Centoftegade 56 C St tv
Centoft

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Årsmødet
i Dansk Vegetarisk Forening.

Lovsang til vegetarismen
Forfatteren Knud Poulsens »enøresbidrag til fremme af en god og stor sag«.

Svensk Frisksports rigslejr 1948
af repræsentant N. Nielsen, formand for D. V. F.

En vegetarisk præsidentkandidat

Slagtemetoderne selv slagterne for slemme

Frugt er menneskets ideale føde
af ingeniør O. Dehne, Tyskland.

Frugt ved måltidets begyndelse
af dr. Tine Kaayk, Holland.

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

42. årgang
nummer 8-9
august-sept. 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, l., 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: _____

Årsmødet

afholdes *søndag den 12. september kl. 9,30* i K.F.U.M.s bygning i Rosenborggade (ved Nørreport).

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning og regnskab for året 1. juli 1947—30. juni 1948.
3. Behandling af forslag fra O. Egerod om ændring i vedtægternes § 7 (intet valg af rådgiver for redaktøren med vetoret).
4. Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer, 2 revisorsuppleanter.
5. Fastsættelse af kontingent for 1948 og valg af sted for årsmødet 1949.
6. Beretning og regnskab for »Dr Mich. Larsens børnehjemsfond« og valg af 3 bestyrelsesmedlemmer.
7. Regnskabsaflæggelse for »Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen«.
8. Eventuelt.

NB. Ethvert medlem kan lade sig repræsentere ved et andet medlem. Fuldmagter indsendes eller afgives til formanden.

Frokost.

Kl. 12,30 serveres frokost à kr. 3,50 (salater af rå og af kogte grønsager, bagte kartofler, brød, smør, ost, mælk).

Deltagelse må anmeldes forud *senest* torsdag den 9. til fru Mosegaard (Gothåb 1163 u), fru Pille (Damsø 4724 x) eller formanden (Gentofte 1782 y, efter kl. 17). *Husk rationeringsmærker.*

Foredrag:

Kl. 14,30 taler dr. Kirstine Nolfi om: »Mine erfaringer om råkost for syge og sunde«.

Alle er velkommen. Entré for ikke-medlemmer 1 kr.

Bestyrelsen.

Dagen for vort årsmøde nærmer sig, og det må håbes, at mange af vore medlemmer har noteret datoen. En forenings trivsel, især når den har ideelle formål, er afhængig af medlemmernes interesse i dens virke, af deres medarbejde. Mød derfor op — det gælder også de mange nye medlemmer — og hjælp ved kritik eller rådgivning, eller blot ved deltagelse i afstemningerne, til, at foreningens ledelse får arbejdsdirektiver, og at der vælges en ledelse, som repræsenterer, og kan støtte sig på, et flertal. Uden følelsen af en sådan støtte, taber enhver ledelse arbejdsmodet.

Formanden.

Lovsang til vegetarismen

Forfatteren *Knud Poulsens* sidste bog »Breve fra Ensomheden« (udkommet hos Gyldendal) indeholder et bemærkelsesværdigt lille stykke om glæden ved sund og naturlig levevis. Skildringen — skrevet et par år efter at Knud Poulsen var blevet vegetar — er så slående rigtig og så behagelig fri for fanatisme, at den fortjener udbredelse til flere end de få, der læser denne fine prosakunstners og naturelskers bøger. Derfor genoptrykker vi »dette enoresbidrag til fremme af en stor og god sag«, som han selv beskedent kalder det.

A. H.-M.

Djursland i februar.

Da jeg i morges sprang ud af fjerene, var solen endnu ikke stået op!

»*Springe* ud af fjerene! En kold og halvmørk vintermorgen! Åh, hvor det lyder, din gamle, sengelune farisæer« — vil måske en og anden straks udbryde, og lad mig da også med det samme bekende, at i gamle dage, hvilket dog i denne forbindelse unægtelig kun betyder for et *par* år siden, før lyset endnu var gået op for mig, før jeg endnu var blevet vegetar, *sprang* jeg ingenlunde ud af fjerene om morgenen, men hørte til den del af menneskeheden, som en eller anden læge eller sundhedsapostel i sin tid kaldte for b-mennesker (i modsætning til de sunde og normalt fungerende væsener, der betegnes som a-mennesker) — og som, når de *vækkes*, for de vågner nemlig ikke i rette tid af sig selv, slår øjnene op uudhvilede, uglade og uoplagte, og som gabende rækker og strækker sig med et lydeligt eller stumt: »Så for Søren, nu skal man til at trækkes med en ny dag!«

Disse b-mennesker, til hvis triste brigade jeg altså *har* hørt, disse dårligt fungerende »brændere« lyser om morgenen kun med et lille, sovnigt blus, der tilmed tit og ofte har et vist hang til arrig sprutten og led osen. Har De ikke ofte med sorg og undren lagt mærke til dette, kære læserinde, når *De*, fro og kvidrende, henvendte Dem til Deres meddrossel på bøgekvisten og morgenkvisten? Jo, sikkert — og suk kun hjerte, men brist ikke, for det er noget, der foregår for trægt hos disse Mennesker, ilttilførslen og forbrændingen er i uorden, først langsomt og gradvis vinder blusset i styrke, efterhånden som der i dagens løb på forskellig vis »hældes på lampen«, thi for mange af disse b-mennesker gælder det jo, at de kun, og ofte først langt ud på aftenen eller natten, formår at *fravriste* deres organisme en smule velvære og veloplagthed så at sige med en proptrækker eller ved hjælp af sort kaffe, stærk tobak og anden stimulans.

Men den til vegetarismen omvendte, der ved sin ændrede, nu sunde og naturlige, levevis (under hvilken der ikke mere som før ophobes giftstoffer som residuer i organismen) har fået sit stofskifte bragt i orden, han *springer* virkelig hver morgen ud af fjerene, *ikke af dyd*, men simpelt hen fordi han ikke føler mindste trang til at ligge et sekund længere. Han behøver ikke at vækkes om morgenen hverken af et morgengnavent medmenneske eller af et råt og rivende vækkeur. Han vågner hver dag af sig selv og på nøjagtig samme tid, og han er straks *lysvågen* som fuglen på kvisten, som barnet i vuggen. Han føler sig udhvilet og parat til aktion med det samme, spændstig og i besiddelse af en velgørende strakthed i sjælen, han fløjter eller digter

småstrofer i rappe anapæster, mens han klæder sig på; han føler sig på højden af alle sine evner — de være sig nu større eller mindre — og i den grad veloplagt, at han med et fro og frækt »Kom an« straks giver sig i kast med det, han under den foregående aftens naturlige træthed måtte lade ligge, fordi det ikke ville føje sig for ham; alt det, der om aftenen ligesom løb i knude for ham, det løser han om morgenen let og legende og i løbet af 0,5 og får det bundet i sløjfe på behørig vis, opfyldt af en egen kildrende glæde og taknemlighed blot over dette: atter at *kunne*, kunne *straks* og uden ve og vånde.

Nu er vegetarismens velsignelser jo snart — det skal villigt indrømmes — en gammel traver, og der skal derfor her heller ikke tærskes langhalm på sagen, jeg berører den blot, fordi den hører til de spørgsmål, om hvilke der til stadighed bør holdes åbent vande. Ikke mindst i en tid som vor, der kræver sunde og stærke nerver, ro i sjælen, lyssyn og gladsyn, omgivet som vi til alle sider er af vældige horisonter af *uhygge*, bør man ikke forsømme nogen lejlighed til at fortælle folk om den fornyende og foryngende kraft, selv meget tyndslidte nerver kan hente gennem vegetarisk diæt og bandlysning af alle giftstoffer. Jeg ved godt, at der er noget, der hedder *konvertitfanatisme* — hos den politisk »omvendte« bunder den som regel i fyrens trang til at overdøve sin onde samvittighed, hos den religiøst omvendte bunder den som regel i hans *bristende* tro, der driver ham til idelige omvendelsesforsøg over for andre, simpelt hen fordi han bevidst eller ubevidst føler, at det stiver hans egen korthustro af, når han får gejlet andre op til at »tro« det samme som han selv. Den til vegetarisme omvendte lider ikke af denne konvertit-fanatisme, for ham må hans medmennesker inderlig gerne bøffe eller svælge i bævrende flæsk og »tankefulde« dyrestege, han har jo selv gjort det med velbehag, men har nu blot lært at skatte velværet ved at lade være og gør derfor lejlighedsvis sine medmennesker opmærksom paa, at denne billige og nemme kur har hjulpet *ham* og stået sin prøve, både hvor det gjaldt fysisk og åndelig anspændelse, men fanatisme udsveder han ikke.

