1947. 41. årgang #8 august

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



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.

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.

Min mors opskrift

Det er dr. *J. D. Henriksen*, der i »Sundhedsbladet« bringer sin mors opskrift på grahamsbrød. De mange, der i H. L. Henriksens gæstfrie hjem har smagt dette brød, ved, at det var dejligt. Her er den:

¾ kg grahamsmel
⅛ kg dansk flormel
gær
½ teskefuld salt
1 teskefuld melis
1 liter vand (omtrent)

Alt dette æltes godt sammen, hæves til omtrent det dobbelte, deles i to lige store brød og anbringes enten i en bradepande — og der smøres da mellem brødene med smør eller palmin — eller lægges i to velsmurte forme, står atter til hævning ca. ¼ time og smøres med vand eller mælk. Bages ca. 5 kvarter. Ovnen må være godt varm fra begyndelsen, indtil brødene har nået deres fulde størrelse og er bleven smukt lysebrune, da dæmpes varmen.

F-J.

Medlemmerne

opfordres kraftigt til at give møde ved årsgeneralforsamlingen eller i hvert fald at give fuldmagt til et mødende medlem, for at beslutninger og valg kan give virkeligt udtryk for, hvad et flertal indenfor foreningen ønsker.

Formanden.

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)

Tænder, slik og sukkersutte

Fra den svenske kredslæge *J. Thorsson*, Walla, har vi haft den glæde at modtage følgende uddrag af hans årsberetning fra Walla kredslægedistrikt for året 1946:

Fødevarer og nydelsesmidler: Siden år 1920 har jeg bestandig undersøgt alle munde over syv år, som jeg har set, og hidtil er jeg stødt på 30, hvor tænderne var fejlfrie og tandkødet normalt, d. v. s. blegt med skarpe furer i de spidse flige og jævnt mod tanden. Da jeg havde talt 22.000 munde over 7 år, havde jeg fundet 15 fejlfrie. I de to sidste år er de øvrige 15 kommet til mellem dem, hvis opfødning, jeg selv har overvåget, deraf alle de 4 børn i min egen familie (har aldrig smagt karameller), tre otte-års i en skoleklasse, de to børn, 9 og 12 år, i samme familie o. s. v. Men desuden fandtes i år på den herværende anstalt for uopdragelige åndssvage 24 børn mellem 5 og 9 år ud af 26 uden et hul i nogen tand, mens gennemsnitstallet for Sverige ellers kun er tre 7-års af tusinde hulfrie. De 30 førstnævnte har alle dagligt spist rå kartofler. Der kan nok være en og anden, som har hulfrie tænder, men tandkødet har aldrig været normalt hos andre end rå-kartoffelspisere (ikke hos frugtspisere), sandsynligvis fordi de er de eneste her, der hver dag får tilstrækkeligt med råkost. Disse plejer heller ikke at bryde sig om slik og sød mad.

De åndssvage har ikke kunnet made sig selv. De er efter min ordination gennem 14 år blevet bespist hovedsagelig med kartoffelmos og mælk og anden sukkerfattig mad samt daglig en eller to teskefulde fosforfiskeolie. Når de efter 4—6 års forløb har forladt anstalten i 7-årsalderen, har de ofte været kraftigere end normale børn. Tænderne har udviklet sig godt. Da de ikke har kunnet ernæres med råkost, er tandkødet dog ikke blevet helt fejlfrit undtagen hos enkelte (c-vitamindannere?).

Tændernes sundhed synes således helt afhængig af, at maden er som den, menneskene havde før deres kulturstadium, d. v. s. hovedsagelig helt rå planteføde (nu havesager og rodfrugter) samt fri for det sædvanlige sukker. Den sædvanlige lavede mad, tillige med den almindelige skolefrokost, har slet ikke, sådan som det ofte rent på må og få hævdes, været tilstrækkelig for tændernes udvikling og fortsatte bevarelse. De fordrer stadig det mest naturlige, d. v. s. mælk og råkost (ved siden heraf bedst kartofler kogt med skrællen), undgåelse af de mineral- og vitaminfattige kulturprodukter sigtet mel, gryn og sukker, samt et tilskud af det d-vitamin (bedst gennem fiskeolie og sild), som på grund af mangel på sol og klæderne ikke dannes i huden i vort klima. Tandforrådnelsesproblemet kan hermed siges at være løst. At få den nødvendige spiseseddel almindelig gennemført bliver vanskeligere. Det vilde måske gå bedst gennem skolen med Oslo-frokosten d. v. s. den frokost af mælk, rå rodfrugt og grovt smørrebrød (ikke tillavet mad), som i mere end femten år med udmærket resultat er givet i Oslo skoler samt fiskelevertran eller fiskelevertranspiller dagligt hver dag, da man ikke kan gå tredjedels nøgen, ved siden af advarsel mod slik og sød mad. Maden kunde derved blive mere let at lave og meget billigere samt tandplejen i det mindste overkommelig.

Walla, den 30. marts 1947. (sign.) *J. Thorsson*,
provinsialläkare.

— — —

Sammen med denne talende beretning er det naturligt at omtale den undersøgelse, som Københavns kommunes tandklinik for småbørn under overtandlæge *C. Krohns* ledelse har foretaget blandt 5—600 småbørn på 3—4 år, hvor det viste sig, at 6 pct. af børnene havde ødelagte tænder. Hos mange af dem var der ikke andet at gøre end trække alle tandrødder ud.

Overtandlægen forklarer, at årsagen er, at forældrene gennem længere tid daglig har givet børnene narresut dyppet i melis. De får lov 3—4 gange om dagen at falde i søvn med sutten, sukkeret opløses i spyttet og danner en syre, der angriber tændernes emalje, hvorefter mundens bakterier ødelægger tænderne, indtil de alle er »ormædte« og ødelagte. Et tandløst barn har intet at tygge sin mad med, indtil de nye tænder kommer frem. Det er et meget uhyggeligt perspektiv, og der hviler et forfærdeligt ansvar på de forældre, som efter at dette er blevet bekendt, fortsætter med at give deres børn den sukrede narresut.

Børnelægen, dr. *Sigrid Holm*, føjer if. »Pol.« til, at slik får børn til at miste appetitten, så de ikke er sultne til grønsager og mælk og derfor ikke får vitaminer nok. Narresutten i sig selv er uheldig, fordi den er vanskelig at holde ren, med sukker ødelægger den børnenes naturlige appetit og dermed deres sundhed.

Dommen over dr. Nolfi

Endelig d. 22. juli kom dr. Nolfis sag for retten i Helsingør. Såfremt meddomsmændene nu havde været en slagter og en bager, havde farcen været fuldkommen, men skæbnen havde dog udpeget en gårdejer og en smed, hvis begreber om kemi antagelig var endnu mindre end dommer *Tengnagels*, der dog må forudsættes at have læst et vist pensum i mellemskolen.

Ikke desto mindre blev det deres opgave at tage stilling til indviklede kemiske reaktioner og den teknik, dr. Nolfi havde anvendt, og som hendes kolleger havde fundet uforsvarlig. Man drøftede vidt og bredt, hvorvidt man kan holde paa reagensglas, hvis indhold er opvarmet til 100 grader. Ja, det kan *kvinder*, medens mænd næppe formår det.

Anklageren, fuldmægtig *Kleiminger*, var ikke særlig sympatisk. Han mente endog at have råd til et overbærende smil, da dr. Hindhedes navn blev nævnt, hvilket forsvareren *Anker-Jensen* øjensynligt bemærkede, idet han med en vis virkning anførte noget om dr. Hindhedes embedsexamen. Kan hænde den var bedre end anklagerens; men han havde dog let spil med papirerne fra retslægeråd og sundhedsstyrelse i mappen.

Forestillingen, der varede hele dagen, kunde kun med nogen tilnærmelse holdes offentlig, idet de ganske få pladser på forhånd blev beslaglagt af alle, der kunde legitimere sig som læger, mens kun ganske enkelte andre slap ind og ikke altid efter køkulturens regler. Særlig bemærkedes en dame, der påberåbte sig særlige fortrin som ren råkostler i modsætning til »gammeldags vegetar«, hvilket dog ikke forhindrede hende i at nyde sit almindelige smørrebrød med kogte kartoffelskiver! Kunde vi vegetarer ikke enes om at respektere navnet og lade være med at sætte kunstige skel mellem gammeldags og moderne på dette område? Vi søger jo dog alle efter bedste evne det rette, og vi vinder mest ved at stå sammen.

Dommen blev som bekendt *ikke* af den hårdhedsgrad, som blodtørstige blade havde slået sagen op til, og dr. Nolfi tog slaget med fatning. Hun havde allerede store planer om foredragsrejser o. l.; men forinden skal hun endnu en gang — måske to — slæbes for rettens skranke, og nu vil selve statsadvokaten søge at skaffe den offentlige mening det bytte, som dr. Nolfis kolleger mener, den er berettiget til at mætte sig med.

Så må vi da inderligt håbe, at ikke en eneste blandt disse udmærkede kolleger har et eneste ømt punkt i deres af råd og styrelse autoriserede samvittighed! *H. M.*

Mina Hofstetter og biologisk dyrkning

Mina Hofstetter, den biologiske dyrknings pionér i Schweiz, er en lille bondekone, i sine bevægelser hurtig som et væsel, og med livlige, gode øjne, der røber megen klogskab. Og sin visdom har hun selv kæmpet sig til.

Som for de fleste sundhedsforkæmperes vedkommende var det hendes egne sygdomme, der tvang hende til i 40-årsalderen at begynde at tænke ud over det sædvanlige — ganske simpelt forsøge at redde sit eget liv.

Det gjaldt om at søge og begynde fra grunden. Trods hårdnakket modstand fra familie og slægt lagde hun sit landbrug om til kreaturløst ager- og havebrug, alt imens bønderne rundt omkring anså hende for »tosset« og endnu den dag i dag med ihærdighed kører ajle ud over afgrøderne.

Under store personlige opofrelser gennemførte hun imidlertid sine ideer om en dyrkning i overensstemmelse med naturen. Hun holdt foredrag og havde før krigen mange internationale kursus. Femogtyve års hårdt arbejde har ført hende frem til det resultat, at det er med *jorden*, vi må begynde. *Den* er vort urelement, den skal være sund igen for at kunne give os sunde planter — sunde mennesker.

Det er altså klart, at den fremtidige råkostterapi ubetinget må baseres på den biologiske dyrkning. (Som et overgangsstadium bliver det måske den biologisk-dynamiske.)

I sin bog »Neues Bauerntum — Altes Bauernwissen« skriver Mina Hofstetter om »biologisk dyrkning«:

»Der hersker stor uklarhed med hensyn til denne benævnelse, og der drives meget humbug dermed. Med vilje eller ikke bliver læseren og endda køberen af »biologiske grønsager« vildledt med disse benævnelser.

»Biologisk dyrkning« — dyrkning i overensstemmelse med livslovene — og »biologiske grønsager« — grønsager, dyrkede i overensstemmelse med livslovene.

For at forstå, hvad dette betyder, må man ubetinget stå i nær forbindelse med jorden, med urter og træer, altså med naturen. Mennesker har ingen kontakt med jord og planter, når deres dage og nætter belyses af lampelys i stedet for af solen, månen og stjernerne. De kender desværre ikke længere livsloven — naturloven — *Gudsloven*.



Mina Hoffstetter

»Bio-dynamisk« kalder man det landbrug, der følger Rudolf Steiners lære. Grundprincipperne er de samme, som også jeg hylder, undtagen på to punkter. Det er, at man forudsætter husdyrbrug, og så de »specielle« præparater.

Når man ved, at kun vegetarismen fører til helbred, er det mod al natur at lukke dyrene inde i stalde og gøre dem til slaver og menneskene efter tur til dyrenes slaver.

Denne læres teoretikere må i hvert fald ikke have været staldkarle og kreaturpassere, ellers vilde deres instinkt have sagt dem, at de var kommet ind på unatur og absurditeter.

Hvad præparaterne angår, er det i hvert fald mere biologisk, at man arbejder de urter og det ukrudt, Vorherre lader gro, ind i komposten og igen lader det indtage sin plads i kredsløbet — end at man under hemmelighedsfulde ceremonier lægger dem i komposten i form af præparater. Der er kun een hellig ceremoni: *dyrkning ifølge livslovene.*

I biologisk landbrug gøder man egentlig ikke planterne, derimod hensættes jorden i en tilstand af modning og frugtbarhed. Den biologiske forsker *R. H. Francé* siger:

»Når som helst den rigtige sammensætning findes i en agerjord, og jorden er sund og frugtbar, da er der ifølge den gyldne regels lov forskellige kræfter tilstede, d. v. s. jorden er harmonisk og god.«

Jord, der er gødet med frisk gødning, ajle eller kunstgødning, er imidlertid ikke i overensstemmelse med »den gyldne regel«, den er ikke sund. — Vort ideale gødningsstof er *kompost, kompostjord.*

Når et sygt menneske vil være rask, så begynder det ud fra vor opfattelse med at faste eller udelade alle sygdomsbefordrende næringsmidler: kød, ost, æg, fintbrød, alkohol og hvad de nu alle hedder, altså først og fremmest alt syredannende.

Nu er jorden lige så syg som menneskene: oversyret, overernæret. Ensidigt overgødet med uformuldet staldgødning og kunstgødning.

Derfor må det ikke forbavse os, hvis planterne, som voxer på jorden, også bliver syge, oversyrede og ikke kan holde os sunde. Selv om sol, luft og regn har kunnet forbedre meget af, hvad menneskene ødelagde, så kunde disse kræfter dog ikke gøre det af med det altsammen.

Bonden af i dag og i gaar ser kun jorden som voxeplads for sine planter og ikke som en vigtig ernæringsfaktor. Han giver planterne deres næring i form af gødning — og hvorledes denne gødning er beskaffen, ved vi. Vi skyr den. Af væmmelse og sundhedsårsager. Enhver landmand ved, at kreaturer ikke vil græsse på friskgødede enge. Hvorfor? Fordi de — jo naturligere de er — af instinkt ved, at det skader deres helbred. D. v. s.: jo mere de voxer op på græsmarken og ikke i stalden, desto mere vil de forsmå friskgødet foder. — Gamle bønder sagde allerede for mere end tyve år siden: »I skal se, jo mere kunstgødning der anvendes, des sygere bliver vore kreaturbesætninger« — og de mange nedslagtninger beviser dette. Enhver ved også: hvis et barn spiser syre fra en mark, der er kunstgødet, kan det blive forgiftet.

— Tænkende mennesker af i dag har forstået, at det står i deres egen magt at beskytte sig mod individuelle og folkesygdomme. De har også forstået, at det er årsagerne til disse svækkelser og lidelser, som de må søge efter, hvis de med virkeligt held skal kunne bekæmpe dem.

Egentlig er det altid bedre ikke at kæmpe mod det onde, men i stedet for ganske simpelt gøre det, der er erkendt som *godt.* Derved ophører det onde af sig selv.

Den i dag såkaldte »rene kost« er endnu alt andet end *ren!* Vore avlsmarker er akkurat lige så syge som vore legemer. Derfor er også frugter og grønsager mere eller mindre syge.

For den hellige sags skyld, som omfatter alle menneskers sundhed, må vi ikke gå med til nogen kompromiser. Denne gang gælder det *alt.* Enten lever vi igen i overensstemmelse med naturen af frugt, nødder og grønsager og bliver raske — eller vi går alle under.

Jeg har gjort det til min opgave at finde en vej, der så vidt det står i menneskelig magt — skal vise alle mennesker, at man ikke behøver at blive syge og være syge, hvis man har kræfter og vilje til at lytte til den inderste naturlov og stræbe efter at opfylde den.

Denne vej findes — der er nu kun tilbage, at vi også *følger* den!«

(Ved *Asta Lindelöf.*)

Astma

I *Der Wendepunkt*, det udmærkede tidsskrift, der udgives af dr. Bircher-Benner sanatoriet i Schweiz har dr. *Willy Bircher* skrevet en meget interessant artikel om astma og dens behandling, som vi i dette og det følgende nummer af *Vegetarisk tidsskrift* tillader os at gengive i oversættelse.

Astma er det typiske exempel paa en paroxystisk lidelse. Åndenøden opstår ved hævelse af bronkiernes slimhinder, hvorved luftstrømmen hindres. Når anfaldet er på højdepunktet, øges åndedrætsbesværlighederne af udskillelsen af sejgt, klart slim, der hostes op med meget besvær. Dette slim formes ofte i klæbrige tråde, der af mennesker nær patientens bryst kan høres spinde og snurre i luftrøret.

