Gentofte
287

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Skodsborg Badesanatorium
Jubilæumsartikel af skoleinspektør O. Egerod.

Spiseolie til vegetarerne
af formanden for Dansk Vegetarisk Forening, repræsentant N. Nielsen.

Englands stærke mand er vegetar
med interessante oplysninger om Sir Stafford Cripps

Dansker samler Amerikas vegetarer

Igen et øl-jubilæum

Franskbrød - dødbringende gift

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

42. årgang
nummer 6
juni 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.

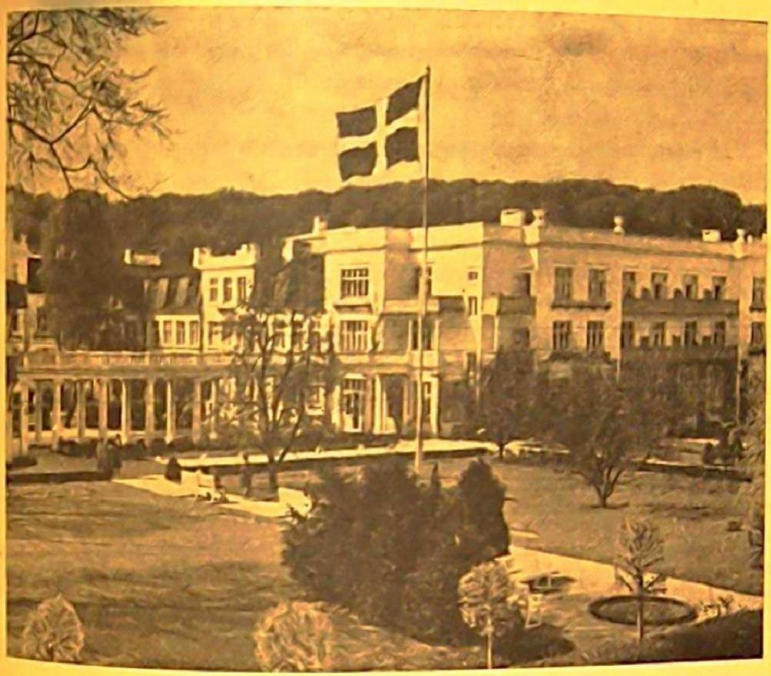
Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

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: Eckbo: »Faste og sunnhet« 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.

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



Skodsborg badesanatorium

fyldte 50 år d. 8. juni. Fra at være set ned på, tålt, er det nu blevet en anstalt, man også fra betydende lægeautoriteters side ser op til og indrømmer, at man har lært meget af. Stifteren, overlæge *Carl Ottosen*, står nu som en af de store indenfor lægernes indsats for et sundt liv ved naturlige midler. Det er jo den vegetariske diæt og fysioterapien, væsentlig efter det kendte Battle Creek Sanatoriums mønster, der danner grundlaget for behandlingen. Fra at huse 20 patienter er sanatoriet nu vokset til en kapacitet af ca. 300 patienter. Over 83,000 patienter, henved halvdelen udlændinge, er blevet behandlet der. Over 2 mill. kr. har efterhånden været stillet til rådighed for fripladser og moderation.

Vegetarisk forening har altid hentet impulser, hjælp og støtte hos sanatoriet. Mange er de gange, da vi har været gæster der, f. eks. til vore årsmøder. Vi værdsætter meget højt det betydningsfulde vegetariske arbejde, der gøres der blandt så mange forskellige og p. g. a. sygdommen så lydhøre mennesker. Det gode samarbejde, vi havde med overlæge Carl Ottosen, er blevet fortsat med overlæge *A. Andersen*. Blandt lægerne tælles jo også vort mangeårige bestyrelsesmedlem, dr. *J. D. Henriksen*, ligesom direktøren, hr. *H. Westerlund*, jo er kendt som et meget virksomt og initiativrigt medlem af vor bestyrelse. Den 2. juni var den samlede presse indbudt til en vejledende reception med påfølgende vegetarisk frokost. Undertegnede havde den ære at være attacheret de mægtige penne for at være behjælpelig med nødvendige oplysninger. Overlægen gav et interessant overblik over udviklingen, og den meget moderne vegetariske frokost faldt i høj grad i de damers og herrers smag, sikkert en

fin reklame for vegetarismen. Vi ønsker sanatoriet en rig fremgang i de kommende 50 år og regner so men selvfølge med et fortsat og frugtbart samarbejde! Tillykke og tak for de mange gode år! *Oluf Egerod.*

Ved receptionen om formiddagen den 8. bragte talrige deputationer lykønskninger og gaver. Fra D.V.F. mødte formanden og hr. Mosegaard med bordflag med inskription, og formanden udtalte vegetarernes tak til sanatoriet for dets store andel i udbredelsen af kendskabet til vegetarismen.

