Gentofte
Gentofte

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Hvordan forebygges mesotrofi?
af den norske ernæringsekspert frk. Blanka Bjørgan.

Gandhi er død

Dansk Frisksport

Rationeringen har gavnet tænderne

Hvorledes går det på Humlegården

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Waerlandsmiddag og foredrag i Københavnsafdelingen
(se side 47)

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

42. årgang
nummer 3
marts 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. Medlemskort (1948) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr. *H. W.*

Farvning af plantemargarinen.

Den på Københavnsafdelingens generalforsamling udtalte frygt for sundhedsskadelige farvestoffer i vor margarine afviser dir. Westerlund, idet margarinens farve skyldes carotin, et forstadium til a-vitaminet, udvundet af gulerødder. *N. N.*

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. Samme konto anvendes for hjælp til udenlandske vegetarer. Kasserer for Den Internationale Vegetarunion: Oluf Egerod.

Svensk vegetar, som studerer ved universitetet, ønsker møbleret værelse i rolige omgivelser. Har egen råkostmaskine og trykkoger. Svar til »Svenskers«, V. T.s ekspedition.

Ungt ægtepar, hvor manden vil være med til at passe et bio-dynamisk landbrug på 44 tdr. land som forkarl, og konen må kunne påtage sig at have 1 à 2 mand på kost — helst vegetarisk — samt passe en mindre lejlighed for ejeren, får lejlighed på gården med moderne bekvemmeligheder og stor urte- og frugthave. Nærmere ved henvendelse til

gdr. *Verner Olsen*, Hausøgård, Nr. Asmindrup.

Kone søges! Ældre mand, råkost-, solbad- og friluftinteresseret, ønsker en lignende kone i sit hjem, fritliggende i udkanten af Odense, med stor have. Svar til »Råkost«, V. T.s ekspedition.

Pensionærer til Vaerlandskost modtages.

Fru *Helle-Broe*, Østbanegade 151, telefon Tria 308.

Hvordan forebygges mesotrofi?

Frk. *Blanka Björgan* fortsætter her sin interessante beretning om mesotrofi.

Hvad må vi så gøre for at forebygge mesotrofi?

Prof. Kollath prøvede ved nye forsøg at give mesotrofiske dyr alle kendte vitaminer i tilskud til kosten, men uden nytte. Han kunne endog konstatere, at enkelte vitaminer — f. eks. C^1 var til skade for dyrene. Dersom de i tilskud til denne mesotrofiske kost fik magnesiumsulfat, så hjalp det ingenting, men nu opstod der forandringer i huden, som fuldstændig svarede til det, der bliver kaldt »rotte pellagra«. På grundlag af en ekstrem mangel udviklede der sig altså gennem en *tilstedeværende* (fysiologisk vigtig) substans en bestemt mangelsygdom. Fik de ikke magnesiumsulfat, optrådte der ingen mangelsygdomme trods den store vitaminmangel.

Men når han gav dyrene visse naturprodukter som korn, gær, grønne blade, begyndte de pludselig at tage på i vægt. De kom ud af mesotrofiens »circulus vitiosus«. Han opdagede herved, at der i disse næringsemner findes nogle stoffer, som hidtil havde været ukendt, han kaldte dem auksoner, vækststoffer. Mangler de i kosten, kan legemet ikke drage nytte af vitaminer og mineraler, og herved opstår mesotrofi.

Når folk lever på en vitaminfattig kost, uden at der viser sig vitaminoser, er der al grund til at være på vagt mod den langt mere farlige og lumske mesotrofi. Kød, fedt, fint mel og sukker mangler vækststoffer. Fint brød bagt med bagepulver dør dyrene af. Det er sandsynligt, at vanegifte ødelægger virkningen af vækststofferne. De tåler en opvarmning på op til 160 grader Celsius.

De store møller har nu i et par menneskealdre taget skallerne bort fra kornet — kostens vigtigste vækststofkilde. Men også den moderne lange lagringstid af melet ville ødelægge vækststofferne, om de var der. På den måde er selv det grove mel blevet dødt. Samtidig er brugen af vanegifte og kemikalier steget til svimlende højder — tobaksforbruget er f. eks. 50 gange så stort som for 50 år siden. Alene disse to fejl kunne være nok til at forklare den store nedgang i folkesundheden de sidste 50 år. Virkningerne er kommet langsomt, men så meget forfærdeligere vil de blive, når de engang når deres fulde omfang. Se til kræften, som for nogle år siden kun bortrev gamle og ældre folk, men som nu ubønhørligt er begyndt at tage menneskene allerede i 30—40-års alderen, ja, selv børn. Farten mod afgrunden er blevet faretruende.