Under anfaldene er udånding vanskeligere end indånding. Dette skyldes formentlig den kendsgerning, at ved udånding trækkes vævene sammen, og bronkialrørene bliver snævrere. Patienter, der er angrebet af akut astma, lider psykisk såvel som fysisk. Mangelen på luft forårsager en frygt for kvælning, der kan blive næsten uudholdelig. Det kan være, at patienten ikke kan ligge ned om natten, men må sidde op og bøje sig forover anspændt af kampen for at få luft. Måske går han hen til det åbne vindue i det håb at få mere luft der, men altsammen forgæves. På denne måde giver den fysiske anstrengelse ved åndingen stødet til psykisk forpinthed; men det modsatte er også tilfældet. Bekymring og ængstelse øger de fysiske symptomer. Vi får således ved astma et klart billede af sindets og legemets gensidige afhængighed af hinanden og af den vekselvirkning mellem fysiske og psykiske reaktioner, der fremkalder sygdomme. Der kan ydes patienten en effektiv hjælp ved at omgive ham med en atmosfære af ro, velvilje og tillidsfuldhed. Han kan også hjælpes ved passende musik — beroligende og flydende.

Et astmaanfald vil ophøre efter flere timers besværligt åndedræt. De rolige mellemrum mellem angrebene kan variere i længde; men i tilfælde af akut astma kan dage og nætter fulde af forpinthed og lidelse følge efter hinanden i uge- og månedsvis. Som regel er angrebene værre om natten. De begynder i reglen i de første timer efter midnat på den kritiske tid, da blodet indeholder mest urinsyre. Da er det, at drømme stiger op fra underbevidsthedens skjulte dybder. Da er det, at den syge mands hjerte slår svagere. Da er det, at den epileptiske er mere udsat for angreb.

Milde former for astma er almindelige, skønt der ofte ikke lægges mærke til dem, da de kun viser sig som hårdnakket luftrørskatarr. Men hvis der er astma, selv om det kun er i mild form, så viser den sig ved nærmere undersøgelse ved ophostning af klæbrigt, halvtgennemsigtigt slim, i hvilket der kan spores karakteristiske mikroskopiske elementer. Der er også i blodet et abnormt antal af de hvide blodlegemer, der indeholder eosin. Denne forøgelse af hvide smålegemer åbenbarer for lægen den særlige tilstand af overfølsomhed, der kaldes *allergi*.

Astma klassificeres som en allergisk sygdom ligesom mange former for exem og ligeledes høfeber (der også kan antage en astmatisk karakter). Allergi er resultatet af legemets uheldige forsøg på at kurere sig selv. Hvis den forkerte holdning kan korrigeres, er det til stor hjælp for patienten. Som regel er

allergi indgroet og kan ikke bekæmpes ved overfladiske midler. Patentmediciner er særligt virkningsløse; de indeholder i reglen adrenalin og atropin og giver kun midlertidig lettelse. Allergi kommer af forkert kontrol med det autonome nervesystem (følelses-, lunge- og mavenerver). Atropin undertrykker lunge- og mavenervernes overdrevne virksomhed; adrenalin stimulerer følelsesnerverne. Disse og de fleste af de andre såkaldte astma-mediciner kan kun lette symptomerne og på ingen måde kurere sygdommen.

Det autonome nervesystem er et vidunderligt vist udtænkt maskineri, der behersker alle de organiske aktiviteter og forsyner cellerne med alle de betingelser, der er nødvendige, for at de kan virke på rette måde. Det består af de sympatetiske og parasympatetiske systemer med deres forbindelser og tvær-forbindelser i rygmarven og hjernen, herunder også det vigtige kontrolcenter i midterhjernen. Kirtelsystemet med de indre sekretioner er en del af det og kontrolleres af det. Ofte bruger det autonome nervesystem endda kirtlerne til virksomhed i forskellige dele af organismen. Således stimuleres den kemiske kontrol ved hjælp af hormoner, der igen kontrolleres af nervesystemet, som ved en slags elektrisk styring.

Ud fra alt dette er det klart, at ved astma kan sædet for forstyrrelsen være på flere forskellige steder. Den kan være i lungerne eller i lungenervernes motor eller følelsesfibre. Den kan være i de forskellige nervestrenge, i nervecentret eller i midterhjernen. Den kan være i storhjernen eller i de sensitive nerver, der går fra storhjernen til midterhjernen, eller den kan være i de kanalfrie kirtler. Således ser man, at en allergisk sygdom kan påvirkes fra mange punkter, og at lægen i hvert eneste tilfælde må lokalisere forstyrrelsen og de primære årsager.

Disse primære årsager er sjældent ligetil. De ligger måske i det autonome systems dårlige kvalitet og svage modstandsevne som følge af nedarvede anlæg. Forstyrrelser, der går fra storhjernen til midterhjernen, har almindeligvis deres oprindelse i patientens sind og følelsesliv. Ved studier af nervøse sygdomme er vi blevet i stand til at kende midterhjernens følsomhed over for de forskellige giftstoffer, der skyldes kroniske sygdomme, såvel som de smitsomme sygdommes gifte. Mineral- og vitaminmangel påvirker midterhjernen så vel som de kanalfrie kirtler og til en vis udstrækning hele den menneskelige organismes væv.

Astmaens opståen er i almindelighed forbundet med beskadigelse af luftrørets slimhinde. Dette kan skyldes akut luftrørskatarr, stærk rygning eller urinsyreforgiftning.

Dette flygtige overblik over de mange faktorer, der er medvirkende til sygdommen, tjener til at vise, hvilket snævert og begrænset syn på sygdommen og dens behandling, der anlægges, hvis man kun behandler den sidste fase i sygdomsrækken, d. v. s. det øjeblikkelige anfald. Den viser også, hvor omfattende den diagnose er, hvorpå en terapi, der tager alt med i betragtning, er baseret.

Lægen bør for at opnå fuldstændig helbredelse af astma stile mod styrkelse af den fysiske organiske i henhold til Bircher-Benners metode med tilrettelagt terapi. Erfaringen har vist, at vedholdende tilrettelagt terapi har givet resultat selv i akute og vanskelige tilfælde. Det er særdeles vigtigt at gøre alt muligt for at genskabe den indre ro og harmoni hos legemets kræfter og funktioner.

(Fortsættes.)

Sen erkendelse

I dagbladene kunde man fornylig læse, at nu havde videnskaben fastslået, at tobaksrygning nedsatte evnen hos ægtepar til at få børn.

Det er ligefrem forbavsende, hvis der er videnskabsmænd, som først nu kommer til dette resultat.

Dr. *Hindhede* kunde allerede i sin beretning »Om tobak«, der udkom 1931, citere en udtalelse af den tyske stadslæge dr. med. *Schmetz* i et skrift udgivet af den tyske sundhedsstyrelse: »Kønsorganerne skades ofte såvel hos mænd som hos kvinder. Følgen er nedsat kønsdrift, nedsat evne til samleje.«

Han anfører også en udtalelse af Prof. *Frankl-Hochwart*, Wien, der fortæller ,at forskellige stærke rygere klagede over nedsat kønsdrift, som svandt efter en tids forløb. Om kvinder siger den samme professor: »Meget stærkt rygende kvinder taber i forholdsvis ung alder deres perioder fuldstændigt og viser svarende hertil for tidlig indskrumpning af livmoderen og de øvrige kønsorganer, nedsat nydelse ved kønslig omgang og en dog ikke altid villet ufrugtbarhed.«

Hindhede skriver derefter selv:

»At stærk tobaksrygning i længden nedsætter kønsdriften og kønsnydelse er en gammel erfaring. *Dipierris* meddeler, at munkene i det 16. århundrede benyttede dette middel for at bekæmpe den generende kønsdrift, og *Demaux* anbefalede i 1852 at indføre tobaksrygning for at bekæmpe onanien.«

Videre peger *Hindhede* på det farlige ved tobaksnydelsen, at den nyere forskning har vist, at sunde kønskirtler er en betingelse for livskraft og livsnydelse i det hele taget.

Svær lungetuberkulose helbredt paa ren råkost

Efter en influenza i foråret 1945, hvor temperaturen ikke var særlig høj, men ikke vilde blive normal, stod jeg for tidligt op. Jeg mærkede ikke noget særligt før midsommer, hvor jeg begyndte at føle træthed, efterhånden kom der også hoste med lidt opspyt og nattesved, samtidig med at trætheden tiltog. I september fik jeg en fistel i endetarmen og blev i den anledning indlagt på Usserød sygehus den 8. oktober; jeg var på det tidspunkt 18 år. Her blev det konstateret, at jeg havde en svær dobbelsidig lungetuberkulose med talrige kolonier påvist ved maveskylning. Overlægen rådede til indlæggelse på centralsygehuset i Hillerød, hvor jeg skulde pustes.

Da jeg kender dr. Nolfi fra tidligere tid og vidste om hendes gode resultater med mange sygdomme, var jeg mere for at prøve en kur efter hendes forskrift, end at lade mig indlægge. Ved min mors hjælp blev det da ordnet således, at jeg kunde foretage en råkostkur i mit hjem. Ved hjemsendelsen gjorde overlægen opmærksom på den store risiko, der var ved, at jeg ikke kom under ordentlig behandling.

Tilstanden ved hjemkomsten nødvendiggjorde, at jeg måtte ligge i sengen i begyndelsen med for høj temperatur, som først fortog sig efter 1½ måneds forløb. Nattesved og opspyt fortog sig hurtigt. Efter 5 måneders forløb blev der ved en undersøgelse på sygehuset konstateret en kaverne i venstre lunge. Overlægen understregede min alvorlige tilstand, og af en anden læge fik jeg at vide, at kun 5 % med kaverne kom sig uden at blive pustet, alligevel fortsatte jeg med råkosten; 4 måneder senere kunde der ikke påvises nogen kaverne; råkosten havde virket.

I sommeren 1946 blev mit befindende stadig bedre og vitaliteten tiltog stærkt. I efteråret følte jeg mig fuldkommen rask og kunde nu gå lange ture (10 km) og udføre hårdt havearbejde. Den 11. januar 1947 fik jeg foretaget en maveskylning, som 8 uger efter viste sig at være negativ og ved en gennemlysning kort efter kunde der intet påvises i lungerne, — jeg var rask. På lidt over et år havde råkosten udrettet mere end noget sanatorium på samme tid kunde have gjort.

Behandlingen, som dr. Nolfi foreskrev, var som følger:

For det første kosten, som bestod af alle frugter og grønsager, alle rå og utilberedte, spiret korn (hvede og rug), raa mælk, og sidst, men ikke mindst hvidløg, indtil 60 gram pr. dag, som havde en mærkbar rensende og styrkende virkning. Der blev ogsaa lagt stor vægt på frisk luft; om dagen hvilede jeg ude og om natten sov jeg på en overdækket altan.

Ligeledes indgik solbade som et naturligt led i kuren.

Forunderligt er det, at man kan komme sig ved at gå modsat de såkaldte autoriteter, men for den, som tænker logisk, er det at følge naturens love enkelt og ligetil, og har man først levet i pagt med naturen, vender man aldrig tilbage til civilisationens sundhedsnedbrydende levemåde.

Frants Hartmann.

Veganismen

I januarnummeret af V. T. omtaltes i forbigående den nye engelske sammenslutning »Vegan Society«. Da det må være en af vore opgaver at holde os à jour med, hvad der foregår i udlandet, skal vi her ud fra nogle af den nye organisations tryksager fortælle lidt om »veganismen« og dens ideer.

Foreningens formål angives at være:

1. At arbejde for at menneskets føde 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.

2. At fremhjælpe fabrikation og brug af alternativer til dyriske varer.

Veganismen er altså en konsekvent vegetarisme, der overhovedet intet dyrisk produkt vil anvende. Den går konsekvent imod ethvert brug af mælkeriprodukter og æg, fordi brugen af disse fører til opretholdelsen af besætninger af husdyr.

I en programartikel kommer foreningens formand, Mr. *Donald Watson*, ind på »moralske argumenter«. De stærkeste, finder han, kan anføres mod brugen af ost. Der anvendes årligt mange tusinde liter af løbe til ostefremstillingen, men osteløben er et produkt hentet fra slagtede dyr. Man har for-

søgt at pumpe løben op af maverne på levende kalve, naturligvis — som det næsten altid er for mennesker — af økonomiske grunde, og da det ikke kunde betale sig, så opgav man dette dyrplageri og fortsatte med at hente løben fra nyslagtede kalve. »Det er derfor ikke let at se andet end en akademisk forskel på at spise ost med en lille procent løbe og krigspølser med en lille procent kød.« Indtil man har vegetarisk løbe, afhænger osteproduktionen af slagtehuset.

Mælkeindustrien medfører opretholdelsen af store kvægbesætninger; men de består næsten udelukkende af hundyr. Af tyrekalvene bliver de allerfleste, ja, da man nu i vid udstrækning anvender kunstig befrugtning, saa godt som alle slagtede som spæd- eller fedekalve.

Der kan heller ikke være tvivl om, at koen føler tabet af sin kalv på lignende måde som en menneskelig moder føler tabet af et barn, og at den glæder sig ved at give die til og slikke sit afkom. At fjerne kalven er i virkeligheden grovt dyrplageri.

Køerne bliver i stor udstrækning spærret inde i mørke stalde, lænket og fodret paa en usund måde. Hele livet igennem betragtes koen kun som en maskine til fremstilling af mest mulig mælk. Saa snart den ikke præsterer et vist minimum, — og dette tidspunkt indtræffer som regel i en meget ung alder — bliver også den slagtet.

For høns gælder det også, at der kun er brug for hundyrene i ægproduktionen, og så godt som alle hanekyllinger er dødsdømt. Saa snart en høne — i reglen efter to—tre års forløb — går nedad i æglægning, er også den kun til suppegryden.

Mr. Watson kommer til det resultat, at det er lige så umoralsk at anvende ost, mælk og æg som at spise kød. Vi andre vegetarer må i hvert fald indrømme veganismens talsmænd, at det er vanskeligt at slippe af med de store besætninger og dyremordene, så længe vi fortsat nyder animalske produkter.

Mr. Watson har jo også ret, når han peger på, at igennem et umådeligt spand af tid har mennesket ikke haft kendskab til mejeriprodukter. De kan først være kommet til, da mennesket blev kvægbruger og lærte at opdrætte kvæget, ligesom kødet først er kommet til, da de våben og redskaber, der udkrævedes til drab og slagtning, var opfundet. Menneskets fysik alene var ikke nok til at gøre ham til jæger. Har mennesket i tidlig tid spist æg, har det kun været i den korte periode af året, hvor de vilde fugle havde friske æg i rederne. Mennesket har næppe været i stand til at fange sig andre levende væsener end »regnorme, larver og biller og andre sig langsomt bevægende skabninger, som det er vanskeligt at tro kan have smagt ham.« Antropologerne mener jo, at mennesket har existeret i flere hundrede tusinde år, og ud herfra bliver den regelmæssige brug af animalsk føde et påfund af temmelig ny dato.

Veganismen angriber dog også mælkeforbruget ud fra sundhedsmæssig synsvinkel. Man citerer en spidsartikel fra »Clinical Excerpts«, hvori der står disse drastiske sætninger: »I Indien tilbeder de indfødte koen, ligesom de gamle ægyptere gjorde. Indenfor vor mere abstrakte civilisation tilbeder vi koens modersekret — et produkt af græs og harmonisk ansporelse. Eller måske tilbeder vi på synsk Ødipus-maner dette koyver med samme iver, som

vore neolitiske forfædre tilbad fallos«. Det eneste sunde standpunkt i denne diskussion er rent ud at fastslå, at koens mælk ikke betyder noget for det menneskelige velbefindende undtagen måske for de spædbørn, der ikke vil tage eller kan få modermælk. Koens indførelse som husdyr var en følge af, ikke en årsag til civilisationen. Vi kan få vor nødvendige ernæring, vore salte og vitaminer andetsteds fra end fra mælk ....« Vi kunde citere meget mere om mælk fra veganskrifterne; men lad dette være nok, så vender vi i en senere artikel tilbage til dette specielle emne.

Pudsigt er det iøvrigt at se disse på sin vis strenge vegetarer diskutere, hvad de skal bruge i deres te i stedet for komælk. Så radikale — og så alligevel så traditionsbundne er englændere, at de ikke kan tænke sig at undvære hverken deres te eller mælken i den.

Veganbevægelsen har også sin opmærksomhed henvendt på suppeextrakter og mange andre fødevarer, der iblandes animalske stoffer, vegetarisk sæbe m. m.

