Hr N Nielsen
Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte

Vegetarisk tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Råkost for sunde og syge

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

Spiseolie eller margarine som kompensation

af repræsentant N. Nielsen, formand for Dansk Vegetarisk Forening.

Besøg på Eckbohus

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

Foreningsnyt

Lidt af hvert

Køkkenkrogen

ved husholdningslærerinde Ellen Pille.

Om københavnskredsens generalforsamling, demonstration og frisksportsmøde, se annoncerne

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

42. årgang
nummer 1
januar 1948

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Vegetarisk forenings medlemmer skal vi meddele, at Den sanitære fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbh. N., som hidtil fuldt ud er i stand til at levere den rene, veg. plantemargarine og til samme pris som den øvrige margarine, hvori indgår et stort kvantum hvalolie. Margarinen leveres i pakker à ½ kg og portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang og kan foruden fra fabrikken også fås i Sana forretningerne. *H.W.*

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

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

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

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

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Svendborgvej 21, Hjallese, (Dalum 907).

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.



FERIE
HVILE
REKREATION

Klintsøgård hotelpension

Nykøbing Sj.

◆

68 værelser, alle med rindende vand.

Sæson: 25. maj — 15. september

Råkost - Vegetarkost - Alm. kost
Eget gartneri og frugtplantage

Forudbestillinger modtages. Forlang brochure

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

Råkost for sunde og syge

Referat af et foredrag, holdt den 31. juli 1947 af dr. *Ralph Bircher*, Bircher-Benner-kliniken i *Zürich*, ved den internationale vegetarkongres på Wycliffe College, Stonehouse, England.

(Refereret ved Dansk Vegetarisk Forenings årsmøde den 31. august 1947 af *Carl Johan Hansen*, overgartner ved Det Kgl. Danske Haveselskab).

Det var en rank og spændstig, næsten atletisk skikkelse, der pludselig stod for os, ankommet fra Schweiz — netop til den fastsatte tid for foredraget. Hans personlighed var præget af ro og mild, behersket styrke. Den stilfærdighed, med hvilken han holdt foredraget, understregedes ved, at han talte i et andet sprog end sit modersmål. Bagefter slog det ned i mig, hvor lidt de ord betyder, som munden har at sige — imod det, som sjælen af indre trang har at give fra sig.

Dr. Bircher indledte med at bringe hilsener fra Schweiz til de tilstedeværende repræsentanter for de mange nationer, — bl. a. fra sin broder, dr. Willy Bircher og andre medarbejdere, hvis arbejde og meninger nøje var knyttet til det, han nu stod i begreb med at fremføre.

Det vil for de fleste synes mærkeligt at skulle søge så langt tilbage i menneskeslægtens historie som til tiden før lægekunstens mest primitive opfindelse for at finde det grundlag, på hvilket en ny, sund og lykkelig slægt kan bygges op.

Tanken er imidlertid i virkeligheden så lige til — kun *al for enkel* — til at blive grebet af vor lovpriste, højtudviklede, men kunstlede intelligens.

Er det ikke ganske utvivlsomt, at menneskene før den tid, hvor maden blev tilberedt ved ilden, har taget deres føde direkte, som den kom fra naturens hånd, og levet således gennem utalte slægtled, ganske som vore medskabninger i dyreriget gør det den dag i dag?

Er det så ikke klart som dagen, at menneskene oprindelig blev bestemt til at leve af ukogt føde?

Der er ikke monopol på produktion af føde, men der er monopol på frembringelse af fødemidlerne. Dette monopol tilhører for en gangs skyld ikke fabrikanter og mølleejere, men naturens grønne planter. Det er planterne alene, der gennem deres bladgrønt formår at omdanne grundstoffer til fødemidler ved at indfange solenergien. Så højt udviklet menneskenes videnskab end er blevet, — den har aldrig nået at løse problemet. Fremkaldelsen af denne proces er stadig en gåde, og ledende kemikere i vor tid erkender, at der er intet håb om, at videnskaben vil nå frem til at erhverve denne viden.

De mest fremragende specialister indenfor studiet af proteinstofferne erkender, at protein-molekylerne er alt for sammensatte til, at videnskaben skulde kunne nå at få så stor indsigt i deres bygning, at denne virkelig vil blive forstået, og protein-molekylerne synes at være det springende punkt i bladgrøntets føde-frembringende funktion. Skulde vi så særlig forbavses over at få

at vide, at *den friske rå planteføde er grundlaget for menneskelig sundhed, — for med denne optager vi vor næring direkte fra den levende, producerende kilde.*

Pointet er naturligvis, at vi må bringe en forskudt hjørnesten i sundhedsbygningen tilbage på sin fundamentale hædersplads, uden at vi iøvrigt vender tilbage til stenalderforhold. Vi vil derved opnå større kraft og et højere mål af livsglæde på et mere ophøjet stade af menneskelig tilværelse.

Efter denne indledning fortsatte dr. Bircher:

For 52 år siden var min far — dr. Bircher-Benner — en ung læge i et af Zürichs industrielle yderkvarterer. Han var dengang på linie med tidens professionelle læger og troede nærmest, at rå føde var skadelig — navnlig for syge mennesker. Men så en dag bragte tilskikkelsen ham på andre tanker. En af hans patienter kunde ikke længere absorbere selv den finest tilberedte føde i ganske små portioner, og døden syntes vis. Så kom en vegetar-ven med det forslag, at man skulde forsøge med rå, frisk frugt, salat og plantesafter. Patienten var jo i forvejen dødsdømt, så her var intet at tabe. Til allerstørste overraskelse viste det sig, at her var alt at vinde, maven begyndte at absorbere, patienten kom sig og levede extra 24 år.

Dette måtte prøves igen, og prøven blev bestået — igen og igen.

Dr. Bircher-Benner var dengang ganske ung. Han følte det i første linie som sin opgave at hjælpe syge til sundhed, fremfor at fastslå symptomer for at kunne kurere på de syge steder. Han søgte alle midler, der kunde lede til virkelig ophjælpning af de syge, og den rå føde syntes at være en uvurderlig sundhedskilde. Han studerede emnet med stor videnskabelig grundighed og fortsatte dermed gennem 40 år. Han rejste, hvorhen han havde forhåbning om at lære noget, og indrettede sig en lille privatklinik for at have kontrol over sine behandlinger. Senere har han sagt, at han til tider, hvor sådanne prøver stod på, var gennemtrængt af en følelse, der må have været meget lig den, som var i Columbus, da hans søfolk bandt ham til masten.

Men sejr på sejr blev vundet, og kliniken og dens udstyr voxede, til den efterhånden blev et centrum for sygdomsbehandling og forskning på sit specielle område, — med naturens safter og kræfter, livets oprindelige kilder, sat i højsædet, i erkendelse af, at det er den hele organisme i det syge menneske, der skal hjælpes frem.