Den disposition til kræft, som pludselig i vore dage er opstået hos et forfærdende stort antal mennesker, kunne det ikke tænkes at årsagen er, at deres forfædre var mesotrofiske en eller to generationer tidligere end andre? Mens vitaminerne virker i celleplasmaet, er auksonens angrebspunkt sandsynligvis cellekærnen. Ved kræft er det jo netop cellekærnen, som reagerer unormalt — celledelingen er ikke normal.

Ved tuberkulose må man f. eks. først og fremmest passe på, at kosten er rig på vækststoffer, men den må selvsagt desuden være fuldstændig, også hvad alle andre stoffer angår. Vi skønner, at kødet, størstedelen af fedtet, det fine mel, sukkeret og alle slags vanegifte må ud af kosten for de tuberkulose og

for alle, der trues af tuberkulose og svulster — og hvem er ikke det med vor nuværende ernæringsmåde?

Kun den fuldværdige kost, hvori alle stoffer findes i det rigtige og harmoniske forhold til hverandre, kun denne optimale kost formår at udrette det underværk at gengive et kronisk sygt legeme dets normale ligevægt, som er garantien for varig sundhed.

Videnskaben kender i dag ca. 30 forskellige ernæringsfaktorer, som regnes til vitaminerne, og af dem findes der talløse kombinationer og korrelationer (indbyrdes ligevægtsforhold). Kun for 2—3 vitaminers vedkommende har man hidtil kunnet udregne den mængde, der behøves i menneskets stofskifte. Mængden af alle de andre kan kun anslås. Når der konstateres mangel hos et menneske, får det sædvanligvis indsprøjtninger eller tabletter af det manglende vitamin, skønt mange af de andre faktorer også ville være nødvendige. På den måde kommer disse andre faktorer i endnu større underskud end før, både relativt og absolut. Korrelationerne forstyrres. Får vedkommende menneske derimod en fuldværdig kost af naturprodukter i stedet for de syntetiske vitaminer, vil helsebod opnås *uden at korrelationerne forstyrres.*

Det samme gælder mineralerne. Vi kender 34, som er livsvigtige for planterne, virkningen af 43 er endnu ukendt.

Desuden er det regnet ud, at 14 millioner hormonkombinationer er mulige, og at til alle disse kombinationer står vitaminer og mineraler i korrelationer. Hvem kan måle graden af alle mangler i hvert enkelt tilfælde? Af nogle faktorer kan der også forholdsmæssigt være for meget. Er der nogen, der tror, spørger prof. Kollath, at noget menneske er i stand til efter recepter at anvende alle disse talløse kombinationer og vælge den rette i hvert enkelt tilfælde? Nej, de enkelte større og mindre videnskabelige fakta forsvinder mod magten af *det naturlige*, og al tænkning på det forebyggende område må tage sin udgang i det naturlige. Da falder sådanne påstande, som f. eks. at groft brød skulle være skadeligt, til jorden af sig selv. Hundreder millioner af levende mennesker modbeviser dem. Laboratoriums-videnskaben har før gjort skæbnesvangre fejlgreb. Videnskabsmændene bør se op fra deres reagensglas og undersøge, om deres resultater stemmer med virkelighedens verden. Hvis ikke, må de forske videre, til de finder grunden, for naturen har altid ret!

Hvis menneskene mod formodning engang i fremtiden skulle komme så langt, at de skulle kunne fabrikere alle næringsfaktorer kemisk og beherske alle kombinationer og korrelationer, så vil de uden tvivl finde, at det ville være en overflødig og meningsløs ødslen af kapital og arbejdskraft at sætte et så stort apparat i sving, når naturen lader alt, vi trænger til, vokse i de absolut rigtige korrelationer »af sig selv« ude på markerne. (For der vil vel foreløbig ikke blive tale om at holde op med at dyrke næringsplanter og kun leve af kemikalier??) Vi har kun at give planterne de bedst mulige biologiske vækstvilkår og så høste dem og opbevare dem bedst muligt, sådan som menneskene har gjort siden urtiden. For vi ved, at vort legeme er skabt for de naturlige stoffer, men vi har al grund til at frygte for, at vi ikke kan leve af de syntetiske, kunstigt fremstillede — efter de dårlige erfaringer, vi har høstet hidtil. Den berømte ernæringsforsker, *v. Bunge*, satte allerede for mange år siden en kunstig mælk sammen og fodrede mus med den. Dyrene døde så

hurtigt, som hvis de ingen mad havde fået. »Deres livsmotor« kunne ikke anvende den som brændstof.