Svensk Frisksports rigslejr 1948

Den, der i det daglige liv på grund af vegetarisk levevis anses som særling, finder det opmuntrende, ildnende, at træffe en større kreds af meningsfæller, og vi, der har deltaget i internationale vegetarkongresser, har der høstet nyt mod og ny styrke igennem følelsen af, at vi ikke står alene i vor kamp for en menneskeværdig kost og levevis, men har forbundsfæller ud over landegrænserne.

Ingen kongres har dog virket så opløftende på mig som min deltagelse — som repræsentant for Dansk Frisksport — i Svensk Frisksports 15. rigslejr ved Östersund i Jämtland, en dagsrejse nord for Stockholm, fra den 4.—11. juli, og jeg vil, så godt evner og plads tillader det, forsøge at gengive mine indtryk.

Vi var syv fra den nystartede Dansk Frisksport, der havde sagt ja til invitationen til at deltage i det svenske stævne, men nationalbanken nægtede valuta selv til billetterne. Det kunde arrangeres, at een kom af sted, men jeg var til at begynde med langtfra lykkelig, at man udvalgte mig.

Efter rejsens 30 timer var jeg noget træt trods siddeplads hele vejen i de støvfri elektriske togs komfortable 3. klasses vogne, men ved ankomsten til lejrpladsen ved Sandviken, en halv times dampersejlads fra Østersund, sent lørdag aften skaffede man mig, der stod uden telt og sovepose, en seng i en nærliggende villa, skønt lejrledelsen var fuldt optaget af at indregistrere og anvise teltplads til de hundreder af deltagere, der strømmede ind med damper og bil, på cykel og til fods, fra alle egne af Sverige.

Østersund frisksportsklub har i år tiårs jubilæum og havde i den anledning fået overdraget at arrangere rigslejren. Tiåringen var opgaven voksen, alt var ordnet på bedst tænkelige måde i et anlæg med sportspladser, forsamlingssal, danseestrade, boder osv., der var stillet til rådighed af afholdsfolkene i Østersund. Klubbens medlemmer sled utrætteligt i det døgnet rundt. Det gjaldt jo ikke blot om at gennemføre ugens righoldige program med sportskampe, foredrag, underholdning osv., men at skaffe mad til 500 mennesker med en glubende appetit efter opholdet i fri luft med rigelig motion.

Den serverede mad var en af de store overraskelser. Vel vidste jeg, at frisksporterne går ind for enkel og sund kost, men at jeg i hele ugen ikke så noget til kødmad, til franskbrød eller kager, kaffe eller te, limonade eller slikkerier, kom dog uventet. Der serveredes »varm mad« to gange dagligt. Kl. 9,30 kruska (med masser af rosiner) og kl. 17 kogte kartofler (i skræl). Hvad man ønskede derudover, måtte købes i »butiken«. Når der ikke foregik noget på hovedprogrammet, solgtes der (foruden postkort, badebukser osv.): Brød (dejligt frisksportknækbrød), smør (usaltet), ost (gedemyseost), mælk (også kærnemælk), flere slags marmelade, rosiner, svedsker, æbler (sydafrikanske) og grønsager (kål, gulerødder, rødbeder, salat, radiser) tilført fra Skåne. I Jämtland var det jo forår med nyudsprungne syrener og jordbær i blomst. Solen var kun nede nogle timer.

Vi anser svenskerne for at være »reserverede«. Det gælder ikke frisksporterne. Jeg blev overrasket over den ligefremhed, hvormed de var dus. Den hjalp måske til, at vi alle straks følte os som kammerater, og at det faldt ganske naturligt selv for en dansk »old boy« at være dus med 2—300 unge piger — og sikke piger! De fleste lejrdeltagere ankom solbrune, og den almindelige dragt var hele dagen badekostume, så man kunne fryde sig over de mange flotte sportstrænede skikkelser. Aldrig så man sure ansigter, aldrig hørtes skænderi. Der var ingen »anstrengt« venlighed, men en naturlig livsglæde fandt til stadighed udtryk, selv om det var i form af vejrmøller over min kruskaskål, når jeg spiste i græsset.

Hver morgen kl. 7,30 var der gymnastik under ledelse af gymnastikdirektør Odd Bye Nielsen fra Oslo, der til musikledsagelse lod os eftergøre sine øvelser uden nogen kommanderen. Men vi fik hver dag mange gode ord »med på vejen«, og frisksportforbundet har gjort klogt i at antage Bye Nielsen som rejsende instruktør.

Så gik det i galop ned ad skrænten til Storsjøen (10 svenske mil lang) for morgendukkerten fra bryggen. Vandet var ca. 10°, så kun de »polstrede« kunne tage svømmeture. Som nudist fik man sig en stille latter ved synet af disse hundreder, der ivrigt vaskede sig med sæbe — såvidt badedragten tillod det!

Hver morgen kl. 9 afsang man efter hejsning af forbundsfanen og de

mange flag en sang, og der holdtes et kort foredrag om et frisksportemne — der var mange ypperlige talere på stævnet. Om eftermiddagen var der hovedforedrag. Bl. a. talte en gemytlig præst i spejderuniform om »Soliditet — Solidaritet«. Det var som mødet på de danske vegetarer: Vil man opbygge noget solidt, må man slutte sig sammen i og om arbejdet. Dr. Thorsen, som vi håber at høre til vort årsmøde, fortalte om sine tandundersøgelser. Perfekte tænder havde han kun fundet hos folk, der spiste rå kartofler. Der vistes også nogle glimrende skifilm i tilslutning til foredrag om frisksporternes vinterlejre, der var mindst ligeså populære som sommerstævnet.

Om aftenen var der enten dans eller lejrbål i skoven med stemningsfuld fællessang og muntre historier. Da jeg har boet nogle år i Stockholm, gik det nogenlunde med forståelsen, når pointet ikke netop lå i dialekten. Den første aften fremførte jeg en hilsen fra Dansk Frisksport — og var derefter almindelig kendt som »dansken«.

Sjælden har dans været et så tydeligt udtryk for livsglæde som i denne lejr. Der var ingen benslæbning i begravelsestakt, ej heller negerdans, men polka, vals osv. og især de mange fornøjelige svenske sanglege.

Dagen lang trænedes der i alle sportsgrene, men for konkurrencernes slutresultat var det lige så vigtigt at opnå høje points i »mangekampens åndelige afdeling«. En hel eftermiddag lå vi på maven på en skrænt for på lange ark at besvare højttalerens 30 spørgsmål, hvoraf flere var ret komplicerede, og jeg måtte beundre den interesse, der vistes, til trods for at spørgsmålene kun kunne besvares af et mindretal.

Det var en stor oplevelse at konstatere lejrdeltagernes opvakthed og deres interesse for alt, der tangerede vegetarismen. Man kendte Nolfi og Hindhede — og biodynamisk forenings formand, Peter Madsen. Selv om den etiske side af vegetarismen, hensynet til dyrene — og til slagterne — ikke indgår i frisksportprogrammet, så var der altid ivrige lyttere, når man gav sine anskuelser luft.