Aftenunderholdningen var arrangeret yderst stilfuldt. Efter triomusik og tale af overlæge *Andersen* fulgte en festkantate med recitativ ved kgl. skuespiller *Adam Poulsen*, solo ved kgl. operasanger *Frans Andersson* og sang af sanatoriets kor, hvorefter der holdtes en lang række taler af diverse gratulanter: lægerepræsentanter, kommunalembedsmænd, søsterinstitutioner i Finland, Sverige, Norge og Amerika o. s. v.

Ved fremførelsen af D. V. F.'s gratulation fremhævede formanden, repr. N. Nielsen, den betydning, det havde i »gamle dage«, at der var et sted, hvor »rigtige læær« gik ind for vegetarismen, og udtrykte håbet om, at der som hidtil måtte være personer med tilknytning til sanatoriet i D. V. F.'s ledelse.

Den afsluttende souper for 300 indbudte bød på et aldeles overdådigt rent vegetarisk bord, dækket i sanatoriets fornemme stil, og alt bar vidnesbyrd om ledelsens evne til at finde og uddanne det rigtige personale. I denne forbindelse kan nævnes, at sanatoriet i disse dage har fået sin uddannelse af massøser statsanerkendt.

Et fornemt udstyret jubilæumsalbum, redigeret af dr. J. D. Henriksen, bringer i farvefotografier bud til nær og fjern om denne store institution, der på næstekærlighedens grund fra en beskeden begyndelse har bragt helbredelse eller lindring til tusinder af syge.

N. N.

Spiseolie til vegetarerne

Fra handelsministeriet har D. V. F. modtaget følgende skrivelse af 22. maj:

»Under henvisning til tidligere brevveksling senest foreningens skrivelse af 18. dec. f. å. vedrørende spørgsmålet om muligheden for at give vegetarerne en fortrinsadgang til indkøb af planteolie skal man meddele, at handelsministeriet under 5. d. m. har henstillet til de handlende at drage omsorg for, at vegetarerne får fortrinsvis adgang til at indkøbe et passende kvantum olie af de mængder planteolie, som forekommer i handelen.

Det kan tilføjes, at man senere skal vende tilbage til spørgsmålet om, hvorvidt det vil være muligt at meddele andre personer, end de, der er tilknyttet Dansk Vegetarisk Forening, tilladelse til at indkøbe ren vegetabilsk margarine fra Den Sanitære Fødevarefabrik«.

Vi påskønner i høj grad denne indrømmelse af vore kravs berettigelse. Skal det imidlertid betyde andet end en gestus, må der træffes en ordning, så spiseolien først og fremmest udleveres til dem, der kan forelægge et ubrugt kødvarekontrolkort til afstempling eller i det mindste et medlemskort fra D. V. F.

Vi afventer endnu resultater af vort besøg hos minister Krag den 19. feb. Hvis forslaget om kødrationeringsmærker var bleven gennemført, havde man vel nok givet vegetarerne, i hvert fald de organiserede, muligheder for ombytning til andre rationeringsmærker, men en ombytning må med lidt god vilje også kunne baseres på de eksisterende kødvarekontrolkort.

Når ministeriet skriver ovenstående til D. V. F. ang. plantemargarine til andre end vore medlemmer, må selv hr. Vøldan indse, at vi ikke kun har tænkt på os selv.

N. Nielsen.

Englands stærke mand er vegetar

En vegetar er i dag Englands stærke mand, og Sir *Stafford Cripps* gør ikke vegetarismen til skamme. Hans arbejdsdag er så lang og travl som nogens. *John Addison* påstår endogså i »The Vegetarian Messenger«, at han hver eneste dag udfører et arbejde, der ville give beskæftigelse til tre førsteklasses hjerner og køre dem helt matte.

Sir Cripps begynder sin dag kl. 4,30 eller måske endda en time før. Fra den foregående dag har han fra ministeriet bragt en hel masse dokumenter og breve med hjem. Med sin utrolige evne til at få fat i kendsgerning og tal — ingen mand i England kan hamle op med ham paa det felt — fortsætter ministeren til kl. 7. Så går han morgentur med sin kone, hvorefter de laver deres morgenmåltid og spiser. En time senere sidder han ved skrivebordet i ministeriet. Kl. 9,30 har han en konference med eksperter. En halv time senere modtager han Eires handelsminister. Kl. 11,30—13 er han til ministermøder. Et kvarter efter spiser han frokost med to industrifolk — selv under måltiderne beskæftiger han sig med de løbende problemer. Kl. 2,30 er han igen på kontoret. Kl. 15 har han en ny konference. Sådan fortsætter han til ud på aftenen, indtil han måske skal til en middag og der holde tale, eller måske må han møde i parlamentet og tage del i debatten.

