Gentoftegale 56 C St tv
Gentoft

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Det »ufuldkomne liv« - mesotrofi
af den norske ernæringsexpert frk. Blanka Bjørgan.

Kaldet
et digt tilegnet dr. Kirstine Nolfi.

Anmeldelse af dr. Nolfis nye bog
af læge J. D. Henriksen.

Når løg og rødkål er skadelige
af husholdningslærerinde fru E. Pille.

Humusproblemer og kunstgødning

Afslag fra handelsministeren

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Om københavnskredsens generalforsamling
se annoncen side 27

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE-FAGBLADE og TIDSSKRIFTER

42. årgang
nummer 2
februar 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 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:
Marlendalsvej 94-96. København F. Telefon Gothåb 9280 (Kl. 9-16)

Det „ufuldkomne liv" - mesotrofi

Opdagelsen af en ny fysiologisk livsmulighed.

Den norske ernæringsexpert, frk. *Blanka Bjørgan*, var oprindelig lærerinde, men fik helbredet ødelagt af spansk syge efter den første verdenskrig; men lad os fortsætte med at citere en lægeerklæring, som pens. distriktslæge *Trude Johnsen* har udstedt i sommeren 1945. Dr. Johnsen, der har behandlet og kontrolleret frk. Bjørgan i alle de forløbne år, skriver:

»Nogle år efter fik hun fuldført sin examen og kom i arbejde, men fra februar 1933 har hun været uarbejdsdygtig på grund af ledegigt m. v. Efter et kurophold i Norge foråret 1933 blev hun meget dårligere, da hun er overømfindtlig og ikke tåler forskellige slags behandling og medikamenter. Jeg var dengang distriktslæge i Strandebarm. Hun boede hos mig over et år, og hendes tilstand var helt trøstesløs. Hverken jeg eller andre læger, hun var hos, vidste noget at stille op med hende. En mængde kirtler hovnede op; hun tålte hverken sol eller vind i flere år, så hun måtte næsten være inde hele tiden både sommer og vinter. Lede- og muskelreumatisme, astmatisk-bronkitiske lunger, svage nyrer, hjertefejl, blodmangel, ingen mavesyre, colitis, indresekretoriske forstyrrelser med mange slags pletter i ansigtet o. s. v., specielt skal nævnes en forstørrelse af leveren til henimod det dobbelte af det normale.

Men frk. Bjørgan gav ikke op. Hendes hjerne og viljekraft og livsvilje var i behold. Hun kastede sig over studiet af ernæringsterapien og begyndte med diætkure på egen hånd. Hun var nemlig helt uformuende, havde og har kun en lille invalidepension at leve af. Derved blev hun så meget bedre, at hun nogle år efter kunde rejse udenlands. I Tyskland, Schweiz og Italien har hun så fortsat med diætkure siden 1937. I efteråret 1941 kom hun hjem fra Sicilien, og da jeg kort tid efter undersøgte hende, blev jeg slået af forbavselse. Ledegigt havde hun jo endnu, men de indre organer var næsten ikke til at kende igen, ansigtsfarven var frisk, alle pletterne omtrent borte, hun var fuld af liv og vitalitet. En sådan bedring har jeg aldrig før set i min praxis, og den står for mig som et under. Jeg er fuldstændig overbevist om, at Bircher-Benners metoder har en enestående virkning.

Hermed er frk. Bjørgan præsenteret for danske læsere, og vi gengiver nu en artikel af hende. Den vil blive fortsat i martsnummeret.

For nogle år siden opdagede den berømte forsker, prof. dr. med. *Werner Kollath* i Rostock nogle nye stoffer i vor føde. Han kaldte dem vækststoffer, fordi de er nødvendige for væksten. Disse stoffer er meget vigtige, for de sidder inde med så at sige nøglestillingen til organismens nyttiggørelse af vitaminerne.

Prof. Kollaths experimenter kaster en lysstraale ind i det ægyptiske mørke, som har hersket omkring årsagen til og udviklingen af de uhelbredelige degenerations- og alderssygdomme, som hærger værre og værre i alle civiliserede lande og truer med at blive den hvide races undergang.

I det følgende skal gives en kort beretning om resultaterne af hans forskning på dette område.

Prof. Kollath fodrede rotter med en fuldkalorisk grundkost af kemisk ren kasein, stivelse, talg, olie, og gav som eneste vitamintilskud beriberivitaminet B_1 og af mineraler 2 % primært kaliumfosfat. På denne kost kunde han få rotterne til at leve op til 2½ år. Rotternes normale livslængde er 2¼ år. Både B_1 og kaliumfosfat måtte findes i kosten, manglede det ene, døde dyrene i løbet af 4—5 uger. Alle andre vandopløselige vitaminer manglede, ligeledes kogsalt, jern, magnesium o. s. v. Om levertran blev givet eller ikke var ligegyldigt. De fedtopløselige vitaminer var også uden virkning ved denne kost. Dyrene så raske ud, men de voxede meget langsomt og blev små.

