Gentof[illegible]e 56 C St tv
Gentofte

237

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Bliv sund! Bliv rask!
Nordmanden Arvid Pickelner maner til kamp mod køkkenbacillen

Et overfald på trappen
En artikel om tobaksmisbruget ved møder m. m.

Er jorden overbefolket?
Af skoleinspektør O. Egerod

Stakkels Danmark!
Af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Vegetarismen i Østrig

Sundhedens fem bud

Køkkenkrogen
ved Græsenkemanden

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

42. årgang
nummer 7
juli 1948

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE FAGBLADE og TIDSSKRIFTER

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.

Råkost lige ind ad døren!

Ingen opbevaringsproblemer
Månedlige leverancer af

Æbler — Grønsager — Korn — Evt. honning

Til Råkostdepotet, Resedavej 2, Gentofte

Send mig omgående og uden forbindende Deres bestillingskort og salgsbetingelser.

Efternavn: ..... Fornavn: .....

Stilling: ..... Telefon: .....

Adresse: .....

Bliv sund! Bliv rask!

Under denne overskrift har en os ukendt norsk vegetar skrevet følgende artikel i et Mossjøenblad:

For kun nogle få dage siden stod i avisen en artikel. Det var tandlæge Aalmo ved Strinda skoletandklinik, som udtalte sig, og hvilken udtalelse:

»Tandkaries hærger! Børn møder op med atten huller i tænderne! Husmødrene må tage kampen op! Gå til angreb på sukkerstadset, kagerne, desserterne, chokoladen! Spis rå grønsager! Spis frugt.«

Er dette noget ukendt for folk? Har de aldrig hørt, at sukker og søde sager er farlige for børnetænder, farlig for konstitutionen? Har de aldrig tænkt over, at barnet er fader til manden og moder til kvinden, og at når barnet viser oplagte tegn på degeneration, så kommer både mand og kvinde til at lide under det hele livet?

Jo, de har hørt om det. Nogle læser måske »Sunnhetsbladet« og følger dr. Colletts kloge råd om mere råkost i den daglige ernæring. Andre hører fra andre noget, der peger i den rigtige retning. Men nogen folkerejsning for mere sundhed bliver det ikke til.. Fordi folkeopdragelsen er altfor overfladisk. Fordi skolelærdommen er for løs, sporadisk, kraftløs. Fordi aviserne ikke hamrer de nødvendige ting ind hver time på dagen.

For den, som engang har studeret forholdet mellem ernæring og helbred og fået del i den moderne ernæringsvidenskabs forskningsresultater, således som de er fremlagt af prof. Ragnar Berg, prof. von Wendt, dr. Bircher o. m. fl., står det klart, at den nuværende kogekunst og den almindelige husmoders minimale kundskaber »om det, som går ind ad munden«, er årsagen til en stor del af de »civiliserede sygdomme«.

Både kræft, tuberkulose, mavesår, tyktarmsbesvær, reumatiske lidelser, gigt, karies m. m. er ukendt for naturfolk, som lever på frisk, rå, ubehandlet og upræpareret føde (Hunzafolket). Og mange af vore mest almindelige folkesygdomme, som f. eks. karies, ophører, når kosten bliver mere naturlig.

At folk under krigen havde bedre tænder, er en kendsgerning. Selv om krigskosten ikke på langt nær var idealkost, giver det et fingerpeg om vejen til sundheden. Man havde kun lidt sukker og finmalet mel. Folk spiste kålrabi, drak tran og mælk, og så blev tændernes sundhed bedre.

Hos den omstridte danske læge, *Kirstine Nolfi*, foregår der i dag ting, som burde påkalde folks opmærksomhed. På hendes råkostkursted Humlegården kureres folk på »mærkelig« vis af råkost. Den til 100 pct. naturlige ernæring angriber de fleste kultursygdomme, opløser dem, læger vævene ved at styrke organismens egen naturlige modstandskraft og regenerationsevne. Hvorfor hører man ikke noget om dette? Er ansvarlige instanser bange for, at folk kan blive for raske?

Man kommer uvilkårligt til at tænke således. Alt, som er skadeligt for det menneskelige legeme, kan fås. Sukker og kaffe, nikotin og alkohol, overdådigt brug af kød og ensidige fiskeretter, udkogte og dødkogte kartofler og grønsager, for stærkt krydret og saltet mad, brug af let anløbende kogekar — alt er for hånden. Der kan ikke skaffes sydfrugter under nogen form, ikke en-

gang appelsiner og citroner eller tørret frugt som rosiner, men tobak ofrer man valuta på og benzin til feriekørsel.

Om man elskede sit land og folk så meget, at man nedskar importen af tobak og benzin, sukker og kakao o. m. a. til fordel for alle slags sydfrugter? Om man tog den moderne ernæringsvidenskab så alvorlig, at man modtog dens viden som et slag i ansigtet og vågnede til besindelse?