Vor blinde kamp mod degenerationssygdommene har hidtil altfor meget lignet Don Quijotes kamp mod vejrmøllerne. Idag, da lyset falder ind over årsagerne til det ubodelige, må de gamle kampmidler falde, for de er en meningsløs ødslen med folkets sundhed og statens penge. For blot forholdsvis få år siden blev beri-beri behandlet med arsenik. Så kom den opdagelse, at denne frygtelige nerveødelæggelse, som ender med lammelse og død, kun kommer af mangel på vitamin B_1 i kosten. Når de syge fik ris-klid blev de raske. Dermed afslørede arsenikbehandlingen sig som ikke blot meningsløs, men også i højeste grad ødelæggende og skadelig. Men andre sygdomme med ukendte årsager blev og bliver fremdeles behandlet med gifte. Idag ved vi, at disse sygdomme skyldes fejl i ernæringen, og at de kan forebygges og helbredes ved overvejende rå plantekost. Hver lille plante, som vokser ude i solen, er en kemisk fabrik, som fabrikerer netop de stoffer, vi trænger til, i de indbyrdes rigtige mængder, og hvert menneske har sit eget kemiske laboratorium (fordøjelses- og hormonkirtler), som fabrikerer netop de rigtige ting, der skal til for at udnytte naturprodukterne. Det, vi trænger til, er, at der bliver produceret nok af denne naturkost, og at den kommer i handelen i en sådan tilstand, at alle stofferne er bedst muligt bevaret.

»Din mad skal være din medicin,
og din medicin skal være din mad.«

Hvorfor er disse ord af lægekunstens påberåbte far glemt? Kun på råkost passer disse ord, og det videnskabelige grundlag under dem tømres fastere for hver dag. Snart vil de atter og for altid være menneskenes sikreste og eneste vej til sundhed.

Blanka Björgan.

Kompensation for kødkortet

Handelsministeriets afslag i september og Statens Husholdningsråds henstilling til ministeriet, at der blev givet vegetarerne brød- eller grynkort i bytte, var jo så utilfredsstillende, at vi (Westerlund, Mosegård og formanden plus fuldmægtig Schrøder) den 19. februar søgte audiens hos handelsminister Krag og pånyt fremførte vore ønsker. Ministeren var ikke afvisende, men bemærkede, at også andre søgte på vegetarernes vegne.

Af nr. 2 af »Ny Tid og Vi« fremgår det, at fru Regner Andersen og hr. Voldan (skønt begge medlemmer af D.V.F.) har haft foretræde hos ministeren og protesteret imod ministeriets tilladelse til Den Sanitære Fødevarefabrik at sælge ren vegetabilsk margarine til D.V.F.s medlemmer, idet de påpegede, at vegetarerne i Danmark findes i forskellige sammenslutninger som J. A. K., Martinusbevægelsen, Teosofisk Samfund, »Ny Tid og Vi«s abonnenter o. s. v.

Der er også vegetarer i Mazdaznanbevægelsen, blandt esperantister og mormoner, men delegationen har altså ikke ment at kunne tale på disses vegne.

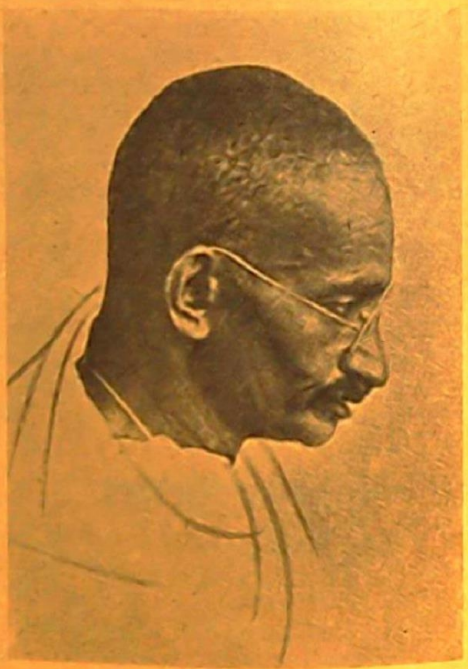
Når alle disse organisationer ikke selv har taget sig af margarinesagen, så er grunden sikkert den, at de af deres medlemmer, der er virkeligt interesseret i ren margarine, allerede står som medlemmer af D.V.F., der jo har bestået i

over 50 år, som har til formål at varetage vegetarernes interesser, og da også efter forrige verdenskrig af myndighederne havde fået overdraget ombytning af flæskekort for *alle* vegetarer.

Vi vegetarer udgør et så lille mindretal i Danmark, at man forstår en ministers ulyst til at ulejlige sine embedsmænd med særordninger for vor skyld, når han tilmed skal plages med henvendelser i sagen fra flere sider.

Niels Nielsen.

Gandhi



Vor tids største menneske er gået bort. Gandhi er død.

Som alle virkelig store var han stor, fordi han gjorde sig lille. Hele hans liv var en søgen efter sandheden, og, siger han, den, der søger sandheden, må være ydmygere end støvet. For ham var alt liv helligt, ahisma-budet, at man ikke må gøre den mindste skabning det mindste ondt, var for ham så afgjort, at han ikke vilde jage aber ud af en frugthave. Med sin erklæring »ikke-vold er min første og sidste læresætning«, satte han åndens magt op mod de kolde våbens, og medens våbnene lagde en verdensdel øde, førte han fortrøstningsfuld og sikker sit folk frem til sejr og frihed.