Nu efter krigen er der fra andre lejre uimodståelige kræfter i gang, der bygger på samme lægevidenskabelige grundvold. Denne kendsgerning indebærer i sig varslet om, at lægevidenskaben i den kommende tid vil gå ind i en ny æra.

Mange uortodoxe opdagelser blev gjort omkring året 1900, deriblandt den, at mennesket har en underbevidst sjæl.

I fysikkens verden opdagede man, at lyset er af dobbelt natur, en substantiel og en svingende.

Traditionsbundne mennesker finder det svært at antage nye opdagelser, der griber ind i deres gamle begreber, særlig når de ikke kan se, at de har rod i det, der er gået forud, således på dette område, hvor det gælder den sundhedsgivende kraft i den levende føde. Man vil derfor spørge: er der noget præ-

cedens for denne opdagelse? Kan historien opvise lærere og læger, der er gået ind for denne teori? Kan historien og geografien opvise nationer, der praktisk talt levede af rå føde?

Svaret bliver et ubetinget *ja!* Vi har blot ikke haft opmærksomheden henvendt på disse meget interessante exempler, men de burde bekendtgøres vidt og bredt.

Her må vi indskrænke os til nogle få tilfælde.

Da *Alexander den Store* kom til Indien, berettes det, at han mødte en hellig mand ved navn *Dandamis*, der afslog at spise brød — med de ord: »Ligesom en moder giver sit barn die, lige sådan giver moder jord mig min føde direkte fra sit fyldte bryst.« Han og hans stamme drak vand og spiste frugter. Han spurgte sine græske gæster, om ingen i deres land havde tilsvarende leveregler, og de fortalte ham så, at *Pythagoras, Sokrates* og *Diogenes* levede på samme måde og lærte deres disciple at gøre det. Dette er i overensstemmelse med nutidens kritiske kendskab til emnet, Ganske særlig *Pythagoras* — »lægevidenskabens fader« — levede sammen med sine disciple udelukkende af rå føde. Når han trak sig tilbage til sin helligdom, tog han en føde med sig, der vilde holde legemet ubesværet og sjælen i en frigjort tilstand. Han valgte sig føde med kun lidt fyldstof og med den egenskab at vederkvæge for både sult og tørst samtidig; han sammensatte bl. a. retter af friske rå plantedele og honning eller sommetider nymalket mælk.

Det var med samme mål for øje, at Bircher-Benner — ca. 2500 år senere — med de samme ingredienser slog til lyd for »frugt-müssli« — uden at kende noget til sin historiske forgængers praxis.

Flere lignende fortidsexempler er blevet behandlet i »Der Wendepunkt«, årgang 1943.

Vi vil nu se lidt på nogle nationer — eller civilisationer —, hvis føde hovedsagelig har bestået af friske grønsager og frugter.

I den nedre del af Sydamerika levede en gruppe nationer, der dannede en ejendommelig civilisation, kaldet *Tupi-Guarani-civilisationen*. De byggede sig ikke templer af nogen art, heller ikke pyramider. De havde heller ikke nogen fast sammentømret politisk struktur, som incaerne — deres naboer i Peru — havde det. De levede som ubundne, ligestillede samfund. Det varede derfor længe, før man blev klar over deres høje kulturelle stade, der på visse områder har stået over incaernes og mayaernes, — ligesom kelternes i forhold til romernes. Der må have levet mange vismænd iblandt dem, deres retfærdighedssans har været højt udviklet og deres talekunst betydelig; men vi må indskrænke os til at se lidt nærmere på deres leveform (der er behandlet i »Der Wendepunkt« for 1934). Rå grønsager og frugter var hovedbestanddelen i deres måltider. De holdt sig husdyr — som kæledyr — ikke som føde-producenter, og de brugte ikke mejeriprodukter. Grønne blade — ikke mindst spinat — dannede en meget væsentlig bestanddel af fødeemnerne. De brugte ikke salt, som de anså for at forkorte livet, derimod uddrog de mineralsalte af plantesafter.

Deres træning i selvdisciplin påbød dem bl. a. et minimum af føde, få måltider og tilbagevendende faste-perioder. Der er mange vidnesbyrd om deres store udholdenhed og høje helbredstilstand, og de blev næsten aldrig bragt ud

af ligevægt. Oldinge lignede i holdning og bevægelse ynglinge, de holdt hovedet højt, deres nerver var »som reb«, og samtidig reagerede de med yderste følsomhed.

Denne kultur er nu næsten udslettet; men der findes et nutidigt exempel i *Hunza-folket*, der lever nord for Kashmir. Sir *Robert McCarrison* har fremført mange vidnesbyrd om dette folk, og mange vil antagelig kende dr. *G. T. Wrench's* bog »*The wheel of health*«. Hvad der her er sagt om Hunza-folkets føde og om deres helbredstilstand, er stærkt bekræftet og oplysningerne desuden stærkt udvidede i de værker, der er udsendt af *David* og *M. O. Lorimer*, der var de første og til denne dag de eneste, der har levet blandt Hunza-folket i længere tid. Lorimers bog »*Language hunting in the Karakoram*« er i høj grad interessant, ikke mindst, fordi forfatteren, dengang han skrev bogen, ikke havde opmærksomheden henledt på leveformens og helbredets indbyrdes sammenhæng; de i denne forbindelse fremdragne vidnesbyrd har således været utilsigtede.

Dr. Ralph Bircher har skrevet en bog om Hunza-folket på grundlag af de mange forskellige oplysninger, der siden er fremkommet, og den er nu oversat til flere forskellige sprog.

Hunza-folkets existens er en af vor tids mest inspirerende opdagelser. Dette folk — ca. 10 000 i antal — lever på skrånende bjergterrasser, omkring 6000 fod til vejrs over en stor bjergkløft og mellem enorme isgletschere. Deres terrasse-jordbrug vandes på samme måde, som fandt sted i den første peruvianske civilisation. Man må snarere sige, at de er adskilte fra — end forbundne med — den øvrige verden af en kolossal slugt samt ved et ca. 16,000 fod højt pas, der fører ind i Kina. Folket levede praktisk talt i en stenalder-tilværelse indtil for ca. 200 år siden, og de hævder at være efterkommere af oldtidens grækere. De er smukke, velskabte og intelligente, men materielt set fattige, ja, ubegribeligt fattige, samt i højeste grad sunde og lykkelige.

Lorimer konstaterer, at kød og mælk ikke forekommer i den daglige kost, bortset fra, at gede-tykmælk kan findes på visse årstider. Kun ved særlige festlige lejligheder sker der afvigelser fra denne daglige levestandard.