Jeg var gæst ved en middag for byens honoratiores (ren vegetarisk, men tillavet mad), og derefter deltog jeg i ugens — også for mig — største begivenhed: Marchen gennem Østersund til rådhuset. Efter et militærorkester fulgte den svenske, danske og norske fane. Den danske blev båret af forbundssekretærens danskfødte frue, Vera Lindgren. Hun var i hvide shorts og do. bluse, de to mandlige fanebærere kun i badebukser og barfodede. Så fulgte afdelingsfanerne, de norske deltagere (og jeg), ca. 200 damer i hvide shorts og bluser, 200 herrer i badebukser og barfodede, efterfulgt af andre i træningsoveralls og piger med rygsække (med de barfodedes tøj). Byens beboere stod opstillet langs hele ruten og var meget velvilligt indstillet. De var tydeligt imponeret af de solbrændte kroppe og den ukuelige vilje og målbevidsthed, der gav sig udtryk i marchen og i sangen (når orkesteret pavserede): »Kom med kamrat i vort glada lag!«

Fra rådhusets balustrade holdt forbundsformanden, Gunnar Hedfors, en brandtale (i højttaler) til byens husmødre, der forgiftede deres mænd med kød og flæsk, franskbrød og sukker, te og kaffe osv., og som ødelagde deres eget udseende ved sminke osv. (se på vore piger!). Men hans tale blev kraftigt applauderet, og man var vildt begejstret for Eskilstunatruppen (rene vegetarer), der viste elitegymnastik, og over Bye Nielsens præstationer. Men hans

Oslopiger (4, 7, 7 og 12 år) var også vidunderlige smidighedskunstnere (selv på deres fastedag).

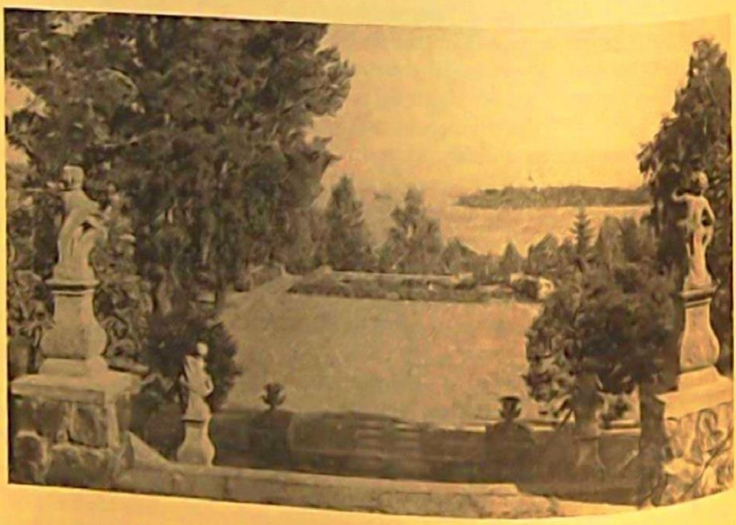
Jeg var med på en herlig udflugt til Åreskjutan, Jämtlands højeste fjeld (1460 m), med herlig skyfri udsigt ind over Norge ad Trondhjem til. På nedturen tog pigerne en kilometerlang snemark i kolbøtter.

Stævnet havde også arrangeret en ekstra »Arnljotforestilling« på Frøsøn med 1500 deltagere. I den over hele Sverige berømte friluftsforestilling af amatører fra Jämtland kom det lokalhistoriske skuespil rigtig til sin ret ved scenens baggrund: Udsigten ned til Storsjøen, dens øer og de sneklædte fjelde i det fjerne.

Om søndagen var der afslutningsopvisning og -taler (for et par tusinde tilhørere). Jeg udtrykte (i højttaler) min tak for at have været med — over at kunne rejse bort med uforglemmelige indtryk — og min store glæde ved at have truffet så mange mennesker, der uden at være tvungne dertil af sygdom var inde på de samme ideer om sund kost og naturlig livsglæde, som jeg i 44 år (og ofte alene) havde stridt for. Og jeg fremførte mine brændende ønsker: Næste år at kunne komme til det svenske rigsmøde med en stor flok danske deltagere og ad åre at kunne være med i en dansk rigslejr, hvortil vi kunne indbyde alle de svenske frisksportere.

N. Nielsen

Svensk Frisksportforbund



Fra Stensunds terrasse.

Frisksportbevægelsen startede for snart 25 år siden for i opposition mod den rekordjagende sport at vinde folk for idræt i den frie natur og få dem bort fra tobak og spiritus.

Waerlands kostreform fik stor indflydelse, og de to bevægelser sluttedes sammen, men skiltes igen, da Waerland ikke anså sammenslutningen for heldig. Uden forbud mod kød og fisk virker man dog ivrigt for enkel levevis og sunde vaner, og lederne synes alle at være vegetarer. Forbundet har ca. 10.000 medlemmer, som har forpligtet sig til:

Ved enkel levevis, sunde vaner, fysisk træning og friluftsliv at hærde og styrke sig og ved studier søge at nå større åndelig modenhed.

At afstå fra spiritus og tobak.

At være ven og kammerat — og dus — med enhver frisksporter.

At uegennyttigt hjælpe til efter bedste evne at forvirklige forbundets mål: Sundhed — ridderlighed — fred. Parolen er: Mod — enkle vaner — jernhelbred — fremskridtsvilje — godt humør.

Ved at give en hundrededel af deres indtægter har frisksporterne kunnet købe en flot herregård, Stensund, syd for Stockholm, hvis 300 tønder land skal omdannes til biologisk havebrug. Om vinteren skal der uddannes ungdomsledere, og om sommeren er der pensionat med moderne vegetarisk mad for 80 gæster.

Jeg besøgte Stensund på hjemvejen fra rigslejren i Östersund og kan ikke tænke mig noget skønnere ferieopholdssted. *N. Nielsen.*

En vegetarisk præsidentkandidat

Han er ikke en af de store kanoner, der kan forventes valgt, og han bliver næppe omtalt i dagspressen herhjemme; men han er ellers en mand, der som personlighed nok kan stå mål med både Dewey, Wallace og Truman.

Det vegetariske partis kandidat — for man har også dannet et parti til at varetage propagandaen — er den 85-årige dr. *John Maxwell* fra Chicago. Han er læge, skriver så at sige hver uge en lang artikel i »The American Vegetarian«, er forfatter til flere vegetariske bøger og kendt som foredragsholder blandt alle vegetarer i Staterne. Trods sine 85 år er han ikke blot rask og rørig, men i så fuld vigør, at han nu rejser fra det ene møde til det andet.

Som kandidat til vicepræsidentposten er opstillet en anden kendt vegetar, mr. *Symon Gould* fra New York.

Opstillingen annonceredes i en radiotale den 26. maj, som menes at være hørt af mellem en halv og en hel million lyttere, og her er vi ved »humlen« i foretagendet — for selvfølgelig er både dr. Maxwell og alle de 3 mill. vegetarer, der regnes at være i landet, klare over, at der ingen chance er for valg af en så særpræget kandidat — men opstillingen giver en enestående propagandalejlighed. Radiotalerne og møderne ud over landet vækker opsigt, magasiner og dagblade vejrer lidt sensation, og vegetarismen bliver for en gangs skyld omtalt i pressen. Opstillingen tages vel ikke særligt alvorligt, men på den anden side er dr. Maxwell en sådan personlighed, at han aftvinger respekt, og hans synspunkter er i mange tilfælde blevet loyalt gengivet.

I sin programtale over radioen udtalte dr. Maxwell, at partiets navn var afledt af det latinske ord »vegetare«, der betyder »at give nyt liv«, og »dets store mål er altså at give nyt liv til amerikansk politik — til vore moralske,

etiske, politiske, økonomiske, sociale forhold, vore inden- og udenrigspolitiske forbindelser«. Han gik ind for et fredsministerium, fordømte krig som galskab, men tillige slagtningen af dyr. »For at tænke klart, sikre os et virkeligt sundt helbred og opnå det fulde mål af lykke og tilfredshed, må vi vælge os livgivende føde og ikke ernære os af vore sansende medskabningers døde kød.«

Blandt de mange andre sociale foranstaltninger nævnte dr. Maxwell det også som en statsopgave at bygge havebyer »med en stor have omkring hvert hus og i nærheden et så stort areal, at hver familie kan få mindst fem acres. Giv dem disse huse afgiftsfri, så længe som de dyrker de fem acres — regeringen udsteder selv sine penge til dækning af omkostningerne«. Alle naturlige rigdomskilder: kulminer, vandkraft, skove såvel som transport- og fordelingssystemer af alle nødvendighedsartikler bør nationaliseres. »Det er uretfærdigt og upatriotisk, at de skal tilhøre nogle enkelte individer.« Store fabrikker ønsker dr. Maxwell og hans parti omdannet til andelsforetagender, for at arbejderne kan opnå deres rimelige andel. Af interesse for vegetarer er også kravet om straf for at »denaturere« eller på anden måde ødelægge fødevarer samt retten til fri lægepraksis.

