Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Årsmødet i Dansk Vegetarisk Forening
udførligt referat af forhandlingerne.

Civilisationen på anklagebænken
en dansk tandlæges beretning om en rejse til Stillehavsøerne, New Zealand og Australien.

Frisksporterne og vi
med billeder fra det svenske frisksportstævne

Jens Nielsen, Roskilde, har oprettet legat

Kaj Dessau samler Amerikas vegetarer

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Svensk Frisksports ledere kommer
(se annonce og tekst inde i bladet).

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

42. årgang
nummer 10
oktober 1948

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk 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 (portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang) og kan foruden fra fabrikken også fås i Sana forretningerne. Medlemskort (1948) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr. *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 ekspedition.

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 ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 282.

Ajco vitaminpresse til salg for højeste bud.

Petra Wallensbek, Schalmosegaard, Ølsted pr. Århus.

Vegetariske middagsretter. Kursus gives. 3 × 2 timer kr. 12,00. Mandag eller onsdag kl. 19.30–21.30.

Fru *Marie Lou*, Holcks Plads 3 st., Brønshøj (Bella 2407 u, bedst 18–19).

Gersondiæt. Husbestyrerindeplads eller ophold på anden måde søges af 50-årig dame i et hjem, hvor vi sammen kan leve af Gersondiæt.

Billet mærket »Gerson« til V. T.

Kvindelig medhjælp til husholdning og forretning søges for november og december. Ansøgere må være indstillet på vegetarisk levevis, helst råkostler, samt have kendskab til bl. købmandshandel eller manufaktur. Løn efter H.K. Ansøgninger med foto sendes til

købmand *Børge Nielsen*, Sorring pr. Toustrup.

Ung pige, evt. råkostinteresseret, kan få stilling i huset hos overlærer Munk, »Færgegården«, Frederikssund. Træffes ikke før efter den 23. okt.

Ung dame, som har interesse for vegetarisk husholdning, og som tillige har lyst til at hjælpe i forretning, kan få plads til 1. november eller december. Gage efter aftale.

L. Rasmussen, Jernbanegade 25, Haslev.

Dansk Vegetarisk Forenings årsmøde 1948

fandt sted den 12. sept. i K. F. U. M., Rosenborggade, København.

Blandt de fremmødte var formanden i Fynsafdelingen, G. Clausen, Hjallese, kassereren i Århusafd., fru Kyst, frk. E. Johansen, Århus, H. Hansen, Odense, Andersen, Kølstrup, og frue, og fru Wognsen, Hørsholm.

Formanden, repr. N. Nielsen, bød velkommen og oplyste, at når mødet afholdtes i sept. og ikke som bestemt i vedtægterne i juli eller august, skyldtes det, at vi havde håbet at kunne afholde det på Skodsborg Badesanatorium, hvis middag lokkede folk til årsmødet, men personalemangel havde ikke gjort det muligt for sanatoriet at servere for os.

Rogiers valgtes til dirigent, fru E. Pille til referent.

Formanden aflagde beretning og regnskab for året 1.7. 1947—30.6. 1948: Han bad forsamlingen rejse sig for de i årets løb afdøde medlemmer: fru Meadley, Roskilde, dr. Petri, København, frk. Gronemann, Århus, der altid havde været ivrig til at hjælpe afdelingen i dens arbejde, Chr. Erichsen, Lemvig, og frk. Alv. Rasmussen, København, der begge hvert år havde betænkt foreningen med en gave og kassereren med en hilsen.

Formanden udtalte: I en tid, hvor der rettedes bebrejdelser imod foreningen, at den intet udrettede, var det berettiget at resumere, hvad der var foretaget i årets løb for, i henhold til vedtægternes formålsparagraf, at varetage vegetarernes interesser og agitere for vegetarismen.

Trods forrige årsmødes resolution til handelsministeriet fik vi den 9.9. i fjor afslag på vore ansøgninger om spiseolie eller margarine som kompensation for kødet. Vi bad husholdningsrådet hjælpe os. Det anbefalede ministeriet at give os tillægsration af brød eller gryn. Det var ikke, hvad vi ønskede, hvorfor vi den 12.2. søgte audiens hos handelsminister Krag. Ministeren var velvillig, men der foreligger endnu ikke noget svar. Den 22.5. fik vi meddelelse om, at kobmændene fortrinsvis skulle give spiseolien til vegetarerne — en bestemmelse, der næppe gavner nogen vegetar, men var en første indrømmelse af, at der tilkommer vegetarerne kompensation. Nu skal der gives ekstra fedtrationer, og man har i ministeriet antydet, at vi har en lille chance for at få spiseolie.

Ministeren ironiserede i øvrigt over, at andre end DVF ansøgte på vegetarernes vegne. Vi har i V.T. taget skarp afstand fra disse særaktioner fra enkeltpersoners side (Voldan, fru Regner Andersen, Adam Poulsen).