Med det vi ved i dag, behøver et barn ikke at have en rådden tand! Forkølelsessygdomme kan indskrænkes til et minimum. Mavesår kan fjernes på kort tid, kampen mod kræft og tuberkulose kan aktiviseres på ny basis og nå uanede resultater. De reumatiske sygdommes svøbe kan tilintetgøres. Verden kan komme til at opleve en sundhedsstandard, som synes ubegribelig for den nuværende, lurvede, ligegyldige og pestbefængte verden. Men så må vi nå til, som tandlæge Aalmo siger, at husmødrene selv tager kampen op.

Den af Robert Koch inspirerede videnskab leder for øjeblikket efter bacciller, men mon ikke tidens fysiske nød har een eneste stor bacille som sin årsag: køkkenbacillen! Restaurationskøkkener, hotelkøkkener, hjemmekøkkener! Her, hvor der koges, brases og steges efter helt igennem vanvittige metoder.

Vi må i dag genopvække ansvaret for hverandre! Når en moder ser sin lille søn med huller i tænderne eller med snot i næsen mange af årets måneder, så må hun vide, at hun selv er årsag til sit barns depression! Saa må hun vide, at det hun laver i ovnen, har i gryden, sætter på bordet, og som altsammen går ned gennem barnehalsen, det slår igen og kommer til syne som huller i tænderne. Og huller i tænderne betyder ikke blot, at der sker noget i munden, der foregår en sygelig proces i hele organismen, og med årene mister denne sin slagkraft og fornyelsesevne. Til den »bestemte« tid indtræffer de alvorlige sygdomme, der altså ikke kommer som lyn fra klar himmel, men gennem dage og år er blevet forberedt af en kærlig og omsorgsfuld moder.

Kursen må altså lægges om. Vi må gå vejen i retning af en naturlig og forenklet levevis. Husmødre må give deres børn alt, hvad de kan få fat på af friske grønsager, grønne blade, salat, frugt, grovbrød, godt smør og myseost, samt grød af hvedeklid med rosiner eller æblemos. Giv børnene rå kartofler, honning og mælk!

Lær dem fremfor alt ikke, at sukker er et næringsmiddel! Det er et farligt nydelsesmiddel, og det må kaldes folkeforræderi, hvis man fodrer en slægt op på sukker, fintbrød og kaffe.

Der klages i dag over den lille kødtildeling, der er til at få, men tak Vorherre for det. For meget kød fordærver. Man bør være opmærksom på, at der kommer en dag, da kød er forbudt. Kød er død føde, det er ligdele, som forrådner tarmene og ødelægger f. eks. tyktarmens godartede bakterieflora. Spiser man for ensidig kød- og fiskediæt på bekostning af naturlig ukogt mad, vil det indvirke på fordøjelsen. Afføringen vil standse, og en gennem år virkende tarmforgiftning kan tage sin begyndelse.

Forstoppelsen er i dag en af vore almindeligste sygdomme. Den er naturens svar på vor unaturlige kostforplejning, og vi har fremtrædende videnskabsmænd, som mener, at denne kroniske tarmforgiftning er en af hovedårsagerne til kræften. Som bekendt dør der i Norge ca. 4000 mennesker af kræft hvert år.

Når organismen vænner sig til den naturlige ernæring, vil man erfare, at rytmen i udtømmelserne er lige så mange stolgange som måltider pr. dag. Udtømmelsen foregår hurtigt og er lugtfri. En stinkende afføring er det bedste bevis for, at der er noget galt!

Alle, som for alvor går ind for en mere naturlig ernæring, vil selv gøre de erfaringer, der skal til for at skabe bevisets »vægt«. Man vil opleve sin livsdag pånyt. Man vil blive gennemstrålet af det velvære og den lykkefornemmelse, som naturen kun venter på at få lov til at give sine børn. Den lede og træthed, som præger mennesket i dag, er ikke naturlig, men den vil vedvare og øges, indtil det uudholdelige, så vi i vor nød tvinges til at stikke fingeren i jorden og lugte os frem til, hvor vi stammer fra.

De norske husmødre burde for deres mænds og børns skyld fremskynde denne udvikling. For der skal ikke mere end et par år »med Gud« til for at få vist, hvordan livet på jorden egentlig skal være.

Arvid Pickelner.

Et overfald på trappen

Danske mødelokaler er efterhånden så tilrøgede, at det er en virkelig lidelse for ikke-rygere at opholde sig i dem, især når forhandlingerne trækker ud i timevis.

Af denne årsag trak to vegetarer sig forleden udenfor på trappen for dog at kunne snappe en smule frisk luft.

Op ad samme trappe kom i yderst langsomt tempo og kun ved hjælp af gelænder og stok en tredje mødedeltager, som på lang afstand beklagede sig over gigt og andre skrøbeligheder.

Hvorfor skal man da være så besværet, var hans fortrædelige spørgsmål, hvortil de to vegetarer jo ikke kunne have noget absolut afgørende svar, men de var dog ondskabsfulde nok til at forudsætte den mulighed, at en levemåde, som ikke i udpræget grad var i overensstemmelse med naturens love, måske kunne have været medvirkende til det kedelige resultat.