Man kan være enig eller uenig med dr. Maxwell i hans revolutionære program, men nægtes kan det næppe, at Amerikas vegetarer med denne deltagelse i præsidentvalget har fundet en agitationsform, der er *amerikansk* og kan ruske mange af deres landsmænd op.

a. p.

Humlegården

Der ingår stadig forespørgsler ang. dr. Nolfi, og i Sverige, hvor man var forbavsende godt orienteret om hendes retssag, var der i frisksportskredse stor interesse for mulighederne for at besøge Humlegården.

Ved et par dages besøg konstaterede jeg, at al plads er optaget — også langt frem i tiden. De besøgende er ikke blot patienter, hvoraf mange er udlændinge, men også tidligere gæster, der længes tilbage til et hyggeligt hjem og *et godt madsted.*

Med hensyn til kosten er der intet kompromis, selv om midlertidige gæster slipper for at spise de kraftigt anbefalede hvidløg.

Morgenmad: En skål frugt (ribs, hindbær), en flaske mælk (upasteuriseret) og en tallerken knust eller spiret hvede eller rug.

Lunch: Alle slags grønsager inkl. løg. Rodfrugterne er kun børstede, men de rives for dem, der har mistet tyggeevnen. Til de rå kartofler tilstås en teske honning. Der serveres også et råt æg og mælk.

Aftensmad: Som morgenmåltidet.

Dr. Nolfi foregår andre med et godt eksempel ved at stå op — og gå i seng — med hønsene og ved ihærdigt havearbejde. Hun anser legemligt arbejde for en betingelse for sundhedens bevarelse og foretrækker det for sport. Der gymnasticeres om formiddagen med frk. Nolfi som leder.

Gæster bør se til, at besøget strækker sig over en onsdag, hvor den traditionelle »hyggeaften« altid byder på prima kræfter.

Trods vanskelighederne er Humlegården i stadig udvikling, og det kan forudses, at autoriteterne snart vil anerkende, at her foretages et storstilet og meget vellykket eksperiment i kampen mod kultursygdommene. Et fingerpeg i den retning er sygekassernes og en hel del lægers velvillige indstilling over for Humlegården.

N. Nielsen.

Tyskland har råd til det, Danmark ikke

Bladet »Frugthandelen« retter i sit sidste nummer på basis af oplysninger om Tysklands frugtimport fra Italien en meget skarp kritik mod de hjemlige priser og myndighederne, som har med disse at gøre. Der er så sandelig god grund dertil. Vi har en priskontrol for at skaffe os rimelige priser, og så oplyses det her, at tyskerne kan importere tomater til 33 øre pr. kg. Selv om der hertil kommer nogle af forsendelsesudgifterne og avance, ville disse tomater med lethed kunne konkurrere i pris med vore hjemlige frilandstomater, selv nu da myndighederne har sat maksimalpris på dem. Det ser unægteligt mærkeligt ud.

Også de øvrige frugtpriser, tyskerne skal betale, er lave. I artiklen hedder det herom: »Rent forbløffende virker det jo, når man ser, at friske abrikoser kan sælges til en så lav pris som 54 øre pr. kg frit schweizisk grænse, men også æble- og pærepriserne skulle være et memento til vore hjemlige avlere om, at det prisniveau, som de nu i nogle år har vænnet sig til, og som de jo endda finder meget utilfredsstillende, i virkeligheden må betegnes som yderst opskruet, og at det kun så længe der stadig opretholdes tosidede handelsaftaler, hvilket forhindrer de forskellige lande i at købe varer, hvor de er billigst, vil være muligt for Danmark at eksportere frugt. Så snart en fri konkurrence indføres, får piben en hel anden lyd.

Videre hedder det:

»Endelig må det siges at være særdeles bemærkelsesværdigt, at medens

Michael Larsen: **Naturhelbredelsen**

Af denne bog af dr. Michael Larsen, som vi på talrige forespørgsler har erklæret udsolgt, er der ved oprydning hos H. L. Henriksen fundet nogle hundrede eksemplarer, der sælges til 60 øre pr. ekspl. portofrit tilsendt.

Det anbefales de læsere, der ønsker at sikre sig denne bog, der indeholder det bedste, der på dansk er skrevet om vegetarismen, snarest at indsende bestilling til *Dansk Vegetarisk Forening, Gentoftegade 56 C, Gentofte.*

myndighederne mener, at Danmark ikke har råd til at importere frugt udover citroner og i ny og næ lidt appelsiner, medens sådanne artikler som abrikoser og blommer importmæssigt anses for at være den reneste luksus, så har de allierede besættelsesmyndigheder i Tyskland den opfattelse, at disse varer ikke er for gode og dyre til den tyske befolkning, men at man af sundhedsmæssige grunde må sørge for, at befolkningen får andel heri.«

Lad intet gå til spilde! Brug fordærvet kød!

Den første af de to sætninger i overskriften er titlen på en artikel i »Kr. Dagblad« for 29. juli, og den anden er den faktiske konsekvens af det råd, forfatterinden, en kendt husholdningslærerinde, giver.

»Det er måske ikke så meget de ældre, erfarne husmødre, men mange unge har en medfødt trang til at kaste bort ting, der med lidt eftertanke udmærket kunne anvendes, blot det fik den rette behandling.«

Derefter kommer længere nede mellem råd og opskrifter disse linier:

»Det kan ske på den varme årstid, eller hvis man ikke har et særligt koldt opbevaringssted, at kød i løbet af en dag eller to kan få lidt ubehagelig lugt, der heldigvis ofte kun stammer fra overfladen af kødet. Prøv derfor at vaske det af i varmt vand tilsat salt eller en knspf. natron. Det kan også vaskes ud i kærnemælk, der ofte frisker svært op på kødet. Skal kødet steges, må det bagefter tørres i et rent klæde. Fejler det ikke noget, vil det efter denne behandling lugte friskt og kan da udmærkes anvendes.«

Det er jo det rene vrøvl, at kødet ikke fejler noget, og her er det ikke alene køkkenbacillen, men rent ud sagt også forrådnelsesbacillen, der er på spil.

På samme måde har den gode husholdningslærerinde også en anvisning på, hvorledes man kan anvende kødsuppe med »en let syrlig smag«. Vi skal ikke her oplyse damen om, hvad sur kødsuppe får os til at tænke på; men man føler sig unægtelig ved læsningen af sådanne »sagkyndige råd«, som iøvrigt doceres af de allerfleste husholdningslærerinder, taknemlig for, at man er blevet vegetar.

x.

Vegetariske sommerpensionater

Medens der tidligere på de talrige forespørgsler til foreningen kun kunne henvises til Råstrup kursted og i de sidste år desuden til Klintsøgård, er vi nu så heldige at kunne opgive en hel række adresser.

Vi må håbe, at de, der er interesseret i vegetarisk kost i deres ferie, benytter sig af de nye muligheder, således at de mennesker, der har taget initiativ til at skaffe vegetarerne ferieophold uden madbekymringer, får lyst og mod til at fortsætte i de kommende år.

Af egen erfaring kan jeg udtale mig om *Pension Birkedam* i Saunte, en velindrettet, hyggelig villa med dejlig have lige ved Hornbæk plantage og herligt kattegatsvand. Der er plads til en snes gæster. Disse er for en del

mennesker, som prøver vegetarkost for første gang, og de bliver ikke skuffede, for frk. Ousager forstår at lave mad.