Propaganda havde vi især udført ved vor deltagelse i gartnernes store Forumudstilling i sept.—okt. 1947, hvor de 160.000 gæster ikke kunne undgå at se vor smukke udstilling og ivrigt lyttede til vore damers oplysninger, købte vore opskrifter og tog for sig af smagsprøverne. Og vore udgifter blev dækkede ved en gave på 1000 kr. fra udstillingskomiteen til »foreningens almindelige formål« — en virkelig påskonnelse af vor indsats.

Endvidere havde vi ved vor nytårsfest og ved de senere Nolfi- og Waerlandmiddage lokket nye mennesker ind i foreningen og vist, at vi følger med i udviklingen inden for vegetarisk fødetilberedning.

Vor vigtigste agitationsmiddel var dog Vegetarisk Tidsskrift, der med sine 16 sider jo ikke blot var blevet dobbelt så stort som før, men langt vægtigere

af indhold, og herfor var vi redaktøren en varm tak skyldig. Den nye officielle retskrivning havde endelig sat punktum for den mangeårige strid ang. bladets anvendelse af små bogstaver og for de mange protester imod, at vort blad gav sig af med agitation for retskrivningsreformer.

Kontakten med foreningens afdelinger havde været sløj. Der kom dog nu 75 % af kontingentet til hovedkassen.

Ang. forholdet til andre foreninger, så kunne man have ønsket, at Dansk Frisksport var stiftet som en ungdomsafdeling af D.V.F. Dens formål var ganske i overensstemmelse med vore, og vi havde tilsagt den støtte, ligesom der var kommet et intimt samarbejde i stand.

Overfor »Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed« havde vi — som det fremgik af artikler i V.T. — taget skarp afstand, idet dens dannelse kun kunne betragtes som en splittelse af de kræfter — og et spild af de midler — der er så sparsomme i vort land til fremme af oplysning om fornuftig levevis.

Som *informationssekretær* og kommitteret til Den Internationale Vegetarunion beklagede formanden, at den nyhedsbulletin, som IVU skulle udgive i henhold til det med stor tilslutning på IVU's kongres vedtagne forslag, kun var udkommet een gang og havde bragt forkerte oplysninger om en vegetarkongres i Tyskland, som vi havde optrykt i V.T. Han var afskåret fra at klage videre, da to af IVU's 3 bestyrelsesmedlemmer var danske (Egerod og Dessau).

Formanden appellerede til medlemmernes medvirken. Med lidt god vilje kunne der skaffes flere nye medlemmer, flere annoncer osv. Man måtte ikke overlade alt til formand og bestyrelse.

Regnskabet viste en fordobling på næsten alle poster. Den større kontingentindtægt skyldtes forhøjelsen i 1947 og en nettotilgang af 200 medlemmer. De store portoudgifter skyldtes til dels den forhøjede avisporto. Portobogen viste 2642 udgåede postsager i regnskabsåret. Der var grund til bebrejdelser mod de 187 medlemmer, der endnu ikke havde betalt for 1948 trods girokortet i januarnumret og formaningerne i bladet. Opkrævninger koster både porto og tid.

I *diskussionen til beretning og regnskab* efterlyste *Andersen, Kolstrup*, nordisk samarbejde og ønskede adresser på vegetariske spisesteder i Skandinavien. Fru *Lou* sluttede sig hertil. *C. J. Hansen* ønskede et fællesnordisk vegetarblad. Red. *Pille* var for internationalt og ikke specielt skandinavisk samarbejde. Han mente ikke at kunne finde plads i bladet for oplysning om udenlandske spisesteder, der kun havde betydning for ganske få medlemmer og kunne fås ved henvendelse til foreningen. *Formanden* håbede at kunne bevæge redaktøren til at optage en udenlandsk spisehusliste een gang årligt. Han omtalte forhandlingerne i Stockholm 1945 om et nordisk blad. Der er mange vanskeligheder foruden de sproglige. Den norske forening har f. eks. intet blad.

Fru *Lou* foreslog vegetardemonstrationer i husmoderforeningerne. *Formanden* anbefalede varmt sådanne, men efterlyste damer til at demonstrere og få husmoderforeningerne til at betale udgifterne.

Egerod foreslog at sætte prisen på restoplaget af »Naturhelbredelsen« op. Fru *Mosegaard* og andre protesterede, *Formanden* frarådede også, og forslaget forkastedes.

Regnskab for Dansk Vegetarisk Forening 1/7 1947—30/6 1948.