Men når så dyrene blev åbnet efter døden, viste det sig, at lungerne var oppustet, og at overfladen af nyrerne, som ellers er spejlblank, var ru og kornet. Endvidere blev der fundet forkalkninger i nyrekanalerne, mavevæggen, hjertemusklen, åreforkalkning, tandforrådnelse, skrumpnyre, grå stær. Desuden forstyrrelse i hormonkirtlerne, f. ex. et uhelbredeligt svind i kønskirtlerne, forstyrrelser i dannelsen af antistoffer, altså nedsat immunitet, forandring af mund- og tarmfloraen, tilbøjelighed til svulstdannelser og tuberkulose.

Prof. Kollath ser i disse sygdomme en ny stor gruppe mangelsygdomme, som han kalder mesotrofiske mangelsygdomme, og den tilstand, dyrene kommer i, når livet opholdes alene ved vitamin B_1 og kaliumfosfat, dette nedsatte stofskifte, kalder han mesotrofi.

Denne særegne livsmulighed, dette »ufuldkomne liv«, som er årsagen til de uhelbredelige degenerationssygdomme, er der al grund til at antage, er en udbredt livsform blandt mennesker, fordi størsteparten af menneskene for eller senere rammes af disse sygdomme.

Ved undersøgelser af stofskiftet hos disse mesotrofiske dyr viste det sig, at stofskifteydelserne lå i underkanten, men for så vidt var indenfor grænsen af det normale, kun kalkstofskiftet var tydeligt langt under normalen.

Som særligt vigtigt fremhæves de ondartede svulster, som blev fundet, og som ellers aldrig forekom hos nogen af forsøgsdyrene. Ligeledes virkningerne på tænderne. Der konstateredes en mindreværdighed af tandmarven, tilbøjelighed til karies og tandbensbetændelse. Dette tandbillede tilsvarer menneskenes. Det viste sig aldrig ved andre mindstediæter, og forskerne har tidligere forgæves forsøgt at fremkalde det hos dyr. Kun i den metrosofiske tilstand skete de forandringer i tandsystemet, som den kendte tandforsker Euler kalder karies. Omvendt bør tandforrådnelsen anses for at være et næsten utvetydigt tegn på, at der foreligger en metrosofilignende tilstand.

Kogt mad er »død«, ukogt mad »lever«, d. v. s. den kan stadig udføre stofskiftearbejde. Den næring, som bliver optaget »levende«, dør rigtignok også i det indre af tarmen, men der sker to vigtige foreteelser under medvirkning af *næringens* egne fermenter: a) autolysen, selvspaltningen, gør opløsningen mulig og understøtter det egentlige arbejde, som udføres af legemets egne fordøjelsesfermenter, b) i den levende føde findes der fermenter, som har til opgave så hurtigt som muligt at binde den ilt, der er kommet ned sammen med føden, således at hele afsnit af tarmen bliver fri for ilt. I disse afsnit går da alle de bakterier til grunde, som skal have ilt, mens de anaërobe

bakterier, som kun kan leve uden ilt, trives. Hvorfor er nu netop disse bakterier så vigtige for helbred og liv? Hvorfor må det være så meget om at gøre for organismen at skaffe gode livsvilkår for dem? Disse bakterier har til opgave at hindre, at vitaminer og fermenter bliver ødelagt af ilt. Dersom disse »venlige« mikrober går til grunde, kan der opstå avitaminoser, selv om føden indeholder vitaminer nok. Desuden fører det til forrådnelse i tarmen (indvendig selvforgiftning), og denne forrådnelse gennemsyrer blodet og skaber i tidens løb grobund i vævene for alle slags baciller og sygdomme.

Prof. Kollaths experimenter kaster også lys over en anden meget vigtig foreteelse i legemet, nemlig cellernes »udskiftning« eller fornyelse. Vi får en målestok for den normale foryngelse af organismen, også for dem, som er blevet ældre. For »vækst« er følgen af overskud af celleerstatning i ungdommen. Med tiltagende alder fører denne cellefornyelse til udskiftning, således at det undgås, at vævene forældes.

Hans experimenter beviser også, at levealderens stigning ikke er noget objektivt bevis for, at helbredstilstanden bliver bedre.