Hun er også villig til at tage hensyn til os, der er nået til at foretrække mest muligt i rå tilstand, og ved lidt propaganda viste det sig muligt at vække interesse hos de fleste gæster for både rå kartofler og rødbeder, selv om folk stædigt holder på, at der skal dressing på salaten. Frk. Ousager påtænker at holde åbent også i september, og et besøg — om blot for en week-end — kan varmt anbefales.

N. Nielsen.

Slagtemetoderne selv slagterne for slemme

»Man har fra flere sider rettet angreb mod Århus offentlige slagtehus for at benytte aflivningsmetoder, der tangerer det, man kalder dyrplageri. Angrebene rettes såvel fra udenforstående som fra slagtersvendene selv.«

Dette er indledningen til en flere spalter lang artikel i det socialdemokratiske blad »Demokraten« for den 20. august.

Tidligere skød man dyrene, men det skete, at kugler prellede af mod dyrets knogler og kom ud igen til fare for slagterne. Derfor har man indført den såkaldte »boltpistol«, et instrument, som ved hjælp af en lille forladning driver en 10 mm tyk bolt en halv snes centimeter ind i hovedet på dyret. Dyret falder bevidstløs om, men »er endnu ikke dræbt«.

»Slagteren tager derefter et stykke ganske almindelig ståltråd, der blot er rettet ud, og driver dette ind i hjernen på kreaturet. — Efter at have »rodet« rundt i dyrets hoved med det såkaldte »instrument«, og efter derved at have beskadiget såvel hjerne som rygmarv, indtræder hos dyret en fuldstændig lammelse af samtlige bevægelsesnerver, men intet andet. — Mangfoldige udtalelser, der bygger på selvsyn, går ud på, at dyret ganske vist er lammet, men dog ved *fuld bevidsthed*. Dette ytrer sig ved, at kreaturet, inden den totale lammelse indfinder sig, bevæger sig — og det endda meget stærkt — og ved, at dyret *hyler*, eller som andre kalder det, *hvæser*. De stærke muskelbevægelser kan måske henføres under naturlige muskelreflekser, men de medfølgende hyl, eller hvæs, kan ingenlunde bringes ind under en forklaring om refleksbevægelser; disse hyl er fuldt bevidste smertensudbrud — af endog temmelig kraftig karakter«.

Slagtersvendenes formand, *Ove Ovesen*, udtaler bl. a.: ».... Vi påstår som fagmænd, at dyrene *ikke er døde, ej heller bevidstløse*, men blot lammede. Hvis vi f. eks. lader et dyr blive liggende — blot et par minutter efter »skydningen« med denne her boltpistol — ja, så rejser det sig uvægerligt op og begynder at springe rundt. Det er af den grund, at vi er nødt til at binde kreaturet, før vi kommer med ståltråden. Og hvis vi undlod at »stikke« med denne her ståltråd, ville det være umuligt for nogen slagter at nærme sig det bundne dyr. Nej, lad os få den gamle metode igen med at skyde dyrene med rigtige patroner; dengang var vi da sikre på, at dyrene var døde.«

Hr. Ovesen oplyser, at metoden efter dyrlægernes udsagn bruges allevegne, og rigtigt er det i hvert fald, at den er indført på en lang række slagtehuse. Derefter siger hr. Ovesen: ».... Fordi andre laver dyrplageri, be-

høver vi jo ikke at gøre det her i Århus.« Han oplyser videre, at slagterne i Ålborg nægtede at gå med til at anvende boltskydningen. I København anvender man rigtige revolvere med kugler. Da man i København hørte om, hvordan vi slagter i Århus, udtalte man, at en sådan metode aldrig vilde komme indenfor kødbyen, for hvis den kom dertil, ville slagterne med det samme gå op og hænge tøjet.«

Da der spørges om hans personlige mening, svarer han.

»Jeg synes, det ser modbydeligt ud; og jeg kan absolut ikke lide at høre dyrene hyle, når de stikkes med ståltråden. Og jeg må sige, vi alle er kede af at være med til at benytte en sådan metode.«

Der er svaret slagtersvendene, at de skulle bare slagte, så skulle dyrlægerne nok kontrollere, om det var dyrplageri eller ej. Desuden har de fået at vide, at landbrugsministeriet har påbudt, at der ikke må være kugler i eksportdyr.

En slagtersvend *E. Didriksen* udtaler:

»Jeg synes personligt, at det ser væmmeligt ud, og at det ikke er så humant, som det bør være. Jeg har set dyrene bevæge øjnene, og jeg har hørt dem brøle, efter at de er »skudt«, og mens de bliver stukket med ståltråden. Jeg vil påstå, at der er fra *eet til fem* dyr dagligt, der brøler under slagtningen.«

.. Slagtersvend *Svend Sørensen* siger:

»Føj for S....., det er det værste, vi har haft endnu. Dyrene er sprælevende, mens de stikkes med ståltråden, det tør jeg garantere for; jeg har nemlig hørt dem hyle.«

Slagtehusudvalgets formand, byrådsmedlem *Jens Jensen*, betegner efter at have hørt om metoden denne som »en stærk form for dyrplageri«.

Stadsdyrlæge *Koch* siger, at metoden er forskriftsmæssig, at dyrene bedøves af boltpistolen og derefter intet mærker, og han forklarer brølene ved, at de forøgede muskelbevægelser bevirker en kraftig sammentrækning af bughulen og derved lungerne, således at luften presses ud, og stemmebåndene sættes i funktion, og lydene frembringes. Han hævder, at dyrene er fuldt bedøvede, og at han ofte har kontrolleret dette gennem en undersøgelse af dyrets corneareaktion (d. v. s. en undersøgelse, der viser om regnbuehinden i øjet er modtagelig for lysindtryk).

Men heroverfor siger slagtersvend *Didriksen*, »at stadsdyrlægen ikke undersøger hvert enkelt dyr for denne cornea-reaktion. Lad os sige, at der på en slagtedag eventuelt undersøges 10 dyr på denne måde, så beviser det dog ikke, at alle de øvrige dyr ikke pines.«

Mærkeligt er det, at stadsdyrlægen ikke har hørt dyrene brøle, og bladet bringer fotografier fra slagtningen, der taler sit eget sprog. Et af dem bærer underskriften: »At dyret er levende, viser billedet tydeligt — og det til trods for cornea-reaktionen og andre former for dyrlægeundersøgelser.«

— — —

Det er unægtelig en ækel historie, der her fremdrages, og det gør den ikke mindre modbydelig, at man ved, at noget lignende praktiseres hele landet over; men det er iøvrigt ikke vor opgave at afgøre, om den ene eller anden ombringelsesmetode er mest »human«. Vi er af den opfattelse, at dette ord overhovedet ikke kan bruges i forbindelse med nogen slagtemetode, og at

enhver form for slagtning er dyrplageri, lige så vist som det anses for værre at slå et menneske ihjel end at berøve det en arm eller et ben.

Interessant er det, at selv slagtersvendene, som dog ellers i deres håndværk er oplært til at ombringe dyrene, reagerer og finder dette for groft. Det giver på sin vis indtryk af, at der rører sig følelser mod dyredrab i ethvert menneske. Det giver dog et vist håb. Hele dyreslagtningen er jo en følge af kødspisningen og fortsættes, fordi vanen har sløvet samvittigshedsfølelsen, så denne ikke reagerer normalt.

Frugt er menneskets ideale føde

Nedenstående er referat af et foredrag, som ingeniør *O. Dehne*, der virker som generalsekretær for den tyske *Vegetarier-Union*, har holdt ved dennes årsmøde i Ebhausen, Schwarzwald, den 6. juli.

Hvis man spurgte flere forskellige mennesker, hvad der efter deres mening var menneskets naturlige føde, så ville de fleste af dem sikkert ikke rigtig vide, hvad de skulle svare, eller højst svare: Jeg spiser helst .... eller: Det og det .... smager mig bedst. Derved ville der kunne komme mange forskelligege spiser til optælling, og de fleste ville sikkert også finde sig tilfredsstillet af disse svar.