(Tallene i parantes er forrige regnskabsårs)

	Indtægter:		Udgifter:	
Kassebeholdning 1. 7. 1947	724,87	(653,14)		
Kontingenter	5072,87	(2480,67)		
Abonnement på V. T.	374,24	(146,60)		
Annoncer i V. T.	647,98	(262,20)		
Gaver	1796,75	(576,80)		
Litteratur	924,31	(120,65)	130,60	(101,90)
Nåle og mærkater	115,00	(119,00)		
Renter	35,40	(42,65)		(135,00)
Porto	13,50	(14,75)	985,36	(657,75)
Sammenkomster	819,15	(1261,50)	840,20	(1046,61)
Kontorartikler			191,61	(263,18)
Diverse udgifter			251,19	(109,43)
Forumudstilling			997,69	
Vegetarisk Tidsskrift			5642,35	(2639,22)
Kassebeholdning pr. 30. 6.			1485,07	(724,87)
	10524,07	(5677,96)	10554,07	(5677,96)

STATUS

	Aktiver:		Passiver:	
Bibliotek	300,00	(300,00)		
Inventar	300,00	(300,00)		
Kontingentrestancer m. m.	1600,00	(800,00)		
Kassebeholdning	1485,07	(724,87)		
Saldo			3685,07	(2724,87)
	3685,07	(2724,87)	3685,07	(2724,87)

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

Gentofte den 10. sept. 1948

sign. Hanne Kock. sign. Lilly Helle-Broe.

C. J. Hansen oplyste, at det var imod hans protester, at han stod opført som repræsentant i »råkostforeningen«.

G. Clausen bragte en hilsen fra Fynsafdelingen. Han ønskede en rubrik i bladet »Nyt fra arbejdsmarken«. Red. *Pille* tog gerne mod sådant stof, men det var i øvrigt større lodige indlæg, han savnede. Han sluttede sig til formandens kritik af IVUnews. *Egerod* så grunden til denne utilfredshed i Dessaus lange ophold i Amerika — der manglede en international sekretær — men anså i øvrigt nyhedsbulletinen for unødvendig, da de forskellige lande jo kunne udveksle tidsskrifter. Han beklagede, at man i V. T. var gået bort fra x for ks og holdt sig til den ortodokse retskrivning. *Formanden* sagde, at det var man nødt til. Det kunde ikke forlanges, at redaktionen skulle spekulere over, om indlæg var med »individuel bogstavering« eller blot med stavefejl.

Beretning og regnskab godkendtes enstemmigt.

Egerod motiverede sit *forslag til vedtægtsændring* (ophævelse af vetoretten). Formanden ønskede afstemning straks, da forslaget havde været debatteret ved de to foregående årsmøder, og en vedtægtsændring på et enkelt ikke aktuelt punkt var upåkrævet. Forslaget forkastedes.

Valg. Formanden, repr. N. Nielsen, genvalgtes enstemmigt. Ligeledes bestyrelsesmedlemmerne skoleinspektør Oluf Egerod, havebrugskonsulent H. Mosegaard, og dir. H. Westerlund, medens fru Marie Lou nyvalgtes i stedet for fru Pille, der ikke ønskede genvalg.

Til suppleanter valgtes frk. Karen Rasmussen og Anders Jul. Stravin. Til revisorer frk. Koch og Rogiers, til revisorsuppleanter fru Thorsen og P. Rasmussen.

Kontingentet fastsattes uændret. *Stedet for næste årsmøde* overlodes det til bestyrelsen at bestemme. Beretning og regnskab for *dr. Mich. Larsens børnehjemsfond* aflagdes af Egerod og godkendtes enstemmigt. En Ansøgning om tilskud til »Eckbohus« henvistes til bestyrelsen. Til denne genvalgtes H. L. Henriksen, J. D. Henriksen og fru Pille, til suppleant fru Mosegaard.

Regnskabet udviser:

Indtægter:		Udgifter:	
Kasse 1. 7. 1947	1683,35	Børnehjem	265,00
Renter	747,79	Administration	8,40
		Kasse 30. 6. 1948	2157,74
	2431,14		2431,14

Beholdning: Værdipapirer .. 16750,00
Sparekasse..... 2157,74
18907,74

Ang. *Jens Nielsens Fond til Fremme af Arbejdet for Vegetarismen* oplyste formanden, at der på sparekassekonto indestod kr. 3331,34, medens de på forrige årsmøde omtalte værdipapirer (gældsbeviser) stadig ikke var indgået fra Vøldan. Under »Eventuelt« bragte formanden hilsener fra Sverige, fru Alma Nissen, Fink-Jensen og fra Mosegaard i Grønland. Formanden opfordrede til agitation for mødet med de svenske frisksportledere den 19. okt. og anmodede om assistance for fru Mosegaard ved D. V. S.s stand i Det Kgl. Haveselskabs have under Østifternes Haveselskabs jubilæumsudstilling 18.—22. sept.

Generalforsamlingen sluttede kl. 13, og man begav sig til frokostbordet med de bagte kartofler og et væld af råkostsalater. I en tale fremhævede formanden, at naar man spiste »Waerlandfrokost« og bagefter gik til »Nolfi-foredrag« — og gerne havde sluttet af med »Skodsborgmiddag« — så var det bevis for, at man i foreningens ledelse havde forståelsen af, at der blandt vegetarerne var delte meninger om den mest hensigtsmæssige føde, og at man ikke betragtede medlemmerne som en flok får, der blindt fulgte en parole, men tværtimod opfordrede dem til selvforsøg og eftertanke. Man nåede netop at blive færdig med spisningen før dr. Nolfis foredrag, der havde samlet henved 200 tilhørere:

»Mine erfaringer med råkost for sunde og syge«.