Hunza-folket er i enestående grad et vegetarfolk. Frugt, frisk i den tid, den findes, og derefter i tørret tilstand er sammen med korn hovednæringsmidlerne. Alt dyrkes på en kompostgødet, sund jord. Der bruges ingen stimulanser, ingen søde sager, ingen proteinrige retter, salt er en sjældenhed, spiritus, kaffe etc. er bandlyst blandt det brede folk. At man undtagelsesvis kan støde på tobak og druevin, understreger kun reglen for den, der færdes iblandt dette folk. Hvert forår er der en meget næringsknap tid, hvor befolkningen lever på meget små rationer, den varer ca. 3 måneder. Henimod slutningen af denne periode må der arbejdes hårdt med jordens forårsbehandling. Føden består da væsentligst af unge grønne spirer fra vildtvoxende planter.

Hvordan er så dette folk? Det er praktisk talt sygdomsfrit og ejer en sundhed, der giver sig stærke udtryk på alle livsytringers områder. Menneskene er ligevægtige og glade, altid rede til smil og åbne for humor, de er sportselskende og ganske ufatteligt udholdende, når det gælder strabadser, overbærende og skånsomme overfor deres medskabninger, de er nervestærke og karakteriseres som så følsomme som en digters sjæl. Lorimer beretter, at selv når deres hungerperioder er på det strengeste, klager de aldrig, nævner end ikke sulten i

deres samtaler, samtidig med at deres gæstevenlighed giver sig stærke ytringer. Deres hunger-mærkede ansigter har stadig bevaret smilet. Mennesker, gamle af år, er ungdommelige og udholdende. En oldemor, der giver sit oldebarn die ved sit eget bryst, er jo nok stolt, men en sådan foreteelse vækker ikke sensation. Døden kommer som oftest og henter de gamle smertefrit og fredfyldt, når de er blevet mætte af dage.

Når Hunzaerne holder vinterfest, står de op kl. 2 i den strengeste frost og tænder bål under stor lystighed og glæde. De behøver ikke den mindste kunstige stimulans, mens et lille folk som det schweiziske bruger for 650 til 700 millioner francs til alkohol, 280 mill. francs til tobak samt yderligere flere hundrede millioner til diverse andre stimuleringsmidler, — de samme mennesker bruger 220 mill. francs til brød og 180 mill. til skolevæsen.

Disse tal kan meget vel anvendes som mål for folkets sundhedstilstand — eller rettere sygelighedstilstand —, for hvad brug er der for stimulanser, hvis ikke netop til at overvinde fysiske og sjælelige vitalitetsbrist?

Efter at vi nu har set på dette naturexempel, vil vi vende os til et videnskabeligt kulturelt-undersøgt exempel.

I det moderne Mexico stiftedes i 1943 en institution ved navn *Instituto Nacional de Nutricion*. Det er udviklet i samarbejde med *The American Center of Nutrition Research* i Boston. Der findes fra denne institution en førsteklasses og betydningsfuld rapport, skrevet af professor *Harris* i *The Journal of the American Dietetic Association's* oktoberhefte 1946. Man har analyseret over 400 forskellige mexicanske fødeemner af hidtil ukendt komposition. I tilslutning hertil har man undersøgt og analyseret næringsforbruget og sundhedstilstanden hos mange forskellige grupper blandt de indfødte mexicanere.

Resultatet er blevet et fænomen, der nærmer sig stærkt til Hunzaernes. Folkene her er praktisk taget vegetarer med udelukkelse af mælkeprodukter, de spiser store mængder af deres føde i rå tilstand, og en stor procentdel af denne består af friske, grønne blade. De dyrker deres jord i overensstemmelse med de biologiske krav, der stilles, for at jorden kan bevares sund og ydende. Industrielt behandlede fødemidler bruges så at sige ikke. Deres forbrug af føde er, målt med vor målestok, minimalt, og deres kalorieforbrug ligger langt under vor officielt anerkendte kaloriestandard. Resultatet er en sundhedstilstand, der ligger væsentlig over den rige, velnærede Michigan-befolknings. Disse »underernærede« indianere bærer byrder på deres ryg, svarende i vægt til et piano, milevidt over bjergstier, dag ud og dag ind, uden overanstrengelse og uden at miste deres strålende humør. Jeg har set det med mine egne øjne — føjer dr. Bircher til.

Tænk, om man ud over den sultende og lidende verden havde sind og tanke opladt for de kendsgerninger, som disse og mangfoldige andre exempler bærer vidnesbyrd om. Hvilken epokegørende forvandling vilde da ikke ske med hele menneskeheden. Fysisk sundhed og sjælelig harmoni vilde blomstre frem.

Desværre synes anstrengelserne for tiden at gå ud på udforskningen af sådanne specielle, mindre vigtige problemer som vitaminerne og de såkaldte »vigtige« amino-syrer, og formålet synes at være dette ene, at bevise nødvendigheden af store mængder af dyrisk protein og kød.

Men hvorfor skal det være rå, levende føde udelukkende fra planteverdenen? Kan kosten ikke godt omfatte kød, æg og mejeriprodukter og dog være sundhedsbefordrende, når blot disse ting bruges friske og i rå tilstand?

Ser vi på dette spørgsmål fra et fysisk — rent medicinsk — videnskabeligt standpunkt — uden hensyn til sjælens krav om godhed mod dyrene eller til det forhold, der ligger Indiens vise så stærkt på sinde, menneskesjælens enhed med alt levende i den omgivende natur, så kan vi ikke nå til det resultat, at kød fuldstændig skal udelukkes fra kosten, og at kogt føde helt må undgås. Videnskaben har ikke kunnet føre os længere end til postulater som: undgå habituel brug af stimulanser såsom unødig brug af proteinstoffer. Undgå unaturlig, findelt og stærkt behandlet føde. Giv frisk, rå planteføde dyrket på sund kompostnæret jord måltidernes hædersplads. Begynd hvert eneste måltid med dem. Foretræk proteinstofferne fra planteriget, brug fuldkornsbrød etc.

Den helbredende diæt, vi bruger hos os, indeholder — ikke altid, men ofte — små mængder af mælk eller fløde fra særlig sunde køer, der er naturfodrede, ligeledes bruger vi honning, og vi har ikke set noget, der tyder på, at sådanne tilskud har nedsat den helbredende virkning. Vi mener, at de har deres værdi. Men hovedvægten lægger vi aldeles afgjort på den friske, rå planteføde, og som De vil se, har vi gode grunde derfor. Vi kan ikke se bort fra den praktiske sociale og økonomiske side af sagen. Ikke mindst i nordligt beliggende lande løses opgaven lettere, når mejeriprodukter indbefattes.

Min far (dr. Bircher-Benner) var oprindelig ikke vegetar ud fra etiske motiver, men han blev det senere hen i livet.