Men er det også ud fra naturlovene tilfredsstillende? Mennesket ejer vel fremfor alle andre skabninger en bevidst sjæl og en fri vilje, eller skulle i det mindste eje dem, men hvad legemet angår, er det undergivet naturlovenes tvang. Føden, midlet til legemets opretholdelse, må ganske utvivlsomt svare til legemets natur, stemme med naturlovene. Menneskets ideale føde må altså være en sådan føde, der i en længst mulig levetid holder ham sund og stærk.

Men hvad er da den ideale føde? Hvorledes går det overhovedet til, at mennesket, skabelsens ypperste værk, endnu er i ukendskab om, hvilken føde der for det er den rigtige, så spørgsmålet overhovedet kan stilles? Er da dyrene ikke meget fornuftigere end det fornuftbegavede homo sapiens? — — Vi ved, at dyrene gennem deres instinkt tvinges til at vælge den føde, der i øjeblikket er hensigtsmæssig for dem. Instinktet viser altså dyret den rigtige vej. Men hvad er instinkt? Derpå kan man vel bedst svare, at det er en i skabningen virkende naturkraft, der tvinger den til at forholde sig således overfor omverdenen, at den klarer sig bedst muligt i kampen for tilværelsen. Man kan altså sige: Instinktet er en del af den samlede kraft i skabningen, der virker til dennes opretholdelse. Det er en naturlov, eller sagt med andre ord: et Guds bud.

Mennesket, der som eneste væsen er udstyret med forstand og en bevidst sjæl, havde oprindelig denne instinktive følelse for, hvad der havde betydning for livets opretholdelse, hvilken føde, der stemte med dets natur. Gud har ikke udstyret skabningens krone ringere end alle andre skabninger. Men, og hermed begyndte menneskets tragedie: det lyttede ikke til Guds røst, derimod til slangens, forførerens stemme. Det misbrugte sin frihed, lyttede ikke til den sagte indre stemme, og i stedet for at bruge sin forstand til at arbejde videre på guds skabelse og blive medskaber på et guddommeligt niveau, der var nedlagt i det som et frø, gjorde det sig fri, bekymrede sig ikke om den

rolige, advarende indre stemme, men stolede mere på sin egen frie tænken og gøren, sin intelligens og opfinderevne og kom således i konflikt med naturlovene. Mennesket havde også kunnet gøre brug af gudsgaven den frie vilje til sin velsignelse og ville da være steget op til stadigt skønnere og mere åndelige tilværelsesformer, for naturlovene, som alting var undergivet, blev ikke ophævet af Gud, da han skabte det som eneste væsen med en fri vilje. Mennesket blev ved at være bundet af denne lov, først og fremmest hvad legeme og føde angik. Men for at forblive i kraft kræves det af enhver lov, at overtræderen straffes. Sygdom, smerter, tungsind, degeneration og for tidlig død er straffe for lovovertrædelsen, medens lovens overholder belønnes med sundhed, lyssind, skaberkraft og et langt liv.

Naturligvis gives der også moralske, etiske gudslove, og de spiller netop ved spørgsmålet om den rigtige føde en vigtig rolle. Det er imidlertid ganske utvivlsomt en fejl ved mange religiøse systemer, når kun disse moralske love betragtes som væsentlige og livsvigtige, og især at spørgsmålet om menneskets rigtige føde behandles som betydningsløst og underordnet. I oldtiden var dette anderledes, da var præsten tillige læge og sundhedslærer, og heraf kommer det også, at alle gamle religioner, ikke mindst kristendommen, omfatter visse spise-, faste- og udrensningsregler, medens der nu kun er mere tomme ceremonier og symbolske kultushandlinger tilbage, og selv sådanne klart forståelige udtryk som »et rent hjerte« nu kun opfattes som åndeligt, altså ulegemligt.

De åndelige love er naturligvis af største betydning, og derfor lægges der også stor vægt på dem i alle lærebøger som f. eks. biblen, men også det materielle, det legemlige er, som vi har set, Guds skaberværk og nødvendig for handling på denne jord. Man må følge dets love lige så nøje som de åndelige. Hvis jeg stikker hånden ned i kogende vand, så skolder jeg den, selv om jeg nok så stærkt forsøger på at koncentrere mig om den tanke, at det ikke gør ondt. Når jeg indtager forkert, for legemet uegnet føde, så skader det mig, hvad enten jeg er mig det bevidst eller ikke, for også her gælder: uvidenhed beskytter ikke mod straf. Den rigtige besvarelse af vort spørgsmål: hvad er menneskets naturbestemte føde, er derfor af livsvigtig betydning for os.

Og hvorledes lyder så svaret? Lad os prøve at undersøge, hvilket svar *sandsynligvis* vil være det rigtige. Menneskets oprindelige hjemsted har utvivlsomt været den tropiske og subtropiske urskov. Man må i den forbindelse betænke, at før istiden herskede der også på vore breddegrader subtropisk klima. Urskovenes mangeartede, vildtvoksende frugter og nødder var derfor urmenneskets føde, sådan som de stadig den dag i dag er føden for de derlevende højere abearter som gorillaen, chimpansen og orangutangen, hvis lemsbygning jo af alle dyrs ligner menneskets mest. Anatomiske sammenligninger mellem tænder, mave, tarmlængde og blodsammensætning viser stor overensstemmelse. Og hvor stor tilknytningen for menneskets vedkommende er til de højere aber og frugtnæringen, ses bl. a. af den kendsgerning, at mennesket trods årtusinderlang tilvænning til anden føde end frugt, stadig har de samme fordøjelsesorganer, som de frugtædende højere abearter har. Det turde være det stærkeste bevis for, at frugternæringen er den rette for mennesket. Vor vegetariske forkæmper Schlickeysen har allerede for 80 år siden offentliggjort sine grundige forskninger på dette område i sine værker »Frugt og brød« og »Blod eller frugt«. Den engelske læge dr. Densmore er efter forsøg

med sine patienter, der har strakt sig over flere tiår, kommet til det samme resultat. Han skriver f. eks.: Mere end halvdelen af alle sygdomme skyldes forkert diæt. Heller ikke kornsorterne og det af disse fremstillede brød er den naturlige, ideale føde for mennesket. De forleder til at spise for meget, frugt derimod ikke. Han undersøgte de spørgsmål, som er så vigtige for os, hvorfor så mange vegetarer stadig er syge og i almindelighed heller ikke bliver ældre end kødspisere, hvorfor så mange oprindeligt begejstrede igen efter nogen tids forløb opgiver den vegetariske levevis. Han ser i mange vegetarers forøgede spisning af kornprodukter hovedgrunden hertil og kommer til den slutning, at kun frugt og nødder er menneskets naturlige føde.

Ikke blot videnskaben, men også det daglige livs foreteelser beviser frugternæringens store betydning. I mangeltider som de nuværende byder menneskene høje priser og værdifulde byttevarer for at komme i besiddelse af frisk frugt. Børn kan man knapt berede en større glæde end ved at forære dem moden, sød frugt. Mange frugtsorter virker som medicin på menneskene, når de længe ikke har fået noget deraf. Bekendt er jo også de frugtkure, hvorunder patienterne næsten udelukkende ernæres med kirsebær eller druer. Men når en føde ejer en sådan kraft, at den kan kurere sygdomme, så kan den naturligvis også forebygge sygdom.

Det ædleste, planteverdenen frembringer, er ved siden af blomsterne de kostelige, søde frugter og nødder. Er det ikke en nærliggende, logisk tanke, at for mennesket, skabningens krone er også kun den ædleste føde, netop de søde, modne frugter, den naturlige? Den, der er nået til klar erkendelse heraf, er endnu hellere vegetar, han ved sig i overensstemmelse med Gud og hans lov.

Hertil kommer så, at frugternæringen opfylder de mest vidtgående etiske krav i budet: Du skal ikke slå ihjel — hverken mennesker eller dyr, måske ikke engang planter. Ligesom bierne og andre insekter af blomster med strålende farver, herlig duft og sød honning bliver lokket til at besøge dem og drikke af dem, men samtidig gør planten og træer den livsvigtige tjeneste at befrugte dem, således indbydes mennesket og de frugtædende dyr formelig af de modne frugters brogede farver, duften og den kostelige sødme til at plukke og spise dem og på denne måde frilægge og sprede kernerne, træernes og planternes frø. Det er så viseligt indrettet, at de fleste af disse kerner er meget hårde, bitre og giftige. De skal altså ikke odelægges, bides i stykker og fordøjes. Gives der et tydeligere bevis for den vise ordning, der hersker i naturen? Hvilket smukt eksempel på tjeneste og gentjeneste, på fuldkomment samarbejde i stedet for den ækle, hæslige kamp for eksistensen, der er trådt i stedet derfor.