Stafford Cripps' arbejde spænder over et felt med mange vanskelige problemer; men mens han sidder og arbejder med millionbevillinger og vidtrækkende dokumenter, får han også tid til at besvare en masse personlige breve — med svar, som han selv skriver. Han har tre sekretærer, som han giver fuldt op at gøre hele tiden.

Kritikerne kalder ham »en smart politiker« — men Cripps var sagfører med en årlig indtægt på 50.000 pund sterling, og denne stilling opgav han for som politiker at kæmpe for bedre kår for millioner af englændere.

Men politik sluger ham ikke — han holder af musik og lytter til den i radio. Han elsker ballet og går tit i biograf. De fleste aftener spiller han kort med sin kone, men han går sjældent senere i seng end kl. 22. Fem—seks timer senere tager han fat igen.

Engang blev han standset af en skoledreng, som udfordrede ham til et spil kugler. Og Englands travleste mand gav sig til at forklare drengen en langt mere spændende måde at spille på! Når han en weekend kan nå at komme et smut ud til sit landsted, er han ovenud lykkelig. Her er han omgivet af børnebørn i alderen fra otte år nedefter og leger med dem allesammen. Han er et

familiemenneske, og i hjemmet er hans liv lige saa enkelt, som arbejdet i ministeriet er kompliceret. Han kan godt lide en pibe tobak — det er der jo vegetarer, som kan — men han er total afholdsmand.

Stafford Cripps er dybt religiøs og prædiker ofte selv i kirker om søndagen. Hver eneste aften beder han til Gud om hjælp og styrke. Hans politiske indstilling er dikteret af hans ubestridelige varme følelser for de små og underkuede i samfundet.

Dansker samler Amerikas vegetarer

I U.S.A. regnes der at være flere millioner vegetarer. De er nok til dels organiserede, men i en mængde lokale foreninger uden fælles organisation og uden samarbejde. Lokalforeningerne har ofte andet end vegetarisme på programmet — Amerika er jo sekternes land.

Vort medlem, Kaj Dessau, der på vegetarkongressen i august i England valgtes til sekretær i Den Internationale Vegetarunion, er nu i et halvt års tid rejst fra by til by fra nord til syd og fortsætter fra øst til vest for at søge at samle Amerikas vegetarer og få dem tilsluttet I. V. U.

Af et privatbrev fremgår det, at hans mission synes at skulle lykkes. Der arrangeres til efteråret en tre dages All-American Vegetarian Conference for planlæggelse af et endnu større »American Convention« i 1949.

Dessau har måttet slide i det. Han møder megen venlighed og også megen forståelse af sammenslutningens betydning, men nogle er jo skeptiske og andre imod.

Han får talt med en masse mennesker fra forskellige kredse og har konstateret, at amerikanerne er meget forskellige fra englænderne — at de tilhører en ung nation.

Vi ønsker ham fortsat fremgang i arbejdet og håber, han gør amerikanerne opmærksom på, at han kommer fra Danmark. I deres vegetarblad angives han at komme fra Holland, men for Amerikanerne er hele Europa — i hvert fald den vestlige del — et og det samme. Måske skulle man ønske, at de havde ret deri.

N. N.

Kontingent til D.V.F.

Regnskabsåret slutter 30. juni og de, der endnu ikke har betalt, bedes omgående gøre det, så vi kan undgå den kedelige postering: udestående fordringer.

Kassereren.

Igen et øl-jubilæum

er blevet fejret, Tuborgs 75-årsdag. I den anledning har der været en masse af det sædvanlige bajer-snak i bladene til forherligelse af den fortrinlige annoncør. Af originalt har vi i »Berlingske Tidende« fundet et interview med en navngiven ølkusk og nedenstående portræt.



Interviewet slutter således:

»Drikker folk mere øl end i gamle dage?«

»Ja — det kan De tro — og drikker man det med måde, er det sundt — der er masser af vitaminer i det — se på mig.«

— — —

Ja, ja og atter ja, det skal vi nok gøre — men ser han virkelig ud som et *sundt menneske?*

Se på ham.

Et bette skidt samfund

Nylig stod æbletræerne i fagreste skrud. Det var en fryd at passere vore frugtplanttager, og normalt tænkte en vegetar jo på vinterens frugtforsyning. Men så kom der jo skår i glæden. Ganske vist drømmer vi jo om den tid, da vi i stedet for at leve af at udnytte og udbytte dyrene kan leve af at eksportere frugt. Men i øjeblikket må vi have lov at tænke på os selv. Man har taget vore sydfrugter fra os. Tobak og spiritus er vigtigere. Blege børneansigter og røde næser hos de voksne er nu alligevel vigtigere end sunde vitaminer i solkysset frugter. Og tobak skal der til, det er vigtigere end den gratis friske luft — som man endda er bange for!