Lad os endelig lige nævne, at de også diskuterer klædespørgsmålet og herunder oplyser, at en indisk videnskabsmand af planten *ramie*, der er almindeligt vildtvoksende over hele Indien, har fremstillet et stof »saa blødt og varmt som uld og saa let og køligt som silke.«

Veganismen er vel i grunden ikke ny. Der er mange, som rent spontant har været indstillet paa samme bølgelængde; men det er vistnok første gang, at den optræder særligt organiseret, og dens ledere kommer utvivlsomt med et friskt initiativ, der på mange måder kan virke befrugtende på hele den vegetariske bevægelse.

Formand er som allerede nævnt Mr. *Donald Watson*, 67 Evesham Road, Leicester, sekretær: Mrs. *Fay K. Henderson* og redaktør: Mr. *G. A. Henderson*, begge Rydall Lodge, Ambleside, Westmoreland.

Lidt af hvert

Selvsamme dag, man læste om dommen over dr. Nolfi, kunde man også læse, at en af vore mest berømte læger, professor *Abrahamsen* ved Bispebjerg hospital, havde sprøjtet bedøvelsesvædske ind på et forkert sted i rygmarven på en patient og derved lammet ham for livstid. Professoren fik en bøde, men der var ingen tale om at fratage ham praxisret, lige så lidt som der har været nogen forargelse at spore blandt lægekollegerne. Den store erstatning kommer hospitalet vel til at betale.

Miss Thyra Ellis,
der har verdensrekord som stenograf på maskine, 400 ord i minuttet, er vegetar fra fødslen. Hun har arbejde nok med at referere ved kongresser osv.; men i sin fritid dyrker hun med iver al slags sport.

Et nyt angreb på koens natur.
Under forsøg udført af dr. John Hammond, Cambridge, har man på køer indsprøjtet et præparat, fremstillet af stof fra drægtige hopper. Dette stof får koen til at udstøde mere end eet æg, så den ved kunstig befrugtning kan få to eller flere kalve.

Vegetarisk behandling kurerer blindhed.

Nicholas Narr, formand i en cigarfabrik i den amerikanske by Allentown, mistede sit syn under en sygdom *toxis neuroretinitis*. Byens læger spåede ham en snarlig død, og at han i hvert fald aldrig vilde komme til at se igen. På et hospital i New York kom han imidlertid, takket være vegetarbekendte, under behandling af den vegetariske fysioterapist dr. Warmbrand.

Lægen behandlede den blinde mand med vegetarisk diæt for at fjerne giftstoffer, og pludselig en nat, da Narr var stået ud af sengen, opdagede han, at han kunde skimte et billede på væggen. Siden er hans syn stadig blevet bedre, og det forventes ifølge »The American Vegetarian«, at han vil komme til at se helt normalt igen.

Brødet kalkes.

Det engelske fødevareministerium har anmodet cementfabrikanterne om at stille store kvanta kalk til rådighed. Kalken skal bruges i brødfabrikationen, da man ellers er bange for, at befolkningen skal komme til at lide af mangel derpå. »Vegetarian Messenger« gør opmærksom på, at det er meget tvivlsomt, om den kalk, der tilsættes på denne måde, opsuges. Det vilde utvivlsomt være meget mere hensigtsmæssigt at få folk til at spise mere hvidkål.

Den internationale vegetarkongres

sendte et telegram til dr. Kirstine Nolfi: »*Go on! Your victory will be our victory.*« — I oversættelse: »Fortsæt! Deres sejr vil blive vor sejr.«

Ved årsmødet

vil medlemmerne få at høre om den meget interessante kongres i England. I sidste øjeblik erfarer vi, at rollerne er fordelt således:

Skoleinspektør *Egerod* aflægger beretning om forhandlingerne.

Formanden, repræsentant *Niels Nielsen*, fortæller indtryk fra kongressen.

Overgartner *C. J. Hansen* giver et resumé af dr. Birchers foredrag om Råkost.

Niels Nielsen resumerer Donald Watsons foredrag om »Veganismen«.

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 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.

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.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Aarhus: Vegetarisk spisesalon, Borgporten 23³.
»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.

Barneplejerske eller ung pige med interesse for børn søges til pasning af trillinger (piger 3½ år) og lettere husgerning til sept., okt. eller novbr. God løn, megen frihed. *Fru landsretssagfører Heilbuth, Vestre Pennevej 2, Rungsted Kyst. Telefon Rungsted 375.*

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.

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.



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

1947. 41. årgang #9 september

Vegetarisk tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Hvorfor vi er vegetarer
af N. Nielsen, formand for Dansk vegetarisk forening

Vegetarisme og havebrug
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Den internat. vegetarbevægelse
af skoleinspektør O. Egerod

Vegetarerne og myndighederne

Til FAO-kongres i Génève

Svenska vegetariska föreningen

Hvad vore skatter anvendes til

Køkkenkrogen — med mange opskrifter på kogt og rå vegetarisk mad

Meld Dem ind i Dansk vegetarisk forening

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 fabriken 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)

Hvorfor vi er vegetarer!

I Danmark ved folk nu efterhånden, at ordet »vegetar« ikke betyder en tilhænger af en eller anden jødisk sekt, ej heller et menneske med en eller anden speciel fordøjelsessygdom, men at vegetarer er folk, der principielt udlukker kød, fisk og slagteriprodukter fra deres føde.

Om begrundelsen for dette standpunkt hersker der stor uvidenhed, og denne skyldes måske delvis, at vegetarerne har mange grunde for deres levevis og tillægger disse grunde forskellig betydning.

Følgende betragtninger vil kunne godkendes af de fleste vegetarer.

1) For ethvert levende væsen findes der en naturbestemt, en *naturlig* føde. Naturlig føde giver den største sundhed, og da sundhed er en betingelse for menneskelig lykke, må mennesket stræbe efter den mest naturlige ernæring.

Menneskets fordøjelsesorganer m. m. giver ingen grund til at antage, at mennesket er »altæder«, men henviser det til frugt, nødder, grønsager, rod- og kornfrugter. Og mest muligt i den rå naturtilstand.

Talrige erfaringer gennem årtusinder viser, at på sådan kost trives mennesket fortrinligt og er tilmed i stand til at præstere større ydelser end på blandet kost.

2) Hos de fleste mennesker findes der et instinkt imod at pine medskabninger, imod at dræbe. Slagtning er en for mennesket unaturlig handling. Derfor bør man ikke ved den for en fuldgod ernæring ganske unødvendige kødspisning tvinge medmennesker til udførelse af den forrående slagtning eller gøre sig medskyldig i de lidelser, der påføres dyrene ved al kvægopdræt, kvægtransport og slagtning.

Respekt for dyrene, for deres ret til livet vil fremme respekten også for menneskeliv — vil ændre indstillingen over for krig som en udvej til løsning af menneskelige problemer.

3) For menneskelig lykke kræves fjernelse af frygten for sult. Jorden var i stand til at yde umådelige masser af næringsmidler, om den blev dyrket for at skaffe fødemidler til menneskene i stedet for som nu til dyrkning af kvægfoder. Kun en ringe brøkdel af de næringsstoffer, som anvendes til dyreopdræt, til mælke- og ægproduktion, bliver til menneskelig føde i form af kød, flæsk, mælk eller æg, hvorfor vegetarisk levevis samfundsøkonomisk er en stor besparelse, der giver muligheder for produktion af langt flere af civilisationens, af teknikkens goder.

Da vegetarerne lægger vægt på det sundhedsbevarende i kosten, er de naturligvis også tilhængere af alt andet sundhedsbefordrende som: afhold fra tobak og alkohol og andre stimulanser, ophold i frisk luft, solbade og legemsøvelser. De tilstræber en sund sjæl i et sundt legeme som en betingelse for lykke. Og lykke er tilværelsens formål, der bedst tjenes ved at adlyde naturens love.

Vegetarerne er ikke asketer, de »savner« ikke kødet, men nærer en uvilje imod dette, der kan ligestilles med kødspisernes modvilje mod menneskeæderi.

Vegetarismen er ingen ny bevægelse, den er bleven forkyndt af Buddha, Zarathustra og Konfucius, af Diogenes og Pythagoras o. m. a. Kendte personligheder på alle områder har forfægtet den: Leonardo da Vinci, Franklin, Edison, Wagner, Pitman, Byron, Tolstoy og Bernhard Shaw o. m. fl.

The Vegetarian Society (Manchester) havde 100 års jubilæum i år, og Dansk vegetarisk forening har haft 50-års jubilæum i fjor. Betydningen af en forening kan ikke nok fremhæves. Kun gennem en organisation kan vegetarerne opnå noget hos myndighederne. Vi har opnået retten til ren plantemargarine, og vi kan ikke tænke os andet, end at man vil give os ret til at ombytte vore uanvendelige kødkort med f. ex. margarinemærker. Der er mange andre opgaver for foreningen — foruden propagandaen. Vi må have ret til vegetarmad på sygehuse og alderdomshjem, til sygekassehjælp til ophold på vegetarkursteder. Ret til sydfrugter og nødder, når vi giver afkald på tobak og spiritus osv. Men kun ved tilslutning fra alle sympatiserende kan vi forvente resultater af vort arbejde. Støt os! Hverv Medlemmer!

N. Nielsen.
Fmd. f. Dansk vegetarisk forening.

Vegetarisme og havebrug

Jeg ved ikke, hvorfra det dumme mundheld stammer, men man hører ofte, at der er to slags mennesker, de onde og de gode — og så dem fra Lolland.

Jeg kunde have lyst til at dele menneskene efter en anden skillelinje: de der dyrker have, og de der ikke dyrker have.

Det være langt fra mig at udtale noget om, hvilken kategori der evt. er bedre end den anden, men en kendsgerning er det, at en mands tankesæt og væremåde er helt anderledes, såfremt han dyrker have, end hvis han hører til dem, som Mogens Lorentzen kalder for de havesyge — dem, der ingen have har.

Ganske bortset fra den aktuelle situation med misvæxtens og hungerens spøgelse over hovedet på os, hvor vi alle er interesseret i en mere passende fordeling af nedbør og andre klimatiske faktorer, så er der en himmelvid forskel på den måde, en havedyrker tager imod den velsignede regn, og så den sure mine, hvormed en »havesyg« tager regnfrakken på til den årlige skovtur.

En havemand af den rigtige slags lever og ånder med sine planter, han sår og planter og værner om de spæde spirer og fører en forbitret kamp mod alle nedbrydende kræfter, hvad enten det er ukrudt, skadedyr eller svampesygdomme, som vil søge at krydse hans planer, der altid går ud på at præstere det fuldkomne, det være sig af frugt, urter eller blomster.

Den mand, som ikke har jord under neglene, kan benytte tiden til at pleje andre interesser, som måske giver ham berigelse på andre og mangfoldige måder, men den inderlige samhørighed med naturen og dens evige kræfter, opnår han ganske afgjort ikke.

Havemanden venter ikke at kunne høste, før han har sået og vandet, i modsætning til samleren, der betragter det som en selvfølge, at nøddehegnet er til for hans skyld, eller jægeren, der også er en slags samler, blot mere afskyet af alle naturvenner, som i deres underfulde mangel på logisk sans

ikke kan se, at landmanden (dyreopdrætteren) har drevet det langt videre i retning af ondskab end jægeren, vel dræber de begge, men den ene er på forhånd frygtet og hadet af alt levende, medens den anden har vundet sine medskabningers tillid og svigter den på det grusomste. Kun meget afstumpede sind kan gøre dette ustraffet.

Den der dyrker sin have, mærker livets pulsslag i hver spire, der trives under hans hænder, og det er for ham det selvfølgeligste af alt, eller burde i hvert fald være det, at hver skabning kun kan udfolde den højeste form for liv, når den får den rette ernæring, det ser han nemlig hurtigt på sine planter, og derfra at slutte til dyr og mennesker er der ikke nogen lang vej.

En jorddyrker får lettere lejlighed til at sætte naturens ædle produkter på sit bord, end den husmoder, der skal købe til dagen og vejen i nærmeste butik. Her kan tradition og mangel på virkelig viden om ernæring let blive skæbnesvanger for hele familiens sundhed.

Børn, der voxer op i en have, er dus med gulerødder og andre produkter og finder det ganske naturligt, at de nydes direkte fra bedet, for dem er det ikke noget problem, om råkost er bedre end andet; det er forhåbentlig kun vor generation, der endnu skal drages med overtroen på ildens velsignende kræfter.

Jeg kunde fremføre endnu en snes grunde, såvel af sundhedsmæssige som æstetisk og etisk art, for at bringe mine medmennesker til at blive havedyrkere, for, som jeg begyndte med at påstå, der er store forskelle på dem, der dyrker planter, og dem, der ikke gør det, ja jeg vil endog hævde, at der meget vel kan tænkes at være større forskelligheder i syn på livet hos disse to kategorier af mennesker end mellem en vegetar og en ikke vegetar.

Vegetarismen må føre til havebrug, ligeså vel som havebrug fører til vegetarisme.

M. Mosegaard.

Vegetarerne og myndighederne

Siden rationeringens indførelse har D. v. f. gang på gang henvendt sig til ministre og varedirektorat og fremført vegetarernes berettigede krav på andre fødemidler i stedet for de slagteriprodukter, vi ikke anvender. Ud over tilladelse for foreningens medlemmer til at få ren plantemargarine har vi intet opnået, og på årsmødet blev da også følgende resolution vedtaget:

»Til forsyningsministeren.

Dansk vegetarisk forening, samlet til årsmøde i København, henstiller energisk, at der snarest gives vegetarerne kompensation for de kødkort, de ikke benytter. Hver vegetar giver afkald på kød m. v. for mindst 12 kr. pr. måned, som herved frigøres til export, og mener derfor at have berettiget er ingen tvivl om, at publikum indser vore kravs berettigelse.

Resolutionen udsendtes gennem radioen og gengaves i dagspressen. Der er ingen tvivl om, at publikum indser vore kravs berettigelse.

Når myndighederne alligevel tøver med at træffe en ordning i lighed med dem, der praktiseres i andre lande — og der blev gennemført under krigens

vanskelige forhold også for administration af særordninger — så skyldes det vel embedsmændenes uvilje mod særforanstaltninger, der kun skal gælde for et fåtal, og som kan skabe præcedens. Men der er endnu en grund og måske den mest betydende: Danske vegetarer står ikke tilknyttet D. v. f. i så stort antal, at vi kan tale på samtlige vegetarers vegne. Når vegetarer som privatfolk, eller red. Vøldan på sine *læseres* vegne (!), retter »Henvendelse til forsyningsministeren på alle vegetarers vegne« (jfr. Ny Tid og Vi Nr. 6), så er det ikke blot ubeskedent, men når det samtidigt påstås, at medlemmerne af D. v. f. kun udgør et lille mindretal af vegetarer i Danmark, så kan derved jo kun opnås, at autoriteterne blæser os alle et stykke.

Red. Vøldan har i et brev beklaget sig over, at D. v. f. »altid søger på sine medlemmers vegne«, hvilket betegnes som snæversynet eller egoistisk. Vi mener ikke at have ret til at tale på ikke-medlemmers — end ikke abonnenters — vegne, men i mit svar skrev jeg: »D. v. f. ser naturligvis gerne, at eventuelle fordele for dens medlemmer kommer til at gælde for *alle* vegetarer. Under forrige krig var det imidlertid D. v. f., der foretog kortombytningen for alle vegetarer, og myndighederne må jo have en organisation at holde sig til. Det er derfor indlysende, at alle — og specielt de, der har indflydelse blandt vegetarer — burde agitere for tilgang til D. v. f., så den blev en virkelig repræsentativ organisation. Vi opnår intet hos myndighederne, før det går op også for vegetarerne, at vi lever i organisationernes tidsalder«. 150 nye medlemmer i år er et skridt i den rigtige retning, men vi forventer langt større tilslutning — og nu — fra dem, der gerne vil benytte sig af de fordele, vi stræber at opnå.

N. Nielsen.

Hvad vore skatter anvendes til

I sin artikel »Ganen og vanen er to slemme modstandere« i bladets julinummer spørger ing. Trebbien, hvilke kræfter der mon er skyld i, at lægerne undlader rationelt at prøve råkost og vegetarisk kost som helbredelsesmiddel?

En af grundene er måske den, at skulde det vise sig, at den vegetabilske kost har den virkning, som vegetarerne tillægger den — og som talrige patienter bevidner — så vilde lægerne være nødt til at ordinere den. De vilde da få et rædsomt besvær med deres patienter for at få dem til at ændre spisevaner, akkurat som de har det nu for at få patienter til at afholde sig fra spiritus og tobak i tilfælde, hvor selv læger må kræve sådant afhold, men hvor deres autoritet lider under, at de selv er rygere og spiritusnydere.

En anden grund er muligvis den, at råkost som behandlingsmetode er for *billig* — giver for ringe omsætning. Det er jo nemlig ikke så få mennesker, der er økonomisk afhængig af de millioner, der øses ud til hjælp af forskellig art til dem, der er syge.