Årstidernes vekslen byder os de forskelligste bær og frugter efter hinanden, og hvad der kommer til at mangle os om vinteren, for så vidt det ikke kan skaffes os i den hjemlige frugt i frisk, tørret eller konserveret tilstand, kan erstattes gennem sydfrugter. Som vegetarer og fredsvenner er vi for et frit ernæringsliv og imod autarkiske bestræbelser, som vi højst kan betragte som en nødhjælp, men også må se på som midler til at føre en nationalistisk og egoistisk politik. Budet »Gør jer jorden underdanig«, gælder over hele kloden. Teknikken giver f. eks. mennesket midler til at bringe bananer, modnet af tropernes sol, og andre letfordærvelige frugter til vore egne breddegrader i lo-

bet af nogle få timer pr. flyvemaskine. Ved frysning lader jordbær, kirsebær og alle andre frugter sig bevare i så godt som fuldmoden tilstand gennem mange måneder, sådan at de ved optøning knapt er til at skelne fra friske og endda i vid udstrækning har bevaret deres vitaminindhold. Af nødder kan man lave herligt fedt og olie. Og hvor mange anvendelsesmuligheder er der ikke for sojabønner? Af dem kan laves mælk, smør, ost og andre stærkt koncentrerede næringsmidler.

Desværre er meget af dette endnu fremtidsmusik, men vi må koncentrere vor stræben om dette: Mere frugt, flere nødder. Mange veje fører til dette mål, og det er jo også en vigtig grund til, at vi har sluttet os sammen i VU, at vi gerne gennem fælles anstrengelser vil skaffe os mere frugt og flere nødder. En af de veje, der kan benyttes, hedder: Vegetariske frugtavler-kolonier, en anden: Almenhedens oplysning om den høje næringsværdi i frugt og nødder for at opildne til stærkere frugtdyrkning, en tredje: Dyrkning af hurtigt bærende dværgfrugttræer og stammer, som rigtbærende sorter kan podes ind på. Endnu en vej er propaganda for beplantning af udyrkede arealer, bane- og vejskråninger samt alle andre egnede steder med hyben, hassel og lign. Endnu en: Fremme af eksport og import, så vi kan bytte vore varer og få sydfrugter. Heller ikke må vi glemme den vej at indskrænke den nuværende ødelæggelse af frugt gennem alkoholfabrikationen og derved gøre det muligt at anvende frugten på anden måde.

For tekniken og de vegetariske teknikere er der store opgaver at løse, f. eks. fremskaffelsen af tidssvarende værktøj til jordens behandling, vandingsanlæg, skadedyrsbekæmpelse, beskyttelse mod den frygtede nattefrost, praktiske høstredskaber som f. eks. lettere og stabilere stiger og meget andet. Desuden er der brug for nye metoder til friskholdelse og konservering af frugten, metoder, som bevarer vitaminer, duft- og smagsværdier bedst muligt. Den stadigt mest sædvanlige metode gennem inddampning ved stærk varme ødelægger for meget netop af det ædleste i de herlige frugter. Men ligesom det er muligt ved kun ringe anvendelse af varme at fremstille holdbar, dejligt smagende æblesødemost, således må det også være muligt at konservere frugtkødet eller måske hele frugten, på så skånsom måde, at den bevarer sin sødme og naturlige aroma. Man har f. eks. i Schweiz frugtkoncentrater, som er fremstillet ved indkogning af saft i lufttomt rum og ved kun ringe opvarmning.

Jeg er som tekniker overbevist om, at det indenfor overskuelig tid vil lykkes menneskene endog at øve indflydelse på klimaet og vejret til sin fordel. Gennem udforskningen af atomkræfterne åbner der sig her ganske nye, fredelige muligheder. For ganske nylig gik der gennem bladene en meddelelse om, at det var lykkedes russiske videnskabsmænd at skaffe kunstig regn fra skyer. Det er almindelig kendt, at klimaet kan påvirkes heldigt ved plantning af skove, og dette gælder også skove af frugt- og nøddetræer. Den såkaldte erosion, omdannelsen af store arealer i Italien og Nordamerika til steppe og ørken, kan jo føres tilbage til ødelæggelsen af skovene og den kæmpemæssigt overdrevne anlæggelse af kornmarker. Det skal lige nævnes, at kunstig vanding vil være lettere at gennemføre i et landskab af mindre og middelstore haveparceller, som vi tilstræber, end i store urtesags- eller kornmarker. Også af denne grund er det vegetariske havebrug den sikreste vej ud af den nuværende ernæringsfattigdom.

Ved teknikens hjælp vil det være muligt i langt større omfang end hidtil at udnytte de tropiske og subtropiske områders uhyre grokraft til dyrkning af fødevarer og ganske særlig frugt. Man behøver her blot igen at tænke på store vandingsanlæg, som f. eks. ville kunne frugtbargøre ørkenen Sahara, sådan som det for første gang omtaltes i det bekendte Atlantropa-projekt af von Soergel.

Den så længe til krig, ødelæggelse og tåbelig masseopdragelse misbrugte teknik har altså store og virkelige kulturelle opgaver at løse. Tekniken, der er skabt af mennesker, burde bestandigt mere blive et middel til at hjælpe naturen, Guds skaberværk, hjælpe til at frembringe en stadigt tiltagende masse af det ædleste, der gives på jorden: Vældige mængder af den herligste, søde med solkraft fyldte frugt til føde for en fra dyr- og menneskemords forbandelse befriet, lykkeligere menneskehed i et nyt paradis.

Frugt ved måltidets begyndelse

I det hollandske blad »Vegetarische Bode« har dr. *Tine Kaayk* skrevet denne læseværdige artikel, som vi bringer i oversættelse ved fru *Kooijmans* og *N. Nielsen*.

Dr. Bircher-Benner og mange andre naturlæger anviser som den sundeste menu:

1) Frugt — 2) Råkost — 3) Kogt mad.

Denne rækkefølge er stik modsat den traditionelle. Har det betydning at bryde traditionen og indføre en ny levevis, hvor selv menuen bliver sat helt på hovedet?

Dr. B-B. kom på grund af sine erfaringer med patienter og sig selv og sin familie til den overbevisning, at den dengang gældende ernæringslære ikke var den rigtige.

Kort sammenfattet lærte man omkring 1910: Æggehvide er den vigtigste bestanddel, heraf behøver man 118 g daglig. Desuden 56 g fedt og 500 g kulhydrater. Endvidere har et menneske brug for næringssalte, men om dem behøver man ikke at bekymre sig, dem får man altid tilstrækkeligt af. Vitaminerne var endnu ukendte.

På grund af erfaringer i sin praksis fik dr. B.-B. en anden opfattelse, hvorefter rå frugt og råkost kom på ærespladsen. På anden plads kom kogt plantekost og fuldkornsbrød, medens de æggehviderige næringsmidler, kød og fisk, kom på sidste plads. På grund af denne opfattelse blev ovenanførte rækkefølge på spisesedlen opstillet.

I 1938 offentliggjorde den russiske forsker dr. Kouchakoff undersøgelser (senere bekræftet af prof. Kollath), som giver basis for dr. B.-B.s intuitive teorier.

Kogt mad forårsager en leukocytose i blodet (forklaring af dette udtryk kommer lidt senere). Rå mad giver ingen forandringer i blodet.

Blodet består af en klar lysegul vædske (serum), hvori der findes røde og hvide blodlegemer. De røde blodlegemer indeholder det røde farvestof, hæmoglobin, som giver blodet den røde farve. Hæmoglobinet har den egenskab

at kunne optage og atter afgive ilt — det spiller en særlig rolle ved åndedraget — det transporterer ilten gennem legemet og afgiver den på stedet for vævsstofskiftet.