Og for at få fat i de rare udenlandske penge til alskens fordærv ofrer man så den sparsomme danske frugt, dobbelt nødvendigt nu, da appelsinerne stænges ude som overflødig luksus til fordel for de nødvendige forgiftningsmidler. Skal nu alle disse dejlige hvide og røde blomster, der i sommerens løb bliver til koncentreret solkraft og oplagret sundhed, skal de sælges ud af landet for ussel profits skyld! Hvor profitten er, er mit fædreland, ikke sandt, og for at kunne indføre åndsbedøvelsen, udfører vi sundheden! Blomsterne blev så triste at se på. Vi under såmænd gerne svenskerne alle de æbler, vi kan undvære. Men de har dog bedre råd til at indføre appelsiner, og vi er ikke så kloge som englænderne, der i al deres fattigdom dog sørger for appelsiner til børnene; så har vi ikke ret til at forlange de danske æbler forbeholdt de danske munde? Staten ville såmænd stå sig ved at give tilskud, hvis producenterne forlanger mere for dejligheden, end en almindelig pung mener at kunne ofre. D.v.s. tobak er der altid råd til, så der *skulle* også altid være råd til naturens herlige nydelsesmidler. Men det lærer samfundet ikke sine børn. Fornuften går op i røg! Et bette skidt samfund!

Oluf Egerod.

Hvorfor ikke forbrugerkortet?

I modsætning til udviklingen under og efter forrige krig, da der var en virkelig flæskerationering med kort, som lod sig ombytte gennem vor organisation, har vi denne gang måttet suge på labben og nøjes med den forklaring, at da der ikke var nogen egentlig rationering, kunne der heller ikke byttes kort.

Vi har gentagne gange og på rette steder kraftigt gjort opmærksom på det urimelige og ulogiske i dette synspunkt og henvist til, at myndighederne i alle andre lande med lethed kunne træffe ordninger til gunst for vegetarerne, men atter og atter er vi blevet mødt med forestillinger om, hvor vanskeligt det var at træffe særordninger og føre kontrol med, at de ikke blev misbrugt.

Det har derfor været med en vis interesse, vi gennem de sidste måneder har fulgt avisernes beretninger om de forhandlinger, som er ført om en ændring i systemet med indførelse af kort som i Sverige, men efter hvad der nu foreligger for offentligheden, er tanken altså på ny opgivet, og så håber man vel, at vi også fortsat vil lade os spise af med det gamle nonsens om vanskelighederne ved at finde en ordning gældende for nogle tusinde medborgere, samtidig med at man dog allerede praktiserer ordninger, der vedrører et meget stort antal personer, og som åbenbart må kræve et mægtigt kontormaskineri, jeg tænker her på alle de mennesker, som rejser på ferie på kortere eller længere tid.

Er opholdet under 3 uger, skal man henvende sig på folkeregisterets rationeringskontor, hvor der udstedes mærker til indkøb af slagteriprodukter, samtidig med at forbrugerkortet får en påstempling, der spærrer for køb i ferietiden.

Såfremt opholdet i en anden kommune strækker sig over længere tid, skal der udfyldes skemaer, som af ens sædvanlige slagter rekvireres i varedirektoratet. Der udstedes flyttebeviser, som så giver ret til indskrivning hos en ny slagter i landliggerkommunen.

Samtidig med, at alt dette foregår, skal baconudvalget og kødforsyningsudvalget holde kontrol med alle disse flytninger, således at de nødvendige varer kan dirigeres derhen, hvor publikum nu finder på at flokkes i ferietiden.

Nå alt dette kan sættes i sving, turde det være muligt for en velvillig indstillet handelsminister at finde ud af, hvorledes de os tildelte forbrugerkort kan ombyttes med mærker til indkøb af andre varer, vi forlanger jo ikke *flere* varer, blot andre ting og som regel ting, det ikke koster samfundet så store vanskeligheder at fremskaffe som de ting, det betragtes som en selvfølge, at alle andre *skal* have.

Vi har længe nok måttet nøjes med at aflevere vore blanke forbrugerkort ved slutningen af hvert kvartal og oven i købet måttet døje den tort, at de højtbetalte uddelere trækker medlidende på skuldre og smilebånd af os, samtidig med at de af andre så ivrigt begærede kort forsvinder i papirkurven.

H. Mosegaard.

Ate Waerland:

Ud af kræftens kløer - til fuldkommen sundhed

Enhver ny bog af Waerland er af interesse for alle sundhedssøgende. I denne drager han til felts — for Waerland fører bogstavelig talt altid krig, når han får en pen i hånden — mod kræften og dens årsager samt — imod lægerne, der ikke vil indse, at årsagen til kræften ligger i ernæringen, men vedbliver at søge efter »kræftbacillen«. Waerland er som enhver feltherre i krig intolerant, han skærer ugenert hele lægestanden over een kam samtidig med, at han gang på gang citerer berømte læger til fordel for sine egne på stande. Det ville ganske sikkert give Waerlands mange rigtige paastande større vægt, om han i højere grad holdt sig til det positive at bygge op imod kræften og undlod en del af polemikken, men et sådant råd hjælper næppe; thi deri er Waerland også feltherre, at han tror, at hans strategi er ufejlbarlig.