Al sygdom kan ikke siges at være selvforskyldt, men en så stor del af de lidelser, der plager menneskenes børn, er forårsaget af forkert levevis, specielt fejlagtig kost, at vi, der mener ved fornuftig levevis at have undgået sygdom, føler det som en uretfærdighed at skulle betale fuld andel til de kolossale udgifter, som folks elendige helbred bringer med sig.

Hvilke summer det drejer sig om, fremgår af »Statistiske Efterretninger« af 16. juli, der anfører Danmarks sociale udgifter i året 1945—46 (exkl. administration og henlæggelser):

	Mill. Kr.
Sygekasser:	
Læge- og tandlægehjælp	40.576
Sygehusbehandling m. v.	20.252
Dagpengehjælp m. v.	9.061
Medicin m. v.	14.160
Anden sygekassehjælp	11.723
Fribefordring af sygekassemedlemmer	9.386
Invaliderente m. v.:	
Sygehjælp	1.236
Offentlig forsorg: Særhjælp:	
Fortsat sygekassehjælp	0.565
Kronisk syge	4.442
Tuberkuløse	0.843
Medicin	1.389
Kommunal sygepleje	1.784

Dette giver 115 mill. kr. (foruden de 43 til sindssyge, åndssvage, epileptikere, vanføre, talelidende, blinde og døve). Sandelig var det på tide at undersøge, om der findes *billigere* helbredelsesmetoder end de nu anvendte — og uden skelen til de mange, der er økonomisk interesserede i det bestående hospitalsvæsen, medicinforbrug m. v.

N. Nielsen.

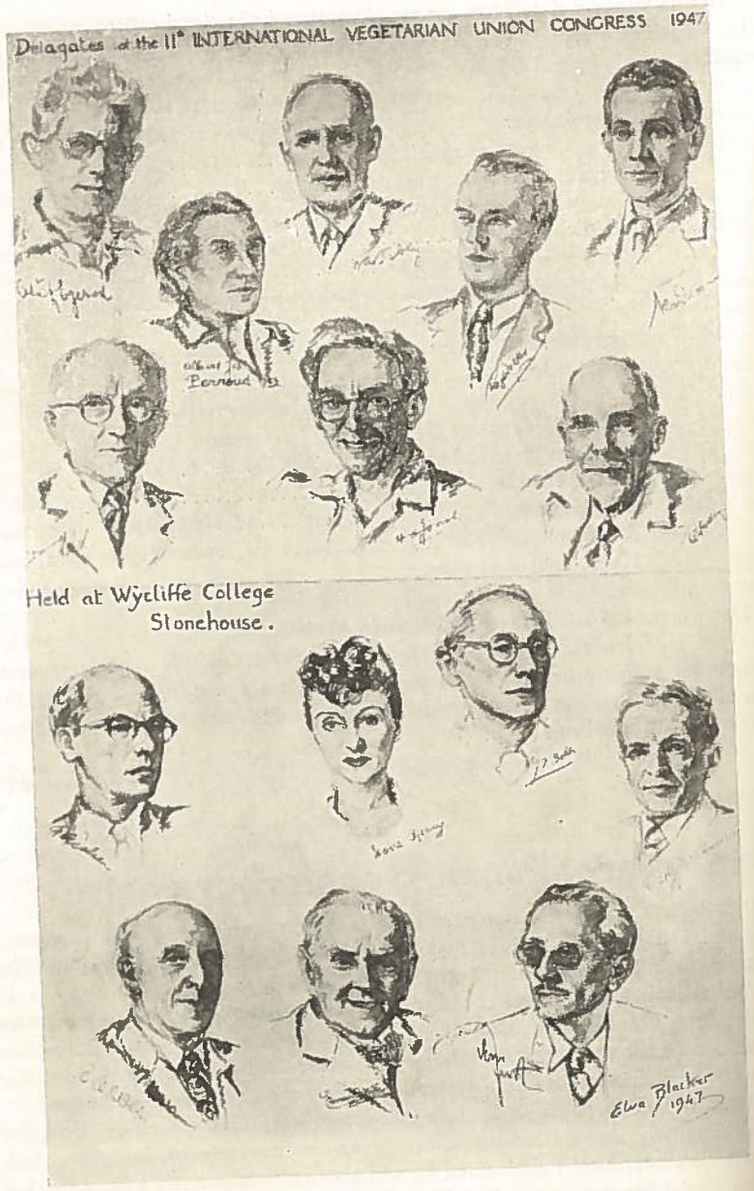
Den internationale vegetarbevægelse

Den internationale vegetarunion (I. V. U.) har holdt kongres i sommer i England i dagene 29. juli til 5. august. Indbydere og arrangører var The Vegetarion Society, der netop i år fejrer sit 100 års jubilæum.

Vi skal i næste nr. bringe et referat af begivenhederne og denne gang blot notere følgende: Repræsentanter for Danmark var: repr. N. Nielsen som formand for Dansk vegetarisk forening, overgartner Carl J. Hansen, direktør Kaj Dessau og skoleinspektør Oluf Egerod som kasserer i unionens bestyrelse.

Møderne holdtes på Wyclife College, Stonehouse, Gloucestershire, hvor der i afdelingen Springfield i over 30 år har været en vegetarisk kostskole, hvis elevers resultater både i skolestuen og ved sportspræstationerne i høj grad har talt til fordel for den vegetariske kost. Rektor for denne skole, W. A. Sibley, er den internationale vegetarunions præsident. Kaj Dessau nyvalgtes til sekretær og Oluf Egerod genvalgtes til kasserer.

Det vigtigste foredrag holdtes af en af den jubilerende forenings sekretær, redaktør af The Vegetarian News, H. H. Jones, M. A. og handlede om hun-



Deltagere i den internationale vegetarkongres:

Fra venstre til højre: *Egerod*, Danmark (kasserer i I. V. U.), *Sibly*, England (præsident i I. V U.), *Dessau*, Danmark (nyvalgt sekretær i I. V. U.), *Perroud*, Frankrig, *Roy Walker*, sekretær i The London Veg. Soc., *Hough*, 1. sekretær i The Veg. Soc., Manchester, *Jones*, 2. sekretær, *Healey*, Heywood-England (kongressens alderspræsident), *Nielsen*, Danmark, Miss *Henry*, Eire (Irland), *Bolt*, Holland, *C. J. Hansen*, Danmark, *Webbe*, U. S. A., *Vonka* og *Just*, Tjekkoslovakiet.

gersnøden i verden (Food and Famine). Det resulterede i en resolution, der blev sendt til Sir John Orr, sekretær for FAO, de forenede nationers ernærings- og agerbrugsorganisation (Food and Agriculture Organisation).

Resolutionen havde flg. ordlyd:

»Sir, — Medlemmerne af den 11te Internationale Vegetarkongres, der mødes på Wycliffe College, Stonehouse, Gloucestershire, udtaler deres anerkendelse af det værdifulde arbejde, der bliver udført af FAO. De er overbeviste om, at FAO, for at føre det atlantiske frihedsbrevs bestemmelser ud i livet, hvori loves frihed for nød for alle folk, må have magt til at skabe en reserve af fødemidler fra overskudslandene, til en rimelig pris til uddeling strax til ethvert land, der lider af mangel.

Endvidere er de delegerede fast overbeviste om, at FAO har ret i at understrege det faktum, at det i det mindste under den nuværende verdensnød er nødvendigt at reducere tilskudet af korn til opdrætning af slagtekvæg til fordel for menneskenes eget behov.

Det er et anerkendt faktum, at produktionen af kød er den mest uøkonomiske form for fremstilling af fødemidler, fordi der dertil kræves så meget agerbrugsjord, som ellers kunde udnyttes til dyrkning af afgrøder, der direkte kunde anvendes af menneskene, og store kvantiteter af brødkorn bliver brugt til føde for husdyr, som selv kun afgiver en meget lille brøkdel af kornets næringsindhold i form af dyriske næringsmidler.

Vegetarer over hele verden har bevist deres diæts tilstrækkelighed og overlegenhed under de mest anstrængende arbejder og strabadser og de forskelligste klimatiske betingelser og viger derfor ikke tilbage for at foreslå gennemførelsen af en kødløs levemåde i langt højere udstrækning, end tilfældet er nu, som en øjeblikkelig hjælp til løsningen af verdens forhåndenværende vanskeligheder.«

Man må så håbe, at disse manende ord i en dødsensalvorlig tid vil gøre et vist indtryk på verdensopinionen, så det ansvarsløse spild af gode næringsmidler, der resulterer i, at dyrene kun giver helt ned til ¼ — ja mindre — af, hvad de konsumerer, må blive indskrænket væsentligt — ellers vil tusinder af mennesker dø, for at dyrene kan leve!

De øvrige foredrag var flg.: Dr. Cyril Pink, Vegetarisme og børnefødsel. Storslåede erfaringer fra et vegetarisk fødehjem. — Dr. Ralph Bircher (Zürich), Råkost for sunde og syge. Et vidt overblik over råkostens overlegenhed over kogt føde etc. — Mr. Donald Watson, Veganismen. En udredning for baggrunden for denne ny vegetariske bevægelse, der helt undgår brugen af dyriske produkter som føde og beklædning etc., samt de store fordele, der er knyttet til en sådan levemåde.

O. E.

Vor forening på gartnerudstillingen

Når vor forening kan deltage i gartnernes store jubilæumsudstilling, hvormed det nyopbyggede Forum indvies, skyldes det et smukt tilbud fra gartnerforeningen, der vidner om den forståelse indenfor disse kredse, der er for betydningen af et samarbejde med en forening, der som vor arbejder

på et idealistisk grundlag. Bestyrelsen og det nedsatte udvalg, bestående af fru Mosegaard, fru Pille og hr. Westerlund, har søgt at gøre, hvad der er muligt i den korte tid og med de få midler, der står til rådighed, for at lejligheden bedst muligt kan udnyttes til propaganda.

Til FAO-kongres i Génève

Danmark har sendt ikke færre end 12 mand derned, og såfremt veltalenhed kan redde Europa fra sult, så skal fru Karen Braae nok gøre en indsats, og i tilfælde af, at der kræves endnu mere, er der en stab af landbrugskyndige mænd, der er specialister i at få næringsværdierne til at forsvinde ved den såkaldte »forædling« af produkterne. Og for at sætte kronen på værket er der ogsaa en skovridder med — han vil da kunne give anvisning på fremstilling af barkbrød og træsprit. Med sådanne repræsentanter fra Danmark er det sultende Europa velfarent. At man pure har glemt de eneste, der kunde redde situationen — nemlig havebrugerne, har man overset, men det må dog betragtes som et lyspunkt, at kontorchef *Mads Iversen* fra Statistisk Departement er med på rejsen. Det var ham, som ved et møde på landbohøjskolen oplyste, at medens landbruget kun producerer for 1500 mill. kr. på 98 pct. af Danmarks jord, så frembringer havebruget allerede nu for 500 mill. kr., der nådigst overlades til dette brug.

H. M.

Lidt af hvert

På sin rejse til kongressen

i Stonehouse holdt formanden i D. v. f., rep. N. Nielsen, efter indbydelse foredrag i The Welwyn Garden City's veg. forening om »Den vegetariske bevægelse i Danmark under og efter krigen«. Han omtalte de danske myndigheders uvillighed til at tage hensyn til vegetarerne, Nolfisagen osv., og de ca. 60 tilhørere viste ved de efterfølgende spørgsmål deres interesse for forholdene i udlandet, ligesom den lokale presse refererede foredraget.

På hjemrejsen fra kongressen

resulterede en meget livlig international diskussion om vegetarisme i toget gennem Tyskland i en indbydelse til formanden i D. v. f. at holde foredrag om vegetarismen i Jægersborg konfirmandforening den 19. sept.

Hardy Hansen dommen.

Den tidligere formand for »Dansk Frugtavl«, plantageejer Hardy Hansen, hvis skrappe hævdelse af producentinteresser bragte ham i modstrid med forbrugerne, er for sine forhold til den tyske besættelsesmagt i krigsårene idømt 6 måneders fængsel og tab af borgerlige rettigheder i 5 år.

Dansk Havebrug skriver: »Det er for så vidt en hård dom, som hr. Hardy Hansen næppe har været helt klar over det urigtige i sine handlinger, men vi, der kender lidt til hans person, kan ikke blive overrasket over, at han har handlet uden nærmere overvejelse. Han har øjnet en »fidus« og har taget chancen, og nu må han altså også betale prisen.«

Svenska vegetariska föreningen

afholdt den 7. September sit årsmøde på arbejderkvindernes feriehjem ved Skuru udenfor Stockholm. Ca. 200 personer var kommet tilstede og deltog i en vegetarisk frokost. Årsberetningen viste god fremgang for året 1946; medlemstallet var steget til ca. 2000. Foreningen har nu 16 kredse i forskellige byer og en mængde enkeltmedlemmer.

Til bestyrelsen valgtes: major *Ernst Killander*, formand, grosserer *C. Åhlberg*, næstformand, red. *Carl Schelin*, sekretær, direktør *B. Åhnberg*, kasserer, og skolekøkkenlærerinde *Stina Boström*.

Mødet vedtog at vælge en ombudsmand til at holde kontakten vedlige mellem enkeltforeningerne.

To læger medvirkede som talere: kredslæge *J. Thorson*, Valla (råkostspiser) og professor *Folke Henschen*, Stockholm.

Hilsninger modtoges bl. a. fra Danmarks og Norges vegetariske foreninger.

Køkkenkrogen - En uges middage

I.

1. *Brun kartoffelsuppe:*

¾ kg kartofler, 35 g smør, 1 l urtesuppe, 1 æggeblomme, 2 spsk. fløde, ristede franskbrødsterninger, sukker.

Skrællede kartofler skæres på agurkehøvlen, brunes i smør, koges møre i urtesuppe, presses gennem en fin sigte, gives et opkog, lieres med æggeblomme og fløde. Serveres med ristede franskbrødsterninger.

2. *Urtekroketter m. rødbeder i flødepeberrodssauce:*

¼ kg kogte kartofler, ¼ kg kogte persillerødder og pastinakker, 1½ æg, 1 bundt persille, ¼ kg kogte rødbeder, 3 dl fløde- eller mælkesauce m. revet peberrod.

Kogte kartofler og rødder moses, røres med æg, krydderier, persille, plukket i småstykker, vendes i æg og rasp, brunes.

Rødbederne koges, skæres i små terninger, blandes i en god mælke- eller flødesause smagt til med peberrod.

Kogte kartofler overdrysset med hakket persille.

Hertil serveres grøn salat med revne gulerødder.

II.

1. *Spinatbudding m. lys lieret sauce, kartofler.*

¾ kg dampet spinat, 20 g smør, 1 spsk. sukker, 3 æg, 1 spsk. fløde.

Dampet og hakket spinat blandes med smør, æg og krydderier og fløde. Koges i form i vandbad i 20 min. Serveres med rå gulerødder, groftrevne og dampet møre i smør, samt kartofler og lys sauce.

Hertil en hvidkål-æble-salat.

2. *Æblesuppe.*

III.

1. *Rødbedebudding m. kartofler og brun løgsauce.*

½ kg rødbeder, ¼ kg kartofler, 1 løg, 1 æg, 2 spsk. havregryn.

Kogte rødbeder (ikke syltede) og kogte kartofler males gennem maskinen

med løg. Røres med æg. Krydderier og havregryn. Bages i form i ovn eller koges i vandbad. Serveres med kartofler og brun løgsauce. Grøn salat.

2. *Frugtkage.*

IV.

1. *Løgsuppe.*

3—400 g løg, 1—2 spsk. fedtstof, 1¼ l vand, 1—2 spsk. havregryn, lidt salt, sukker, paprika, 1 fint hakket selleritop, 1 fint hakket purløg, 1 bdt. fint hakket persille.

Løgene snittes og svitses i fedtstoffet, vand og gryn tilsættes, efter 10 min.s kogning kommes krydderier og de hakkede dele i.

2. *Paneret blomkål.*

Tykke skiver rå blomkål paneres. Anrettes med tomatskiver og persille plukket i småstykker og ristet på panden.

Kogte kartofler og urtesauce serveres til.

V.

1. *Kartoffelbudding.*

I den smurte og raspdryssede gasbageform lægges kogte kartoffelskiver. Ind imellem lægges snittet purløg, over kartoflerne hældes til sidst en æggemasse af: 4—5 sammenspiskede æg, 14 spiseskeer mælk, 2 spiseskeer mel, lidt salt og revet muskatnød. Bages ca. ¾ time. Spises med f. ex. stuvede porrer.

Grøn salat og rødbedesalat kan serveres til.