Kød blev anvendt i vor klinik til nogle af vore patienter indtil 1926, og til nogle blandt vort personale indtil 1938. Selv spiser vi ikke kød.

Som det måske vil være dem bekendt, hævder visse af pionererne på jorddyrkningens område en opfattelse, der måske klarest er blevet udtrykt af professor *Stanton Hicks* i et foredrag, han fornylig holdt ved universitetet i Melbourne. Han sagde: »Ordene *hel* og *helbred* er af samme oprindelse. Vore gamle forfædre har haft en klar opfattelse af tingene. For at være hel eller have et godt helbred må man spise hel føde, ikke vælge sig visse dele af naturens hele produkter og vrage andre. Eskimoerne lever på deres dyrekost, visse øboere på fisk, æg og kartofler, hunzaerne på mælk, korn og grønsager. Australiens oprindelige beboere på vildt, larver, frø og rødder. Alle kan de glæde sig ved den mest fuldkomne fysik og ved sygdomsfrihed — —«.

Han har åbenbart ikke vidst, at Hunza-folket praktisk talt ikke har mælk, og han har ikke kendt den danske Højgaard-expeditions resultater fra undersøgelserne af Angmagsaliks eskimoer. Måske er De bekendt med dette bemærkelsesværdige forsker-arbejde, der blev udført med stor omhu. Resultaterne er behandlet indgående i »*Studies on the Nutrition and Physio-Pathology of Eskimos*«, — i kommission hos Jacob Dybvad, Oslo 1941 — eller i mere populær form i bogen »*Im Treibeisgürtel — als Arzt unter grönländischen Eskimos*« — Braunschweig 1940.

Den isolerede gruppe Angmagsalik-eskimoer — ialt ca. 1000 — spredt over et meget stort areal, har praktisk talt levet uden tilførsel af fødemidler udefra og derfor udelukkende af naturens produkter — fisk, fuglevildt etc. samt af den planteføde, de kunde finde i naturen — fra land og hav —, såsom vilde urter, bær, alger og maveindholdet af planteædende dyr. Der er her en ensidig

overvægt af kød i den samlede kost, der sammen med æg må regnes at nå op til 90—95 pct. af det samlede næringsforbrug. Proteinforbruget bliver her gennemsnitlig ca. 300 g (normalt 50—80 g), ca. 170 g fedt (normalt 50—80 g) og kun 122 g kulhydrater (normalt 500 g).

I denne kost kunde der ikke findes nogen mangel på vitaminer eller mineraler, kun et overskud af fedt og protein af dyrisk oprindelse.

Skønt ensidig var denne kost dog naturlig og hel. Situationen kan betegnes som en permanent nødstilstand.

Hvordan nu med resultatet af denne kostform? Professor Stanton Hicks synes at have ret, for så vidt at helbredet er godt nok — i hvert fald tilsyneladende — blandt de unge op til 20—25 års alderen. De ser godt ud, er trinde og godmodige, ofte smilende, meget behændige og dygtige jægere, hvilket sidste deres existens er betinget af. Sygdom er sjælden, og deres tænder er gode. Men tidligere iagttagere synes ikke at have bemærket den kendsgerning, at ældre mennesker praktisk talt ikke existerer. Det var Højgaard, der først gjorde opmærksom på denne meget vigtige kendsgerning, at disse eskimoer kun sjældent når deres 50-års fødselsdag, og at gennemsnitsalderen er 27½ år. De, der når op i 30-erne, er gamle af udseende og så forkalket, at deres adræthed er gået tabt, hvorved de let bliver bytte for jægerlivets farer.

Det var altså rigtigt at tilskrive den sundhedsgivende kraft, ikke til råkost af dyrisk oprindelse eller simpelthen til råkost som sådan, men til planteverdenens rå levende føde. Det var rigtigt at anbefale proteinforbruget hentet i planteverdenen, sådan som min fader (dr. Bircher-Benner) gjorde det.

Det er muligt at leve og være sund og rask og bevare ungdommelighed og adræthed ind i alderdommen *udelukkende* på frisk planteføde i naturlig tilstand; *det er umuligt* at gøre det på kød og anden føde af dyrisk oprindelse.

I de senere år kom det til at stå min fader klart, at jordens sundhed var uløseligt knyttet til humusproblemet, der var af yderste vigtighed, og at planter, for at opnå et maximum af sundhedsbefordrende egenskaber, måtte voxe på en sund, kompostgødet jord. Det kom til at stå ham klart, at tilfredsstillende sunde planteprodukter ikke kunde frembringes på jord gødet med kloakslam eller kemiske gødningsstoffer.

Efter mange mislykkede forsøg er det lykkedes os at få etableret en effektiv kompostfremstilling, og klinikkens frugt- og urtehave dyrkes nu på organisk dyrket jord.

Vi må nu prøve at nærme os spørgsmålet, hvorfor og hvordan rå føde helbreder, og her er meget, der venter på at blive opdaget, før et vel defineret svar kan gives.

Nogle lægger skylden for den kogte fødes mindre værdi på mangel af salte eller på for stor celluloserigdom; sidstnævnte er imidlertid en hjælp imod forstoppelse. Da man opdagede vitaminerne, var der mange, der så den rå plantefødes betydning i den kendsgerning, at denne indeholdt en rigdom af vitaminer. Man troede, at man kunde forbedre på vitaminernes brug ved en kontrolleret videnskabelig dosering, og så gav man patienterne vitaminer i form af piller og indsprøjtninger; men mærkværdigt nok blev resultaterne ringere end naturens.

Helbred er en samlet helhedstilstand, og vi må prøve at se *alle* de forskellige sundheds-indvirkende faktorer som et naturligt samlet hele.

Erfaringerne har lært os, at når et menneske bliver sygt, sker dette aldrig på grund af en enkelt mangel i ernæringen, årsagen viser sig altid at ligge i mange forskellige fejl, der har borttæret helbredet ad mange forskellige veje, mangel på forskellige vitaminer og enzymer, overdrevne protein-mængder, forkert protein-kvalitet, mangel på mådeholdenhed i næringsforbruget, giftvirkninger fra bakterier og fra for trægt virkende tyktarm, alkoholforgiftning, urinsyreforgiftning, forstyrrelse af organismens mineral-balance etc.

Et indtryk af den mangfoldigt sammensatte måde, på hvilken den rå naturføde virker, får man ved at læse professor *Ziegelmayers* redegørelse i et værk, der behandler dette emne. Han siger bl. a., at fødeemnernes naturtilstand er en betingelse for, at en del næringsstoffer bevares, at der ikke sker ændringer i proteinerne, at mineralsaltene bevares i deres oprindelige koncentrations-optimum, og at det er givet, at kogning ændrer fødens colloidale egenskaber, nedbryder høje molekylar-kompositioner, ændrer molekylernes struktur og overfladespænding samt den osmotiske spænding. Der gøres rede for meget, meget mere, som de fleste af os sikkert ikke engang har betingelser for at opfatte meningen — end sige betydningen af. Man kan imidlertid ikke læse sådanne redegørelser uden at få et meget stærkt indtryk af, at videnskabens iagttagelser og resultater i højeste grad bærer vidnesbyrd om den levende, friske fødes uvurderligt høje værdi.