Som på alle andre områder søgte Gandhi også sandheden med hensyn til ernæringen, og han mente at have fundet denne sandhed i råkosten. Til hans egen store beklagelse fandt han, at han ikke tålte råkosten alene, lægerne

forlangte blandt andet af ham, at han skulde drikke mælk, og derfor blev hans kost lakto-vegetabilsk som for de fleste af tidens vegetarer; men det er ikke rigtigt, at han altid førte en ged med sig. Gandhi opførte sig i denne som i andre henseender særdeles praktisk. For vegetarismen er der noget højst tilfredsstillende i, at dette spinkle, så enkelt ernærede og ofte fastende legeme rummede en ånd af en storhed, vi virkelig har lov til at kalde guddommelig, så sandt som alle gode dyder er guddommelige.

Mild og vennesæl, med trøstende ord og hjælpende hånd for alle, fra pariaen til statsministeren, blev han indernes elskede bapu, fader. For mange blev han deres guru, deres åndelige vejleder, måtte han også i fremtiden blive det for mange, mange ud over hele verden.

A. P.

Dansk Frisksport

Efter et orienterende møde den 3. februar afholdtes den stiftende generalforsamling for denne forening den 8. marts. Af de ca. 60 tilstedeværende var mindst halvdelen medlemmer af D.V.F., og den iver og interesse, man viste for forslagene til vedtægter osv., lovede godt for fremtiden. Vi citerer foreningens formålsparagraf, der vil kunne finde tilslutning hos enhver ægte vegetar: Frisksportens og dermed foreningens formål er:

a) at danne en sammenslutning til fremme af sund, karakterdannende legems- og åndskultur og enkel og hærdende levevis,
b) at virke for bedre folkesundhed, for enkel og sund ernæring, samt modarbejde brugen af alkohol og tobak og andre skadelige stimulanser,
c) at medvirke i det folkelige kulturarbejde,
d) at virke for hjælpsomhed og tolerance, og ved at styrke fredsmentaliteten søge at skabe fred, enighed og gensidig forståelse mellem de forskellige individer, grupper og folk.

Man var uenige om kontingentets størrelse. Det fastsattes til 2 kr. pr. måned (juniorer det halve) ud fra den betragtning, at selv om det kunne synes højt, så hørte de, der ikke ville ofre f. eks. et biografbesøg på sagen, ikke hjemme i foreningen — idealisme skulle der til. I modsætning til norsk og svensk frisksport undlod man en løfteparagraf. Vi danske — det gælder også D.V.F.s medlemmer — er bange for at stille krav til medmenneskers (og egen?) idealisme!

Til formand valgtes Johannes Pedersen, den øvrige bestyrelse består af frk. Karen Rasmussen, fru Alma Nissen, Poul Juul Møller og Ploug.

Foruden en film fra frisksportens højborg i Sverige, Stensund, vistes i en anden West Virginias herlige natur og højt udviklede civilisation, og i en tredje Englands idylliske landskaber, der venter på modernisering.

Om Frisksport kan vise lignende film ved fremtidige mødeaftener, er kontingentet givet godt ud.

Allerede søndag den 14. marts startede man med en fodtur rundt om Farum sø med efterfølgende råkostspisning hos fotograf Wang i Farum. Vi håber at kunne bringe nyt fra denne forening i fremtiden — og ønsker, at den må vokse og trives.

N. N.

Råkostmiddagen og generalforsamlingen i Københavnsafdelingen

Til middagen den 24. februar i KFUM — den første større middag paa ren råkost, der er blevet serveret på en almindelig dansk restauration — var der anmeldt 32 deltagere. Yderligere 12 mødte op i den desværre ret udbredte tro, at når vor forening arrangerer spisning, behøves der ikke at tages hensyn til vore aftaler med de respektive restauratører om deltagerantallet. Der blev imidlertid skaffet plads til alle, og den efter frk. Nolfis instruktioner serverede mad syntes at smage gæsterne at dømme efter de portioner, der blev sat til livs. De rå kartofler gled muligvis lettere ned ved hjælp af den honning, som »Humlegården« havde skænket — tillige med sukkerroer og kokosnød. Vi er KFUM's køkkenchef tak skyldig for hans villighed til at forsøge noget ganske ukendt og frk. Nolfi for hendes umage med tilrettelæggelsen. Antallet af deltagere forpligter foreningens ledelse til snarlig gentagelse af fællesspisning — det er maden, der trækker folk til vore sammenkomster, og vegetarisme er jo unægteligt et madspørgsmål.