At kræft og et utal af andre sygdomme har deres væsentlige årsag i forkert ernæring, har han jo sikkert ret i, og interessant er hans hævdelse af de varme drikke som rod til sygdommen. Børn får ikke kræft, siger han, for deres organer er endnu sunde. Han kunde have tilføjet, at alle børn nærer en afgjort angst for hede drikke og hed mad. Noget helt andet er, at Waerland ikke synes at tillægge psykiske årsager videre betydning. Måske har han ikke som svensker haft dette forhold så nær inde på livet, som vi andre, men det er i hvert fald sikkert, at krigens uro, dårlige boligforhold og økonomisk usikkerhed kan være medvirkende til, at mavesygdomme, heriblandt nævnes af læger også kræft, kommer til udbrud. Jeg skal ikke kunne sige, om det kan ske undtagen i forbindelse med forkert ernæring. At dårlig luft, mangel på motion er medvirkende og undervurderede sygdomsårsager, har Waerland ret i. Han har i det hele taget ret i det meste af, hvad han skriver. Det tror anmelderen da. Ikke mindst tror jeg det, når han gang på gang fremhæver, at naturen er den bedste vejviser. »Ak ja, men så bliver selv *kruska* jo en medicin — det kan ikke være helt naturligt for mennesket at spise det hårde

korn, ergo heller ikke gryn og klid, endnu mindre, når det er kogt. Waerland fortæller jo selv, at ilden på et sent stadium er kommet ind i husholdningen. Jeg tror gerne på, at kruska er en storartet og velgørende afføringsmedicin, og det er fortrinligt, at Waerland får så mange kødspisere til at gå over til kruska og vegetarisk kost — *men* er den rene råkost ikke det mest naturlige og derfor også den mest hensigtsmæssige helbredelseskilde. Dr. Kirstine Nolfis *mange* resultater med helbredelse både af kræft og andre sygdomme tyder dog herpå.

Apropos råkost, så bruger Waerland udtrykket »lakto-vegetarisk råkost«. Skal vi ikke være enige om, at mælk er eet og vegetarisk råkost noget andet?

Anmeldelsen er blevet kritisk, fordi Waerland er en æggende kriger, mere kritisk, end anmelderen egentlig selv vilde det, for bogen er fortrinlig, incitrende læsning, en bog, der vil gavne både den læser, der følger dens råd, og den vegetariske sag som helhed.

Den er udgivet af forlaget »Ny Tid og Vi«, Norsvej 6 A, Kbh. V. og koster kr. 4.75.

Axel Pille.

De dyriske fedtstoffer er igen i søgelyset

Sidste gang, vi her i bladet beskæftigede os med de animalske fedtstoffer, var det, fordi videnskaben havde fået grundet formodning om, at de kunne virke som fremkaldere af kræft, i hvert fald når de var delvis destruerede som følge af ophedning til brankning.

Nu synes det, som om endnu flere ulykker kan følge med anvendelse af disse for planteædere så fremmede fødemidler, idet dr. *Valdemar Kornerup* i radioen har meddelt, at den af alle så frygtede forkalkning af organerne kan skyldes anvendelsen af dyriske fedtstoffer, i hvert fald hos personer, som har anlæg for unormalt stort indhold af fedt i blodet.

Desværre danner smør og sødmælk ikke her nogen undtagelse fra de øvrige fedtstoffer af animalsk oprindelse. Vi vegetarer må være dobbelt taknemlige for den adgang, vi har fået til at få ren plantemargarine i stedet for den sædvanlige, der som bekendt for en stor del består af »maritime oliер«, d. v. s. hvalfedt, og hvaler er jo trods sit fiskelignende ydre et pattedyr. *H. M.*

Sankt Hansfest

afholdes af D. V. F. — i forbindelse med Dansk Frisksport — onsdag den 23. juni i Brønshøj hos frk. Karen Rasmussen, »Fyrreskrænten«, Håreskovvej 80 (lin. 5, 8 og 11 ad Frederikssundsvej). Frk. Rasmussen har hjerterum og har plads til mange både ude og inde. Alene udsigten fra »Fyrreskrænten« er et besøg værd.

Kom senest kl. 20. (Der serveres hybenté à 50 øre), men tag selv brød og sukker med foruden sangstemmen og gerne et musikinstrument. Anmeldelse om deltagelse senest den 21. til fru Mosegaard (Go 1163 u), fru Helle-Bro (Tr 308) eller Ge 1782 y.

Formanden.