2. *Frugtbudding eller -suppe.*

VI.

1. *Russisk rødbedesuppe (Bortschj).*

1½ l god urtesuppe kogt på blandede urter som 300 g rødbeder, 100 g selleri, 100 g gulerødder, 100 g porrer, 1—2 løg, altsammen finskaaret. Den ene rødbede kan evt. moses i suppen.

Smages til med salt, sukker og lidt eddike eller citron.

Serveres med rigeligt sur fløde, hvoraf man beregner 2—3 spsk. til hver portion.

2. *Blandet budding.*

Lige dele revne rå gulerødder, revne rå kartofler og fint snittet hvidkål samt 1 snittet porre blandes og lægges i en smurt gasbageform. ½ dl fløde hældes ved.

Bages i ca. ¾—1 time, serveres uden anden tilsætning end f. ex. kogt bankebyg i karry.

Byggen stilles 1—2 døgn i blød, koges mør, skylles med kogende vand, og lidt karry og smeltet smør blandes i.

VII.

1. *Fyldt hvidkål.*

1 lille hvidkål udhules og fyldes med fars af kogte kartofler, f. ex. 100 g kogt persillerod, 200 g kogt gulerod rørt med 100 g rasp, 2 æg, salt, 2 skf. hakket persille.

Låget bindes forsigtigt på, og hovedet koges mørt, serveres med lys sauce og kartofler.

2. *Æblebudding.*

Gasbageformen fyldes halvt med ituskårne æbler (eller anden frugt), 3 æggeblommer røres med 3 spiseskeer sukker og 1 spiseske smør, 1 spsk. hakkede mandler, heri røres 4 skiver grahamsbrød, smuldret, og de piskede æggehvider tilsættes.

Dejgen hældes over frugten, og over det hele hældes 1 dl fløde.

Bages ¾ time, serveres lunken med flødeskum eller orangesauce.

VIII. *Råkostmiddag.*

1. Suppe af rå frugtsaft med forskellige frugter ituskårne eller hele — eller suppe af rå udpresset rødbedesaft tilsat lidt sukker, citronsaft og æbleterninger.

2. Salatanretning: blomkål, tomater, reven gulerod, grøn salat, hvid- og rødkål, radiser osv.

Salatdressing: 1 dl fløde pisket op med 2—3 tsk. sukker og 1—2 skf. citronsaft.

3. Dessert: Frugt naturel.

Råsalater.

Nedenstående salater kan alle vendes i en salatsauce bestående af:

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

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

III. Flødeskum tilsat lidt citron og sukker.

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

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

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

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

Jordskokker rives og blandes med rosenkål og æble.

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

Knudekål rives og blandes med æble og snittede porreringe.

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

Portionsanretninger.

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

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

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

Blomkålsalat I. Et lille blomkål, 1 tsk. hakket kørvel, 2 spsk. citrolat.

Blomkålsalat II. Et blomkål, 4—5 små gulerødder, lidt karse, citrolat som ovenstående.

Blomkålsalat III. Renset blomkål vendt i 2 spsk. citrolat, fyldes i udhulede tomater, pyntes med karse.

Blomkålsalat IV. Lige dele æble og blomkål rives og blandes med ganske lidt citrolat, drysses med hakket purløg.

Kålsalat. 2 dele fint snittet spidskål eller savoykål, 1 del revet gulerod, 1—2 dele groft revet æble blandes i citrolat.

Harlekinsalat. Lige dele agurk, tomat og æble skæres fint ud, lidt gulerod rives groft, blandes i citrolat.

Ellen Pille.

Ferieophold i udlandet for vegetarer

På kongressen i England slog jeg til lyd for, at de store vanskeligheder for udenlandsrejser, der gør sig gældende i alle lande, kunde afhjælpes, om vegetarer »byttede ferieophold« med meningsfæller i andet land. Jeg har da også tilbud fra flere engelske vegetarfamilier der er villige til at tage danske vegetarer mod tilsvarende ophold i Danmark.

Formanden.

Nærmere ved henvendelse til

Unge vegetarpiger til England

Det er ret almindeligt, at danske unge piger tager til udlandet for at lære fremmede lande og sprog at kende, idet de tjener til deres ophold ved husgerning. Vegetarpiger har sikkert den samme stræben, men har svært ved at komme på steder, hvor de kan få den tilvante kost. På vegetarkongressen viste man interesse for spørgsmålet — adresser hos

Formanden.

Da dette nummer

må redigeres med hensyntagen til foreningens deltagelse i den store gartnerudstilling, har det været nødvendigt at udskyde referatet af årsmødet, fortsættelsen af dr. Birchers artikel om astma samt nogle andre artikler til oktobernummeret.

Medlemmer,

der vil assistere med at passe foreningens stand på gartnerudstillingen i Forum, opfordres herved til omgående at melde sig til fru Mosegaard (Go. 1163 u) eller fru Pille (Da. 4724 x). Selv nogle få timers assistance betyder en aflastning for de få, arbejdet ellers påhviler.

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.

Bekendtskab. Da jeg, der er ungkarl og 42 år, kristelig indstillet og vegetar, savner passende bekendtskab, tilbydes sådant ligesindede damer og herrer med absolut gode Interesser. *Karl Chr. Thorning, Gjern.*

Ung råkostspiser beder ad denne vej venlige mennesker skaffe ham et værelse i København i tiden fra $^{5}/_{10}$ til $^{7}/_{12}$. *Postassistent Ravnø, Assens.*

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 #10 oktober

Gentofte
287

Vegetarisk tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Pølser og korsetter
af dr. Josias Oldfield

Ingen kompensation for kødkortet
af N. Nielsen

Gartnernes jubilæumsudstilling

Humlegårdens venner

11. internationale vegetarkongres
af skoleinspektør O. Egerod

Dansk vegetarisk forenings årsmøde

Astma
af dr. Willy Bireher

Videnskaben har igen fundet noget

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde Ellen Pille

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

41. årgang

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

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

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — 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 dyrplager-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.

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

Pølser og korsetter

Den meget kendte engelske læge, dr. *Josias Oldfield*, der er knyttet til *Lady Margaret Fruitarian Hospital*, skriver i *Vegetarian Messenger:*

For øjeblikket tilbringer jeg det meste af min tid omgivet af et par tusinde patienter og nogle hundrede personale. De sidste får deres mad fra et fælles marketenderi.

Jeg træffer ofte nogle, der siger: »Vi vilde så gerne være vegetarer, men det er helt umuligt et sted som her, da der ikke er andet end en eller anden slags kød eller flæsk eller fisk, og pølser altid synes at være den sidste nødhjælp.« Jeg går selv derhen og finder så, at der på disken først og fremmest er stegt fisk af en eller anden art. Fra fisken kommer vi så til en kødret tilberedt af fersk kød eller lever og næsten altid sandwiches med pølser, flæsk eller kød. Så følger altid en stor skål med kogte kartofler og en anden med kål. Begge dele er virkelig gode, veltilberedte og appetitvækkende. Den næste disk byder på en eller anden slags budding, frugtgrød eller frugtsalat, og det er altid godt og tiltalende tilberedt. Så følger der boller, franskbrød med syltetøj og kagestykker, der er rare for hvem, der holder af søde ting. Hertil kommer rundstykker, smør og små stykker ost, som kan købes efter ønske, og endelig tilsidst frugtdrikke, kaffe og te.

Det er ganske klart af ovenstående, at der er et rigeligt udvalg af fødevarer for enhver, der ønsker at leve af »jordens milde frugter«. Det er imidlertid — som en af de store latinske skribenter sagde for 4000 år siden — næsten umuligt at diskutere med maven, fordi, som han så originalt udtrykte det, »maven har ingen øren«.

Jeg ser nu på sagen på en hel anden måde. Jeg erkender, at hele den flok af unge mennesker, der går ind i marketenderiet for at spise, begyndte livet med at drikke mælk og kun mælk. Deres naturlige instinkt på den tid, da de gik over fra flydende til mere fast føde, vilde have været at strække deres små hænder ud og at have opsamlet æbler, blommer, appelsiner, smørrebrød, ostemad eller mælkebagværk. De vilde ikke i de dage være blevet optaget af lam eller får, kaniner eller køer som mad. Naturen frister på ingen måde et menneskebarn til at skaffe sig føde fra dyrene omkring det, men den fører ethvert barn, der er født, til frugt- og urtehaven, til kornmarken og nøddebuskene for at finde den føde, der egner sig for det.

Det er forældrene, der lærer børn at gå på afveje. Det er forældrene, der påtvinger de opvoksende børn de dårlige vaner, som de selv har dyrket gennem så mange år. Det er forældrene, der insisterer på, at deres børn skal spise fedt kød (som de altid nærer afsky for) så vel som det magre (der bliver mere eller mindre appetitligt ved tilberedning). 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.

Hvad har dette at gøre med korsetter? Svaret er ganske ligetil. Da jeg var dreng, vilde enhver kone og derfor også enhver pige påstå, at hun var nødt til at gå med korset, fordi hendes kvindelige figur af naturen var formet således, at den ikke kunde være smuk, uden at den blev presset ind i sådant

et kunstigt hylster. Det var ikke mændene, der tvang kvinderne til at gå med korsetter. Det var mødrene, der lærte deres døtre det, og så var det døtrene, der var tilfredse med at blive misformede, fordi det var sædvane og mode indenfor deres køn. Et tilsvarende argument til det, kvinder dengang brugte til at retfærdiggøre de stramtsiddende korsetter, bruges idag af de samme kvinder til fordel for pølser som en slags spise.

Når vi husker på, at den menneskelige race har udviklet sig således, at kvinder nu har lært at have frihed med hensyn til klædedragt og kan glæde sig ved bevægelsesfrihed med hensyn til klædedragt og kan glæde sig ved bevægelsesfrihed, og at de har mændenes hjertelige sympati og medvirken til denne frihed, har vi lov til at vente, at hvis vi blot i nutiden kan omvende racens vordende mødre, så vil den næste generation leve, som den skal, ikke blot artistisk klædt, men også etisk og æstetisk ernæret!

Idag, da krigen er forbi, må den menneskelige race stræbe efter for fremtiden at spise og forholde sig som engle, ikke som tigre, og den kommende slægts føde bør være *Paradisets* føde og ikke slagtehusets.

Fra *Edens Have* kom vi, til *Paradisets Have* må menneskeslægten gå frem.

Ingen kompensation til vegetarerne for kødkortet

I vort julinr. omtaltes en audiens hos forsyningsministeren den 12. juni for at opnå spiseolie for vegetarerne mod aflevering af kødkortet, en anmodning der i henhold til skrivelse fra ministersekretæren blev taget op til overvejelse.

Vort andragende gik til vareforsyningsdirektoratet, hvor vor forenings formand under forhandlingerne erklærede sig indforstaaet med en ordning, efter hvilken vegetarerne — for at drage nytte af den bestaaende rationeringsordning — skulde have margarinemærker, og ikke spiseolie, i stedet for kødkortet, og ombytningen skulde ske paa kaloriebasis.

Det var noget af en overraskelse, da der den 9. sept. indløb følgende skrivelse, underskrevet af forsyningsministeren:

»I skrivelse af 12. juni d. a. har foreningen under henvisning til, at foreningens medlemmer afholder sig fra forbrug af forskellige nærings- og lynedsmidler anholdt om, at der må blive stillet et kvantum spiseolie til rådighed for Den sanitære fødevarefabrik til fordeling mellem foreningens medlemmer, således at disse til gengæld afleverer de for dem udleverede kontrolkort for kød, flæsk og pålægsvarer.

I denne anledning skal man efter stedfunden brevvexling med direktoratet for vareforsyning, og efter at spørgsmålet har været forelagt sundhedsstyrelsen, meddele, at det ikke har været muligt at imødekomme det ansøgte.

Forsåvidt foreningen derhos har rejst spørgsmål om, hvorvidt der vil kunne gives foreningens medlemmer adgang til at få ombyttet de for dem udleverede kontrolkort for kød, flæsk og pålægsvarer med rationeringsmærker for margarine, skal man meddele, at dette heller ikke har kunnet imødekommes.«

Hvorfor stiller de danske myndigheder sig så afvisende over for vore anmodninger? End ikke en begrundelse for afvisningen anser man det for nødvendigt at give os.

I Sverige får vegetarerne smør-(margarine-)kuponer i stedet for kødmærker. I Holland opnår 7000 det samme mod fremvisning af medlemskort til den vegetariske forening, og i England har 40.000 ladet sig indregistrere som vegetarer for at få margarine, nødder osv i stedet for kød.

Er den *danske* embedsstand virkelig så bureaukratisk og almægtig, at den kan afvise en foranstaltning, der måske forårsager lidt extra arbejde, men af folk i almindelighed betragtes som rimelig, og som øver retfærdighed mod et fåtal, der ikke ønskere *mere*, men blot *andet* end flertallet.

Eller er det et politisk spørgsmål? Vil den danske regering, der specielt repræsenterer landbruget, ikke gå med til noget som helst, der kunde svække troen på og tilliden til, at »forædlede landbrugsprodukter« er det eneste saliggørende?

Borgerne må have ret til at selv at vælge deres fødemidler og kan forlange, at embedsmændene respekterer denne ret i videst mulige omfang.

N. Nielsen.

Humlegårdens venner

Det må hilses som et nyt tegn på, at sagsanlæget mod læge *Kirstine Nolfi* i det lange løb vil blive til gavn for hendes arbejde i stedet for til skade, at der nu under navnet *Humlegårdens Venner* er dannet en sammenslutning af forhenværende patienter.

Organisationen, der omfatter alle de nordiske lande og allerede har over 500 medlemmer, har valgt en repræsentation, hvis formand er sekretær *Jens Therkelsen*, Ringe, og i hvilken bl. a. sidder højesteretsadvokat *Eivind Eckbo*, Oslo, overlæge, dr. med *E. Møinichen*, Holmenkolllen, oversygeplejerske *Elsa Andersson*, Nyköping, distriktslæge *J. Kristjansson*, Reykjavik, lektor *Campbell-McCallum*, direktør *Frederik Hegel*, skuespillerinde fru *Erika Voigt*, fru overlæge *Henry Hansen*, alle København.

Organisationens formand, sekretær *Jens Therkelsen*, har til »Fyns Tidende« udtalt, at »Medlemmerne af organisationen alle kender virkningerne, som fruens råkostkur har haft på deres sygdomme. Når de kom til Humlegården havde de i reglen prøvet alt muligt andet, og mange af dem søgte hertil som den sidste udvej. De kender alle den omhyggelighed, hvormed fruen som læge og som menneske tog sig af hver enkelt. Derfor mener alle hendes mange patienter ud over hele Norden, at de har ret og også pligt til at træde frem for den offentlige mening for at give udtryk for, at de anser konsekvenserne af den afsagte dom for helt urimelige. For uanset, hvad der juridisk kan siges om dette specielle tilfælde, som nu er appelleret til landsretten, er *Humlegårdens Venner* klare over, at det arbejde, som fru Nolfi har taget op, og de principper, hun har lagt til grund, vil blive til stor gavn for folkesundheden og for den, som søger hendes hjælp, enten ved et ophold på Humlegården eller ved at gennemføre hendes ideer i hjemmet.«

Der er fra foreningens side tilsagt fru Nolfis forsvarer for landsretten al mulig bistand, og ikke mindst ønsker man at støtte fru Nolfi moralsk, idet hun er pinlig berørt over, at der fra lægers side har kunnet rejses en sådan sag mod hende. Fru Nolfis patienter ønsker ikke at angribe lægerne, som tit står i en vanskelig gerning, men de hævder, at de *mange syge*, som disse

læger ikke har kunnet hjælpe, hverken ved operationer eller mediciner, men som fru Nolfi har bragt helbredelse eller lindring gennem sin råkostkur, ikke kan undvære fruen som læge. Der foreligger nemlig et stort materiale, hvor tidligere patienter hver for sig har besvaret spørgsmål om, hvorledes kuren har virket på deres lidelser, og dette materiale viser, hvad fru Nolfis lægegerning har betydet for en mængde alvorligt syge.

Det oplyses også, at »Humlegården« i de 2½ år, kurstedet har bestået, har været besøgt af ca. 2500 gæster, deraf 425 fra Norge og 325 fra Sverige.

Dansk vegetarisk forenings årsmøde

aholdtes hos skoleinspektør Oluf Egerod på Bellahøj skole i Brønshøj søndag den 31. august kl. 9.30. Blandt de ca. 60 fremmødte var der en del fra provinsen, deriblandt kassereren i Fynsafdelingen, fru Froberg, og i Aarhusafdelingen, fru Kyst, og desuden to dansktalende, hollandske gæster, fru M. van Borrendam, enke efter formanden i I. V. U. (den internationale vegetarunion), og fru Kooijmans, gift med formanden for Haags vegetariske forening.