Jeg har virkelig ikke levet på anden måde, end alle andre gør, replicerede den gigtsvage.

Nej, det er netop det, som er fejlen, svarede vegetar nr. 1, for »alle andre« lever i høj grad forkert, og derfor er om ikke »alle andre« så dog en betænkelig stor part også besværet på den ene eller anden måde. Kun få procent *lider* ligefrem af sundhed.

Ja, fortsatte nr. 2, De er nu også særlig uheldig stillet, fordi fruen er husholdningslærerinde, og jeg tror, at disse kogersker har flere menneskeliv på samvittigheden end samtlige verdenskrige. De ved nok, at menneskehedens harm varer, indtil den sidste kok findes hængt i sin egen tarm. Mennesket er den eneste skabning, som koger sin føde, og samtidig er mennesket blevet det sygeligste pattedyr på jorden.

Nu kom den stakkels gigtsvage så meget til kræfter, at han kunne svare igen på det regulære overfald. Han mente ikke, at mennesket fuldt ud kunne sammenlignes med dyrene, vi var jo dog altædere og syntes om at få føden tilberedt, og det havde vi fået den i så mange tusinde år, at vort legeme nu var vænnet til kogt føde.

Men det var kun stikord, der fik hans plageånder til at køre frem med deres viden om, at mennesket aldeles ikke er altæder, og at det er yderst fine videnskabsmænd, som ikke vil gå med til denne antagelse, som var god latin i provisorieårene, og selvom vore forfædre igennem nogle tusinde år har formået at tildanne sig våben, hvormed de kan bemægtige sig større dyr og ernære sig af deres kød, så er dette tidsrum dog kun som sekunder at regne i menneskets meget lange udviklingsperiode. I hvert fald er der næppe ændret en tøddel hverken i tandsæt, fordøjelseskanal eller andre organer i retning af altædernes endsige rovdyrenes. Som bevis strakte de hænderne frem og foreviste de flade negle og pegede på den tud, som vi alle går med midt i ansigtet, og som vil være forfærdeligt i vejen, hvis vi skulle til at snage direkte i blodigt kød.

Jamen, det har jeg da virkelig aldrig hørt noget om, og hvis det er rigtigt, hvorfor bevarer I så jeres viden for jer selv.

Simpelthen af den grund, at den slags optages ikke i noget blad undtagen i vort eget beskedne lille tidsskrift, som desværre ikke har nogen udbredt læsekreds. Forresten stillede vi ikke vort lys under skæppen nede på udstillingen i Forum og gør det heller ikke ellers, hvor der gives os lejlighed til at få et ord sagt; men vi må selvfølgelig nå dertil, at der gives børnene et virkeligt billede af vor plads i systemet og fortælles dem sandheden om, hvad der er vor oprindelige føde, såvidt vi da formår at rekonstruere tilstandene i disse fjerne tider.

Desværre viser det sig, at netop smag og spisevaner lader sig uhyre let bøje i de spæde barneår, og der er ikke ret mange børn, som har været tilstrækkeligt omhyggelige i valget af deres forældre, hvis De forstår, hvad vi mener? Og sådan blev det ved at hagle ned over den stakkels mand, indtil vi alle tre var nødt til at bevæge os ind i pesthulen for at deltage i forhandlingerne.

Den sidste ripost, han fik afleveret til forsvar for den lange cigar, hvormed han agtede at yde sit bidrag til luftens totale ødelæggelse, var den, at noget så usundt som cigaretter befattede han sig dog ikke med, for i dem er papiret jo præpareret med kviksølv!

Ak ja, det er rart at have noget at trøste sig med! At nikotinen er den samme begge steder og den, for hvis skyld samtlige ceremonier finder sted, er lige så uklart for rygerne som den omstændighed, at det er den samme kemiske forbindelse, der giver det kemiske humør, hvad enten indtagelsen sker gennem kogesprit eller champagne!

Man kommer hjem fra den slags møder med en følelse af at være svinet til ikke alene indvendig, men også udvendig, ens kattekilling nægter at være i umiddelbar nærhed af en selv og ens klæder, og hen på natten får man måske opkastninger som følge af nikotinforgiftning, eventuelt eksem eller andre hudirritationer.

Ja, vi lever i et frit land med streng hensyntagen til personlig frihed! Den tid, da det var strengt forbudt at »drikke tobak« på et så forholdsvis åbent areal som Kongens Have, er fjern og vender næppe tilbage i denne konges tid, så meget mere som allerhøjstsamme selv ryger cigaretter som stimulans efter at have nedlagt en stakkels hare eller andet ædeligt vildt, der på drabelige jagter bliver drevet frem mod det kongelige ildrør. *Den ene af de to.*

Er jorden overbefolket?