På den efterfølgende generalforsamling valgtes *Svensson* til dirigent. Formanden, repr. *Niels Nielsen*, aflagde beretning og regnskab. Afdelingens arbejde, der jo har været omtalt i Vegetarisk Tidsskrift, faldt sammen med landsforeningens, og de to bestyrelser holdt fællesmøder. Typografstrejken forrige år hindrede afholdelse af sammenkomster i årets første halvdel. I den andel halvdel havde vi haft årsmødet og gartnerudstillingen i Forum med den store opmuntring fra udstillingskomitéen: 1000 kr. til »foreningens almindelige formål«. De 50 »nye ansigter« ved nytårsfesten lovede også godt for den kommende tid, selv om vi stadig var ude af stand til at skaffe vore medlemmer nogensomhelst kompensation for kød og flæsk trods vore talrige henvendelser til myndigheder og ministre. Nu håbede vi på, at vort sidste besøg hos handelsminister Krag måtte give resultater.

Formanden henviste til de nye vegetarpensionater, der giver os mulighed for at kunne holde ferie uden madbekymring, og forelagde indkomne forslag til vegetarselskabsrejser og turistbiludflugter.

Formanden henstillede til generalforsamlingen at drøfte de spørgsmål, der

Meddelelse fra kassereren

Der er endnu en del medlemmer, især af Københavnsafdelingens, som ikke har benyttet det i vort januarnummer indheftede girokort til indsendelse af kontingent for 1948. Gør det snarest, eller benyt en anden giroblanket. Gireringen koster kun 20 øre og er nemmest for for alle parter.

Blankettens opfordring »Husk også et **gavebeløb** til foreningsarbejdet« bedes overvejet. Vi kan med så megen mere ret fremføre dette ønske, som alt foreningsarbejdet udføres vederlagsfrit: ingen udgifter til honorarer, fortæring eller befordring. Og kontingentet alene tillader os ikke at udgive et 16-siders blad.

Niels Nielsen.

ellers optog årsmødets tid, således at dette kunne blive, hvad det var tænkt at skulle være: en dag med udbytte for alle fremmødte gennem foredrag og samtaler, og ikke en strid mellem den københavnske afdelings medlemmer.

Egerod havde fremsat forslag til årsmødet om ændring af vedtægternes veto-paragraf, men skulle lovene laves om, var det vigtigere at drøfte, om ikke landsforeningens regnskabsår skulle være kalenderåret og årsmødet lægges i årets begyndelse, hvor deltagelse ikke hindredes af ferie, at få fastlagt mere bestemte regler for lokalforeningernes virke og især at overveje, om det ikke ville være klogt, propagandamæssigt og over for myndighederne, at det forlangtes af foreningens egentlige medlemmer, at de var vegetarer.

Til regnskabet bemærkede formanden, at når kontingentindtægten var mere end fordoblet fra 1946, skyldtes det både kontingentforhøjelsen, flere livsvarige medlemmer, energisk inkasso af kontingentrestancer, men især en nettotilgang af 66 medlemmer, til trods for at bl. a. kontingentforhøjelsen havde bevirket et større frafald. Foreningens eneste udgift havde været 10 kr. til lokale til generalforsamlingen, hvorfor alle indtægter minus disse 10 kr. var overført til landsforeningen.

REGNSKAB FOR 1947

Indtægt:		*Udgift:*	
Indgået kontingent	Kr. 2466,75	Lokale til generalforsamling.....	Kr. 10,00
		Ordinært og ekstra kontingent til D.V.F. ...	» 2456,75
	Kr. 2466,75		Kr. 2466,75

Aktiver og passiver: 0.

Til beretning og regnskab udtrykte bandagist *C. Nielsen* sin tak til bestyrelsen og specielt formanden for udført arbejde. Han frarådede kravet om, at man skulle være vegetar for at blive medlem, det ville betyde stort frafald. Han så gerne en side af Vegetarisk Tidsskrift anvendt til belysning af vegetarisk kosts indflydelse på diverse sygdomme. *Formanden* oplyste, at dette spørgsmål havde været fremme tidligere, det var afhængig af den rigtige medarbejder, og dets begrænsning var vanskelig.

Fru Norgran og frk. Nolfi protesterede imod farvningen af vegetarernes margarine.

Beretning og regnskab godkendtes enstemmigt.

Valg: Formanden genvalgtes ved akklamation. Fru Mosegaard, fru Helle-Broe og frk. Hanne Kock genvalgtes til bestyrelsen, medens overgartner Carl Johan Hansen nyvalgtes. Suppleanterne H. L. Henriksen og Svensson genvalgtes. Til revisorer valgtes fru Lou og frk. Erna Nielsen, med fru Thorsen og H. Bergstrøm som suppleanter.