Og bag ved alle disse kendte faktorer er der, som sir *Robert McCarrison* så stærkt hævder, et *noget*, som vi ikke kender, et *noget*, der i sig indebærer den belivende kraft, som intet andet har kunnet erstatte.

Dr. Bircher-Benner talte om *sollys-ekvivalenterne* og om de ustabile solstråle-energier, der er oplagret i elektroniske afstande inde i atomerne, og som så let går tabt ved længere tids oplagring, kogning etc. Det var tanker af denne art, der ledte ham til de slutninger, han drog, og som bar ham gennem den ene modstands-storm efter den anden.

Mere lys er nu blevet kastet over disse problemer gennem undersøgelser, der er blevet foretaget af Wiener-universitetets medicinske klinik. Det springende punkt for næringsstoffernes optagelse er ikke i tarmene, som man altid tidligere har troet, men denne sker ved en uophørlig udvexling af energi og substans mellem blodlegemernes poler i hver eneste levende celle i organismen. Denne udvexling foregår ustandselig gennem billioner af punkter samtidig.

Næringssubstanserne i blodet og cellernes affaldsstoffer må passere gennem to fine hinder og en meget snæver åbning. Efter fysikkens almindelige regel vilde dette ske efter diffusionsloven, naturens lov for udligning af bestående forskelle på dette område. Sådan sker det i døde legemer, men livsprincippet er modstand mod det, der vil udligne. I levende celler modarbejdes diffusionen, der søges skabt en mangefold stærk modstand mod de udlignende kræfter, for livet kræver stadig kæmpende spænding, jo mere og jo stærkere, des bedre. Usunde celler mister en del af denne kapacitet, de kan f. ex. ikke længere hindre salte i at trænge ind i deres indre i samme grad, som når de er sunde, mineraler begynder at udvexles, spændingen slappes. Når dette sker, foregår der ændringer i hårrørene, der opstår sammentrækninger og sker sprængninger, og dette synes at være begyndelsen til de såkaldte degenerative sygdomme.

Problemet bliver altså det at genoprette cellernes modstandskraft. Kan vi opnå dette, sker helbredelse overalt. Hvis det ikke lykkes, er der intet andet, der virkelig kan hjælpe.

Dødeligheds-statistikken viser, at ortodox lægevidenskab kæmper en tabende kamp på de organiske sygdommes kolossale slagmark, alle videnskabelige fremskridt til trods.

Insulin f. ex. er uden tvivl en midlertidig hjælp for sukkersygepatienter, og vi vil ikke undvære det, men sukkersyge-dødeligheden er ikke des mindre i rivende tiltagen, i New York er den steget med 65 pCt. i løbet af årene 1930—44. En tilsvarende rivende udvikling har fundet sted på gigtsygdommenes område, ja, i virkeligheden på alle degenerations-sygdommenes omraader; det er, som vi stod overfor en frygtelig omsig-gribende lavine.

Vil det være muligt at tvinge denne lavine tilbage? Og hvem formår at gøre det? Ene og alene den friske, rå plantenæring — og intet andet, så vidt vi nu kan se.

Hvordan virker så den friske, levende plantefode? Ser vi på fedme eller afmagrethed, disse to modsætninger af konstitutionel sygelighed, så står vi her overfor et udmærket exempel på den bemærkelsesværdige kendsgerning, at råkosten virker udlignende i retning af det normale på dette som på andre tilsvarende områder, som f. ex. når det drejer sig om for stærk eller for svag afsondring af mavesyre.

At råkost er den sikre vej til afmagring af den fede synes alle at være overtydet om, men at den afmagrede vil tiltage i vægt på den samme kost, ved kun de allerfærreste.

Sukkersygen viser os et godt exempel på råkostens lægende virkninger på specielle organer, hvis ydeevne er blevet stærkt nedsat. Vi har her en speciel behandlingsmåde, der nu også bruges på mange udenlandske klinikker. Den består i en vexlende kost af ren planteråkost, hvor vægten er lagt på grønne blade, afbrud i perioder med overgangskost. Mens dyrisk protein nedsætter sukkertolerancen, som organismen kæmper for at bevare, vil den nævnte diæt gradvis øge tolerancen, så at insulindoserne gradvis kan nedsættes og i mildere tilfælde helt udelades.

Vidunderligst er dog den indflydelse, som den levende, friske plantefode har på fødsler hos forgiftede eller syge mødre. Når det gælder det nye liv, sætter naturen alt ind.

Drejer det sig om hjertesygdomme, sygdomme i blodomløbets system eller andre sygdomme i forbindelse hermed, ser vi, at planteråkosten er den vægtstang, der formår at bringe det alt i lave. Den bringer både for højt og for lavt blodtryk tilbage til det normale, den bringer alle slags blod-abnormiteter som f. ex. for højt eller lavt hæmoglobin-indhold og forstyrrelser i blodviskositeten i orden. I forbindelse med sidstnævnte må der særlig lægges vægt på brugen af grønne blade og ganske særligt på rå plantesafter. Bladgrøntet har en ganske speciel helbredende kraft i sig. *Derfor den faste regel: Grønne blade hver dag!* Safter med stort indhold af bladgrønt, kombineret med råkost, fremmer i bemærkelsesværdig grad den helbredende tendens ved pernicios (ødelæggende) anæmi, ja, selv ved leucocytaemia, skønt det desværre for det meste er for sent for sidstnævntes vedkommende, når sygdommen er brudt

ud, at hindre dens dødelige udgang; men ligesom for kræftens vedkommende vil denne diæt — eventuelt sammen med fjernelse af stærkt angrebne sygdomscentre — give overraskende gode resultater, forlænge patientens liv og gøre sygdomsforløbet langt mindre smertefuldt.

Måske kan det hjælpe til bedre forståelse af råkostens virkemåde, hvis vi deler dens virkeområde i grupper.

Man kan sige, at der er en *første gruppe*, hvor virkningen manifesteres i løbet af få dage — selv i meget ondartede tilfælde: en manglende appetit vender tilbage, en unaturlig tørst forsvinder, fordøjelsen forbedres bemærkelsesværdigt, råkost er vidunderkuren for forstoppelse, den driver al overflødig vædske ud af vævene, til trods for, at den i sig selv er i høj grad vandholdig.