Af disse forsøg hos prof. Kollath lærer vi, at det at forebygge disse uhelbredelige sygdomme er det samme som at forebygge mesotrofi. At forebygge at menneskene kommer ind i mesotrofiske tilstande, er altså det eneste effektive middel, vi har til at skabe en bedre folkesundhed, således at køen udenfor sygehuse og sanatorier lidt efter lidt kan forsvinde.

Blanka Bjørgan.

Kaldet

Tilegnet dr. Kirstine Nolfi.

Skal altid de rammes, der tager alvorligt
det kald, idealet dem gav?
Som tog deres tørn, selv når vejret var dårligt,
på tidernes bølgende hav?
Som vover at tro på det gode og sande
i en verden af ondskab og løgn?
Som levede livet med oprejst pande
i hverdagens trælsomme døgn?
Som skrev deres tanker, så pennen gav gnister,
og havde meningers mod?
Som ej lod sig købe af alt, hvad der frister,
men stod, hvor de stod?

Du tog dit kald alvorligt
trods ugleskrig og æselsspark.
Ny tale høres dårligt
i gamle Danmark!
Man gerne lyset slukked'
og kvalte sang i bryst,
når blot man den fik dukket,
der lånte livet røst.

I skovens tætte grene
er fyldt med lus og abeslæng:
»Se, en, der går alene!
Med skam og skidt ham dæng!
Ej nogen frit skal vandre
ad egne veje frem,
men være som vi andre,
så ligner vi jo dem!«

En floskel på facaden
af hus og hytte, hvor vi bor,
et æsel-skryd på gaden,
— men ingen nye ord!
»Vi har jo vore vaner,
det er vor kapital!
Hvem vælger nye baner,
som ej er splittergal?«

»At vi er skabt til lykke,
det er kun drøm og dåresnak!«
Den tør ej templer bygge,
som bejler til barak.

Vort legem er et tempel,
vor sjæl en hellig ild.
Fra tårnet vajer vimpel:
»vær sund, vær glad, vær mild!«

Se, myrerne bygger i støvet,
og rotten i skarnet har hul,
men fuglene synger i løvet,
der danner for reden et skjul.
Så salves med ånd fra det høje
den sjæl, der mod mørket stred
med evighedslyset i øje
og troen på kærlighed!

Den leved' aldrig forgæves,
som næsten i nød har kendt,
mens verden af skygger omsvæves,
et håb i en sjæl fik tændt!
»Lad ingen nedtrampe dit gode!«
så lyder de hellige ord.
»Dig kvindelil, ske, som du tro'de!«
— og strid for den faldne jord!

(Skrevet af en vegetar, der ønsker at forblive anonym.)

Dr. Kirstine Nolfi:

„Det er en god forretning at være sund"

(Jacob Lunds forlag 1947. — Kr. 6,00.)

En ny bog af dr. Nolfi er sikker på at vække opmærksomhed. Vi har anset det for rigtigst at lade den anmelde i Vegetarisk Tidsskrift af en læge, og dr. *Jens David Henriksen*, Skodsborg, har velvilligt imødekommet vor anmodning og sendt os følgende:

Selv om lægestanden anser Kirstine Nolfi for en kvaksalver, fordi hendes behandling over for de fleste sygdomme drejer sig om råkost, er hun alligevel banebrydende, idet hendes metode bliver gennemprøvet på så mange forskellige mennesker. Det er interessant at lægge mærke til, hvad de enkelte erfarer gennem en råkostkur. I et par indledende kapitler taler bogen om grundårsagerne til de fleste kroniske sygdomme og slår da fast, at de skyldes vitaminmangel og syreoverskud, særlig fordi kosten er for rig på purinstoffer. Endelig slås i næste kapitel fast, at det er lettere at forebygge end at helbrede. Dersom man i tide indfører råkosten i sin ernæring, vil man undgå mange af de sygdomme, som selv råkosten har vanskeligt ved at få bugt med, når de er blevet kroniske. Endelig i næste afsnit gennemgås, hvad der forstås ved naturlig føde, og hvorledes kosten bør indrettes til dagens tre måltider. Hovedparten af bogen er 200 besvarelser af patienter, som har gennemgået kur på Humlegården. Der svares på spørgsmål 1) Sygdommens art 2) Betyder råkostkur en forbedring? 3) På hvilke områder?

Det er interessant at læse besvarelserne, men det havde været nok så lærerigt, dersom besvarelserne var blevet kommenteret af dr. Nolfi, således at man havde vidst, om diagnoserne, som patienterne angiver, havde være korrekte,

Københavnsafdelingens ordinære generalforsamling

afholdes tirsdag den 24. februar kl. 20 i »Dagligstuen« i KFUM, Rosenborggade 15.