Franskbrød - dødbringende gift

Ifølge årsberetningen fra zoologisk have mistedes alene på en søndag ikke færre end fire kostbare dyr,, fordi publikum trodsede fodringsforbudet og gav dem dødbringende gift i form af — franskbrød!

Vi har længe vidst, at det hvide mel ikke var sundt i længden, men at næsten øjeblikkelig død kunne blive følgen, er dog alligevel ret overraskende.

Forklaringen menes at være den, at de kemiske stoffer, som for tiden anvendes i franskbrødsfabrikationen, har en særlig uheldig indflydelse på dyrene, i dette tilfælde skruehornsfår.

Selvfølgelig er det slemt, at dyrene er så modtagelige — med hvad med os stakkels mennesker?

H. M.

Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed

Atter er en komité trådt sammen og har dannet en ny forening i vort så foreningsrige land.

Foreningen med det ovenanførte navn (der menes formodentlig »Folkesundhed *gennem* råkost«) havde bl. a. indbudt D.V.F.s formand, N. Nielsen, til et møde den 24. maj for at opnå tilslutning til en opfordring om at støtte den nye forening. Efter at denne primus motor, fru *Astrid Lassen*, vagt havde antydet foreningens formål (specielt fremskaffelse af oplysende litteratur for landbefolkningen ang. den rette kost) og meddelt, at dr. *J. D. Henriksen*, Skodsborg, ikke havde kunnet underskrive opfordringen, da han anså den nye forening for en splittelse af de kræfter, der arbejdede i den angivne retning, talte dir. *Adam Poulsen*, der var designeret til formand i den nye forening, om samarbejdets betydning, og et brev fra *Dansk Frisksports formand, Johs. Pedersen*, oplæstes, i hvilket der skarpt toges afstand fra endnu en forening til råkostspisningens fremme.

D.V.F.s formand beklagede, at den nye forening allerede var dannet. Den betød et spild af kræfter og midler. D.V.F. var i de senere år positivt gået ind for råkost og for dens forkæmpere i erkendelse af, at »naturlig føde« måtte betyde råkost. Om nogen havde evner, havde tid og kunne skaffe midler til et ekstra fremstød for råkost, så burde dette gøres gennem D.V.F., der havde sin organisation, en vis position efter mere end 50 års beståen og sit blad, og hvor formands- og bestyrelsesmandater ved det kommende årsmøde stod til disposition for nye kræfter.

Fru Lassen kunne tænke sig en sammenslutning af de to foreninger, men D.V.F. måtte da ændre sit navn, da det havde en dårlig klang (af adventister og lørdagslukning og af Skodsborgmad). Den nye forening skulle være ganske uden forbud, ikke noget med »Bort med Tobakken«!

N. Nielsen fandt det arrogant af en nystartet forening at forlange navneforandring af D.V.F., der allerede havde haft 50 års jubilæum. Han fremhævede, at vel havde vi adventister i bestyrelsen — og satte stor pris på deres

indsats — men de forsøgte aldrig at gøre særstandpunkter gældende, og så længe vegetarerne, inkl. råkostspiserne, ikke kunne stable egen restaurant på benene, åben alle 7 dage i ugen, måtte vi påskønne, at adventisterne bød os mad de 6. Red. *Voldan* og fru *Regner Andersen* udtalte, at de i sin tid havde været i D.V.F.s bestyrelse, men ikke der havde mulighed for nogen virkelig indsats. De erklærede sig begge for individualister, der kun kunne arbejde uafhængigt af andre, men anbefalede ikke desto mindre den nye forening.

N. Nielsen udtalte, at når Voldan og fru Regner Andersen ikke havde fået den støtte fra D.V.F., de havde påregnet, skyldtes det måske, at en idealistisk forenings bestyrelse måtte påse, at foreningens virke ikke faldt altfor stærkt sammen med en bladudgivers eller en foredragholders, således at publikum kunne få indtryk af, at der var forretning i sagen. Når der nu startedes noget »nyt og bedre«, kunne det ikke nægtes, at «sporene skræmmer«. Vi førte i sin tid uendelige forhandlinger om samarbejde med den af von Ehrenfels startede forening »Sundhed og Ny Tid«, der med støtte i Voldans blad »Ny Tid og Vi« ved et billigt kontingent søgte at kapre vore medlemmer, men snart gik ind igen. Rantzau Nielsen startede bladet »Vital« med fru Regner Andersen som fornemste medarbejder. Det skulde være meget bedre end V.T., så dets kun 4 numre må have været en skuffelse for dem, der havde betalt for 12.

På fru Lassens spørgsmål, om N. Nielsen ville underskrive opfordringen, svarede denne, at han først måtte have sin bestyrelses mandat dertil, og at han af de fremførte grunde ikke kunne anbefale bestyrelsen at give det.