Således hedder en artikel i »Det bedste« for juni. Den er meget uhyggelig. Der er ikke føde til os alle, og det bliver værre og værre, efterhånden som verdens befolkning stiger i antal. I øjeblikket er der 2¼ milliard mennesker på jorden, om 25 år vil der være ½ milliard flere. Det er galt nu, til den tid er der ikke andet end hungersnød, epidemier og krige at vente. Man kan kun anvise et middel: børnebegrænsning. Der må gøres et gigantisk arbejde for at få banket dette ind i alverdens folk og få lært dem kunsten! Målet må være 2 milliarder mennesker i verden! Ikke et ord om husdyrbegrænsning. Ikke et ord om, at det er husdyrene, der æder verdens overskud af fødemidler, ikke et ord om, at man blot behøver at holde op med at frembringe animalske fødemidler, så er spørgsmålet løst for al fremtid. Når verden er gået over til intensivt gartnerbrug, er overbefolkningsspørgsmålet forsvundet, al den stund der jo spildes over 75 % af næringsmidlerne ved at lade dem gå gennem dyrene, og det man får ud af det, er endda dårligere end de naturlige plantenæringsmidler, som vi er skabt til. Man er bekymret over, at fiskeriet ikke hjælper ret meget, men ikke et ord om, at maskiner ikke æder mad som f. eks. heste gør. Og når der er mad nok til alle, og man ikke forrås ved at dræbe dyr mere, er der ingen basis for krige mere! Hvorfor skriver verdens største tidsskrift intet herom. Er det blot uvidenhed, eller er det slagterikapitalen etc., der står bagved? Originalartiklen findes i Harper's magazine for febr. d. å. Jeg har sat vore internationale forbindelser igang med at få gjort en vegetarisk indsats her. Det er jo det glade vanvid at skræmme folk med udsigt til hungersnød, når der er muligheder nok for at fremtrylle overflod af de dejligste næringsmidler.

Oluf Egerod.

Stakkels Danmark!

Samtidig med, at landmændene bliver dygtigere og dygtigere, bliver vort land fattigere og det på mange måder.

Efterhånden som udenlandsk korn og foderstoffer bliver dyrere og vanskeligere at få fat i, simpelthen fordi også andre nationer har lugtet den fidus, det er at forædle kornet selv, så må man herhjemme tage rub og stub med for at producere så meget som muligt, og det går ud over de allersidste rester af natur og naturskønhed, vi endnu har tilbage.

Jeg skal ikke fælde tårer over, at de hedeflader, der kun består af det af Gud forbandede sand, for at tale med Aakjær, bliver lagt ud til preussiske landskaber af fyr og gran, eller at de lægges ud til landbrug, hvis dyrkere må slide hårdt for føden, det har andre tidligere gjort uden resultat, men der er også forsvundet mange andre værdier, tildels uerstattelige, altsammen for at skaffe mere dyrkbar jord. Det er således kun forholdsvis få år siden, at een af vore prægtige jættestuer blev slået til skærver, oven i købet af amtsvæsenets skærveknuser, for at skaffe mulighed for blot een eneste stak ho mere!

Nu har myndighederne endelig fået midler i hænde til at forbyde sådant

hærværk, men tro ikke at landets sidste naturværdier dermed er uden for fare. Nej, ploven tager hvert år en fure mere af de fælles diger eller markskel, selvfølgelig efter at de karakteristiske kampesten med den yppige bevoksning af mos og lav er lavet til vejmateriale, og med de ny kemiske midler er det ikke alene muligt at holde markerne fri for såvel det gule, som andet ukrudt, den ret må bønderne vel have, sålænge privateje af jord endnu anses for lovlig og retfærdig, men det nyeste nye er, at også de allersidste markskel skal behandles med ukrudtsmidler, samtidig med at den sidste løvetand langs Danmarks landeveje må bukke under for overmagten og bøje sit gule hoved for hormonernes rasen i de indvendige dele.

Ganske vist har der også hidtil eksisteret forordninger, hvorefter sådanne trafikstræk skal hugges et par gange, førend ukrudtet bliver farlige frøspredere, men de har dog ikke aldeles udryddet alt, hvad der ikke netop er græs, således som det nu efter al sandsynlighed vil ske.

I vort naboland Sverige har man allerede set sprøjtevogne langs vejene, og der er vel heller ikke noget at sige til, at ukrudtet søges holdt nede, hvor der kan være fare for invasion over dyrkede marker, eller hvor for eksempel den vilde gulerod truer med at indynde sig i frømarkerne med de højt forædlede stammer, men alligevel, Danmark bliver fattigere ved at blive friseret. Set fra en bis synspunkt, for slet ikke at tale om en humlebi, er vi allerede godt på vej til at blive et ørkenland, ganske vist med græs, men også kun græs og ingen blomster.

Vi må snart til at tænke på at bevare nogle små reservater for den oprindelige flora for dog at kunne vise vore børnebørn, hvor dejligt der engang var i vort lille land.