Dagsorden: Formanden afgiver beretning.
Kassereren aflægger regnskab.
Valg af formand og 4 bestyrelsesmedlemmer,
2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter.
Eventuelt.

Under og efter generalforsamlingen vil der blive god lejlighed til at drøfte alle emner af interesse for foreningen og vegetarerne.

Før generalforsamlingen, kl. 18,30, serveres **råkostmiddag à la Nolfi** (grønsager) til en pris af kr. 2.50 pro persona. Anmeldelse om deltagelse må ske senest den 22. til fru Mosegård (Go. 1163 u), fru Pille (Da. 4724 x) eller til formanden (Ge. 1782 y). — Alle må prøve den originale Nolfimiddag, tilberedt efter frk. Nolfis anvisninger.

Bestyrelsen.

og hvorfor kuren eventuelt ikke har hjulpet i enkelte tilfælde. Man må jo ikke tro, at sygehistorierne blot er en lovprisning af kurstedet, og at patienterne alle som en er gået foryngede bort. I mange tilfælde opdager patienterne, at der muligvis også var andre ting, der trængte til at rettes end selve det ernæringsmæssige. Jeg har således selv truffet patienter, som har levet efter dr. Nolfis metode og har været glade for kostforandringen, men som var klar over, at der også måtte ske andre ændringer ved deres livsførelse, for at de kunde blive raske eller i det mindste delvis helbredet for deres forskellige gener.

At dr. Nolfis virksomhed er en torn i øjet på lægerne, forstår man godt, men ikke desto mindre tror jeg, at hendes virksomhed i det lange løb ikke er uden betydning for lægevidenskabens syn på ernæringsspørgsmålet, og selv om det måske også i dag af mange vil blive sagt, at patienterne kom sig til trods for kuren, vil det sikkert efterhånden blive godtgjort, at mennesket er skabt til at leve af naturens produkter, således som de findes, og ikke af kunstfærdigt tillavede retter med gentagen opvarmning og sammenblanding.

Bogen er udkommet på et for dr. Nolfi og hendes virksomhed ret kritisk tidspunkt. Hun er dømt af byretten og har appelleret til landsretten. Det er dog ikke det danske retsvæsen, der vil komme til at afgøre betydningen af dr. Nolfis virksomhed, som er udført af et samvittighedsfuldt og rettænkende, ideelt indstillet menneske. Først fremtiden vil rigtig kunne bedømme resultaterne af hendes virksomhed og vurdere den tjeneste, hun har gjort menneskeheden, selv om hun som andre vel også har kunnet tage fejl i sine bedømmelser og afgørelser.

J. D. Henriksen.

Når løg og rødkål er skadelige

Der har i flere dagblade stået omtalt nogle undersøgelser, som i vinter har været foretaget i Holstebro. Man har ladet 500 borgere af dem, der kom til rutinemæssige undersøgelser på tuberkulosestationen, udfylde et spørgeskema med 68 forskellige næringsmidler opført. Det viste sig da, at mellem de værste ting, man kunde byde sig selv, var også løg og rødkål. Så studser en vegetar jo strax og tænker: så er det brankede løg på bøf og rødkål kogt med fedt.

Blandt de bedst tålte ting blev nævnt bøf uden løg. Man får da atter lyst til at spørge: Mon de pågældende har forsøgt at spise *rå løg* uden bøf og rå rødkål uden fedtstof, eddike eller gåsesteg? eller hvidkål uden flæsk?

Artiklen slutter med, at den fede mad herhjemme er årsag til hovedmassen af mavebesværet.

Mon det ikke snarere er sammensætningen, det er galt med?

E. Pille.

Humusproblemer og kunstgødning

Om dette emne skriver konsulent *Klougart* i »Gartnertidende« følgende artikel:

Den, der har fulgt lidt med i jorddyrkningsteorier de sidste 20—25 år, har konstateret en jævnlig tilbagevenden af diskussionerne, om kunstgødningerne ikke ødelægger jorden helt og medfører, at produkterne bliver mindreværdige

og værdiløse, ja, der er debattører, der går et skridt videre og hævder, at de »unaturlige« avlede produkter er årsag til sygdomme og forfald blandt menneskene. Det hele ender i filosofi, ja, næsten i religion. Der findes her i landet og i udlandet selskaber, der fører an i en kamp mod kulturfjenden: kunstgødning og bandlyser den tiltagende sygdomsbekæmpelse, idet de også betragter skadedyr og svampe på vore planter som et bevis for, at vi bærer os forkert ad.