Under »Eventuelt« fremsatte Moos ønsket om en anvisning i V.T. fra dr. Nolfi på den hver måned bedst tilrettelagte råkost, og Johs. Pedersen klarlagde formål og program for den planlagte danske afdeling af »Frisksport«. Formanden tilsagde denne sin og foreningens støtte. N. N.

Rationeringen har gavnet tænderne

Esbjergs skoletandlæge, hr. *Vedel-Petersen* har i et interview med »Sydvestjylland« udtalt:

»Allerede under krigen skete der en bedring med børnenes tænder, og i dag kan man ligefrem tale om en stor bedring. Jeg er ikke i tvivl om, at det er rationeringerne, der har gavnet deres tænder.

Specielt tror jeg, de mindre mængder chokolade og slik først og fremmest må have æren, så vi tandlæger — ja, det lyder måske ikke så godt — er ikke kede af den nuværende meget vanskelige chokoladesituation. Vi var en overgang bange for, at de mange erstatningssukkervarer, der kom frem, skulde fange børnenes interesse og igen forårsage en tilbagegang i tændernes sundhedstilstand. Det har åbenbart været for dårligt og måske også for dyrt. Det har i hvert fald ikke betydet noget.

Med hensyn til smør contra margarine ser jeg ikke så meget på de mange vitaminer i margarinen som på smørrets indhold af kalksalte. Derfor tror jeg også, at smørret i længden vil være det mest gavnlige for børnenes tænder.«

Hvorledes går det på „Humlegården"

Dette spørgsmål stilles ofte af de mange, der i spænding venter på den dag, da dr. Nolfis sag skal til behandling i landsretten. Og som gæst ved en af de snart berømte »torsdagsaftener«, hvor diverse kunstnere ved at vise deres kunnen udtrykker deres taknemmelighed over for »Humlegården«, kan jeg bevidne, at det står vel til deroppe. Der er så mange gæster, som brændselssituationen tillader, skønt de må komme på »egen risiko«. Både hr. og fru Nolfi ser fremtiden tillidsfuldt i møde. Da lægeautoriteterne ikke anser råkost som et *lægemiddel*, har vi alle, også dr. Nolfi, selv om hun for tiden er uden praksisret, lov til at anbefale råkost, og beviserne for dens helbredende evne hober sig op.

Skønt dr. Nolfi havde lægelige betænkeligheder ved at lade sit kræftar i brystet mikroskopere, har hun ladet det gøre af videnskabelige grunde og på Finsensinstituttet fået bekræftet, at hun endnu har kræftvæv i arret. Dette synes at bevise, enten at operationer for brystkræft er unødvendige, eller at råkost er i stand til at fordrive brystkræft eller begge dele — vi er spændt på lægernes konklusioner.

N. N.

Brev til „Ny Tid og Vi"

Dette blad har givet en ganske forkert version af vor omtale i V.T. af vor sidste henvendelse til handelsministeren, hvorfor vi har bedt redaktionen om optagelse af følgende:

I artiklen »Svar fra handelsministeriet« i nr. 2 af »Ny Tid og Vi« skriver hr. Vøldan: »Undertegnede kom tilbage fra Jyllandsrejse den 20. Januar, og

umiddelbart efter kom »Vegetarisk Tidsskrift« for januar, hvoraf fremgår, at foreningen også straks har fornyet *sin* henvendelse, desværre stadig kun for sine egne medlemmer.«

I notitsen i »Vegetarisk Tidsskrift«s januarnr. om Dansk Vegetarisk Forenings henvendelse til handelsministeren *står der intet sted*, at vi har foretaget en henvendelse på vor forenings medlemmers vegne.

Vi har ved denne som ved enhver anden lejlighed fremhævet *alle* vegetarers interesse i kompensation for kødkortet og har tilbudt vor forenings assistance ved en eventuel kortombytning under henvisning til ordningen efter forrige verdenskrig, da D.V.F. byttede flæskekort til smør-, sukker- eller brødkort for *alle* vegetarer.

P. b. v.

N. Nielsen,
formand.

Vegetarisk uge i Tyskland

Den tyske *Vegetarier Union* indbyder til en vegetarisk uge i Hannover-Münden fra 30. maj til 5. juni. »Vi vil,« skriver formanden *W. F. Adolf Briest*, 20 a. Süttorf u/ Dahlenburg, Kr. Lüneburg, Land Niedersachsen, Britische Zone, »diskutere vegetarismens høje mission med Dem og give lejlighed til udveksling af tanker og erfaringer vundet i det praktiske arbejde hjemme. Følgende festarrangementer er også planlagt: en aften skal føre os til Beethoven, en anden til Manfred Kyber, den berømte forfatter til så mange dyrefortællinger. Videnskabsmænd og journalister vil tale om den sande vegetarismes betydning og opgaver. Et filosofisk emne vil blive: Tilbagegang — i den mørke dal — nyt håb! En velkendt ekspert vil vise en udstilling af vegetariske kunstneres værker.«

Hannover-Münden er smukt og centralt beliggende. Gæsterne er velkomne

Waerlandsmiddag og foredrag i Københavnsafdelingen

Onsdag den 7. april kl. 18 pr. arrangeres Waerlandmiddag i KFUM's ungdomssal i Rosenborggade. Der serveres à kr. 3,75: Råkostsalater, bagte kartofler, fuldkornsbrød, ost og kærnemælk (husk margarinemærker). Anmeldelse senest den 5. april til fru Mosegaard (Gothåb 1163 u), fru Pille (Damsø 4724 x) eller formanden (Gentofte 1782 y før 8 og efter 18). Tag bekendte med.