Formanden, repr. Niels Nielsen, bød velkommen, specielt til de udenlandske gæster, og takkede Egerod for husly.

John Svensson valgtes til dirigent og gav ordet til formanden for aflæggelse

af beretning og regnskab for året 1. juli 1946—30. juni 1947.

Formanden mindedes de i årets løb afdøde medlemmer, fru Rasmussen, Aagaard, apoteker Stevens, seminarielærer Jørgensen, gartner Frederik Madsen (Hindhedes assistent, »Kartoffelmadsen«), frøken Krarup, Aarhus, og endvidere Breckwoldt (»Bananen«). Formanden omtalte, at bestyrelsen i fjor var blevet genvalgt på »de gamle betingelser«, men at Egerod ikke havde ment sig forpligtet til at fortsætte som redaktør, hvorfor man havde formået Axel Pille til at overtage dette hverv. Foreningen skyldte redaktør Pille megen tak for hans arbejde med V. t., specielt med jubilæumsnummeret, som slet ikke var forberedt, da han overtog redaktionen.

Formanden fremhævede, at tilladelsen for Den sanitære fødevarefabrik til fremstilling af ren, vegetabilsk margarine for D. v. f.s medlemmer havde fået stor betydning, efter at den tvungne margarinetildeling var blevet indført.

Derefter omtalte han den afviste henvendelse i forbindelse med »Bort med Tabokken« til Handelsministeriet om appelsintildeling til vegetarerne som kompensation for tobak. I marts måned fik bestyrelsen audiens hos handelsminister Villemoes og fremhævede over for denne, at vegetarerne ved ikke at spise kød og fisk og ikke at anvende spiritus og tobak sparede udenlandsk valuta til et beløb af ca. 500 kroner årligt pro persona og derfor mente sig berettiget til kompensation i form af f. ex. spiseolie eller syd-frugter. I april måned meddelte handelsministeren, at en sådan ordning var uigennemførlig.

I juni henvendte bestyrelsen sig til forsyningsministeren om at få vegetabilske fedtstoffer mod aflevering af kødkortene. Ministeriet har videresendt

ansøgningen til direktoratet for vareforsyning, og overfor dette har formanden for D. v. f. erklæret sig indforstået med en ombytning på kaloriebasis af kødkortene med margarinemærker, men om dette kan bevilges, henstår endnu i det uvisse.

Formanden omtalte et brev fra Stefan Vøldan, der bebrejdede D. v. f., at den kun henvendte sig til myndighederne på sine medlemmers vegne. Han havde selv ment sig berettiget til at rette henvendelse til forsyningsministeren på »alle vegetarers vegne« og i denne betonet, at medlemmerne af D. v. f. kun udgør et »lille mindretal af vegetarerne i Danmark«. Formanden havde svaret Vøldan, at foreningen gerne så, at evt. fordele for dens medlemmer blev gældende for alle vegetarer, men at myndighederne måtte have en organisation at holde sig til (D. v. f. foretog kortombytning for alle vegetarer under den forrige krig), og at henvendelser til autoriteterne fra private, der betoner, at foreningen kun repræsenterer et fåtal af vegetarerne, kun kunde føre til, at intet opnås i denne organisationernes tidsalder.

Formanden omtalte dommen over dr. Nolfi — både på 2000 kroner og tab af retten til at praktisere i et år — og mente, at man kunde have ventet en strengere straf i betragtning af de kræfter, der stod bag anklagen. Sagen går videre til landsretten. Formanden havde omtalt sagen på I. V. U.-kongressen i England, der telegraferede til dr. Nolfi: »Fortsæt, Deres sejr vil blive vor sejr.«

Formanden omtalte de mange forespørgsler efter vegetariske feriesteder og nødvendigheden af et vegetarisk pensionat i København, specielt for studerende. Det var glædeligt, at fru Vibeke Damgaard, f. Vodder, havde oprettet et pensionat i Bagsværd, idet »Raastrup Kursted» var stærkt optaget og »Klintsøgaard« af mange betegnedes som for dyrt. Han foreslog »Klintsøgaard« som det ideale sted for internationale vegetarkongresser.

Formanden nævnte, at han på I. V. U.-kongressen havde slået til lyd for ferieopholds-udvexling mellem vegetarer i de forskellige lande gennem de respektive foreninger; han havde flere tilbud fra England, ligesom han også havde tilbud til danske vegetarpiger om huslige stillinger i England.

Endvidere omtaltes valget af delegerede til I V. U.-kongressen: Overgartner Carl Johan Hansen, direktør Kai Dessau og formanden. Det var beklageligt, at man i England ikke kunde modtage flere danske deltagere, f. ex. førstesuppleanten frøken Margrethe Olsen.

Foreningens eneste udgift i forbindelse med kongressen var til en påskønnet gave til det 100-årige Vegetarian Society, et dannebrogsflag på en forchromet stang med inskription på foden. På kongressen var Egerod blevet genvalgt til kasserer i V. I. U., og Dessau blev valgt til sekretær.

Formanden omtalte med beklagelse forholdet til lokalforeningerne, der opfattede D. v. f.s andele i kontingentet, i henhold til vedtægterne »*mindst* 50 %«, som »50 %«, og som insisterede på selv at opkræve kontingenterne. Formanden havde gentagne gange gjort opmærksom på, at de stærkt forøgede udgifter til bladet overstiger den samlede kontingentindtægt, og at de 50 % derfor var rent tilskud til lokalforeningerne fra D. v. f. Angående kontingentopkrævningen hævdede formanden, at han som hovedkasserer har pligt til at sørge for, at samtlige medlemmer i D. v. f. — også de, der står i lokal-

foreningerne — betaler deres kontingent, før han som ansvarlig for bladets expedition tilstiller dem bladet.

Han fremhævede det uholdbare i at sende V. t. til adressater, der endnu ikke havde betalt kontingent eller abonnement, selv om lokalforeningen »garanterede« for beløbet, da der jo garanteredes med midler tilhørende D. v. f.

Formanden beklagede typografstrejken, der i 4 måneder hindrede udsendelsen af V. t., da det næsten kun er gennem bladet, at vi virker udadtil og har kontakt med vore medlemmer. Talrige forespørgsler angående bladets udeblivelse vidnede om interesse for V. t. Endvidere omtaltes et tilbud fra Alm. dansk Gartnerforening og Dansk Chrysanthemum-Selskab om deltagelse i deres jubilæumsudstilling i Forum i sept.—okt. Bestyrelsen havde vedtaget at benytte tilbudet om en gratis stand og havde fået tilsagn om et beløb fra Jens Nielsens fond til en propagandatryksag.

Derefter forelagdes følgende regnskab:

Regnskab for Dansk vegetarisk forening $^{1}/_{7}$ 1946—$^{30}/_{6}$ 1947.

	Indtægter	Udgifter
Kassebeholdning 1. 7. 1946	653,14	
Kontingenter	2.480,67	
Abonnement V. t.	146,60	
Annoncer	262,20	
Gaver	576,80	
V. t.		2.639,22
Litteratur	120,65	101,90
Jubilæums- og nytårsfest	1.261,50	1.046,61
Porto	14,75	657,75
Kontorartikler		263,18
Renter	42,65	135,00
Diverse		109,43
Naale og mærker	119,00	
Kassebeholdning 30. 6. 1947		724,87
	5.677,96	5.677,96

STATUS	Aktiver	Passiver
Bibliotek	300,00	
Litteratur	600,00	
Inventar	300,00	
Kontingentrestancer	800,00	
Kassebeholdning 30. 6. 1947	724,87	
Saldo		2.724,87
	2.724,87	2.724,87

sign. N. Nielsen, kasserer.

Ovenstående regnskab er d. d. revideret og fundet i orden og kassebeholdningen konstateret til stede.

Gentofte, 30. 8. 1947. sign. O. A. Toft. sign. Else Lommer.

Formanden bemærkede hertil, at der siden nytår var kommet 142 nye medlemmer, at der i kontingenter var indgået ca. 800 kr. mere end i forrige regnskabsår, men desværre til gengæld ca. 800 kr. mindre i gaver. Renteudgiften skyldtes, at renterne af et beløb, tilhørende Jens Nielsens fond, der havde henstået på vor sparekassekonto, nu var indsat på fondets konto.

Formanden understregede, at udgifterne til V. t. og porto for dette oversteg indtægterne ved kontingent, abonnement og annoncer med ca. 400 kr., hvorfor en fortsat udsendelse af bladet i dets nuværende format krævede flere medlemmer, flere gaver og snarlig indgang af kontingentrestancerne.

Diskussionen til formandens beretning af regnskabsaflæggelse blev omfattende og berørte alle punkter inden for foreningens virke og adskillige udenfor.

Den lange række af indlæg indledtes af *Egerod*, der atter protesterede imod vetoparagraffen (vedtægternes bestemmelse om, at bestyrelsen skal udpege et af sine medlemmer til rådgiver for redaktøren og med vetoret over for denne). Han anmeldte forslag til forkastelse af denne paragraf i vedtægterne til næste årsmøde, da det i år var for sent at fremsætte det. Han fremsatte endvidere forslag til en protestresolution til Stefan Vøldan i anledning af dennes henvendelse til myndighederne og underkendelse af D. v. f., der under forrige rationeringsperiode forestod ombytning af flæskemærker. Han fremhævede sit slogan: »Det er lettere at være vegetar!«, men anerkendte den propagandamæssige virkning, det vilde have, om vi fik kompensation for kødkortene.

Date hævdede, at når vi afholder os fra kød, tobak m. m., er det, fordi vi ikke ønsker disse ting, følgelig kan vi ikke forlange kompensation for dem. Endvidere forlangte han ret for medlemmerne til i bladet at kritisere bestyrelsen og fremsætte deres anskuelser angående vegetariske emner.

Fink-Jensen, Vejle, så heller ingen fornuftig mening i henvendelserne til myndighederne angående kompensation. Han mente, at Egerods Forslag om en resolution til Vøldan ikke var berettiget, ligesom han i det hele taget efterlyste mindre »mundkurv« og højere til loftet i D. v. f.

Han ønskede foreningens årsregnskab trykt og udsendt før årsmødet, da en oplæsning af tallene ikke gav mulighed for forståelse.

Jørgen Jensen efterlyste foreningens bistand til fremskaffelse af rå (upasteuriseret) mælk.

Thorning, Gern, foreslog mere propaganda f. ex. i form af film, foredrag i husmoderforeninger og skolekøkkenkursus.

Albert Johansen fremsatte forslag om valg af en komité, der skulde give råd til bestyrelsen, specielt ang. hans værk »50 års arbejde inden for vegetarismen«.

Skyum, der for første gang overværede et årsmøde, beklagede den ørkesløse diskussion og fremkom med et vidt spændende forslag om et indskud fra hvert medlem, der skulde muliggøre køb af en landejendom, hvor vegetarisk levevis — sundhedsmæssigt og økonomisk — kunde praktiseres. Han anerkendte, at forslagets gennemførelse afhang af, at man fandt den rette leder.

Formanden så ingen grund til en resolution til Vøldan, men vilde i V. t. tage afstand fra hans forklejnelse af vor forening, hvilket Egerod erklærede sig indforstået med.

Til Dates og Fink-Jensens forlangende om plads i bladet for vore mange skrivende medlemmers vidt forskellige anskuelser bemærkede han, at pladsen i bladet er stærkt begrænset, og at bladet ikke blot skal være et foreningsblad, men ogsaa et propagandaskrift.

Fink-Jensens forslag om at trykke årsregnskabet, før det var godkendt, fandt han lidt for flot for vor fattige forening. En duplikering for mødedeltagerne måtte i hvert tilfælde være tilstrækkeligt.

Thornings forslag om en udvidet propaganda var udmærket, såfremt han kunde give anvisning på midler og foredragsholdere.

Til Albert Johansens forslag om en rådgivende komité bemærkede formanden, at såfremt man anså en sådan komité for påkrævet, var det en anden bestyrelse og ikke en komité, der burde vælges.

Johansen forlangte afstemning, men forslaget fik kun få stemmer.

Beretning og regnskab godkendtes.

Bestyrelsesvalg: Formanden, repræsentant N. Nielsen, genvalgtes enstemmigt. Bestyrelsen: Skoleinspektør Oluf Egerod, havebrugskonsulent Hans Mosegaard, direktør Harry Westerlund og husholdningslærerinde fru Ellen Pille genvalgtes ligeledes enstemmigt.

Til suppleanter genvalgtes W. Date og nyvalgtes G. H. Skyum, til revisorer genvalgtes fuldmægtig O. A. Toft og fru Else Lommer. Til revisorsuppleanter valgtes frøken Hanne Kock og frøken Christine Hansen.

Beretning og regnskab for »Dr. Michael Larsens børnehjemsfond« aflagdes af Egerod. Fink-Jensen foreslog anvendelse af to trediedele af renteindtægten til »Eckbohus«, hvilket forsamlingen anbefalede.

Regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond.

Kassebeh. 1. Juli 46 1607,55. Renter 695,46. Ialt 2303,01. Indkøb af obligationer 616,66. Kassebeh. 30. Juni 47 1686,35. Ialt 2303,01.

Beholdning: Obl. og aktier 16.750,00. Kassebeh. 1686,35. Ialt 18.436,35.

Regnskabet er revideret af hr. Toft og fru Lommer.

Fastsættelse af kontingent.

Formanden befrygtede, at en kontingentforhøjelse vilde forårsage frafald.

Egerod foreslog forhøjelse til 10 og 8 kr. Man vedtog bibeholdelse af det gældende kontingent

Angående lokalforeningernes kontingentandel enedes man om, at vedtægterne var uklare og måske ikke hjemlede årsmødet ret til at fastsætte dens størrelse, men der vedtoges en henstilling om, at bidraget til D. v. f. blev på mindst 75 %.

Det henstilledes ligeledes til D. v. f.s kasserer (formanden) at efterkomme Aarhusafdelingens kategoriske forlangende om selv at indkassere. Han havde store betænkeligheder, også fordi der aldrig var indgået beretninger eller regnskaber over, hvad afdelingen havde anvendt de 50 % til, og sådanne mente han, D. v. f. havde krav på.

Stedet for årsmødet i 1948 overlodes det til bestyrelsen at fastsætte.

Regnskabet for »Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen« oplæstes af formanden. Der henstår kr. 3.331,34 på sparekassebøger, medens de forrige år omtalte gældspapirer stadig ikke er modtaget fra Vøldan.

Valg til I. V. U.'s komité. Formanden valgtes, også til medredaktør af det nye, internationale vegetarcirkulære.

Under *»Eventuelt«* foreslog Povl Olesen, at man afholdt månedlige medlemsmøder i København. Formanden anerkendte vigtigheden af sådanne sammenkomster, men erfaringen havde vist, at der ikke var tilstrækkelig deltagelse til at dække salslejen.

Følgende resolution vedtoges:

> Til Forsyningsministeren.
>
> Dansk vegetarisk forening, samlet til årsmøde i København, henstiller energisk, at der snarest gives vegetarerne kompensation for de kødkort, de ikke benytter. Hver vegetar giver afkald på kød m. v. for mindst 12 kr. pr. måned, som herved frigøres til export, og mener derfor at have berettiget krav på kompensation, f. ex. i form af vegetabilske fedtstoffer.

Resolutionen udsendtes gennem radioen og gengaves i dagspressen.

Hilsener til årsmødet fra Oscar Bünemann i Hamburg og professor Ude i Graz overbragtes af Fink-Jensen. Der indløb endvidere telegrafisk hilsen fra Norges vegetariske landsforbund og følgende skrivelse fra Svenska vegetariska föreningen:

> *Kära vänner och meningsfränder.*
>
> Det är oss en glädje att även detta år få sända en broderlig hälsning till våra vänner på andra sidan Sundet. Väl kämpa vi ännu med efterkrigstidens svårigheter i många länder, men här i Norden börjar dock det värsta vara överståndet och vi kunna med förtröstan se mot framtiden. Våra idéer äro på marsch, och det gäller för oss att vara med. Och fastän svenska regeringen av vissa praktiska skäl anbefallt restriktioner ifråga om danskarnas besök i Malmö, så finns det inga restriktioner i våra hjärtar mot Eder, därom kunna Ni vara förvissade!
>
> Vi önska Eder ett gott årsmöte. Eder framgång är vår gramgång!
>
> För Svenska vegetariska föreningen:
>
> *Ernst Killander* — Ordf. — *Carl Schelin* — Sekr.