Man må selvfølgelig ikke feje hele dette til side med en hovedrysten og en påstand om, at det er hysteri, så er man lige så ensidig som de, der fremsætter disse ideer. Enhver sådan påstand rummer ofte en sund kærne, selv om skallen er nok så tyk. Mellem meget væv er der en sandhed.

Forleden fik jeg fat i et blad, et nøgternt fagblad: »The Fruit Grower«, en slags engelsk gartnertidende, hvor der i en artikel redegjordes for et møde, der havde været afholdt i en engelsk gartnerforeningskreds i Hitchin. Her stod problemet humus og kunstgødning på dagsordenen, og at det var aktuelt, viste antallet af besøgende; der var over 250 til mødet, der bød på en ordduel mellem lady Balfour, der er kompost-entusiast og sekretær for et selskab, som kalder sig »Soil-Association«, og en kunstgødningsexpert dr. Stewart fra kunstgødningsfirmaet Fisons, Ltd.

»Tro det,« siger referenten, »mødet blev holdt, uden at man virkelig kom ud for de sædvanlige hidsige dueller. Der kæmpedes med en frugtbarhed af udsøgte ræsonnementer.« Dette fortæller os, at dueller mellem de to opfattelser kan udarte.

»Kan humus alene klare vore ernæringsproblemer?« var det spørgsmål, som lady Balfour besvarede med et ja, idet hun dog tilføjede, at den »rystende tilsidesættelse af dette vitale spørgsmål gennem årtier vilde medføre, at det måske vilde tage nogen tid, før humus kunde klare det helt alene.« »Humus er et produkt af liv og en kilde til nyt liv.« »Der er en tiltagende knaphed på fødevarer i verden samtidig med, at befolkningstallet stiger, og det er nødvendigt at gøre sig klart, at livet for disse masser afhænger af nogle få tommer overfladejord.« Efter nogle betragtninger over Englands problem om, hvorvidt landet kan føde sig selv med egne produkter, kom hun til den konklusion, at det sikkert kunde lade sig gøre, men kun ved en fuldstændig omlægning af ernæringen til planteføde, og *kun* ved at tage enhver dyrkelig plet med under kultur. Skal dette gennemføres, må vi skænke humusproblemet den største interesse, og hun kom ind på at anvise vejen: Først må vi holde op med at brænde strå og planteaffald. Vi må samle tang og bregner fra bjergene m. m. Dagrenovation og kloak må udnyttes fuldt ud. Alt, hvad der stammer fra jorden, skal gives tilbage til den. For øjeblikket kommer kun 3 pct. tilbage.« Det var hendes mening, at det økonomisk og praktisk kunde lade sig gøre at få de 97 pct. tilbage også.

»Kompost lavet af disse materialer giver ikke direkte næring til planterne, men derimod til bakterier, der så overlader planterne, hvad disse har brug for.«

»Hvorfor er der strid mellem biologer og kemikere?« — Jo, kemikeren regner og analyserer, og med kolde tal finder han ud af, *hvad* planterne skal have, og fortæller, *hvordan* vi skal tilføre det i rene kemikalier, hvorimod biologen *vedligeholder* jordens frugtbarhed med levende stoffer som kom-

post. Det er livets funktionelle metode, han fremhæver overfor kemikeren med de kolde matematiske beregninger.«

Ladyens slutbemærkninger viste dog, at hun også mente, at biologerne var for ensidige: »Sandheden er, at kemikerne og biologerne er for langt i hver sin retning, og i virkeligheden burde de gå side om side.«

Dr. Stewart fremhævede i sit indlæg, at en af grundene til verdens mangel på føde var den stærke befolkningstilvækst og den aftagende mængde dyrkbar jord på grund af jordens erosion. Jo før verden får klaret problemet med jorderosionen, des bedre, og det er indlysende, at vi må ofre jordens bevarelse som kulturjord en større interesse end hidtil.

»Planteprodukternes næringsværdi må ikke ignoreres, og der bør derfor laves mange forsøg i forbindelse med gødskning af planterne. Vi skal ikke sammenligne næringsindholdet i planter dyrket i ren humus med andre dyrket i humus plus kunstgødning.«

Helt bortset fra, om det var bedre eller ringere med eller uden humus, er det så muligt at ernære vore planter helt med humus? — spurgte doktoren humusbevægelsens tilhængere. »Vi har hørt om de 3 pct., der går tilbage til jorden; det store spørgsmål er de 97 pct. Jeg anser det for umuligt, hvor ønskeligt det end kan være. Hvis gartnerne er forberedt på at holde marker til det formål at avle kompostmateriale, — det er muligt, at det kan lade sig gøre, men det er jo i sig selv en nedskæring af produktionen. Med hensyn til byaffaldet, ja, så er det den pris, vi må betale for vor civilisation, selv om jeg erkender, at vi må redde så meget heraf som muligt.«

Om jordens indhold af organisk stof sagde dr. Stewart, at det var forkert at tro, at blot man en gang tilførte jorden humus, så var det godt. Jorden skulde holdes vedlige hermed, og det var naturligvis svært på renholdt jord, og kun grønafgrøder eller græsudlæg kunde sætte det i vejret igen.