Ja, vi har da hidtil haft et slags reservat, eller hvad det nu skal kaldes, langs D. S. B.s spor, hvor både græs og blomster har søgt at udfolde sig nogenlunde frit, men i stadig kamp med et frygteligt »væsen«, der under ingen omstændigheder kan lide noget, der gror. Med ild og svovl har »væsenet« huseret sommeren igennem, øjensynlig ud fra den antagelse, at danske landbrugsarealer er absolut brandfarlige, og så er sandheden vel dog den, at hverken generaldirektøren eller andre nogensinde har set en roe- eller en kartoffelmark stå i luer og ligefrem forplante ilden til huse og gårde.

Kunde man ikke nok indskrænke sig til at begrænse faren for, at brande i evt. tørt græs breder sig til mere værdifulde ting end de ovenfor nævnte afgrøder, i stedet for som nu at sende tilsyneladende ikke tænkende kolonner ud for at svide alting af, også de uskyldige gyvelbuske, eller andre vækster, som næppe kan skade det mindste, men dog kan yde et sangfuglepar et sommerbo.

Jeg nærer her ingen frygt for, at D. S. B. skal få øje på de nye kemiske midler til at dræbe blomster med, for de skåner jo græsset, og det er det, der kan være farligt.

Ved at frigøre noget af mandskabet fra den uskønne og ligegyldige kamp mod udfoldelse af liv, kunne man så måske skænke de tusinder af kilometer tjørnehæk blot en lille smule interesse. Jeg forlanger ikke, at de skal klippes som en havehæk, men er det virkelig nødvendigt, at arbejdet skal foretages så ufagligt og sjusket, som tilfældet har været i dette århundrede?

H. Mosegaard.

Råkostdepotet - en god idé

To tidligere kurgæster på »Humlegården«, d'hrr. *O. Bjarnesen* og *O. Danielsen*, har taget den opgave op at sikre råkostspisere og andre vegetarer æbler, kartofler, løg, rodfrugter, korn og klid. De har afgjort ret i, at der her ligger en opgave, og det synes også, som om de forstår at gribe sagen praktisk an. De har allerede lagt alt tilrette, så de kan begynde leverancer til efteråret. Den trykte bestillingsseddel vidner om forretningsmæssig forståelse, og de har ved forhandling opnået en ordning med Statens Kornkontor, således at de, der ønsker helt korn, kun behøver en gang for alle at indsende den krævede lægeattest til Råkostdepotet og derefter med hver bestilling det fornødne antal brødmærker.

I størst mulig udstrækning vil man søge at skaffe bio-dynamisk dyrkede varer, hvad mange vil sætte pris på, og man vil også forsøge at fremskaffe honning, men tager dog her et stærkt forbehold — hvilket ikke under de pågældende forhold kan undre.

Vegetarerne vil hilse med glæde, om de kan nå til altid at være sikre på at få førsteklasses varer, og ikke mindst vil det være af betydning, om det virkelig kan lykkes at sikre en æbleleverance vinteren igennem.

Som salgsbetingelser nævnes de gældende maksimal- og dagspriser, kontant betaling, godtgørelse af emballage og mange flere forhold, men alt forekommer rimeligt, og der tilføjes: vi er naturligvis forhandlingsvenlige.

At der vil blive begyndelsesvanskeligheder, vil være naturligt; men eet er sikkert, at jo større støtte foretagendet får, des hurtigere og lettere bliver vanskelighederne overvundet. (Se annoncen).

Elna Regner Andersen:

Sæson-middage af grønsager

Fru Regner Andersens bøger er for alvor kommet i vælten. Nu er også hendes bog *Sæsonmiddage af grøntsager* kommet i nyt oplag. Første oplag har i mere end et år været udsolgt; men der kan ikke være tvivl om, at når forlaget i disse overordentlig papirknappe tider udgiver den igen, så er det, fordi der er en efterspørgsel, der skal tilfredsstilles.

De kødfattige tider begunstiger naturligvis en sådan bog; men fru Regner Andersen har skriftligt som mundtligt en egen evne til at give stoffet en form, der får det til at gå i folk.

Forfatterinden kalder selv denne lille bog et supplement til bogen »Nordisk reformkost«, men selv om man bør kende fru R. A.s hovedværk, så kan den dog udmærket gå alene. Den giver opskrifter på råkostanretninger og varme vegetariske retter, praktisk ordnet efter årstiderne, og den fortæller, hvad børnene bør have at spise i en krisetid, om løg som sundhedskilde, hjemmelavet ost, nedlægning og tilberedning af surkål og de mange muligheder for at spare på gassen. Den gør det på en måde, så den sikkert indfanger mange husmødre, der før ikke kunne tænke sig en middag uden kød — og så koster den kun kr. 3,75. *p.*

Rationeringen

I et brev fra en engelsk vegetar skriver han: »Vi klarer os rigtig godt her med vore rationer. I stedet for kød og flæsk får vi ugentlig 12 ounces (1 ounce godt 28 g) ost (normalt 1½ ounces), og dertil ekstra 2 oz fedtstof, smør eller margarine. Og nødder, tørrede bananer og andre lækkerier bliver fortrinsvist fordelt mellem vegetabilbutikker.«

Herhjemme har vi endnu ikke fået mere end ord, endda ikke altid velvillige. Men det er måske til at forstå, at autoriteterne må være lidt i vildrede på grund af de mærkelige løsgængere, der uden forståelse af samarbejdets værdi af private grunde modarbejder Dansk Vegetarisk Forenings bestræbelser for at få indført engelske tilstande her i landet. Voldan og fru Astrid Lassen kan jo godt gnide sig skadefro i hænderne, når de får lagt sten i vejen for Dansk Vegetarisk Forenings arbejde, og tro, at det gavner deres private interesse, men det gavner så vist ikke vegetarismen.