Anden gruppe kræver uger, før dens helbredende virkninger giver sig synligt udslag. Det gælder her blodkredsløbets system. Her er virkningen så gennemgribende og overbevisende, at lægeverdenen må genvinde den fulde tillid til, at der er håb for hele den uhyggelige gruppe af sygdomme, der falder ind herunder, og som med god grund er blevet kaldt »dræberen nummer ét«.

Tredie gruppe kræver måneder og somme tider længere tid, før virkningen viser sig. Den omfatter metabolisme og forstyrrelser i de endocrine kirtler. God virkning kan ganske vist gøre sig gældende næsten omgående, men fuld helbredelse kræver gerne flere måneder. Dette er ikke så mærkeligt, da de nedbrydende årsager har virket gennem en række år. Organismen har et yderst omfattende arbejde at udføre for at bringe det endocrine system i orden igen. Sammenlignet med dette vidunderlige, der her opnås, synes arbejdet med at administrere hormontilskud alene at være narreværk, skønt dette ofte kan være af nogen midlertidig nytte, hvis det forenes med den omhandlede diæt.

Fjerde gruppe bruger fra 1 til 3 år, dog undertiden mindre, for at vise virkningen indenfor sin domæne. Det drejer sig her om blodkar-systemet, hvis funktion har sekundær virkning på alle dele af organismen, ja, selv på øjne og tænder. I denne periode sker der ofte en fuldstændigl forandring, hvor det gælder svære tilfælde af mange forskellige kroniske sygelighedstilstande såsom dysenteri, malaria, nyresygdomme, ekzem, hovedpine, neuralgia, høfeber, astma, lungesygdomme, ja, selv depression.

Den femte gruppe refererer sig til »jordbunden« — konstitutionen —, fra hvilken sygdomme og infektioner har deres udspring. Gennem et længere åremål sker der langsomt en fundamental forandring. Dette betyder en ny konstitution, ny vitalitet. Det betyder øget livsfylde!

For mennesker, der står fremmede overfor problemet *udelukkende rå føde*, kan denne diæt næppe tilrådes ud over kortere perioder på dage eller uger. Rå-diæt-kure bør foretages under lægekontrol. Råkost er for stærkt et våben at lægge i hænderne på dem, der står uden erfaring.

Den engelske »Vegetarian Cycling and Athletic Club«, hvis medlemmer — så vidt jeg ved — lever på en sund, naturlig diæt, er vel værd at lægge mærke til. Dens medlemmer har bevist, at en sådan kost ikke blot kan danne grundlag for rekordsætning, men hvad der har langt større betydning: den tillader rekord-sætning op til 40-års alderen, mens andre atleter må holde inde efter et kort åremål, hvis de ikke vil risikere sammenbrud.

Til slut sagde dr. Bircher: Vil De gerne vide min personlige opfattelse af den nuværende situation, så tror jeg, at den vil føre os ind i en omfattende omlægning og rejsning indenfor den medicinske verden, og der vil ske en forbedring af menneskehedens sundhedstilstand indenfor den kommende generation. Jeg giver udtryk for nogle af vor tids førende lægers syn, når jeg siger, at vi står ved begyndelsen af en ny æra, — en æra, i hvilken medicinsk viden og forudseenhed vil skabe grundlaget for vor økonomi og for vor politiske planlægning.

Ser vi ud over verden, som den er i dag, vil vi vel ved første betragtning synes det modsatte, men symptomerne på denne nye æras komme er ikke des mindre klart synlige.

Spiseolie eller margarine som kompensation

Som anført i oktobernumret af V. T. fik vi i september et afslag — uden begrundelse — på vor ansøgning til forsyningsministeriet.

Da Statens Husholdningsråd ved mange lejligheder er gået stærkt ind for udvidet anvendelse af planteprodukter og har fremhævet disses sundhedsværdi, anmodede vi rådet om støtte »enten ved selv at påvirke myndighederne til gunst for os eller ved at anbefale en fornyet henvendelse fra vor side«.

Husholdningsrådets svar var os unægtelig en overraskelse. Det kom den 11. dec., netop som der var tilsagt befolkningen en portion flæsk til jul, og lød således:

»Efter at foreningens skrivelse af 31. okt. har været forelagt rådets plenarforsamling, skal man meddele, at rådet har tilskrevet handelsministeriet således:

»På foranledning af D. V. F. skal husholdningsrådet anbefale, at der gives vegetarer adgang til gennem nævnte forening at ombytte kød- og flæskekort svarende til en vis mængde brød, eventuelt gryn«.

Idet man er bekendt med, at der under hensyn til landets nuværende fedtstofsituation ikke bevilges fedtstoftildeling af nogen art udover den normale ration, har rådet anset det for nytteløst på nuværende tidspunkt at rejse spørgsmålet om tillægsration af olie eller andet fedtstof.«

Vi har ikke hungersnød her i landet, og så længe vi kan få kartofler, gulerødder osv., er vi vegetarer ikke interesserede i flere kornprodukter. Vi kan vel også klare os med de nugældende fedtstofrationer, men når vore medborgere skal have extra flæsk til jul — som vi gennem vore skatter skal billiggøre — så finder vi det kun rimeligt, om vegetarerne fik f. ex. en portion spiseolie.

Vi søgte strax audiens hos den nye handelsminister, der imidlertid ikke tog imod på grund af sygdom, hvorfor vi i en skrivelse fremførte vore ønsker og argumenter under henvisning til den velvilje, vegetarerne i andre lande møder fra rationeringsmyndighedernes side. Vort brev sluttede: »Vi

må gennem vore skatter bidrage til en extra flæskeration til julen, men får end ikke nogen motivering for afslagene på vore andragender om en beskeden hensyntagen. Vi anmoder indtrængende om en fornyet overvejelse af det for vegetarerne så vigtige spørgsmål om mere vegetabilsk fedtstof og håber på en tilsigelse til droftelse af sagen.«

Medens vi venter — og håber — glæder vi os over, at vegetarerne nu, hvor smørrationen er formindsket, kan få ren vegetabilsk margarine.

