbering og badedragt stemples som unatur?

»Vega« klager — ikke uberettiget — over de mange anvisninger fra vegetarside. Lovprisningen af honning er muligvis overtro, ved biernes fordøjelse

af blomsternes nektar er denne jo omdannet til »fabrikssukker«. At knækbrød skulde være særlig godt, trods den stærke ophedning, synes usandsynligt. Det grove, som nu ikke fremstilles på grund af den ringe efterspørgsel, havde den fordel, at det gav tænderne noget at bestille og udviklede spytkirtlerne. Mon det danske rugbrød virkelig er et ideelt kornprodukt? Ingen anden nation vil spise det.

Hvorfor skulde man ikke henvise til de japanske arbejderes kost? De danskes skyldes sikkert blot dårlige vaner (jfr. flyttemændenes øldrikning).

Det er ganske nødvendigt at fremhæve, at ved rigtig opbevaring, der ikke behøver at være særlig omstændelig, kan man have friske æbler året rundt. Og vi skal påpege over for dem, der mener ikke at kunne spise grønsager uden for »sæsonen«, at denne kan strækkes ganske betydeligt, og at langt flere grønsagssorter skal anvendes. Gartnerne er sikkert villige til at imødekomme en forøget efterspørgsel — også fra dem, der nu uden betænkning giver store penge ud til kødvarer, men finder det luxus at anvende lignende beløb paa grønsager.

Vi må til stadighed fremføre kravet om de friskest mulige grønsager. Publikum, der vægrer sig ved at købe daggammelt brød, tager gladeligt imod grønsager, der har ligget i en uge i en centralopvarmet butik.

Med den stigende anvendelse af råkost var der sikkert god brug for sundhedsvedtægter for gartnere og grønthandlere som for viktualiehandlere.

»Vega« har ret. De »lærde« er højst uenige om, hvad der er den rigtige vegetarmad, og det er et problem, hvilken kost man skal anbefale folk, der ønsker at forsøge sig som vegetarer. Ikke alle har tid eller tålmodighed til at gennemgå de »lærde«s anvisninger, selv om der findes sådanne for enhver smag og enhver pengepung. Selv om man er særdeles tilfreds med sin egen kost, skal man være varsom med at anbefale den til andre, den er måske et produkt af vanens magt og den kolossale menneskelige tilpasningsevne.

Den endelige sandhed om menneskets rette levevis er ikke funden endnu, men det er et glædeligt tidens tegn, at vi er så mange, der søger efter den, og at så mange indser, at de nedarvede begreber om »sund mad« er forkerte. I vor stræben efter at komme på sandhedens vej — denne grænselinje mellem tro og viden — må vi alle huske på, at vejen er smal og vanskelig at følge, at vi gør gevaldige sidespring, og netop de ivrigst søgende risikerer at komme til at sidde fast i vejgrøften.

N. Nielsen.

De høje kornpriser

Ifl. en meddelelse i »Landet« har De forenede Staters landbrugsministerium fundet ud af, at 90 % af alt korn var i hænderne på spekulationen, som man derefter ganske naturligt tilskriver skylden for de stigende priser.

Regeringen derovre peger endvidere på, at de stigende priser også kan skyldes, at folk har for mange penge, og så byder de hinanden over. Den peger også paa, at kødforbruget pr. indbygger i år er 71 kg, det højeste, det har været siden 1919.

Det vil altså sige, at man også andre steder i verden har fundet ud af, at korn kan blive til »forædlede landbrugsprodukter«, og så er der intet forslag i selv de største lagre, i hvert fald bliver der ikke noget tilovers til de sultende børn i Europa.

H. M.

Boganmeldelser

Dr Johann Ude: »Vil du være sund«. Forlag: Nakskov Bogtrykkeri, Fruegade 20, Nakskov. Pris: Kr. 4,50.

Denne bog af den også her i landet kendte østrigske professor, der er dr. i naturvidenskab, filosofi, teologi og statsvidenskab, er blevet oversat til dansk af frøknerne Gronemann og Storr.

Prof. Ude, der forkynder den moderne råkostprægede vegetarisme og især støtter sig på dr. Bircher-Benner, giver grunde for, at virkelige kristne også bør være vegetarer. Bogen har derfor interesse for alle kristeligtsindede vegetarer, ligesom kristelige læsere gennem den vil kunne vindes for vegetarismen.