Dr. Kirstine Nolfi gik vistnok med rette ud fra, at en stor del af forsamlingen ikke var fortrolig med hendes anskuelser, som mange af os jo kendte fra hendes foredrag og bøger.

Hun omtalte følgerne af »død føde«, der får de sygdomme, den enkelte har anlæg for, til at bryde ud, og som hun endog anså som en grund til sterilitet. Hun fremhævede fordelene ved »levende føde«, der ikke gærer og ikke rådner, som fordøjes hurtigere, klarer hjernen og får knoglerne til bedre at fjedre, så råkostspisere er mindre udsatte for færdselsuheld.

Den »levende føde« kan kun varieres efter årstiden — fordøjelsessafterne indstiller sig lettere på denne kost. God tygning er nødvendig. Ved findelingen kommer mavesaften hurtigere til anvendelse, hvilket betyder hurtigere mæthedsfølelse. Man må ikke spise frugt og grønsager sammen. Æg skal være friske. Lige dele ærter + korn giver de rigtige æggehvidestoffer. Mælk skal tages mundfuldevis for ikke at danne en ostekage i maven. Hun advarede mod tyk- og kærnemælk. De indeholdt mælkesyre — et af organismens affaldsprodukter, som man bedst modvirkede ved at spise hvidløg. Hun lovpriste dette verdens ældste lægemiddel (anbefalet for 6000 år siden). Det var godt mod såvel for højt som for lavt blodtryk, og mod forkølelse. Dr. Nolfi omtalte Chittendens forsøg ang. den nødvendige fødemængde. Mente, at vi spiste 2—3 gange for meget, og henviste til de lavere forsikringspræmier for magre i Amerika.

Hun hævdede: Væk med kunstgødningen, der ødelægger regnormenes virksomhed, og væk med sprøjtningen, der forgifter frugten og dem, der spiser den.

Dr. Nolfi belyste ved mange patienttilfælde råkostens helbredende virkning. Forstoppelse helbredtes altid ved 100 %'s råkost. Den havde ligeledes bestået sin prøve mod mavekatarrh, mod urinsyreforgiftningerne, gigt, lede-

---

Frisksportstævne

arrangeres af **Dansk Vegetarisk Forening** i samvirke med **Dansk Frisksport** tirsdag den 19. oktober i K. F. U. M., Rosenborggade (ved Norreport).

Kl. 18: Frisksportmiddag à kr. 3.50 (Salater af rå og af kogte grønsager, bagte kartofler, grahamsbrød, plantemargarine, ost, mælk. Husk margarinemærker).

Alle er velkommen, men anmeldelse må ske senest den 17. okt. til fru Helle-Broe (Tria 308), frk. Karen Rasmussen (Bella 2405) eller D. V. F. (Gentofte 1782 y, efter kl. 17).

Kl. 20: Formanden i **Svenska Frisksportförbundet, Gunnar Hedfors,** og landssekretæren, **Harry Lindgren,** vil berette om frisksportbevægelsen og fortælle, hvorledes den i Sverige har fået tag i tusinder af unge.

Sang og film. Alle er velkommen. Entrè 1 kr., medlemmer af D. V. F. og D. F. 0.50.

Tag de unge med!

Bestyrelsen.

---

gigt, nervegigt, migræne, astma, psoriasis osv. Mod fedme krævedes langsom afmagring, ikke faste med vitaminmangel ret længe, ingen korn og kun lidt mælk. Hun anså insulin gennem længere tid for gift, den kunne måske undgås, hvis patienten med det samme forsøgte med gennemført råkost, der virker helbredende. Kræft kan ikke helbredes ved råkost, men forebygges og muligvis standses.

Dr. Nolfi anså råkost for helbredende på de fleste sygdomme, om de blev taget i tide, men råkosten måtte kombineres med sund levevis, med frisk luft og legemligt arbejde. Angående besværet i det daglige hævdede hun, at man fik det lettere, når man var helt konsekvent. Det skaffede respekt, hvor halvhed kun gav hån og drillerier.

Formanden for D.V.F. havde i sin velkomsttale mindet om dr. Nolfis første foredrag i foreningen i januar 1944, da hendes anskuelser blev modtaget med skepsis. I sin tak for foredraget, der var holdt med overbevisningens varme, fremhævede han de mange beviser på råkostens gode virkninger, som vi alle havde fået gennem Nolfipatienter. Han henstillede til dr. Nolfi ikke at sige vegetarer *og* råkostspisere, da råkostspiserne jo *var* vegetarer og måske de rigtige vegetarer.

Dr. Nolfi besvarede en lang række spørgsmål. Hun afviste den af Egerod fremførte anke, som deltes af forsamlingen, at hvidløg ikke kan være naturlig menneskeføde, siden man kommer til at lugte så ubehageligt ved spisningen, ved at henvise til, at om vi *alle* spiste hvidløg, ville *ingen* bemærke det.