O. E.

Frugthøstudsigterne

Bladet »Frugthandelen« giver i sit sidste nummer følgende oplysninger om udsigterne for frugthøsten i forskellige lande:

Både *Norge* og *Sverige* melder om særdeles gode udsigter, idet man ligesom her har haft gunstigt vejr under blomstringen, der iøvrigt har været rig, og man regner derfor med en fin høst af æbler og pærer, ligesom bærfrugten tegner godt.

Fra *Holland* og *Belgien* er beretningerne knapt så optimistiske. I Belgien regner man med en temmelig ringe høst i æbler og pærer, medens Holland melder om dårlige udsigter for pærer og en middelmådig høst af æbler.

England havde sidste år en særdeles god høst af æbler, og især var der mange Bramley's. Af disse ventes der derfor i år en betydelig mindre høst, men udsigterne kan dog i det store og hele ikke betegnes som dårlige. Bærhøsten lover godt, og der bliver mange jordbær.

Schweiz melder om særdeles gode udsigter for alle frugtarter. Blomstringen har været usædvanlig stor, og nu da frostfaren er overstået, ser man hen til en overordentlig rig høst.

I *Tyskland* er der udsigt til en middelhøst, og omtrent det samme gælder for *Frankrig*, idet der dog nogle steder tales om under middel. *Tyrol* melder ligeledes udsigt til middelhøst. Endelig rapporterer *Jugoslavien* en særdeles god høst i kirsebær og abrikoser.

Fra *Amerika* foreligger der meddelelse om, at man for Kalifornien og de nordvestlige distrikter venter en noget mindre høst end sidste år af æbler og pærer. Det ventes, at eksporten af de kaliforniske gravenstener vil kunne påbegyndes i slutningen af juli, og der regnes med åbningspriser på ca. 2 dollars per kasse fob, hvilket ikke giver mere end ca. 50 øre per kg. Når man betænker, at det drejer sig om ekstrakvalitet, svøbt og i canadakasser, må det jo anses for at være en særdeles billig pris. Det ser i det hele taget ud til, at det amerikanske prisniveau for frugt kommer til at ligge ret lavt. Således noteres

kaliforniske appelsiner til ca. 3 dollars per kasse fob. Fragten for disse i kølebåde fra Pacifikkysten til det europæiske kontinent andrager 2,15 dollars, og cifprisen vil således komme til at ligge omkring 25 kroner per kasse.

Hvad angår udsigterne for den *danske* frugthøst, så tegner de jo usædvanligt lovende, hvad æbler angår, hvorimod pærehøsten synes at ville blive under middel.

Vegetarismen i Østrig

I et brev til en tysk vegetar skriver universitetsprofessor, dr. *Johannes Ude*, Wien:

Ligesom hos Dem i Tyskland arbejder den vegetariske bevægelse også meget energisk her. Den 10. januar blev der afholdt stiftende generalforsamling i Det østrigske Vegetarforbund. Vor gamle forkæmper Karl Pirchan arbejder på at få dannet en vegetarisk forening for Øvreøstrig. I Wien er det for kort tid siden stiftede, halvvejs statslige »Østrigske Arbejdsfællesskab for Folkesundhed«, indenfor hvis rammer både sundhedsarbejde og den vegetariske bevægelse har fået sin plads, i arbejde. Månedsbladet »Neues Leben« er vort meddelelsesblad. Der skal oprettes afdelinger i hele Østrig. »Østrigske Hvervningstjeneste for Folkesundhed« under min ledelse arbejder også for vegetarismen. Også afholdsforeningerne og antitobaksforeningerne arbejder energisk. (Her efter »Vegetarier-Rundschau«).

Råstrup Kursteds Venner

har afholdt generalforsamling på kurstedet.

Gdr. *Jacob Schmidt*, Holsted, siger i sin formandsberetning:

»Når en forening som »Råstrup Kursteds Venner« kan vise støt og stadig fremgang, så skyldes det jo ikke propaganda i stor stil eller energisk incasso fra kassererens side. Årsagen er naturligvis først og fremmest den, at der øves et højt påskønnet arbejde på kurstedet, men navnlig også den omstændighed, at de fleste af vore medlemmer ved besøg eller på anden måde har haft lejlighed til personligt at vurdere den indsats, som gøres på kurstedet, vurdere den ud fra de synlige resultater: syge, der bliver raske eller ialtfald bedre både på sjæl og legeme. Hvormange tunge og tyngede sind er ikke i årenes løb gået ud fra Råstrup Kursted glade og frimodige og med troen på et bedre liv end det, som var bleven dem så svært at leve.