»Jordens kemi er ikke det eneste afgørende, men det er dog den vigtigste faktor for udbyttet. Jeg vil *ikke* anbefale vandkultur med ren kemikalieernæring, selv om forsøg, som den amerikanske hær har udført på stillehavsøerne, har vist, at såvel udbyttet som næringsværdien af de på rene kemikalier ernærede planter *ikke* adskilte sig fra normalt dyrkede.

Selv om der er forskel på produkterne (endnu er den altså ikke konstateret), så er muligheden for at vedligeholde eller hæve Englands jords frugtbarhed på selvdyrket humus en umulighed. Lad os lave al den humus, vi kan overkomme, men vi må sørge for, at den økonomiske produktion forbedres under de nuværende forhold, så vi får både kvantitet og kvalitet, og så må vi supplere de naturlige gødninger med kunstige, hvad enten de så er af organisk eller uorganisk art.«

En nøgtern gartner afsluttede diskussionen med en klar og simpel standpunkttagen til spørgsmålet, idet han sagde: »Lad os aldrig forklejne værdien af humus. Den er vældig god for jorden, men der er ikke noget mystisk ved den. Humus, ja, den skal vi skaffe os på alle de måder, det er muligt, men vi er skam nødt til at supplere den med kunstgødninger, for ellers kommer vi ingen vegne.«

Det er morsomt at følge denne diskussion også for os danske. Der findes jo også her i landet mange af humusfolkene, men de er aldrig til at komme

i saglig diskussion med, fordi de drejer det helt ind i det filosofiske og tager udefinerbare størrelser med ind i diskussionen. Sælsomme biologiske kræfter og stråler og dette med, at der er mere mellem himmel og jord, end vi begriber.

Javel! Der er mere, end vi forstår, det opdager den nøgterne videnskabsmand i højere grad end den sværmeriske person, men at give afkald på det, vi ved om planternes ernæring, og kaste os ud i noget, der ikke har mere bund end trykte påstande i bøger, er dog et tilbageskridt.

Danmarks høstudbytte er siden 1900 forøget med 100 pct. Dette er sket ved hjælp af bedre sorter, bedre jordbehandling og gødningstilførsel. Nu påstår man, at produkterne er dårligere, fordi de har fået kunstgødning, at brødet af kornet ikke har bageevne o. s. v., men de skylder os beviset herfor.

Når 2000 kg superfosfat på hedejord kan få udbyttet op på højder, der når den lollandske jords, er det så forkert at bruge det? Argumentet med, at vi må ikke se så meget på kvantitet som på kvalitet, er meget godt, men er kornet ringere, fordi der avles 22 fold i stedet for 7?

Engang fik jeg fra en humusentusiast en kurv tomater, som han påstod var så meget bedre end andre tomater. Jeg må tilstå, de var fine, men da jeg så til sammenligning købte i en alm. grøntforretning et lignende parti af drivhustomater og præsenterede et større selskab af fagfolk for en halv tomat af disse to partier, uden at de vidste oprindelsen, ja, så faldt svarene om den mest velsmagende med 50 pct. til humustomaterne og 50 pct. til grønthandlerens. Da jeg senere fortalte min husmand om dette resultat, svarede han, at disse folks smag var degenereret på grund af, at de altid var vant til at spise kunstgødede produkter!!! Den sidste påstand er taktisk fuldkommen, fordi den udelukker enhver mulighed for en saglig afprøvning.

Der er ingen tvivl om, at kompost er god gødning, og man burde agitere mere for, at gartnerne tog vare på den og anvendte den rigtigt, men at der ud af kompostbunken alene skulde voxe velstand, turde dog vist være en overdrivelse.