Bogen får også direkte fra frk. Storr, Genforeningsplads 49, Kbh. F.

N. N.

En festlig og nyttig bog

er udkommet på Gyldendals forlag i tredje oplag, nemlig fru *Elna Regner Andersen: Nordisk reformkost.*

Præsentation er vist overflødig — det skal blot gentages, at det er en festlig og nyttig lille bog, som alle kan have udbytte af, hvad enten de sværger til den ene eller anden kostform, righoldig som den er med opskrifter på råkost og drikke, varmebehandlede drikke, bagværk, julemad, svangerskabskost m. m. — alt i reformens tegn — samt et helt kapitel om vilde urters anvendelse og nytte.

Mellem ernæringstabellerne i bogen savner man blot de senere fundne vitaminer ud over a-, b- og c-vitaminerne.

Bogen er kommet lige tilpas til at blive julegave. Den koster 5 kr.

e. p.

Vinterens program i Århus

November: Onsdag den 12. — Kl. 20.00: Waerland's aften (demonstration).
Dcember: Onsdag den 3. — Kl. 20.00: »Vegetarisk julemad« (demonstration).
Januar: Onsdag den 14. — Kl. 20.00: »Hvad spiser vi om vinteren«? Foredrag og underholdning.
Februar: Onsdag den 4. — Kl. 20.00: »Faste og sundhed« — Foredrag.
Marts: Onsdag den 3. — Kl. 20.00: Filmsaften m. m.

Alle møderne afholdes i »Vegetarisk Restaurant«, Borgporten 23, Århus.

Mødet onsdag aften den 12. november var godt besøgt af foreningsmedlemmer og deres venner. Formanden *Chr. Hougaard* åbnede mødet og gav ordet til hr. M. Ahler, som fortalte livligt og meget interessant om Are Waerlands levned, hvorledes det lykkedes for denne mand at genvinde sin tabte sundhed. Are Waerland var i 50-års alderen kommet så langt ned i helbredstilstand, at fremtiden tegnede sig mørk og håbløs for ham. Igennem ti år gennemførte han at leve på plantekost og streng personlig hygiejne, hvorved han opnåede fuldkommen helbredelse, og han kom til at besidde et hærdet og mod sygdomsangreb modstandsdygtigt legeme.

Efter foredraget blev der for mødets deltagere forevist prøver på vegetariske retter af den slags, som Are Waerland anbefaler folk at spise, herunder også hans berømte morgenmad »Kruska«.

Efter at hr. Ahler havde besvaret en del spørgsmål sluttede den hyggelige sammenkomst.

L. P. Hansen.

Lidt af hvert

Lige så godt at spise morgentøfler som stegte løg.

Fru Regner Andersen forstår at skabe sig presse. I denne tid går der i en masse af landets blade en notits som denne:

»Den kendte ernæringsspecialist Elna Regner Andersen har holdt et foredrag om sundheden og livsglæden gennem rigtig ernæring. Hvem har f. ex. vidst, at et bundt persille virker utroligt opkvikkende på hjernen. Ja, fruen sammenligner den endog med ferietablettens — uden den kedelige eftervirkning. Rå løg er den sundeste grønsag, man har, påstår fru Andersen — til gengæld er stegte lige så ufordøjelige som et par gamle morgentøfler.«

Ja, det er en af de træffere, der skaber reklame for vegetarismen!

Julens frugter.

»Dansk Frugtavl« har hævdet, at der vilde blive æbler nok til julebordet. I den anledning svarer frugthandlerforeningen, at den udtalelse må stå for »Dansk Frugtavl«s egen regning, således at handelen er sagesløs, for hverken grossister eller detaillister har praktisk talt æbler på lager.

De appelsiner, vi skulde have haft til jul, kommer først engang ind i det nye år. Der er tale om, at de skal rationeres, »hvis der bliver så mange«, tilføjes der.

I Holland anerkendes vegetarernes ret

til kompensation for slagteriprodukterne. Det meddeles, at der i disse dage er kommet et lille parti mandler til landet, som er blevet overladt vegetarerne til fordeling gennem foreningen, der ligeledes har fået tilsagn om nødder og sydfrugter.