Blandt de hvide blodlegemer skelner man mellem flere slags, eenkernede og flerkernede, hos et sundt menneske i et bestemt forhold. Mange har en vekslende form, kan danne udløbere og derved optage fremmedlegemer f. eks. bakterier i sig. Der dannes en udløber i retning af fremmedlegemet, som omspindes og pludseligt ligger i blodlegemet og på denne måde er uskadeliggjort. Denne proces kaldes fagocytose (opæden).

Blodlegemerne er mikroskopisk små, pr. mm^3 findes 5.000.000 røde og 6—8.000 hvide. Af de hvide har 20—25 % en rund kerne, 60—70 % er flerkernede, 10—15 % består af andre celler.

De hvide blodlegemer bliver mobiliseret, når farer truer. Hvis der er et inficeret sår, sendes hvide blodlegemer derhen for at bekæmpe bakterierne. Der dannes materie i såret. Materien indeholder en masse hvide blodlegemer.

Hvis de hvide blodlegemer sejrer, bliver såret rent og helbredes. Vinder bakterierne, bliver sårrandene røde, såret helbredes ikke, bakterierne kan trænge ind i blodbanen og forårsage blodforgiftning.

Også ved alle slags infektionssygdomme som lungebetændelse spiller de hvide blodlegemer en rolle, deres antal er formeret, man kalder det leukocytose.

I 1864 opdagede Donders, at efter hvert måltid opstår der en let leukocytose, han mente, at det var normalt. Indtil Kouchakoff opdagede følgende:

a) råkost giver ingen leukocytose,
b) kogt mad giver leukocytose,
c) under højtryk ophedet mad (konserves) giver leukocytose,
d) fabriksprodukter (eddike, hvidt sukker) giver leukocytose, samt en forskydning i blodbilledet.

Mængden af den nydte mad har ingen indflydelse. Temperaturen heller ikke. Afkølet kogt mad giver den samme leukocytose som før afkølingen. Leukocytosen indtræder efter 3—5 min. og varer ca. 2 timer. Bliver der inden for disse to timer igen nydt kogt mad eller drikke, kommer en ny leukocytose oven på den første.

Bruger man til et måltid både kogt og rå kost, så er leukocytosens fremkomst afhængig af de spiste retters rækkefølge. Begynder man med råkost, så fremkommer ingen leukocytose, begynder man med kogt kost, så indtræder den.

Leukocytosen kommer altid efter brugen af konserves, også når man spiser råkost foran.

Leukocytose efter fabriksprodukter kan forebygges ved at spise mindst to rå retter foran.

Prof. Kollath, som bekræfter disse resultater, mener, at leukocytosen opstår via en pirring af det sympatiske nervesystem. Ukogt mad virker beroligende såvel på maven som på nervesystemet og har således en helbredende virkning ved nervepirringer.

Hverken prof. Kollath eller dr. Kouchakoff er vegetarer, men på grund af deres undersøgelser propagerer de for brugen af råkost såvel for sunde som for alle slags syge, hvor jo alle til rådighed stående kræfter er nødvendige for at overvinde sygdommen, og hvor intet må spildes på blodreaktionen

efter kogt mad. Derfor er det at anbefale at anvende frugtsafter for febersyge, om nødvendigt sødet med naturproduktet honning.

Og derfor er dr. Bircher-Benners regel: Begynd måltidet med frugt — derefter rå grønsager og så først kogt kost. Det er gavnligt for vor sundhed.

Dr. Tine Kaayk.

Lidt af hvert

D-vitaminforgiftede børn.

Et nyt bevis for, at man ikke uden videre kan erstatte naturens vitaminer med dem i præparater: På Odense børnehospital indlagdes i løbet af få måneder seks børn, der var blevet alvorligt syge af d-vitaminforgiftning. Iøvrigt oplyses det i »Tidsskrift for Læger«, at ikke så få tilfælde af disse forgiftninger verden over i de senere år er endt med døden. Odensehospitalets overlæge, dr. *J. Flamand Christensen* meddeler, at forgiftning kan opstå selv ved et relativt behersket brug af d-vitamin.

Genopbygning!

Af de nye Marshall-bevillingers 3.738,098 dollars skal 2.327,000 anvendes til indkøb af tobak.

Havebrugskonsulent Mosegaard

skal lære grønlænderne i Julianehåbs distrikt at dyrke og spise grønsager. Selv er han fanatisk vegetarianer, kæmper med alle sin religions floskler for sin sag og vinder enhvervs sympati ved sin vennesæle måde at slynge de mest vovede teorier om sig til fordel for græs- og agurkeæderne. Ham skal meget tilgives, for hans varme sjæl skal nok få grokraft i madurterne i Julianehåb. (Peter Freuchen i en kronik i «Politiken«.)

Hollands eksportører

har givet udtryk for stor forundring over, at Danmark i den afsluttede handelsaftale har udeladt hollandske vindruer, fordi det er en luksusvare, medens sådanne varer som hollandske ål, østers og likører er medtaget.

Ja, de rer snart så meget at forundres over med hensyn til de danske myndigheders stilling overfor frugt, at man ikke mere forundres over noget fra den side.

Videnskabens sidste opdagelse

på husholdningsområdet er, at c-vitaminer ødelægges i højere grad ved råsyltning, end man hidtil har regnet med. I de råsyltede frugter er der andre stoffer, der nedbryder c-vitaminet. Så er det langt bedre for c-vitaminerne at blive syltet i sukker. Men hvad med frysning af de friske frugter og urter?

Der ryges

dobbelt så mange cigaretter som før krigen, har tobaksarbejdernes formand, Dirk Nak, oplyst.

Køkkenkrogen

Da tomatsæsonen nu er inde, bringer vi her nogle retter med rigelig anvendelse af denne frugt.

Blandede urtekoteletter.

Skiver af store, faste kogte kartofler og selleri paneres i pisket æg og rasp og steges på panden. På hver skive lægges en stegt tomatskive. Et spejlæg kan lægges under tomaten. Overhældes med brunet margarine. Rigelig med grøn salat serveres til.

På samme måde kan skiver af kogte jordskokker eller store spanske løg, som pilles og skæres i skiver, paneres og steges.

Serveres løgkoteletterne alene, vil en kartoffelmos til smage godt og gøre retten fyldigere.

Tomatomelet.

Modne tomater skæres i skiver, brunes i fedtstof på panden. Derpå piskes en æggeblomme pr. mand med 1½ ske mælk, og hviderne piskes og vendes i. Omeletmassen hældes over tomaterne og bages på begge sider. Drysses med hakket purløg.

Farserede tomater.

Af 10—12 faste tomater skæres et låg. De udhules og fyldes med en fars af 50 g rasp, 100—150 g kogte, revne rødder som selleri eller jordskokker eller kogte grønne bønner eller voksbønner, som er hakket groft. Et eller halvandet æg røres i for at samle farsen, som krydres efter med behag med løg og timian.

Låget lægges på tomaterne, som stilles i en flad gryde og koges møre i ganske lidt vand i 15—20 min. Tomaterne anrettes på stuvet spinat.

Stegte tomater.

Store halvmodne, ikke røde tomater skæres i tykke skiver, vendes i mel, drysses med lidt salt og brunes i fedtstof på panden. Anrettes på et fad med brunede løg over. Panden koges af med suppe eller vand, som jævnes med en flødejævning. Saucen må gerne se »skilt« ud. Hældes over tomaterne. Serveres med kartofler til.

Den allerbedste måde at nyde tomaterne på, er dog at spise dem i rå tilstand. De finder da anvendelse i mange salater sammen med blomkål, spids- og hvidkål eller med agurk og grøn salat.

Ellen Pille.

Ung pige, 18 år, søger plads ved indvendig gerning i et vegetarisk hjem, har haft plads i et sådant et år. Evtl. tilbud med løn til

Karen Rasmussen, J. A. K., Middelfart.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

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

Køb vor litteratur: Dr. Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen« 60 øre, 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[4], 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.