Fortæl en mand, der begynder på en udpint landbrugsparcel i Risby, at han bare skal samle kompost og avle grønafgrøder, så skal han nok få udbyttet i vejret. Nej, han sulter ihjel, inden han får samlet sig et torvelæs af små sellerier, som ingen vil købe, og så kan han påstå nok så stærkt, at hans sellerier rummer biologiske kræfter. Hans kompostbunke rækker ikke langt, for hvor skulde stofferne komme fra. »De multipliceres,« siger min hjemmelsmand. Javel, lad os sige det, men ved multiplikation må man dog have en faktor, ellers bliver summen nu ikke ret stor — er mit svar. »Ja, men han kan avle bælgplanter, f. ex. sneglebælg.« Ja, men sneglebælg vil nu engang ikke trives på jorden hos min klient i Risby, fordi jorden er sur. Kalk vil De jo ikke have, at vi bruger. Er det nu kali, superfosfat og kalk, der skal til hos min nybegynder derude, hvorfor må jeg så ikke give det? Hvis nu jeg kommer til en mand med en vældig sellerimark, men der er tegn på bormangel, fordi jorden fra naturens hånd er for kalkholdig, må jeg så ikke, uden at stride mod de biologiske principper, tilføre de 10 kg bor pr. td. land for at gøre sellerierne tip-top? Er det da ikke mere i kontakt med naturen at kunne læse dens uligevægt og prøve at sætte ind på at rette op herpå? Jeg vil påstå, at de bor-

gødede selleri er bedre i ernæringsmæssig henseende end dem, der ikke får bor.

Lad os få en saglig diskussion med tilhængerne af den biologiske gødningsmetode frem. Har de noget godt i deres synspunkter, så må vi have det frem, men det er en kendsgerning, at deres anskuelser vinder ørenlyd i uknstiske kredse, og af og til støder man på exempler på vildfarelser.

Der er ikke mystik i dette. Når vi fjerner os fra naturen, og det er vi simpelthen nødt til at gøre for at leve på kloden, så løber vi risikoen for at overtræde dens love, men derfor gælder det om at sætte ind og råde bod på vore overtrædelser, men det skal gøres på den naturvidenskabelige og jordbrugstekniske basis og ikke på filosofiens og religionens.

Afslag fra handelsministeriet - med motivering!

I brev af 30. januar skriver handelsministeriet: »I skrivelse af 18. december f. a. har foreningen anholdt om, at der må blive givet foreningens medlemmer lejlighed til at ombytte de til dem udleverede kontrolkort for kød, flæsk og pålægsvarer med rationeringsmærker for margarine.

I denne anledning skal man meddele, at gennemførelsen af det fremsatte forslag ikke vil kunne medføre en forøgelse af exportleverancerne af kød og flæsk.

Blandt andet af denne grund og under hensyn til, at man som følge af den vanskelige valutasituation ikke mener at kunne forøge produktionen af margarine med det pågældende merkvantum, beklager handelsministeriet, at man ikke ser sig i stand til at imødekomme det ansøgte.«

Så fik vi endelig en motivering for de mange afslag på vor henstillinger om hensyntagen til vegetarernes beskedne ønsker — en motivering, der ikke lader noget tilbage at ønske med hensyn til tydelighed: Eftersom vegetarerne ved ikke at spise kød, flæsk, fisk osv. stiller deres kvantum af disse varer til rådighed for export eller til forøgelse af medborgernes rationer, er der ingen fordele for det store flertal at opnå ved at give vegetarerne kompensation f. ex. i form af extra margarine, og følgelig skal de ingen have — magt er ret!

Der hyles i bladene over, at rationsbeløbet til kød, fæsk og pålægsvarer for denne uge er reduceret til kr. 2,52 pro persona. Men for 50 øre extra margarine til ca. 2000 vegetarer anses for ruinerende for landets valutasituation — ja, der må være noget galt et eller andet sted! *N. Nielsen.*

Råkost for sunde og syge

Overgartner C. J. Hansens referat i vort januarnr. af dr. Birchers foredrag paa kongressen i England med ovennævnte titel har vakt megen opmærksomhed, hvorfor vi har ladet det optrykke som brochure, der sendes portofrit à 50 øre pr. stk. Frimærker modtages som betaling. *Formanden.*

Til Fynsafdelingens medlemmer

Nu kommer frk. Margrethe Olsen til Odense med sit meget omtalte lysbilledforedrag om svagbørnskolonien. Der arrangeres stort offentligt møde i KFUM's store festsal, Klosterbakken, Odense, *søndag den 22. februar kl. 14,30.* Husk dagen! Tag bekendte med.

Der bliver også opvisning af nogle småpiger, som vil demonstrere den rytmiske åndedrætsgymnastik.

Det meddeles samtidig, at generalforsamlingen afholdes i marts.

Nærmere herom udsendes senere. P. b. v.

Georg Clausen.