Vi forventer stor tilslutning fra DANSK FRISKSPORT.

Efter middagen foredrag af overgartner Carl Johan Hansen om den berømte planteforædler Luther Burbank. Overgartneren vil vise lysbilleder fra sit ophold hos Burbank i Kalifornien. Desuden musik o.s.v. Alle interesserede er velkomne. Bestyrelsen.

til at forlænge deres ophold i byen i op til tre uger, og de vil kunne indlogeres på gode hoteller. Selv om Tyskland ikke er rigt i materiel henseende, håber man på, at mange vil modtage indbydelsen. Anmeldelse sker til formandens ovenfor angivne adresse.

Da det for danske vegetarer sikkert bliver vanskeligt at få rejseforholdene i orden, vil det være klogt at søge om rejsetilladelse snarest.

Fra Fynsafdelingen

Det store offentlige møde i Odense med frk. Margrethe Olsen blev en enestående oplevelse, som sikkert længe vil huskes af de — desværre alt for få — deltagere.

Efter at formanden havde givet forsamlingen en kort omtale af vegetarismen og dens formål, tog frk. Olsen fat og fortalte med liv og sjæl om anstrengelserne, der gjordes på kolonien til gavn for de svage børns helbred.

Det blev i foredraget stærkt fremhævet, hvorledes børnenes helbred blev genvundet ved hjælp af rigtig vegetarisk ernæring og i forbindelse hermed lette gymnastik- og åndedrætsøvelser. Ernæring ved kødretter er unaturligt og forgifter legeme og sjæl. Efter foredraget, som blev fulgt med allerstørste interesse, demonstrerede 8 søde småpiger fra fru Kroghs danseinstitut under stor opmærksomhed de så meget betydningsfulde rytmiske åndedrætsøvelser. Og forsamlingen blev fuldstændig grebet, da frk. O. på en allerkæreste lille pige viste hjerteøvelsen, alt imens hun sang et meget smukt lille beroligende vers. Der blev så stille i den store sal, og alle var betaget. Efter demonstrationen fulgte lysbillederne, og i strålende farver fik forsamlingen et ekstra levende indtryk af al den lykke og sundhed, som børnene får på Bjerre Strand.

Mødet var en virkelig oplevelse og fyldt med en harmoni, som man sjældent finder magen til. Det var svært at faa afsluttet. Desværre var det ikke så godt økonomisk. Der var kun mødt godt 100 deltagere, endskønt der var gjort stor propaganda og udsendt plakater til alle byens skoler og børnehaver, og vi fik derfor et ret stort underskud. Mødet bragte os dog en del nye medlemmer, og vi kan således alt i alt kun være glade for dagen.

G. C.

Vort blads retskrivning

Anvendelsen af små bogstaver og det skandinaviske å, som V.T.s stiftere gennemførte for bladets vedkommende for snart 50 år siden, bliver nu officiel, og dermed bortfalder det stadige stridsspørgsmål: »Hvorfor skal et vegetarisk blad agitere for retskrivningsreform?« Meget har kunnet siges — og er blevet sagt — for og imod. Nu har atter en af de idéer, fremsynte mænd hævdede, vunden almindelig tilslutning.

Man har ikke ment at kunne gå med til at anvende x for ks, som vi hidtil har gjort i bladet. På dette punkt vil vi følge autoriteterne og altså i fremtiden følge den officielle retskrivning, hvilket vore indsendere bedes komme i hu.

N. Nielsen.

Køkkenkrogen

Kartoffelrand.

600 g kartoffelpurée rores op med 2 æg og 2 spsk. rasp. Fyldes i en smurt, raspdrysset form og bages i ovn eller koges i vandbad. Vendes ved anretningen og serveres med sukkerbrunede gulerødder og kogt rosenkål. Gulerødderne hertil skæres i småstykker og brunes på panden i lidt sukker og margarine. Dampes møre med låg over på ca. 10 minutter. En lys urtesauce kan serveres til.

I stedet for de to ovennævnte grønsager kan stuvede porrer serveres til. Porrerne renses og skæres i 2 cm lange stykker. Hele den grønne top tages med, hvis den ikke er beskadiget. Dampes møre i ganske lidt vand evt. tilsat en klat margarine, lidt salt og sukker. Der må ikke dannes mere væde, end at det hele kan anvendes som sauce til porrerne.