N.N.

Civilisationen på anklagebænken

En ung dansk tandlæge, *Børge Huitmann*, har gjort en syv måneders studierejse til Amerika, Hawaii, Fiji, New Zealand, Australien og New Caledonien. Han kom på denne rejse til at beskæftige sig en hel del med ernæringsproblemer, og han har herom udtalt sig i et interview med »Ekstrabladet«, som vi hermed tillader os at give et udpluk af:

»Da jeg senere på rejsen over Stillehavet gjorde ophold på forskellige tropeøer, samlede jeg oplysninger om forholdet mellem ernæringen og sundhedstilstanden hos de primitive folk, og jeg fandt, at de folk, der levede isoleret i indlandet, uden eller med ringe kontakt med handelsstæderne, havde en fortrinlig sundhedstilstand og ingen huller i tænderne.

Deres føde var, hvad de fandt i naturen af frugt, planter og dyr, samt en ting, de betragtede som særdeles vigtig: Føde fra havet. Det skaffede de sig med regelmæssige mellemrum, selv om afstanden var nok så stor.

Forholdet var ganske anderledes på steder, hvor de indfødte levede i nærheden af en handelsplads, hvortil oversøiske skibe bragte civilisationens »velsignelser« af moderne fabriksbehandlede næringsmidler, hvidt mel, sukker, poleret ris, marmelade i dåser og andre konserves. Her lod sundhedstilstanden meget tilbage at ønske, ja, tændernes tilstand var nærmest miserabel.

Det viste sig bl.a. på Fijiøerne, hvor befolkningen var høje og kraftigt byggede mennesker, oprindeligt sunde og stærke, men på grund af forbindelsen med civilisationen og dermed følgende forkert ernæring angrebet af dege-

nerationssygdomme. På den største af øerne, Viti Levn, var folkene i indlandet, hvor der ikke var så god forbindelse med civilisationen, tilsyneladende stærke og sunde.«

Om New Caledonien fortæller tandlægen:

»Civilisationen har medbragt en udtalt forhøjelse af caries-tilfælde, verdens mest udbredte sygdom. Missionærer og kolonister havde i deres anstrengelser for at få folk til at bære klæder, forhindret befolkningen i at smøre legemerne ind i kokosolie, der havde absorberende virkning overfor solen og var i stand til at sky regnen. Og våde klæder i regnvejr er nu en gang en trussel mod sundhed og velvære. Tuberkulose og andre sygdomme fulgte med, og dødelighedsprocenten overskrider nu langt fødselsprocenten.«

»Tahitis befolkning på 200,000 er af civilisationens følger, degenerationssygdomme, decimeret til 10,000. Og gennemsnitlig en tredjedel af befolkningens tænder er ødelagt ... Handel og indbringende forretning nedbryder isolationsbarrièren hurtigere, end læger og tandlæger kan tage sig af de sygdomme, der følger i deres spor. Mange af sydhavsøernes befolkninger er da også klar over, at deres race er dødsdømt.«

»På New Zealand har videnskabsmænd undersøgt en lang række kranier fra tiden, før civilisationen trængte frem, og karakteristisk nok er der kun fundet een tand med hul i.

Nu er tandlægerne på New Zealand mere beskæftigede med at lave proteser end med at plombere tænder ... 65 pct. af voksne over 30 år har protese.«

»I Australien havde jeg lejlighed til at se reservaterne for negrene, den ældste levende race i verden, og det var sørgeligt at se, hvorledes de bliver ødelagt af den civiliserede føde. Man kan i sandhed sætte civilisationen på anklagebænken.«

Tandlæge *Huitmann* slutter disse udtalelser med følgende ønske:

»Bare vi dog kunne komme dertil, at en gulerod vil blive lige så eftertragtet af et barn, som bolsjer nu er det.«

Dansk Vegetarisk Forenings stand

på Østifternes Haveselskabs jubilæumsudstilling i Det kgl. Haveselskab var udstillingens attraktion, og mange af de 2000 besøgende viste de udstillede retter stor opmærksomhed. Hr. Mosegaard plejer jo at være arrangør, men da han for tiden er på Grønland i officielt ærinde, overtog fru Mosegaard og sønnerne hvervet og klarede det flot.

Vi skylder dem tak for det store arbejde, de udførte, og ligeledes står vi i gæld til overgartner C. J. Hansen og frue for deres beredvillige assistance og til de damer: Frk. Jensen, frk. Kock, fru Lou, frk. Nordentoft, fru Holm Pedersen, fru Pille, frk. Rasmussen og fru Thorsen, der ofrede mange timer på at forklare udstillingsgæsterne, hvorledes de forskellige af fru Mosegaard ved natarbejde fremstillede retter var tilberedte.

Der blev sået mange frø, nogle vil sikkert spire!