N. N.

Nytårsfesten

Denne gang skal vi samles til hyggeaften i **KFUM, Rosenborggade 15,** (i ungdomssalen), **torsdag den 8. januar kl. 18.**

Der serveres middag à kr. 5.50 pro persona + 20 g smørmærker. Menuen er den obligate nytårsret: **Mandekål,** desuden råkost og is. Drikkevarer betales extra.

Der vil blive forskellig underholdning, og **De** er også velkommen til at bidrage med sang, musik, trylleri o. s. v.

Indtegningen, som er bindende, sker hos fru Mosegaard, Go 1163 u, formanden, Gent. 1782 y, eller fru Pille, Da 4724 x, inden 4. januar 1948.

Køkkenkrogen

Farverige småretter i en mørk tid

Selleri-æg.

Der beregnes en skive kogt selleri på et salatblad pro persona. Mayonaise sprøjtes over og pyntes med kapers, udstukne, kogte gulerodsskiver og en drejet citron.

Anretningen kan gøres fyldigere ved, at man lægger et koldt pocheret æg på sellerien, inden man sprøjter med mayonaise. Denne skal så krydres med lidt karry.

Variation af røræg.

I en gryde smeltes 25 g margarine, heri svitses 2 store løg, som er groft hakket, ½ eller ¾ tesk. karry tilsættes. Så piskes 4 hele æg med 8 spsk. mælk og ½ tesk. salt sammen og hældes over løgene — røres langsomt, mens det stivner. Lægges op i varme tarteletter og pyntes med lidt kraftig tomatpurée. Kan også anrettes på ristet franskbrød. Pyntes da med lidt purløg, og en tomatsauce tilberedes og hældes på fadet imellem æggeportionerne, ikke over ægget.

Rød og grøn peber.

Disse smukke frugter kan anvendes rå eller kogte.

Rå kan de halveres på tværs, udhules og fyldes med flødeost eller rå blomkålssalat.

De kan også fyldes med lys fars af kogt pastinak med lidt revet brød rørt op med æg og fløde. Hvorefter de dampes forsigtigt i en flad gryde. Serveres med en passende sauce.

Spinatanretning.

Spinat, som kun er dampet nogle få min., hakkes og jævnes eventuelt. Den bedste måde at jævne på er at røre et par spsk. mel i den hakkede spinat og så tilsætte fløde, mens man koger den over sagte ild.

Spinaten hældes op på et fladt fad. Udenom stilles halve udhulede tomater, dampet møre, fyldt med små dampede blomkålsbuketter. Imellem tomaterne lægges en lille portion røræg.

Røræg kan udelades, og rå stegte kartoffelsnitter kan serveres til, hvilket gør retten fyldigere.

ellen pille.

Vegetarian Guest Houses Association

hedder en ny engelsk organisation, der omfatter de engelske restauranter og pensionater, der udelukkende serverer vegetarisk føde.

Vegetarer fra 1828.

Mr. Howell Ritson, der på den internationale kongres var delegeret fra Nord-Irland, medbragte en lille indrammet sepia-tegning, på hvilken hans bedstefader meddelte, i 1828, at han og en ven af etiske og humanitære grunde havde bestemt sig til at give afkald på kød.

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. $^{25}/_{5}$ — $^{15}/_{9}$.
»Eckbohus«, Bjerre Strand pr. St. Fuglede.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

Køb vor litteratur: Eckbo: »Faste og sunnhet« 1 kr., 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.

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 grønsager, 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

»SANA« Godthaabsvej 62 - Go. 42 90
Udsalg fra
Den sanitære fødevarefabrik
Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

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** Havepladsvej 136[1]. Fredericia.

Foreningen til værn for værgeløse dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageranmeldelser.
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

I dette nummer bl. a.:

Råkost for sunde og syge
af dr. Ralph Birchers interessante foredrag på den internationale vegetarkongres, refereret af overgartner Carl Johan Hansen, Det Kgl. Danske Haveselskab.

Spiseolie eller margarine som kompensation
af repræsentant N. Nielsen, formand for Dansk Vegetarisk Forening.

Besøg på Eckbohus
af skoleinspektør Oluf Egerod, formand for Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond.

Foreningsnyt

Lidt af hvert

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde Ellen Pille.

Om københavnskredsens generalforsamling, demonstration og frisksportsmøde, se annoncerne

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

42. årgang

nummer 1