Da kartofler er billige og nærende, må vi se at anvende dem som mere selvstændige retter og ikke bare som tilsætning.

Kartoffelgratin.

En kartoffelpurée rores op med 2 æg og evt. 10 g margarine. Lægges lagvis i gratinfad eller gasbageform med kogte grønsager, som passer sammen i smag, glasserede løg, brunkål o. s. v. Drysses med rasp, og et par små margarineklatter lægges på. Bages lysebrun. Serveres med brun sauce.

Kartoffelfrikadeller.

1 kg kolde, kogte kartofler males gennem maskinen og rores op med 2 spsk. kartoffelmel, 2 æg, 25 g margarine, krydderier efter smag (salt, løg, muskat). Formes med en ske og steges lysebrune på panden i brunet margarine. Serveres med grønsager og brun sauce eller en blanding af revne gulerødder, snittet hvidkål eller rosenkål samt snittede porrer, som er dampet sammen i en ubetydelighed vand.

Kartofler i fad.

I en smurt gasbageform eller et ildfast fad lægges lagvis kogte, melede kartofler skåret i skiver og hakkede hårdkogte æg drysset med karse, radiseskiver og purløg. Over det hele hældes en tyk, god mælkestuvning tilsat dampede løg. Rasp drysses over. Bages ca. 20 min. i ovn eller ¾ time i gasbageform.

Fladbrød (uden fedtstof).

125 g rugmel eller 135 g bygmel eller hvedemel æltes til en ret fast dejg med ½ tsk. salt, 1 dl lunkent vand. Dejgen ska hvile en time, for den udrulles tyndt, prikkes og udskæres. Bages ved jævn varme 15 min.

Bygkiks (uden smør).

250 g bygmel, 1 dl sødmælk, 1 æg, 2 spsk. sukker, ½ tsk. salt, ½ tsk. hjortetaksalt. Æg og mælk piskes sammen og hældes i melet, hvori sukkeret og saltet er blandet. Dejgen æltes godt og hviler i ca. ½ time, udrulles tyndt, prikkes og udstikkes med et glas. Bages ved god varme i ca. 5—8 min.

Ellen Pille.

Lidt af hvert

Rigtig ernæring.

I henhold til »Ugeskrift for Læger« er overlæge Freudenthal og gymnastikinspektør K. A. Knudsen efter en diskussion blevet enige om, at »rigtig ernæring er første betingelse for rigtig opbygning af kroppen, og optimal brug er dernæst nødvendig for byggematerialets rette anbringelse. Disse hovedpunkter er så selvfølgelige, at dem kan der ikke være strid om.«

Så er spørgsmålet blot: Hvad anser de herrer for rigtig ernæring?

N. N.

Lægekvaler.

I samme nr. af tidsskriftet læser man en læges protest imod »et nyt skud på attesttræets frodige stamme«, imod tobaksnævnets krav om lægeattest, når en ryger ønsker cigaretter for cigarer og begrunder omlægningen med sundhedshensyn.

N. N.

Ung pige, som er interesseret i råkosthusholdning, og som vil hjælpe til ved biodynamisk havebrug, søges fra 1. maj.

Kirstine Larsen, Toftegård pr. St. Merløse.

Kokkepige søges fra 1. april, evt. 1. maj.

Anna Haahr, Råstrup Kursted, Svendborg.

Ung pige, som holder af børn, kan få en god plads 1. maj tæt ved Vejle.

Fru gartner *Fink-Jensen,* Hover pr. Vejle.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23[3].
»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: Eckbo: »Faste og sunnhet« 1 kr., Bendixen: »Kreaturløst Jordbrug« 1 kr., 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.

N. N.

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

Sommerpensionat »Mariehøj« **Orebyvej 43 Sakskøbing**

modtager gæster i ferietiden. Skodsborgdiæter (god vegetarisk kost og råkost). Fuld pension. Smukt beliggende ved fjorden. 10 min. fra jernbanestation. Stor gammel have. Herlige udflugtssteder (historiske herregårde). Pris 10 kr. pr. dag + 10% ekstra 1. juli–15. august. **Telefon Sakskøbing 4314.**

»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.

Pension „Birkedam“,
Telefon Hornbæk 529 ***Saunte***

Den nye Vegetar- og Råkostpension modtager fra 1. maj feriegæster og rekonvalescenter. Pris 10 à 12 kr. pr. døgn + betjening 10 %. Sengelinned medbringes. Egen indgang til plantagen. — 5 minutters gang til badestrand.

Karen Ousager.

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.*

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

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.



J.E. OHLSENS ENKE

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 260.

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
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 MØLLERS BOGTR. KØBVN.