N. N.

Frisksporterne og vi



»Sundere legemer, friere ånd« står der på banneret over disse billeder fra de svenske frisksportsfolks lejr ved Östersund, som vi omtalte i forrige nummer. Mottoet kunne også være Dansk Vegetarisk Forenings. Målet er for frisksporterne og vegetarerne det samme; men det synes, som om sportsfolkene har fundet en arbejdsform, der i langt højere grad får ungdommen til at slutte op, end vegetarerne har. Svensk frisksport har allerede 10,000 medlemmer.

Nu kommer denne bevægelses to hovedledere, formanden *Gunnar Hedfors* og landssekretæren *Harry Lindgren*, til København og taler ved et møde i K. F. U. M., Rosenborggade, tirsdag d. 19. oktober. Det vil være naturligt, at vegetarerne møder op i større tal end ved de sædvanlige lejligheder, for her er noget nyt, og her er der mulighed for, at vi kan lære noget om, hvordan man blandt ungdommen hverver tilhængere af en fornuftig levevis.

Men vegetarerne bør ikke blot møde selv. De bør også agitere for tilslutning, ikke mindst må det være af interesse for sportsfolk at høre disse to sundheds- og idrætsforkæmpere, og der er ingen fare for, at de udenfor vor sædvanlige kreds, vi får lokket med til dette møde, skal kede sig, da både *Hedfors* og *Lindgren* er ypperlige talere.

Vi møder selv! Vi agiterer af alle kræfter for tilslutning!

Jens Nielsen, Roskilde, har oprettet legat

Gennem indenrigsministeriet er udfærdiget kongelig stadfæstelse på fundats for »*Husejer af Roskilde Jens Nielsens Legat*«.

Legatets kapital udgør ca. 45.000 kr., hvoraf renterne skal anvendes til fordel for værdige og trængende personer til et ophold på en vegetarisk højskole eller kurophold på et vegetarisk kursted. Pengene kan også anvendes til propaganda for »vegetarisk levesæt«.

Legatet bestyres af den til enhver tid værende formand for sognerådet i Agerup-Kirkerup kommune samt to vegetarer. Dets regnskab revideres af en af indenrigsministeriet udnævnt revisor og decideres af indenrigsministeriet.

— — —

Dette er de forelobige oplysninger, der foreligger gennem dagspressen. Få er med storre ildhu end *Jens Nielsen* gået ind for vegetarismen, og når han nu som forste formål for sit legat har sat hjælp til ophold på en vegetarisk højskole, så er det også i pagt med hans meget selvstændige tanker. Han onskede af hjertet en vegetarisk højskole. Da undertegnede i sin tid tog initiativet til de forste vegetariske højskolekursus, som jeg ledede sammen med *Stefan Voldan*, stillede Jens Nielsen ikke blot penge til rådighed for en række elevers ophold, men han var i virkeligheden den økonomiske garant for disse kursus. Han blandede sig ikke det mindste i ledelsen af disse kursus, men han viste sin interesse på mange måder. Senere hen støttede han også et forsog på at få oprettet en fast højskole. At han dernæst også har tænkt på vegetariske kurophold, er naturligt, eftersom han selv mente at have nydt gavn af vegetarisk behandling, gennem dr. Michael Larsen, ligesom han i mange år var knyttet nært til Råstrup kursted og var formand for Råstrup kursteds venner. Det tredje formål er også naturligt — selv gik Jens Nielsen så stille med sin vegetarisme, men hans standpunkt var urokkeligt, og han nærede interesse for alle de måder, vegetarismen kunne fremmes på. Dette gav sig også udslag i hans oprettelse af fondet til fremme af arbejdet for vegetarismen.

Ganske interessant er det at se, at Jens Nielsen også på anden måde har betænkt sundhedsarbejdet, idet han — iovrigt kort for sin død — oprettede et legat til fordel for ungdommen i sin fødekommune Agerup-Kirkerup, der skulle sætte den i stand til at dygtiggore sig i gymnastik og anden sport.

Fra vegetarisk side kan man kun glæde sig over, at penge bliver hensat til så gode formål.

Axel Pille.

Vegetarisk restaurant åbnet i Malmö

Sverige begynder efterhånden at blive ganske velforsynet med vegetariske spisesteder. I Stockholm er der fire, Göteborg, Uppsala og Lund har hver en, og nu har også Malmö fået sin vegetariske restaurant.