Da vore medlemmer muligvis vil blive opfordrede til at slutte sig til den nye forening, har jeg anset det for nødvendigt at tage plads i bladet til denne redegørelse ang. mødet.

N. Nielsen.

Er der anledning til at starte en råkostforening?

Kun hvis man er uvidende om, hvad ord som vegetar og vegetarisme betyder, kan man finde på at danne specielle foreninger for råkostspisere, eftersom den rigtige definition af vegetarisme jo er den, at vedkommende skabning ernærer sig af de for denne naturbestemte fødeemner. En kat er således fuldgod vegetar, når den spiser mus eller kanariefugle, og vi er vegetarer, når vi holder os til planteføde. Det behøver ikke at være nogen forudsætning, at samme føde skal være tilberedt ved ild eller på anden måde, tværtimod ligger det i sagens natur, at vi må bestræbe os for at få føden så ren og naturfrisk, som det til enhver tid er muligt.

Det, som Waerland kalder puddingvegetarismen, falder ikke på os, vi ved godt, hvad vi helst vil have, og søger at nærme os idealet, men det må vel indrømmes, også af de mest fanatiske råkostspisere, at der navnlig f.t. er visse praktiske vanskeligheder.

Ikke desto mindre har vi ved vore to sidste fællesspisninger vist, at vi i

vor gamle forening er fuldgode råkostspisere, og de, som sympatiserer med den tanke, kan roligt melde sig hos os, og der skal nok blive lejlighed til for enhver at gøre et stykke arbejde, alt efter evner og kræfter.

De for tiden siddende bestyrelser klæber ikke ved taburetterne, vi er alle på valg hvert år og går gerne, når bedre kræfter melder sig til arbejdet, men vi er på den anden side ubeskedne nok til at hævde, at kun de, som virkelig præsterer et arbejde, har ret til kritik. Så længe man ikke selv har ydet sit bidrag, er det lovligt letkøbt at stå frem og hævde, at D. V. F. ikke er noget værd, og at der ikke sker noget fremskridt.

Det er muligt, ja sandsynligt, at ord som vegetarisme og vegetar igennem årene har fået uheldige bibetydninger og til tider har kaldt på det danske grin, den skæbne overgår alt nyt, spørg f. eks. nudisterne, hvor ofte der hentydes til deres bevægelse i bladenes spalter, og så er det dog en kendsgerning, at både de og vi vinder terræn og efterhånden også respekt for vore anskuelser. Det er også muligt, at nye ord ville være at foretrække, men i så fald er råkost ikke noget helt godt, eftersom det ikke siger noget om, at kosten er fra planteriget, såvel østers som bof tatar er jo råkost, men ikke vegetarisk kost.

Heller ikke alle foreningsnavne, hvori »råkost« indgår som et led, virker lige heldigt, hvilket enhver kan overbevise sig om ved at kaste et blik på den sidst startede forenings mildest talt mærkværdige navn.

H. M.

„Mærkelige skriverier af D.V.F.s formand"

er overskriften på en artikel i »Ny Tid og Vi«, i hvilken red. Voldan udtrykker sin utilfredshed med min påtale i V.T.'s martsnr. af hans forvrængning af vore henvendelser til myndighederne og min skepsis over for hans mandat til at gå til ministeren på J. A. K.'s, Martinus' og Teosofisk Samfunds vegne. Vi har anmodet om optagelse i »Ny Tid og Vi« af nedenstående brev:

I Nr. 4 af »Ny Tid og Vi« afviser De min protest mod Deres påstand om, at D. V. F. kun på egne medlemmers vegne har henvendt sig til myndighederne, med en bemærkning om, at De måtte gå ud fra, »at den fornyede henvendelse var sket på samme grundlag som tidligere«. Som anført i min protest har vi ved enhver lejlighed påpeget *vegetarernes* ønsker samt henvist til, at D. V. F. efter forrige verdenskrig fik overdraget ombytning af rationeringsmærker for alle vegetarer, *også ikke-medlemmer.*

Min bemærkning, at De ikke havde talt på Mazdaznan-, Mormon- og Esperantovegetarernes vegne, var ikke ment som nogen bebrejdelse. Den skulde udtrykke forundring over, at De ikke mente at have mandat også fra disse mennesker.

De beskylder mig for at fare med usandhed, når jeg skriver, at De har været hos ministeren for at protestere imod tilladelsen for Den Sanitære Fødevarefabrik til at producere ren plantemargarine til vore medlemmer, idet Deres besøg gik ud på at få denne tilladelse udvidet til alle vegetarer. Er der i realiteten nogen forskel? Deres slutbemærkning: »Mon det i det hele taget er

Køkkenkrogen

Lises »spinat«.

Unge brændenælder eller bladene af stor nælde samt skvalderkål, altså to kendte ukrudtsplanter, skylles og gives et opkog i så lidt vand som muligt. Et lille løg skæres i stykker og koges med. Derpå sis bladene, hakkes og tilberedes og serveres akkurat som spinat.