Demonstrationen „Årstidens grønsager"

som afholdtes 27. jan. i Statens Husholdningsråds oplysningscentral, havde samlet ca. 30 deltagere. Da den samme demonstration også havde været afholdt om eftermiddagen for bureauets stampublikum, kan man regne med, at et større antal ikke-vegetarer på denne måde ikke alene har stiftet bekendtskab med vegetarisk mad, men også har fået at vide, at der er noget, der hedder Dansk Vegetarisk Forening..

Lidt af hvert

Danmarks verdensberømte biolog,

professor Wesenberg-Lund, der fornylig fyldte 80 år, udtaler i slutningen af et interview:

»... jeg føler mig mere og mere i pagt med Østens respekt for alt levende og dens rædsel for at dræbe noget, der lever ....«

Velgørenhed!

Skønt Danmark ikke har anmodet derom, betænker Marshallplanen os med tobak for 15 måneder til et beløb af 5.6 mill. dollars. Kaliforniens frugter beholder de for sig selv! n. n.

Nyt vegetarisk sommerpensionat

startes i Saxkøbing af fuldblods vegetarfamilie med stor ejendom og have ud til fjorden. Anmeldelser modtages allerede nu. Se annonce.

Naar skovserne lader torsken svippe med halen.

På et møde fornylig udtalte et af Dansk Fiskeriforenings bestyrelsesmedlemmer bl. a. om fisketorvet på Gl. Strand i København:

»Ofte er vor dejlige friske vare *halvrådden*, når den sælges. Man kan græde over at se en skovserkone lade en torsk svippe med halen, så folk tror, den er levende, mens sandheden er, at den har været død i 48 timer.«

Køkkenkrogen

Kartoffelfrikadeller af rå kartofler.

Store kartofler skrælles og rives. Lidt af saften kan presses fra. Til en stor tallerken kartoffelrasp tages 2 æg, lidt krydderi, f. ex. løg. Det røres sammen. Hvis farsen er for lind, tilsættes lidt byggryn. Steges som frikadeller. Serveres med:

Mormors hvidkål.

1 lille hvidkål skæres i 8 dele og koges mør. Alt vandet knuges fra, og kålen hakkes fint på brædt eller maskine. 35 g smør smeltes i en tyk gryde, og kålen kommes i. Derpå tilsættes ½—¾ l mælk eller fløde, ganske lidt ad gangen, mens gryden står over svagt blus. Dette skal foregå langsomt, så kålen kan nå at opsuge mælken og få den rette konsistens.

Grønsager med karry.

1 blomkål, 250 g gulerødder, 250 g porrer eller grønne bønner koges lige netop møre. Anrettes omkring blomkålen i bunker skiftevis med makaroni eller — hvis det haves — ris. Halve halvtkogte æg lægges over. Det hele overhældes med en sauce af: 30 g margarine, 35 g mel, 1 dl fløde, 3 dl urtesuppe samt karry.

Jordskokker.

Knoldene skrubbes aldeles rene og lægges i en gasbageform uden vand eller fedtstoffer. Bages møre på ½—¾ time. På denne måde holder jordskokkerne sig faste og smager også bedre. Serveres med følgende sauce: 2 spsk. maizenna eller kartoffelmel udrørt med 2 dl fløde, 2 æggeblommer, 2—3 spsk. margarine eller olie, 1 spsk. hakket persille. Alt blandes sammen og piskes under opvarmning i vandbad. Lidt citronsaft tilsættes til sidst.

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.
»Eckbohus«, Bjerre Strand pr. St. Fuglede.
Odense: Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup Kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6.

Køb vor litteratur: Eckbo: »Faste og sunnhet« 1 kr., Bendixen: »Kreaturløst Jordbrug« 1 kr., portofrit fra D. v. f.

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

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

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.

Pige på 15 år søger brevveninde.

Birthe Johansson, »Færgegården«, Frederikssund.

Sommerpensionat »Mariehøj« **Orebyvej 43** **Saxkøbing**

modtager gæster i ferietiden. Skodsborgdiæter (vegetarisk kost og råkost). Fuld pension. Smukt beliggende ved fjorden. 10 min. fra jernbanestation. Stor gammel have. Herlige udflugtssteder (historiske herregårde). Pladstilbud modtages allerede nu. **Telefon Saxkøbing 4314.**

Skriv till Sverige!

Brevväxling med svenska, norska och finska vegetarianer, frisksportare, solsportare och friluftsmänniskor kan erhållas genom Allnordiska Kamratringen, Medlemsavgift kr. 3:— kan insändas i danska frimärken. Medlemsblad på 5 språk. Skriv till Allnordiska Kamratringen, Box 721 N, Stockholm 1.

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

»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.

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 39²

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 136¹. Fredericia.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 3 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren
Frk. M. Dietrich,
Strandboulevard 79⁴, Kbh. Ø.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.