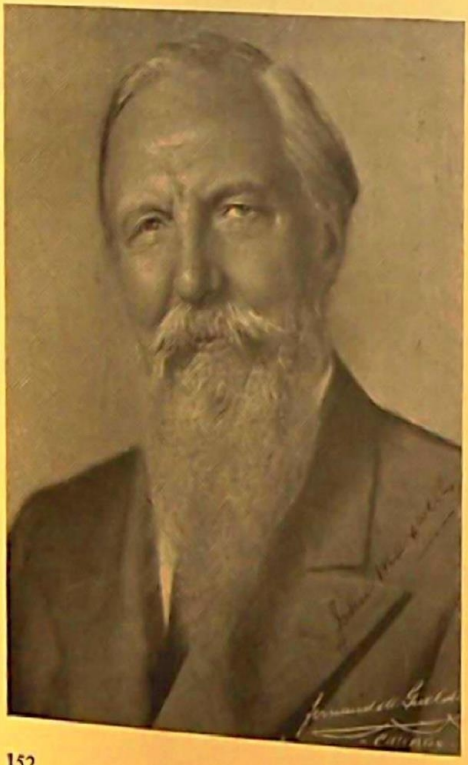
I to nydeligt udstyrede lokaler, Davidhallsgatan 5, åbnede *Fru Ebba Anderssson* d. 31. Juli restauranten »Sund Kost«. Vi var tre danske til stede ved

begivenheden og indviede faktisk som de første gæster restauranten. I begyndelsen af august fungerede den som spisested for deltagere i den internationale Esperanto-kongres i Malmö og er nu officielt åbnet for publikum.

Der serveres fortrinsvis råkost efter Waerlands principper. Priserne er særdeles moderate: En kruska koster f. ex. 70 øre, og for 75 øre får man en pæn portion råkost med kartofler. Det er lige ved at kunne betale sig, at indtage sine måltider i Malmö — hvis man altså kan skaffe sig den fornødne svenske valuta! I hvert fald bør ingen dansk vegetar, der kommer til Malmö, undlade at aflægge restauranten et besøg. Den er let at finde: Fra havnen går man lige frem, forbi Centralstationen, over Skeppsbroen, gennem Hamngatan, passerer Stortorget og fortsætter ud ad Södergatan. Videre over Gustav Adolfs Torg gennem Tullgatan og Söder Förstadsgatan til Storegatan, hvor man drejer af til højre. Den første gade paa højre hånd, lige efter at man har passeret »Hälsokost Centralen«, er David Hallsgatan. Et stort skilt »Sund Kost« forkynder restaurantens beliggenhed.

Hvornår får vi et tilsvarende spisested i København? Vi kan snart ikke være bekendt, at vi er så langt bag efter svenskerne!

Alf Hjorth-Moritzsen.



Den vegetariske præsidentkandidat

Efter en korrespondance har vi modtaget hosstående billede af den stoute, 85-årige, vegetariske præsidentkandidat, dr. *John Maxwell*, der i øvrigt i brevet skriver:

»Jeg har ingen ambitioner i retning af at rykke ind i Det hvide Hus, men er taknemlig for de mange lejligheder til at kunne agitere for den vegetariske tankegang og mange tiltrængte reformer.«

I øvrigt må vi henvise til artiklen i forrige nummer.

Kaj Dessau samler Amerikas vegetarer

Af en artikel i »The American Vegetarian« fremgår, at *Kaj Dessau* er sjælen i et meget stort arbejde for at samle De forenede Staters vegetarer. Han har gennemtrawlet staterne for at vække interesse for en konference, der skal afholdes i november, og som vil komme til at beskæftige sig med samarbejdet mellem de mange forskellige vegetariske organisationer, der findes i Nordamerika. Det kan blive særdeles vanskeligt, da mange af dem arbejder ud fra ganske bestemte ideer, men der er dog tegn til, at det vil lykkes, da Dessau netop erklærer, at han har erfaret, at de forskellige vegetariske ledere føler savnet af samarbejde.

Bladet skriver, at udsigterne for konferencen er højst lovende, og det fremgår tydeligt af artiklen, at i tilfælde af sukces er hovedæren hr. Dessaus.

Svenska vegetariska föreningen

er under sin sympatiske og energiske formand, Major *Ernst Killanders* ledelse i meget stærk fremgang. Ved årsmødet på Järinge herregård i Edebo, Roslagen, oplystes, at foreningens medlemstal er omkring 3000 eller 1000 flere end sidste år.

Ved årsmødet gaves meddelelse om to meget store gaver. Foreningens tidligere formand, den langt uden for Norden kendte redaktør *J. L. Saxon*, har testamenteret SVF 25,000 kr.

Samtidig har godsejer *Eugen Svennedal* og hans hustru *Adda S.* testamenteret foreningen Järinge gård, der er på 750 ha og ansat til 500,000 kr., således at den efter deres død skal anvendes til opdragelse af børn i kristen og vegetarisk ånd. Midler kan også anvendes til undervisning og uddannelse samt understøttelse af ubemidlede.

Til bestyrelsen genvalgtes major *Killander*, red. *Carl Schelin*, direktør *B. Ahnberg*, alle Stockholm, skolekokkenlærerinde *Stina Boström*, Jönköping, og nyvalgtes notarius *Kaj Sandart* og redaktør *N. Ekberg*, begge Stockholm, samt kæmner *Gunnar Hedfors*, Jönköping.

Ved årsmødet havde man som talere dr. *Ralph Bircher*, Zürich, og fru *Flory Gate*.