Hen på sommeren bliver bladene for grove, bedst om foråret og forsommeren.

Urtepostej.

Fra et af vore medlemmer, fru Lou, har vi fået følgende opskrift på et smørepålæg:

½ selleri, 1 løg, 1 lille pastinak, 1 lille persillerod samt 100 g udblødte og kogte bønner. Rødderne svitses og dampes møre og køres gennem maskinen sammen med bønnerne. Røres op med 2—3 æg og 5 store spsk. fløde, 1 tesk. stødt nellike og salt. Koges eller bages i en smurt form.

Spinatkroketter.

En portion gamle kartofler, kogte, pillede og mosede, røres med 1 lille revet løg, 1 stor kop rå groft hakket spinat, 2 æg, 1 spsk. havregryn, salt og evt. lidt stødt muskat. Formes som kroketter, vendes i pisket æg, derefter i rasp og steges i fedtstof på panden. Serveres med nye grønsager og lys urtesauce eller stuvede grønsager. *Ellen Pille.*

---

lovligt at reservere en bestemt vare for en bestemt forening?«, må da vel opfattes som en protest mod det af D.V.F. opnåede. Den skal ganske vist ikke adresseres til os, men den viser, at De er ganske uden forståelse for nødvendigheden af, at vegetarerne i tider, som de vi lever i, slutter sig sammen for at varetage *egne* interesser.

N. Nielsen.

25 år i haven

Den 1. juni fejrede konsulent *H. Mosegaard* 25-års jubilæum for sin ansættelse i »Østifternes Haveselskab« og var i den anledning genstand for megen hyldest.

Mosegaard har i sin konsulentvirksomhed gjort et storartet vegetarisk arbejde. Han har gennem foredrag, både i havebrugskredse og radio, gennem sine råd og vejledninger medvirket til udbredelsen af både dyrkning og spisning af havens produkter mere end de fleste.

Som havemand har han fundet det naturligt at være vegetar, hvad mærkeligt nok endnu så få havefolk gør, og han har altid været rede til at lade Vegetarisk Forening nyde godt af sin saglige viden og gøre en indsats for sagen. — Den 4. juli fejrer hr. og fru Mosegaard sølvbryllup. *A. P.*

Lidt af hvert

»Intolerante grønsagsspisere«

er overskriften i B. T. på en notits om H. M.s protest i V. T.s majnummer mod bladjubelen i anledning af de diverse bryggerijubilæer. Journalistens »bedre jeg« har dog overmandet ham, idet hele protesten citeres, hvad der i denne annoncørernes tidsalder må kaldes dristigt.

Bladets bemærkning om, at »her i landet får også vegetarer lov til at komme til mikrofonen«, tyder på, at man har undgået den første artikel i samme nr. af V. T., der netop var et af radioen *afvist vegetarforedrag.*

N. N.

Långmjölk,

der ikke mindst anbefales af Waerland, fremstilles ved, at man kommer en kultur i mælken, helst rå mælk, børnemælk. Kulturen kan nu fås hos fru *Caja Clausen*, Ordrup Jagtvej 58 D, Charlottenlund. Til nye portioner tager man blot en spiseskefuld af den gamle portion og smører ud i en tykmælksskål.

Kulturen fås ved dyrkning af täteurten, der vokser vildt i Värmland og Nordland. Langmjölk er lettere fordøjeligt end tykmælk.

Ophold hos venlig familie (om muligt med adgang til klaver) søges til vor datter, der efter studentereksamen skal læse i København.

Amtsvejinspektør *P. V. Pedersen*, Randers.

Husbestyrerinde. Med kristeligsindet, pæn og sund ung pige, 25-30 år, vegetar, ønsker ungkarl bekendtskab. Kan evt. senere komme som husbestyrerinde. Alle breve med oplysninger og foto besvares.

K. Chr. Thorning, Gjern.

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.

For turister!

Kommer De til Vejle, spiser De god og billig vegetarisk mad og råkost hos frk. *M. Skov Hansen*, Nørregade 6², telf. 809.
NB. Forudbestillinger modtages gerne.

»SANA« Godthaabsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

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[2]

Byens sundeste mad

OVE JACOBSEN

Aktuelle bøger

Nye udgaver.

- **Elna Regner Andersen: Nordisk Reformkost for Sunde og Syge.** Kr. 5.00.
- **Kirstine Nolfi: Levende Føde.** Kr. 5.75.

Sendes pr. efterkrav eller mod frimærker.

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

LÆS „Sol og Sundhed"

— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis prøvenummer til „Sol og Sundhed", Randers.



Landsforeningens mærkat.

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

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

Lær esperanto,

det andet sprog for alle. 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. ODENSE.