Vi har år for år kunnet takke vore medlemmer for trofasthed mod vor forening. Vi glæder os over, at vi kan gøre det også iår — og vi ved, at der næppe behøves opfordring til også i det kommende år at støtte vort arbejde. Vi ved af glædelig erfaring, at vore medlemmer ikke alene betaler det fastsatte mindstekontingent, men som regel runder det af opefter. De betaler altså med glæde!

Som det fremgår af regnskabet har 5 kurgæster fået støtte fra RKV. De har alle haft udbytte af opholdet og været glade og taknemmelige for det.

Det vil sikkert erindres, at vi ikke fik lejlighed til at være tilstede, da foreningens stifter, Jens Nielsen, blev begravet. Vi var derfor glad ved, at den ene af vore revisorer, hr. Verner Christensen, Roskilde, var så venlig på foreningens vegne at lægge en signeret krans på graven den 7. oktober, som er Jens Nielsens fødselsdag. Årsmødet ifjor forløb som sædvanligt på den mest harmoniske måde. Man følte som altid, at det var Råstrup Kursteds *venner*, der var samlet.«

I årets løb har man som hjælp ansat diakon Møller og hans kone, der også i indeværende sommer bistår i arbejdet; men det kniber med plads. Familien Møller, ægteparret og to børn, maa bo i to værelser, og der trænges også til mere plads til både familien Haahr og til gæster. Der har været fuldt belagt hele sidste år og gennem vinteren også. Det er lykkedes at få tapetseret samt malet både ud- og indvendigt. Frugthøsten tegnede godt, men et haglvejr ødelagde 90 pct. af frugten samt drivhuse og vinduesruder. Efter to sorteringer havde man vinterfrugt til eget forbrug, resten gik til most- og marmeladefabrikken.

Forfatteren Josef Petersen

har for tredje gang vundet den olympiske sølvmedalje i litteratur, denne gang for et episk arbejde om Euthymos, en græker, der vandt den olympiske pris i nævekamp og senere blev symbolet på forsvareren for friheden og de svage i samfundet.

I et interview udtaler forfatteren bl. a. til Pol.: »Jeg er selv ivrig idrætsmand. I de sidste 36 år har jeg været vegetar. Det lyder måske pudsigt, men jeg tillægger vegetarismen en meget stor betydning, og jeg tror aldrig, at det var lykkedes mig at vinde de tre sølvmedaljer, hvis jeg ikke havde været vegetar. Det giver nemlig en både fysisk og åndelig renhed, som er en forudsætning.«

Jo enklere, des bedre?

Den 7. juni kom frk. Marg. Olsen tilbage fra Bjørnfall i Telemarken med de 14 børn, som havde været under hendes »behandling« i 8 uger.

Skønt tilførslerne af grønsager fra Danmark til tider svigtede — man måtte i 14 dage leve på kålrabi, hel hvede og løg — var børnenes helbredstilstand stærkt bedret. Efter nogle forældreudtalelser at dømme var der sket rene mirakler, og man må håbe, at de sygekasselæger, der har henvist børnene til frk. Olsen, må få tid til at konstatere virkningerne af hendes kost (og åndedrætsøvelser m. m., vil frk. Olsen tilføje) og derefter give offentligheden underretning om deres konklusioner.

Den 21. drager frk. Olsen til Bjerre Strand med 25 børn med alle mulige skavanker. Hun *må* fortsætte — de opnåede resultater byder hende gøre det. Og hun kan tilmed glæde sig over en voksende forståelse fra hjemmenes side — man bøjer sig for fakta: at syge børn bliver raske på en enkel kost, nærmest råkost, tilpasset efter børnenes skavanker.

N. N.

Køkkenkrogen

Konen er på landet. Græsenkemanden må selv klare middagsmaden, når han kommer hjem fra kontoret.

Den første dag går det let nok, for hvilken kone har ikke været så forsynlig at lave en ekstra portion mad, som »staklen« kan varme, måske er der endda også nok til den påfølgende dag. I mange tilfælde er det bestemt hende, der bæver mest for, hvorledes det skal gå ham. Ak, om hun anede, hvor nemt det kan gøres. Hermed en uge af græsenkemandens middage!

1. dag.

1 kilo kartofler skylles og skrubbes rigtig godt. Det er spild af mange timer at skrabe nye kartofler. De koges. Et stor dusk persille skylles og hakkes. Når kartoflerne er møre, tager man en klat margarine på tallerkenen, blander persillen i og dypper kartoflerne.

Et stort salathoved skylles grundigt, hvorefter man spiser bladene en natura, enten før, sammen med eller efter kartoflerne.

2. dag.

Et salathoved snittes i stykker, kolde kartofler fra den foregående dag skæres i. Det hele overhældes med en sauce af sur fløde, meget lidt sukker, eller med citronsaft, evt. lidt mælk for at drøje, og lidt sukker.

Denne ret smager så godt, at man overhovedet ikke behøver mere.

3. dag.