N. Nielsen.

Besøg på Eckbohus

Vi har jo tit her i bladet læst om frk. *Margr. Olsens* energiske og velsignelsesrige arbejde på vegetarisk grundlag for syge børn, som det bl. a. udfolder sig i skoleferierne i frøkenens ejendom ved Bjerre strand, nu kaldet Eckbohus efter den store norske sundhedsforkæmper. Men uden for ferierne, når frk. O. er optaget af sit skolearbejde, udøves et lignende arbejde på stedet af ægteparret *Ragni* og *Jens Kristensen*. Dette arbejde interesserer selvfølgelig ikke mindst bestyrelsen for Dr. Mich. Larsens Vegetariske Børnehjemsfond, der nu har bevilget hjemmet et tilskud. I efteråret var derfor undertegnede sammen med den internationale vegetarunions nye sekretær, dir. Kai Dessau, på et besøg på hjemmet. Vi fandt en flok syge unger i bedste velgående. Flere var kronisk syge og opgivet af læger. Her trives de fantastisk godt, for alle tilfældes skyld under tilsyn af den stedlige læge, der imidlertid siger god for behandlingerne. Disse består bl. a. i specielle åndedrætsøvelser, ligesom kosten overvejende er råkost. Dette forenkler jo i høj grad husholdningen. Det var nogle lækre rå grønsager, vi fik serveret uden dikkedarer, som de er. Nogle var bio-dynamisk dyrket og havde i alle fald ikke lidt derved. Munden løber i vand blot ved tanken. Der er det særlige gode ved frk. Margr. Olsens arbejde, at hun drager forældrene med ind i det og gør dem forstående interesseret i vegetarismen. Man må håbe, at dette arbejde må fortsættes og udvides. Der er jo hundrede for een, der trænger til at blive helbredt uden pulver og piller og indsprøjtninger. Bedst var det jo, om vi kunde frigøre frk. Margrethe Olsen for skolearbejdet, så hun sammen med hr. og fru Kristensen helt kunde hellige sig arbejdet med de syge børn. Giv os ½ million dertil! Nå, mindre kan foreløbig gøre det. Mit postkontonr. er 282.

Oluf Egerod,
kasserer for Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjems fond.

Københavnsafdelingens ordinære generalforsamling

afholdes tirsdag den 24. februar Kl. 20.00 pr. i KFUM, Rosenborggade 15 (i »Dagligstuen«).

Dagsorden og øvrige program følger i bladets februarnummer. Hvis der er tilslutning, arrangeres middag (Nolfiråkost) samme sted kl. 18.30.

Bestyrelsen.

60 år

Den 4. januar fyldte skoleinspektør *Oluf Egerod* 60 år.

Det skal ikke her gøres op, hvad Egerod i tidens løb har betydet for vegetarismen og Vegetarisk Forening, for hans indsats vil sikkert vare ved i mange år endnu; men vi vil dog her lige nævne, at det i første række skyldes ham, at den internationale vegetar-union strax efter krigen kom på benene igen og kunde afholde denne sommers internationale kongres i England.

Egerod har sine meninger og forfægter dem, undertiden har det bevirket, at der er blevet høj bølgegang omkring ham; men det har utvivlsomt aldrig været med sin gode vilje, at Egerod har såret nogen. Han er en idealist, der kæmper for vegetarisme og fremskridt, netop fordi han ønsker sine medmennesker alt muligt godt.

Foreningens bestyrelse sendte i dagens anledning en hilsen, og de gode ønsker deri deles sikkert af alle foreningens medlemmer.

Nytårsfesten

den 8. jan. blev vellykket. Blandt de næsten 100 deltagere sås mange nye ansigter, og man var tilfreds med den serverede mad, selv om »mandekålen« ikke var lavet efter den originale Mosegårdrecept.

Ved bordet skildrede frk. Nolfi i en morsom »utopisk« tale forholdene i Danmark, om største delen af indbyggerne gik over til råkost. Hun tiltænkte dog ikke sine landsmænd større ædelhed, end at de tjente sig rige ved at exportere »forædlede landbrugsprodukter«, selv om de var kloge nok til selv at afstå fra dem.

Formanden bragte en hilsen fra Fink-Jensen og fra frk. Marg. Olsen, der havde sendt afbud fra Oslo på grund af »brukket arm«.

Man afsang en »vegetarisk« nytårsrevyvise, i hvilken der, ligesom i en senere af fru Else Lommer fremført »telefonsketch«, som blev livligt applauderet, hentydedes til foreningens »spidser« og årsmødets genvordigheder. Hr. Tørsleff spillede klaver for os — vi havde gerne hørt mere — og aftenen sluttede med »Alexino«s virkeligt forbløffende illusionsnumre — vi er hr. Åbech taknemmelig for hans velvillige assistance.

Den traditionelle nytårstale holdtes af havebrugskonsulent *Mosegård*, der med henvisning til salens malerier af følgende kornmarker gjorde opmærksom på, at bebyggelsen i Danmark var af ganske ny dato i sammenligning med folkesamfund andre steder på jordkloden, at landbruget med dets uøkonomiske anvendelse af det dyrkelige areal måtte betragtes som et nybyggerstadium, og at Danmark kunde ernære 50 mill. mennesker, om man kun dyrkede grønsager og frugt, idet blot 2 kvadratmeter jord pr. individ og dag var tilstrækkeligt til frembringelse af rigelig, endog luxusbetonet, føde.

Han fremhævede kvinden som kulturens skaber, idet det var hendes syslen med de spiselige planter, hendes forsøg på at dyrke dem i stedet for at samle dem, der havde ført til agerbrug og derved muliggjort dannelsen af større samlet bebyggelse. Plantedyrkning var betingelsen for civilisation — og en modsætning til mandens omstrejfen på jagt og hans af dovenskab inspirerede

anvendelse af de af kvinden dyrkede planter til kvægfoder — for at undgå jagtens anstrengelser.

Mosegård betonede umuligheden af at leve virkeligt vegetarisk under vore breddegrader, specielt med importforbud i mørketiden, og vanskelighederne for en vegetarhusmoder at sammensætte en kost, der var uden mangler, idet menneskets naturlige føde var, hvad der kunde »gribes med hænderne«. Han fremkaldte protester fra forsamlingen ved at kritisere dem, der fordømte »det hvide sukker«, som han anså for et værdifuldt fødemiddel og det bedste konserveringsmiddel for sommerens bær, der ved sukkersyltning kunde skaffe os vitaminer i vintertiden, hvorfor det måtte anses som en stor uretfærdighed, at velhavere kan købe sukkerbehandlet frugtsaft i forretningerne, medens havedyrkere ikke kan få sukker til syltning af den hjemmeavlede bærfrugt.

Mosegård fremhævede de mange stærkt modstridende meninger, der gjorde sig gældende blandt vegetarerne, og så grunden til vor svaghed i, at vi manglede sammenholdets styrke.

Dette er jo desværre sandheden, men den store deltagelse i nytårsfesten — og de mange nye medlemmer i det forløbne år — giver os håb om, at vegetarrne vil slutte sig sammen og i fællesskab virke for det, vi er enige om: erkendelsen, at kødspisning er unødvendig, og at vegetarisk føde er den bedste for sundheden og den eneste forsvarlige, verdensøkonomisk set.

N. Nielsen.

Af nytårsvisen

Ved nytårsfesten den 8. januar blev sunget en glimrende vise (på melodien: Vær velkommen Englands sønner her hos os). Vi gengiver her nogle enkelte af N. N.s vers:

»Det er ikke svært at være vegetar,
når blot hver især sin egen have har,«
siger *Mosegård* med varme,
og det kan ham rædsomt harme,
at man ikke dyrker selv sin »mandekål«.