Forhandlingerne afbrødes kl. 12, for at man kunde spise frokost (hr. og fru Westerlund havde sørget for herlige næsten gratis råkostsalater), og derefter hørte man overgartner Carl Johan Hansens resumé af dr. Birchers foredrag på kongressen i England om råkost. Før »Eventuelt« afbrødes forhandlingerne ligeledes af et foredrag, denne gang af Egerod, der aflagde beretning om kongressen. Denne findes andetsteds i bladet.

Årsmødet sluttede kl. 18,30. Tiden tillod ikke formanden at fortælle om sine indtryk fra kongressen eller resumere Donald Watsons foredrag om »Veganismen«.

EL — NN.





Den 11. internationale vegetarkongres

Under krigen havde jeg til sidst kun forbindelse med Sverige. Vi enedes om at lade Danmark og Sverige fortsætte kontingentbetalingen som et exempel senere for de øvrige medlemmer. Ligeledes lovede Sverige hurtigst muligt efter krigen at arrangere en international kongres, således som Saxon havde gjort det i Stockholm 1923. Apparatet var således i orden, da kapitulationen kom. Gennem engelske krigsflyvere satte jeg mig strax i forbindelse med England og Holland og erfarede da, at vore foreninger, der var store og stærke og strax var parate til at udfylde det finansielle tomrum. Unionen bestod altså, men havde lidt smærtelige tab. Vor præsident, *C. J. van Borrendam*, Haag, var død under den værste nødstilstand i Holland, da der var mangel både på mad og medicin. Vor sekretær, *Hans Erwin Feix*, Warnsdorf, Tjekoslovakiet, sudetertysker, var udvist til Tyskland og levede i trange kår der.

Jeg skrev så til alle de gamle forbindelser og de nye interesserede, jeg hørte om, og fik et overblik over situationen og så, at der var vilje til fortsættelse. The Vegetarian Society, Manchester, den ene af de to store nationale vegetarforeninger i Storbritanien (den anden er London Vegetarian Society), indbød os endda til at fejre foreningens 100 års jubilæum ved en international kongres i 1947. Sverige trådte så i god forståelse foreløbig tilbage som indbyder. Efter en del korrespondance frem og tilbage fik jeg sanktion til at anmode The Vegetarian Society's præsident *W. A. Sibly*, headmaster for den vegetariske afdeling Springfield på den store kostskole Wyclife College, Stonehouse, Gloucestershire, til at fungere som IVU's præsident indtil kongressen. Dette var så meget des mere praktisk, som kongressen netop havde fået indbydelse til at afholdes på Springfield.

På samme måde fik jeg rektor *J. H. Bolt*, Amersfoort, Holland, redaktør af det genopstandne hollandske veg. medlemsblad De Bode, til at fungere som sekretær.

Vi mødtes så i London i julen—nytåret 1946—47 for sammen med kongressekretæren, hr. *James Hough*, sekr. i The Vegetarian Society og red. af The Vegetarian Messenger and Health Review (der udkom under hele krigen), at trække linierne for kongressen op. Det bestemtes, at kongressen skulde afholdes fra 29. juli til 5. august. Der skulde være nogle få, men fremragende foredrag og rig lejlighed til at drøfte unionens anliggender og god tid til personligt samvær for at få knyttet værdifulde internationale forbindelser.

På grund af de vanskelige personaleforhold og hele den spændte ernæringssituation etc. besluttedes det også, at kongressen desværre ikke kunde stå åben for et ubegrænset antal deltagere, men måtte indskrænke sig til at være en delegeretforsamling med et afgrænset antal særligt indbudte deltagere. Hver tilsluttende nationalforening kunde sende 3 engelsktalende delegerede, desuden indbødes enkelte repræsentanter for andre foreninger samt nogle få gæster, f. ex. den afdøde præsidents enke. Hele det lokale arrangement lagdes i hænderne på Mr. *Hough* og hans nære medarbejder Mr. *H. H. Jones*, der sammen med Mr. *Sibly* og personalet på Springfield udførte et stort og fortjenstfuldt arbejde.

Den jubilerende forening var meget generøs og large: de udenlandske delegerede var foreningens gæster under hele kongressen.

Følgende lande var repræsenteret: Danmark, Sverige, Norge, Tyskland, Holland, Frankrig, Tjekkoslovakiet, U.S.A., England, Skotland og Irland.

Fra Tyskland havde vi indbudt vor tidligere sekretær, *H. E. Feix*, *Georg Förster* fra Dresden, tidligere vegetarisk leder og redaktør, nu atter aktiv i de nye tyske vegetariske bevægelser, og *Oscar Bünemann* fra Hamburg, den kendte tidligere redaktør af det vegetariske esperantoblad »Vegetarano«. Men det gik os som andre ideale bevægelser: de britiske militærmyndigheder kunde ikke lade vore delegerede slippe ud af Tyskland. »Dansk Good Templar« beretter i sit nr. f. aug. med stor bitterhed om de udeblevne tyskere ved I.O.G.T.s verdensmøde i Stockholm. Det er åbenbart svært for militære autoriteter at udøve fredens gærning. En tysk vegetar, havebrugskandidat *Siebeneicher*, der opholdt sig i London på studiebesøg, blev så indbudt i stedet. Vi mødtes den 29. juli i Stonehouse og blev strax glade for Springfield og omgivelserne. Kollegierne ligger omgivet af dejlige store plæner med det herligste friluftssvømmebassin, en herlig attraktion i det varme vejr. Vi boede i drengenes og lærernes værelser og spiste fornuftigt og godt paa Springfield, hvor der nu i over 30 år har været vegetarisk kostskole. Forsyningsministeriet havde stillet extra rationer til rådighed for os, så der var ingen kludder med mærker. Vi fik endog bananer!

Gamle kendinge fra tidligere kongresser hilste hjærteligt på hinanden efter de hårde år. Der var borgmester *Karlsson* fra Stavanger, dr. phil. *H. J. Røgler* og frue og *K. J. Melbye* fra Oslo, red. *Schelin* og *Are Waerland*, Stockholm, *N. Nielsen* og *Oluf Egerod*, Kbh., fru *v. Borrendam* og *Kooijmans*, Haag, *Vonka* og *Just*, Prag, *Sibly*, *Hough*, *Jones* og *G. R. Axon*, Manchester, som indbydere, og *S. A. Hurren*, *London*, *Dugald Semple*, Skotland. Af nye adsigter kunde vi skandinaver være stolte af at have sendt bankfuldm. *J. Pedersen* og dir. *Hedfors*, Stockholm, og dir. *Kaj Dessau* og overgartner *C. Joh. Hansen*, Kbh. Holland sendte deres formand ing. *G. v. Nederveen* og læge frk. *Tine Kaayk*. Andre deltagere nævnes senere i beretningen. London var bl. a. repræsenteret af foreningens nye sekretær, *Roy Walker*, en ualmindelig lovende ung mand med en dygtig og tiltalende rigtig vegetarhustru. Første aften var der festlig velkomst. *Sibly* bød velkommen til England, til Stonehouse, til 100 års fest og til hans vegetariske skole. *Oluf Egerod* holdt den officielle velkomsttale og udtalte bl. a., at Sibly ikke kunde have valgt en bedre afsked for sin gærning (han gik netop af som rektor i sommer) end ved at huse en international vegetarkongres på sin nu berømte vegetariske kostskole. Han mindedes iøvrigt Saxons indsats ved at afholde den 5. verdenskongres i Stockholm 1923 som den første efter den første verdenskrig og dvælede ved de følgende kongresser i London, Steinschönau (Böhmen), Eden (Berlin), Daugaard (Vejle) og Hurdal (Oslo). Det er nu vor opgave at få verden til at forstå, hvilket uhyre spild af fødemidler, opdrætning af slagtekvæg etc. forårsager. Foreslog at gubben på de 100 år sendte ynglingen G.B.S.(haw), der netop fyldte 91, en hilsen. Hilsener sendtes også til Gandhi, dr. Nolfi og amerikanske vegetarer.

N. Nielsen overbragte veltalende Danmarks hilsen og lykønskning sammen

med et dannebrogsbordflag med inskription, Hollands delegerede overbragte en smuk udskåret trækageform, Sveriges og Norges hver en fin adresse. Endvidere talte den spirituelle *M. Berroud* fra Frankrig, den solide praktiske amerikaner *C. A. Webbe*, den lunerige *S. A. Harren*, London, den indsigtsfulde, dybttænkende *Roy Walker*, London, den filosofiske *J. H. Bolt*, Holland, og det vegetariske parlamentsmedlem *Peter Freeman*.

Holland tilbød at afholde næste kongres i 1950.

Webbe var kommet i fly over atlanten, medbringende en mægtig og lækker frugtkurv. Vore tænder løb i vand — men betjeningen fik den — som et smukt træk — senere overrakt.

Næste dag aflagde de delegerede beretning om arbejdet hjemme. De fleste kunde melde om særligt hensyn til vegetarer ved rationeringen. Danmark måtte her med skam berette om vore uforstående autoriteter. Mest indtryk gjorde den gamle elskelige *Vonka*. Han startede i sin tid en vegetarisk restaurant i Prag og har efterhånden givet hvert af sine 5 børn en ny restaurant, så familien nu driver 6 store vegetariske restauranter i Prag med et meget stort besøg. Og så dr. *Kaayk*, der gjorde rede for de fortvivlede forhold i storbyerne i Holland under tyskernes rædselsherredømme, da man til sidst kun havde et lille brød om ugen og nogle blomsterløg. Nu havde foreningen opnået sådanne fordele for sine medlemmer, at den var i rivende vækst, en 5—6000 medlemmer.

Bolt forelagde planer om et internationalt veg. tidsskrift. Det blev senere vedtaget at forsøge at udsende nyhedscirkulærer på Engelsk til alle unionens vegetariske tidsskrifter. De enkelte lande skulde vælge en korrespondent, der skulde referere alt af vigtighed for sit område til den internationale redaktør.

Om eftermiddagen en herlig køretur i de smukke Catswoldbjærge.

Torsdag d. 31. juli holdtes 2 vægtige foredrag.

Dr. *Cyril V. Pink*, London, lederen af Stonefield Maternity Home (fødeklinik), gav forbavsende oplysninger om sine 25-årige erfaringer med vegetarisk diæt for fødende kvinder og nyfødte børn. Mange 1000 kvinder med børn har fulgt hans råd og haft lette fødsler uden dødsfald og komplikationer.

Dr. *Ralph Bircher* fra Bircher-Benner kliniken i Zürich talte om »Råkost for sunde og syge«. Han berettede bl. a. om det berømte Hunzafolk i Nordindien, der består af 10.000 »meget fattige, meget sunde og meget lykkelige« råkostspisere.

Fredag d. 1. aug. vedtog vi nye love for IVU. Det var nærmest en omredigering af de gamle. Medlemsberettigede er således vegetariske eller ernæringsreformforeninger, hvis arbejdsfelt er et helt land, og hvis bestyrelser afholder sig fra at nyde kød (fish, flesh and fowl). Medlemsbidraget er 1 % af foreningens samlede årlige kontingent, dog mindst 1 £ årligt. Hver forening kan vælge et medlem til en international komité, som forretningsudvalget er ansvarlig overfor. Dette udvalg består af en præsident, en sekretær og en kasserer. En international kongres skal afholdes mindst hvert 3. år.

Endvidere drøftedes propagandametoder.

Om eftermiddagen en meget interessant motortur gennem »Shakespeares lande«. Vi beså hans fødeby m. m., herlige katedraler, idylliske småbyer, kørte gennem et dejligt gartnerdyrket land og i skønne bjærge med henrivende

udsigter. Vejret var pragtfuldt, som stadigt i denne usandsynlige sommer, og humøret højt — trods eller altså på grund af den manglende tobak og spiritus. England er et skønt land, både med de store linier, den forrevne natur, den lille idyl, de interessante ruiner og dejlige gamle bygninger.

Om lørdagen stiftede vi bekendtskab med det nye fænomen, veganismen, hvis tilhængere forkaster alle dyriske produkter som føde, til klæder etc. Indlederen var *Donald Watson* fra Leicester. Han gik stærkt imod menneskenes udnyttelse af dyrene og påviste den rene vegetarkosts overlegenhed over alt. England, der er tættere befolket end Indien, vilde kunne exportere fødevarer, hvis det levede efter veganismens principper. Mrs. *Fay K. Henderson*, der har udgivet en fyldig vegan-opskriftsbog, uddybede sympatisk de anførte tanker — og så brød der en storm løs under diskussionen. Man forstod, at veganisterne i starten har været lidt langt ude i deres argumenter, og at mere sindige reformister vilde have dem ned på jorden. Men vi var mange, der så linien: almindelig tilberedt laktovegetabisk føde, råkost med mælk etc., alm. tilberedt vegankost og som den foreløbige slutsten: vegan råkost. Vi fik dæmpet gemytterne og påvist, at der er plads for og brug for agitation for enhver form for vegetarisk kost, idet hensyn må tages til de forskellige udviklingstrin, menneskene står på.

Om aftenen var der fri diskussion. *N. Nielsen* berettede om sine personlige kosterfaringer, *Carl Joh. Hansen* om vegetariske erfaringer fra lange rejser og »farbror« *Hedfors*, en herlig, handlekraftig og munter svensker, typisk for, hvad en idealistisk personlighed kan udvikle sig til trods de snærende konventionelle svenske bånd, talte om arbejdet for ungdommen, som det har udviklet sig i Sverige, oprindelig på grundlag af Waerlands indsats. Han ønskede, at Holland skulde indkalde d. 12. kongres om 2 år, så de i Sverige om 4 år kunde indbyde os til Stensund, deres store vegetariske ungdomsborg.

Søndag d. 3. aug. skulde så give vort bidrag til løsningen af verdensnøden. Mr. *Herbert H. Jones* indledte diskussionen med et foredrag om verdenshungersnøden (»Food and Famine: A World Survey«). I Storbritanien udkræves 1,63 acre land til frembringelsen af den nødvendige føde for eet menneske. 1,3 acre bruges til at frembringe kød, resten, ¼ acre, til fremstillingen af brød, smør, mælk, ost, kartofler, frugt og grønsager. Og således verden rundt. Afskaffede vi kødet som næringsmiddel, var al tale om hungersnød absurd.

En resolution til Sir John Orr, sekretær for de Forenede nationers ernærings- og agerbrugsorganisation (FAO), blev vedtaget. (Se forrige nr. af V. t.)

Vedtagelsen gik ikke af uden indgående drøftelse. Jeg satte alt ind på at få indsat et exempel, der i tal viste, hvor mange næringsværdier der spildtes ved fremstillingen af kød. Men englænderne var dels bange for, at de forelagte exempler ikke var sikre nok trods det, at de benyttes livligt i den faglige diskussion, og dels vilde de ikke anvende kalorieberegningen, fordi den almindelige englænder ikke forstår den, og fordi der er andre værdier end kalorier i føden. Englænderne kunde tænke sig at anføre, at så og så mange pund plantefødе blev til så og så mange pund kød — men dette er jo alt for ubestemt, idet der jo f. ex. er meget stor forskel på næringsværdien af et pund græs og et pund korn. Vi måtte holde os til ord i almindelighed og så håbe, at FAO alligevel kunde anvende vor udtalelse, og at offentligheden gennem den kunde bringes til at tænke over sagen.

Om mandagen aflagde sekretæren, *J. H. Bolt*, beretning om svarene på de spørgeskemaer, han og *Oluf Egerod* havde udsendt til vegetarer verden over om vegetarismens stilling under krigen. Der blev givet mange interessante oplysninger om med- og modgang for os, som vi senere skal vende tilbage til.

Derefter aflagde kassereren, *Oluf Egerod*, regnskab for tiden 1938—1947, herunder også regnskab for hjælpen til nødlidende vegetarer i Holland, Østrig, Ungarn og Tyskland. Kassebeholdningen var på 3473,99 kr. (heraf rest af den omtalte hjælpefond på 145,36).

Endelig valgtes præsidium. Præsidenten og kassereren, *W. A. Sibly* og *Oluf Egerod*, genvalgtes. Sekretæren, *J. H. Bolt*, kunde ikke så godt fortsætte p. g. a. sit store vegetariske arbejde i Holland. Nyvalgt blev da direktør *Kaj Dessau*, København. Men da han p. t. er på vegetarisk studierejse verden rundt, indvilgede *Bolt* i at fungere endnu et års tid. *Hough* udpegedes til at fungere som vicepræsident i *Sibly's* forfald.

Om eftermiddagen spadseretur op til de pragtfulde udsigter i Catswoldbjergene. Den traditionelle te blev indtaget på et vegetarisk reconvalescenthjem, så smukt beliggende, at man egentlig fik lyst til at slå sig ned der.