Lidt af hvert

Mag. art. Søren Egerod,

søn af skoleinspektør E., og selv vegetar med liv og sjæl, har modtaget et stort legat, der sætter ham i stand til at rejse helt til Kina for i selve landet at studere dets sprog.

Skoleinspektør Egerod

har i »The American Vegetarian« fået optaget et brev, hvori han fortæller amerikanerne, hvor lidt vi kender til de sydens frugter, der i forkrigstiden kom i nogenlunde mængder, og hvoraf flere solgtes til forholdsvis lav pris.

Køkkenkrogen

På denne årstid er der rigeligt af suppeurter og grønt; derfor bringes nedenstående suppeopskrifter.

Supperne kan tilsættes forskellige grønsager og jævnes med mel eller valsede havregryn. Til 2 l suppe bruges 75 g mel udrørt i vand eller sammen med 75 g margarine. Melmængden afhænger dog af, om der senere tilsættes æg eller fløde, da disse produkter også jævner.

Porrekartoffelsuppe (til 6 personer).

12 små porrer og 12 kartofler rengøres, koges møre i 2 l vand, hvorefter de pureres og blandes i suppen. Denne smages til med salt, lidt kommen og ½ dl fløde. Fint snittede grønne porreringe serveres på suppen, eventuelt med en enkelt tomat. Ristede franskbrødsterninger serveres til.

Spinatsuppe.

2 l lys jævnet suppe tilsættes 75 g hakket, rå spinat. Små gulerødder og eventuelt overskårne æg serveres på suppen.

Brun suppe.

3 porrer, 3 kartofler, 2 gulerødder, 1 selleri, 1 persillerod, 1 pastinak og 6 log skæres i småstykker og brunes i 2—3 spsk. fedtstof. 2 l kogende vand hældes ved. Efter kogningen sies urterne fra, og suppen serveres med nogle af urterne eller jævnes med lidt purerede urter. Smages til med krydderier og 1 spsk. reven ost. Kogt makaroni serveres på suppen.

Porreretter.

1. På en smurt plade sprøjtes kartoffelpurée rørt op med æggeblomme i portioner i størrelse som en porre. Kogte porrer lægges herpå og dækkes med purée. Bages i ovn ca. 20 min..

Serveres med en karry- eller citron-urtesuppe.

2. Kogte porrer skæres i stykker og lægges i et ildfast fad, overhældes med en jævn sauce tilberedt af urtesuppen. Et tykt lag revet ost og rasp drysses over. Brunes i ovnen og serveres med smeltet margarine.

E. Pille.

Overjagtkonsulenten

grev *Ahlefeldt-Laurvig-Bille* har til B. T. udtalt bl. a.:

»Hvis landets foruroligende store antal jægere ville, kunne de udrydde vildtbestanden på et år eller to. Når dette ikke er sket og næppe sker, skyldes det stigende forståelse af vildtets tarv, ikke blot fra jægerens side, men fra større og større dele af befolkningen.«

Ja, er det da ikke rørende at høre om jægerens forståelse af vildtets tarv! Lystmorderen, der værner om sine ofre, for at de kan yngle, så han kan få endnu flere at myrde! Mon jagtkonsulenten har set »Arsenik og gamle knipplinger«? Og mon han har følt sin tankegangs slægtskab med de to gamle myrdende damers?

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23².
»Skovhuset«, Elmevænget 35, Bagsværd.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Frederikshavn: Frydenstrand Badesanatorium.
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. 15/5 — 15/9.
»Eckbohus«, Bjerre Strand pr. St. Fuglede.
Odense: Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39.
Sakskøbing: Sommerpensionatet »Mariehøj«, Orebyvej 43.
Saunte: Pension »Birkedam«.
Svendborg: Råstrup Kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6.

Køb vor litteratur: Dr. Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen« 60 øre, dr. Bircher: »Råkost for sunde og syge« 50 øre, portofrit fra D. V. F.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 40 stk. for 1 kr. portofrit. Frimærker kan modtages som betaling.

Dame fra England ønsker hyggeligt værelse med varme i København fra slutningen af november til januar. Rolig villavej foretrækkes.

Mrs. *Tew*, Raastrup Kursted, Svendborg.

»SANA« Godthaabsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

Horseløkke Kurhjem ved Fåborg

modtager gæster til ferie, hvile og kurbehandling. Varigt ophold fra 225 kr. pr. måned. Strand og gl. have. Telefon Fåborg 184. *N. Brødsgaard Pedersen.*

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.

Kokkeenepige

søges til villa i Gentofte. Ge. 3671.

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.

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.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

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
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.



Landsforeningens mærkat.

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

Lær esperanto,

det andet sprog for alle. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10 kr. Nærmere oplysninger hos
Esperantistforeningen for Danmark
Knud Aa. Andersen, Onsild.

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, Kbh. Ø.

LAURITS TH. SCHWENCKE

Nørrebrogade 189
Taga 924

Valby Langgade 29
Valby 1893

fører Den Sanitære Fødevarefabriks plantemargarine, grahamsbrød og øvrige specialiteter samt alt i kolonialvarer.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.