Man kommer oversulten hjem, men heldigvis har man i sit indkøb et salathoved, et bdt. gulerødder og et blomkålshoved. Salaten, gulerødderne og lidt af blomkålen gøres godt rene, hvorefter man lægger det hele på en tallerken og spiser dem i den orden, man har lyst til.

Når man skal til at lave rigtig »mad«, er man mæt.

4. dag.

Som 1. dag, eventuelt kan i stedet for smeltet smør anvendes jævnet sovs; men melklister er jo i grunden ikke rigtig vegetarisk.

5. dag.

Kolde kartofler snittes sammen med 2—3 store løg og spises.

Som anden ret kan spises salat med revet gulerod og friske ærter.

6. dag.

kan igen spises et hastværksmåltid, men der kan i dette godt anvendes rå tomater og agurk i stedet for blomkål og gulerødder.

7. dag

er hviledag, hvad husmødre ofte glemmer. Vi vælger til forret salatblade med blomkål, agurk og tomatskiver overhældt med saften af en halv citron tilsat en smule sukker.

Desserten er jordbær. De skylles grundigt og spises fra stilken.

Man behøver med denne spiseseddel ikke at være bange for manglende variation. I stedet for salat kan således også anvendes spinat eller spidskål. Der kan varieres med revet blomkål, gulerod, rødbeder, friske ærter, skiver af tomater og agurk. Disse ting kan blandes indbyrdes i mange variationer. Ethvert af naturens produkter har *sin* friske smag, der her ikke bliver slået ihjel. Forresten kan det også have sin charme at tilsætte purløg eller dild.

Spisesedlen har tillige den fordel at spare både på opvask og gas.

Græsenkemanden.

Lidt af hvert

Sankt Hansaften

på »Fyrreskrænten« havde ca. 30 deltagere, som efter at have drukket hybente og beundret den smukke have gik tur i Utterslev mose og derefter hyggede sig om et bål i haven ved sang og historier til efter midnat. I sin båltale fremhævede skoleinspektør Egerod, at vort arbejde er på langt sigt, og at vi derfor ikke må føle os skuffet, når vi ikke straks ser resultater. *N. N.*

Fra Svensk Friksports riksmøde

kan vi vente at høre nyt i næste nummer. Formanden for D. v. F. var deroppe som eneste danske delegerede.

Skoleinspektør *Egerod* er rejst til Holland, hvor der bl. a. afholdes rådsmøde i Den int. Vegetarunion.

Et tredje hovedbestyrelsesmedlem, konsulent *Mosegaard*, er rejst til Grønland, hvor han skal undersøge mulighederne for havebrug.

Vegetartennis.

I Sjællands Tennisunions turnering, hvori deltog 43 Klubhold, vandtes mesterskabet i Old Boys klassen (spillere, som er fyldt 40) atter i år af formanden i D. V. F., rep. Niels Nielsen, som er 59. Slutkampen mod den 19 år yngre og teknisk dygtigere modspiller varede 2 tim. 50 min. — Nielsen strittede så længe imod, at modspilleren tabte humøret. Ved præmieuddelingen blev der sagt, at Nielsen ikke havde vundet på sit spil, men på sin kost — en udtalelse, han ikke var utilfreds med. Modstanderen lovede hævn i 1949 — han ville hele det kommende år »spise gulerødder«!

Ingen ren plantemargarine i Sverige.

Den svenske vegetariske forening og frisksportforbundet har fået afslag på et andragende om tilladelse til at lade fremstille ren plantemargarine. Det ville medføre et »altfor stort apparat«, akkurat som når vi herhjemme vil have erstatning for kødmærkerne. Vi kan få margarinen, i andre lande kan der gives kompensation for kødet.

Dansk Vegetarisk Forenings årsmøde 1948

er planlagt til søndagen den 12. sept. Reserver dagen. Nærmere i augustnummeret af V. T.

Bestyrelsen.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23³.
»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.

»SANA« Godthaabsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

Horseløkke Kurhjem ved Fåborg

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

Landsorganisationen
Lejrklubben for Danmark
(stiftet 1926)

Denne sammenslutning af lejrsportsfolk har til formål på ideelt grundlag at fremme det sunde, velordnede og samfundsgavnlige lejrliv ved oprettelse af lejrpladser og afdelinger overalt i Danmark. Oplysning:
M. Bode, Nr. Frihavnsgade 94, Kbh. Ø.

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.

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

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

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

Skodsborg Restauranten

er stedet, hvor
Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost – middag – à la carte.
Åben daglig Kl. 11–19.
Lukket lørdag.
St. Kongensgade 36–38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium

Læge: Ejnar Eriksen.
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — Kongensgade 39[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.**



Landsforeningens mærkat.

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

Lær esperanto,

det andet sprog for alle. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10 kr. Nærmere oplysninger hos
Esperantistforeningen for Danmark
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[1], Kbh. Ø.

LAURITS TH. SCHWENCKE

Nørrebrogade 189
Taga 924

Valby Langgade 29
Valby 1893

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

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.