»Man har sorger og besvær som vegetar,«
si'r *vor formand* mut, for han inkasso har.
Han må rykke for en krone,
når man ikke for sin kone
har betalt og tror, han nøjes kan med 7.

»Man slet ikke bør sig kalde vegetar,
når til kogt og bagt man endnu trangen har,«
siger *Nolfi-ismens* venner,
og vi dem en hilsen sender:
I går foran os ad vores fælles vej!

Man til ho'det ta'r sig tit som vegetar,
for *de høje herrer* holder os for nar:
De til flæskeprisrabatter
roligt tager vore skatter,
mens vi olie eller nødder ej må få.

Man må ha' tålmodighed som vegetar,
og trods skuffelser vi godt humør jo har.
Verdens nød kun *dumhed* skyldes,
vor idé engang skal hyldes,
om blot menneskene kommer til fornuft!

N. N.

Fra Århus

På grund af indtrufne omstændigheder afholdt foreningen sit møde onsdag den 3. december kl. 20 i Klostergården i stedet for i Vegetarisk Restaurant. Mødet var godt besøgt af foreningens medlemmer samt deres venner og bekendte. Formanden Chr. Hougaard åbnede mødet og gav ordet til fru Agnes Petersen, der havde udstillet *vegetarisk julemad*, som var meget smagfuldt og overordentlig tiltalende arrangeret på bordene i lokalet. Fruen forklarede i enkeltheder de forskellige retters indhold og finesserne ved deres fremstilling.

Men ikke nok med det. Fru Agnes Petersen havde mesterligt fremstillet forskellige borddekorationsgenstande — bordpynt med festlig julestemning over borddækningen — bl. a. dukker og nisser m. m., fruen forklarede, hvor-

Kontingent og abonnement for 1948

er forfalden til betaling. Med dette nr. af V.T. følger et girokort, som snarest bedes benyttet til indbetaling til foreningen.

Girering er den letteste og billigste indbetalingsmåde, kun 20 øre på nærmeste posthus, og De får en kvittering, indtil medlemskortet kommer Dem i hænde. Men udsæt ikke indbetalingen — foreningen har ikke råd til at sende Dem bladet »på kredit«. Og beløbet er så ringe i forhold til tidens priser på fremstilling af bladet, at vi kun kan holde det gaaende, såfremt **mange** af vore medlemmer samtidig med kontingentet sender er gavebeløb — stort eller lille — ethvert beløb er velkommen. Godt nytår!

KASSEREREN.

NB. Århusafdelingen ser helst indbetaling til den lokale kasserer: Fru Metha Kyst, Tordenskjoldsgade 3.

ledes sådanne sager på nem måde kan laves. Mødedeltagerne fulgte højligt interesserede med, og en af dem fotograferede de smukke opstillinger. Formanden holdt en kort Tale, derpå blev alle de udstillede retter og genstande bortsolgt ved auktion, og dermed sluttede den vellykkede sammenkomst.

L. P. Hansen.

Køkkenkrogen

Makaronirand.

½ pakke makaroni koges halvt møre i vand, som hældes bort, derefter helt møre i c. 3—4 dl mælk. Heri blandes 3—4 hele, piskede æg, og hele massen koges i vandbad i vandform eller i en lav skål i 20 min. Vendes og serveres med f. ex. kogt rosenkål og brunede gulerødder. — Gulerødderne skæres i lange, centimetertykke stykker, tørres let i et klæde og brunes i sukker og margarine, dampes derefter møre under låg i 10 min. En lys urtesauce eller smeltet smør kan serveres til.

Rødbedesalat.

1 stor rødbede og 1 æble rives groft. 1 tsk. revet løg blandes i, det hele overhældes med 2—3 spsk. sammenpisket fløde, citron og sukker. Uden om lægges fint snittet julesalat. Denne lægges i koldt vand et par timer før brugen for at udtrække eventuel bitter smag. Salaten bliver også mere skør.

Jordskoksalat.

4—6 store jordskokker børstes rene og rives groft. Ligeså stor en portion rosenkål hakkes. Disse to ting blandes med fløde, citron og sukker.

Rødkålssalat.

1 lille rødkål snittes eller hakkes fint og tilsættes 1 stort revet æble. Lidt sukker kan drysses over.

Vegetarisk hvilehjem.

Frk. Julie Durck, Køng, Glamsbjerg, der ved vegetarisk levevis har genvundet sit helbred, ønsker at hjælpe andre. Hun har et større hus og søger en interesseret, der mod kapital til husets indretning vil sikre sig fremtidigt ophold.

N.N.

DEMONSTRATION

Vegetarisk forening lader afholde en demonstration

»Aestidens grønsager«

i Statens Husholdningsråds oplysningscentral, Lyrskovsgade 12, tirsdag d. 27. januar kl. 20.

Demonstrationen er gratis også for ikke-medlemmer

Der gives smagsprøver

Dansk Frisksport.

Som det fremgår af annonce i bladet, påtænkes der stiftelse af et dansk frisksportforbund. Alle vegetarer er interesserede i denne bevægelse, og det må forventes, at alle vore yngre medlemmer indfinder sig til det planlagte møde og gør deres til, at forbundet får den rigtige start. *N. Nielsen.*

Ung pige, 16 år, søger plads i vegetarisk hjem ved pasning af et par småbørn, lidt udenfor København.

Grethe Hillers, Vesterbrogade 102 A², Kbh. V.

»Er vor moderne ernæringslære i samklang med bibelen?« spørges der ofte om i vor tid.

Universitetsprofessor Johann Udes bog:

»Vil Du være sund«

giver svar herpå.

Pris kr. 4.50. Sendes portofrit ved indsendelse af beløbet til giro 69641 (skriv bestilling bag på kuponen). Ellers efterkrav.

Sproglærerinde A. M. Storr,
Genforeningsplads 49, Kbhvn. F.

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

Dansk Frisksport

Med henblik på dannelse af et dansk frisksportforbund i lighed med de svenske og norske indbydes alle interesserede til møde tirsdag den 3. februar kl. 19.30 i selskabslokalerne,

NØRRE CENTRAL CAFÉ,
Nørrebrogade 124.

Med frisksporthilsen

P. u. V.
Johs. Petersen, Elbagade 75, St. Kbh. S.

»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

Nye udgaver.

- **Elna Regner Andersen:**
  Nordisk reformkost for sunde og syge.
  Kr. 5.00.
  Kirstine Nolfi: Levende føde.
  Kr. 5.75.

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
Frk. M. Dietrich,
Strandboulevard 79[4], Kbh. Ø.

THOR HALLENS BOGTR. KBHVN.