Og så skulde vi sige farvel og tak. Som altid, når man netop har lært hinanden at kende, må man bryde op. Afskedssammenkomsten om aftenen blev en smuk fest. De efterhånden kendte talere var i ilden for at udtrykke over for vore værter, at alle forventninger var blevet overtruffet. Man kunde ikke slå sig til ro med den tanke, at der nu atter skulde gå 3 år. I tanken på de spildte krigens år og den hastigt rindende tid bad man hollænderne om at prøve at gøre successen fra Wycliffe om igen allerede om 2 år! Vi håber, de tør.

På vej gennem London næste dag, d. 5 aug., samledes så en del af de delegerede som London Vegetarian Society's gæster ved en Lunch i den vegetariske Attic Club. *Hurren* præsiderede ved den vellykkede sammenkomst, og *Bolt* udtalte vor sidste tak for den storslaaede engelske gæstfrihed.

Måtte vore engelske venner nu komme godt igennem den sidste krise og atter vise, at »det er altid lettere at være vegetar!«

Og gid verden så er blevet en lille bitte smule mindre skør, når vi mødes i Holland til den 12. internationale vegetarkongres!

Oluf Egerod,
kasserer for I. V. U.

Gartnernes jubilæumsudstilling

i Forum den 25. sept.—5. okt. blev en stor succes for arrangørerne, og også vor forening kan være yderst tilfreds med den indsats, der blev gjort af den i forrige nr. af V. t. nævnte Komité.

Vi havde fået overladt en del af hovedtrappen, og her fremtryllede Westerlund, blandt andet ved hjælp af en righoldig plakatsamling og mange vegetariske fyndord, en udstillingsstand, som ingen af de 160.000 besøgende kunde undgå at lægge mærke til strax ved ankomsten. Standens montrer blev dagen

lang belejret af interesserede, beundrende og spørgelystne gæster, som ønskede oplysning om den udstillede vegetariske mad, både råkosten og de kogte retter. Fru Mosegaard, fru Pille og Westerlund tog sig af disses tilberedning og den daglige udskiftning, og fru Pille sikrede ved en timeplan for alle 10 dage, at der til stadighed var 2—4 damer til stede som rådgivere for publikum.

Nogle aftener uddeltes smagsprøver (ialt 10.500): Snitter med bønnepostej eller rødbedesalat, som blev revet væk og almindeligt rost.

Vi havde trykt et extra oplag af V.t.s septembernr. for salg på udstillingen og kunde med lethed have solgt et langt større antal — publikum var vilde efter opskrifter — men gartnerne mente ikke at kunne give os salgstilladelsen af hensyn til tombolaen, hvorfor vi gratis uddelte vore blade, som allerede slap op på åbningsdagen. Vi uddelte endvidere 22.000 stk. af en tryksag »Hvorfor De bør være vegetar« med opskrifter på bagsiden og senere mange gamle numre af V.t., restoplaget af vore diverse småskrifter og 11.000 ex. af »Sundhedsbladet«, som venligst blev overladt os. Da gartnerne efter nogle dages forløb blev klar over udstillingens succes, trods de 2 kr. i entré, gav man os som påskønnelse af vor indsats salgstilladelse, men den kom desværre for sent til, at vi kunde få trykt et nyt oplag af V.t. Vi fik dog solgt restoplaget af »Naturhelbredelsen«.

Publikum var yderst velvilligt indstillet overfor vor udstilling, især de unge, også mændene. Vi fik tegnet nogle nye medlemmer og håber på flere, idet vore brochurer alle omhyggeligt blev taget med hjem. Og mange fik »et ord med på vejen«, også om de forskellige vegetariske anskuelser. Fru Regner Andersen fremhævede daglig sine tilberedningsmetoder, og frk. Nolfi havde taget ferie for under hele udstillingen at kunne slå til lyd for råkosten. De øvrige assisterende var utrættelige til at give oplysninger, og deres indsats kan ikke overvurderes — uden »det levende ord« vilde tilskuerne have haft langt ringere udbytte af besøget ved vor stand.

D.v.f. står i gæld til alle medhjælperne for deres store arbejde, og ved en råkostmiddag i formandens hjem efter udstillingen, hvori deltog 19 af »assistenterne«, fremførte han bestyrelsens tak og udtalte håbet om snart igen at kunne får anvendelse for de tilstedeværendes kræfter og flid.

N.N.

Astma

Vi fortsætter her dr. *Birchers* artikel fra *aug.-nummeret.* Forfatteren kommer her ind på sygdommens behandling:

Diæt spiller en stor rolle i forstandig lægekunst. Dag efter dag påvirker føden legemets struktur, som den forsyner med de elementer, hvoraf den opbygger ben og væv. Føden giver også legemet dets styrke til fuldførelsen af dets mange opgaver.

Hvis den daglige føde indeholder uharmoniske elementer, vil deres virkning på helbredet vise sig før eller senere i forhold til, hvor kraftig livsstyrken er. I denne livsstyrke ligger den lægende evne til i så stor udstrækning som muligt at bøde på fejl og skader hos den levende organisme.

I tilfælde af astma bliver denne helbredende kraft bestandig hindret — fordi der for en meget lang tid har været diætiske fejltagelser — ofte hos forældrene og bedsteforældrene.

Erfaringen har vist, at et stort antal af astmatilfælde kan kureres ved overgang til en diæt bestående af rå frugt og grønsager. Bircher-Benner-diæten genopretter, så vidt det er gørligt, den skade, civilisationens diætiske fejltagelser har gjort. På denne måde gøres vejen klar for en ny udvikling af livsstyrken. Denne helbredende diæt er praktisk talt fri for de stimulerende og allergiske substanser, hovedsagelig afi animalsk oprindelse, der bevirker overfølsomme reaktioner.

Hvis vi efter stadig tilbagevendende forstyrrelser, fortrædeligheder og irritationer er trætte og korte for hovedet, er det en stor befrielse at befinde sig i lyse, muntre og harmoniske omgivelser. Organismen føler netop den samme befrielse, når den ernæres med ren råkost, der er fri for de stimulanser, som den reagerede saa irriteret overfor.

Det er lægens opgave at foreskrive sin patient en diæt af den største helbredende virkning, så fri som mulig for allergiske og stimulerende elementer. Han må f. ex. i visse tilfælde erstatte komælk i frugtdiæten med mandelmælk eller en frugt med en anden.

Nogle skribenter anser kun denne rå frugt- og grønsags-diæt som en helbredende faktor, fordi den medfører en indskrænkning i diæten, eller fordi den indeholder så lav en procent af allergiske ernæringsstoffer, eller fordi den ikke indeholder salt; men det er altsammen for snæversynet. Det betydningsfulde ved denne diæt er, at dens helbredende kraft stammer fra den levende, organiske natur, som er den kilde, livsstyrken får sin næring fra. Under indflydelse af den gode diæt mister organismen den tilbøjelighed til at reagere overfølsomt over for de allergiske ernæringsstoffer, som den eventuelt indeholder.

Når patientens alder og styrke tillader det, giver jeg ham gerne en hel måneds diæt på ren råkost. Der vindes ofte meget derved allerede på dette tidlige trin, for patientens tillid vindes gennem sukces fra begyndelsen, og hans tro styrkes på helbredsmetoden, som endnu er ny og fremmed for ham. Senere hen kan det være tilrådeligt nu og da at give ham en mindre streng diæt for at dæmpe virkningerne af den mere drastiske diæt.

På dette stadium vil det være godt at give patienten en række åndedrætsøvelser. Jeg har stor tiltro til den ældgamle Hindu Yogas åndedrætsteknik. Jeg værdsætter også Thausingens system for åndedræts- og stemmeøvelser.

Jeg går ind for klogt forordnede sol- og luftbade som styrkende. I koldt vejr kan elektrisk eller andre kunstige varme- og lyskilder anvendes.

Vandets oplivende virkning på blodcirkulationen og åndedrættet opnås på forskellig måde — ved badning af forskellige dele af kroppen, anbringelse af kolde pakninger på brystet, hoftebade med stigende temperatur, styrtebade osv. Det meget varme bad kan anvendes mellem anfaldene, og hovedet bør dykkes så meget som muligt i vandet. Ved disse midler bliver konstitutionen strammet op, og der sker en forbedring i tilstanden hos det lidende centralorgan — mellemhjernen, der regulerer de fysiske processer.

Ved astma kan der dannes gelatine i brystet på begge sider af rygsøjlen.

Løsningen af dette størknede cellevæv ved hjælp af passende massage resulterer ofte i lindring af det besværlige åndedræt. Septic foci udelukkes også så vidt muligt, for de har tilbøjelighed til at forårsage nye allergier og styrke de allerede bestående.

Det spørgsmål melder sig, om astma står i forbindelse med maskeret tuberkulose. Ja, gør den det? En stor procentdel af astmapatienter er overfølsomme over for tuberkulin. Når dette er tilfældet, er Bircher-Benner-metoden et vigtigt våben ved overvindelsen af astmatiske allergier. Trods den nære forbindelse mellem astma og forklædt tubuculare lymfekirtler sker det sjældent, at bronkial astma udvikler sig til lungetuberkulose.

Resumerende kan det siges, at astma er en sygdom, der giver os et dybt indblik i livets og sygdomsprocessernes forløb. Det er en sygdom, der i de fleste tilfælde kan helbredes ved vedholdende forstandig terapi.

Dr. *Willy Bircher.*

Frederik Madsens død

Foranlediget af, at et af vore medlemmer ønskede at vide, hvorvidt *Frederik Madsens* død kunde tænkes at stå i forbindelse med hans virke som Hindhedes assistent, har vi rettet en forespørgsel til Skive sygehus. Herpå modtog vi følgende svar:

Som svar på Deres forespørgsel skal vi meddele, at Frederik Madsen fik en beskadigelse af sit blod efter behandling af en lungebetændelse med tabletter. Denne blodsygdom døde han af. Sygdommen kan ikke have noget at gøre med hans vegetariske levevis, som han fortsatte til det sidste — også her på sygehuset.

Ærb.
A. Halsløf,
reservelæge.

Aarhus afdeling

af Dansk vegetarisk forening afholdt offentligt møde søndag den 28. september kl. 19,30 i Skovvangsskolen med læge fru Kirstine Nolfi, Humlebæk, som taler.

De mange tilhørere, som forventningsfulde om en udbytterig aften fyldte gymnastiksalen, blev ikke skuffede.

Hvad gør vi for vor sundhed? spurgte fru Nolfi. Hendes svar var, at man ved at nyde æggehviderig dyrisk føde, kogte grønsager og industrielt behandlede mel- og grynspiser etc. — som hun betegnede som død mad — opnår at urinsyreforgifte organismen, hvilket leder til svære sygdomme, dette er påvist af fremragende videnskabsmænd, f. ex. Alexander Haig i London m. m. fl.

Råkost betegnede fru Nolfi som levende føde, og ved at leve på 100 % råkost, og i forbindelse dermed gennemføre hygiejnisk livsførelse for øvrigt, opnår man at bevare organismen sund, og ikke nok med det, denne levemåde fører til helbredelse af sygdomme, hvor helbredelse endnu er mulig.

Der var stort bifald og mange blomster til fru Nolfi efter foredraget.

Videnskaben har igen fundet noget

Professor *Charles Beit,* den ene af insulinets opdagere, boede under sit besøg i vor lille by ifølge »Politiken« på Hotel d'Angleterre, hvilket kunde tyde på, at man ikke just arbejder sig fattig ved at opfinde medicin. Han udtalte sig om den energi, hvormed der arbejdes for at fremstille hormonet syntetisk, så man ikke længere behøver at benytte maver af dyr.

Under arbejdet hermed er man kommet på sporet af et nyt stof: *choline,* som viser sig at være af afgørende betydning for vor ernæring. Uden dette stof klarer forsøgsdyrene sig meget daarligt, hvis de da ikke dør. Prof. *Beit* mener dog, at i lande som Danmark og Canada er høsten af en saadan beskaffenhed, at der næppe kan befrygtes mangel på *choline,* men at der måske nok på visse diæter kan være en fare.

Ak ja, jo flere livsvigtige stoffer de gode videnskabsmænd finder, desto stærkere bekræfter de deres mangel på virkelig viden. Vi, der søger at leve efter naturens love, er dog nok alligevel de klogeste; men med den fart videnskaben har på, varer det ikke så længe, før de når til at bevise, at alle vore påstande er rigtige.

H. M.

Lidt af hvert

— Mandag den 13. okt. afholdt afdelingen et offentligt møde i et af Hotel »Ansgar«s lokaler i Aarhus. Fru *Meta Kyst* demonstrerede »En dag med råkost« for en talrig og i emnet livligt interesseret forsamling.

Rå hvidkål er sundt.

Amerikanske videnskabsmænd har konstateret, at rå hvidkål indeholder et stof, som indvirker gunstigt på bakteriefloraens stabilisering i tarmkanalen. Det virker også ødelæggende på stafyfacoccer, de bakterier, som optræder i sår. De gamle romere, som tre århundreder før vor tidsregning anbefalede rå kål mod vædskende sår, var altså inde på den rette vej, skriver »Viola« i Gartnertidende.

En råkostbar

er blevet åbnet i Stockholm, som hermed har fået sin tredje vegetariske restaurant. Den ligger Appelbergsgatan 48.

Vor store læge, Niels Finsen,

fandt ud af, at sollyset havde en vidunderlig helbredende evne, og ved hjælp af koncentreret lys, sollys eller kunstigt lys helbredte han de lettere former for lupus, hvorimod en snes procent af de sværeste tilfælde ikke lod sig besejre på denne måde.

Nu synes det, som om *Sv. Lomholt* og den engelske læge *J. Charpy* er nået et stort skridt videre, idet store dosis af det vitamin, som normalt dannes i huden under indvirkning af lys, er i stand til at helbrede selv de sværeste tilfælde — ja, iflg. »Berlingske Aftenavis« er patienter, som har lidt under sygdommen i 30 år, nu symptomfrie.

En inder
var fornylig på besøg i København. Spurgt af en forundret kødspiser, om hans familie også var vegetar, svarede han: «Det har den været i 1400 år«.

Køkkenkrogen

Pastinakrand.

4 store pastinakker, 5 kartofler og 1 æble skrubbes rene og koges møre i så lidt vand som muligt.

Kartoflerne og pastinakkerne pilles. Alle tre dele køres gennem maskinen og røres med 50 g rasp, 1 skef. mel, 10 g smør og lidt stødt muskat.

Koges i vandbad i en smurt randform ½ time.

Hertil serveres brunede gulerødder og urtesauce eller stuvede pærer. Pærerne hertil skæres i små stykker. Hele toppen anvendes også. Koges møre i ganske lidt vand og tilsættes en meljævning, en lille smørklat og lidt salt og sukker.

Pastinakragout.

3 store pastinakker renses og strimles i centimetertykke stykker paa 6 cm's længde. Stykkerne aftrykkes i et klæde og kommes paa en varm pande i brunet fedtstof. Når de er brunede, skænkes ganske lidt vand ved, låg lægges på, og de dampes møre paa 5 min.

Der skal være så lidt saft ved, at den ikke behøver at jævnes. Anrettes med stegte æbleskiver, d. v. s. æbler vaskes og skæres i skiver paa tværs med baade skræl og kærnehus, disse steges let paa en pande og lægges ved pastinakkerne. Kartoffelmos serveres til.

Æblesuppe med grønsager.

¾ l jævnet urtesuppe tilsættes ¼ l jævn æblesuppe. Smages til med suppeextrakt, sukker og citron. På suppen serveres ituskårne gulerødder, pærer og selleri og æblestykker, altsammen kogt. Sammensætningen lyder måske ejendommelig, men prøv den alligevel, den sur-søde smag til grønsagerne gør den netop pikant.

Råkosten må ikke glemmes.

Her er nogle forslag af efterårets grønsager.

I. Blomkål rives og blandes med lidt hakket spinat. Overhældes med lidt sur fløde, pyntes med tomatskiver og anrettes i salatblade.

II. Persillerod kan også anvendes rå nu, mens den er skør og saftig. Rives og blandes med lige dele gulerod og æble.

Anrettes i salatblade, og lidt frisk kørvel lægges over.

III. En pikant sammensætning er rå skiver af kartoffel, rødbede og løg. Den er værd at prøve. Idéen er ikke min, men denne anretning lå på et fad med andre rå grønsager på vegetarisk udstilling i forum og kaldtes »formandens middag«.

e. pille.

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: 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.

Barneplejerske eller ung pige med interesse for børn søges til pasning af trillinger (piger 3½ år) og lettere husgerning til sept., okt. eller novbr. God løn, megen frihed. *Fru landsretssagfører Heilbuth, Vestre Pennevej 2, Rungsted Kyst. Telefon Rungsted 375.*

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 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 6 C St tv
Gentoft

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