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
Knud Aa. Andersen, Onsild.

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. KBH. PALÆ 7312

Gentoftegade 56 C St tv

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Frifindelsesdommen over dr. Nolfi

Humlegårdens fremtid

Er vegetarer engle?
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

En dommer går ind for råkost

Vi kræver ret til frisk luft!

Fru Elna Regner Andersen død

Råkostbryllup

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE LANDBRUGSBLADE OG TIDSSKRIFTER

43. årgang
nummer 1
januar 1949

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbh. N., som hidtil fuldt ud er i stand til at levere den rene, veg. plantemargarine og til samme pris som den øvrige margarine, hvori indgår et stort kvantum hvalolie. Margarinen leveres i pakker à ½ kg (portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang) og kan foruden fra fabrikken også fås i Sana forretningerne. Medlemskort (1948) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr. *H. W.*

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter kl. 17). Postkonto 25656.

Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk Tidsskrifts ekspedition.

Vegetarisk Tidsskrifts redaktion: redaktør Axel Pille, Aalekistevej 61, 1., Vanløse, Damsø 4724 x.

Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Svendborgvej 21, Hjallese, (Dalum 907).

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til evt. lokalforening: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00. Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 282.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

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

Køb vor litteratur: 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.

Frifindelsesdommen over dr. nolfi

Den frifindelsesdom, der lige op mod jul af Helsingør ret blev afsagt over læge *Kirstine Nolfi*, er i flere henseender bemærkelsesværdig.

Det vakte sensation hele landet over, at de to lægdommere overstemte den juridiske dommer, og man tager næppe fejl i, at disse to lægmænd har givet fuldgyldigt udtryk for, hvad lægfolk i almindelighed, den store offentlighed anser for retfærdighed i denne sag. De har måske også, ligesom der er tilbøjelighed til i offentligheden, reageret overfor lægemyndighedernes aggressivitet, deres meget skarpe øjne, så snart det gælder en læge, der ikke følger den slagne landevej, og overfor de juridiske autoriteters selvbevidste optræden. Både af referater og indlæg i bladene får man det indtryk, at statsadvokaten red den høje hest, selv indrømmede han henimod sagens slutning at være gået hårdt frem, og hvad dommeren angår, så må det undre, at han under selve sagens behandling kunne komme med en bemærkning om, at dr. Nolfi ville kurere tuberkulose ved at lade patienten spise hvidløg. Dr. Nolfi mener, at hvidløg virker bakteriedræbende, men det mener mange læger i udlandet også, hvilket dommeren i en sådan sag burde vide, og hun har aldrig i sin vildeste fantasi tænkt sig hvidløg som eneste middel mod tuberkulose. Det er i god overensstemmelse med demokratisk retspraksis, at de læge dommere således har givet udtryk for, hvad den store offentlighed anser for retfærdighed.

Vi tager herefter dommens præmisser, hvori det hedder:

»Det er rettens indtryk, at tiltalte er et samvittighedsfuldt menneske, der behandler sine patienter med omhu og interesse, og rettens flertal finder, at hun heller ikke ved behandlingen af fru Beck har udvist grovere forsømmelse i sit kald, idet patienten, der boede langt borte fra tiltalte, til en vis grad selv må have ansvaret for behandlingen.

Retsformanden har ikke kunnet tiltræde denne afgørelse, men mener, at tiltalte er så fanatisk besat af overbevisningen om råkostkur som den eneste rigtige behandling, at hun er udsat for at anlægge en alt for ensidig bedømmelse af de enkelte sygdomstilfælde og derfor farlig for sine patienter.

At tiltalte i det foreliggende tilfælde har forsøgt en anden behandling (råkost) end den sædvanlige, findes ikke at kunne bebrejdes hende, men hun findes at have handlet groft forsømmeligt ved ikke at sikre sig, at der blev ført lægelig kontrol med sygdommens forløb, ligesom det findes utvivlsomt, at hun har været medvirkende til, at patienten er blevet unddraget den lægebehandling, som muligt kunne have reddet eller forlænget hendes liv. Det af tiltalte udviste forhold findes at være så meget mere uforsvarligt, som hun ved den tidligere mod hendes rejste sag, i hvilken undersøgelsen indledtes allerede i juni 1946, og anklageskriftet udfærdigedes den 11. november 1946, har fået en stærk advarsel mod at behandle patienter på en fra den sædvanlige afvigende måde — uden samtidig at føre tilstrækkelig kontrol med behandlingens forløb.«

Når de to læge dommere erklærer fru Nolfi for »et samvittighedsfuldt menneske«, så er det ganske givet under påvirkning af udtalelser fra mange af hendes patienter og ikke mindst det udsagn, der i retten fremsattes af den afdøde patients mand. Uden vaklen erklærede han sig til fordel for råkosten, som trods hans 72 år havde gjort ham rask og arbejdsdygtig igen, og han men-

te desuden, at konen ville være død trods en hvilken som helst behandling, da hendes tuberkulose var yderlig fremskredet, og hertil kom, at hun desuden led af en mavesygdom, hvilket hun ikke havde fortalt dr. Nolfi. — Hvor samvittighedsløst visse blade har behandlet sagen, fremgår af, at de har meddelt, at det var manden, der havde rejst den.

Retsformandens præmisser er dog næsten mere interessante. Er det et juridisk eller personligt syn på sagen, når han udtaler, at dr. Nolfi er »fanatisk besat af overbevisningen om råkostkur som den eneste rigtige behandling«, og at hun »derfor er farlig for sine patienter«? Det er ganske afgjort et rent personligt syn. Det er dommerens personlige opfattelse, at dr. Nolfi er fanatisk. Men selv om dette nu var rigtigt, så er der dog et langt spring frem til at erklære hende »farlig for sine patienter«, for sæt nu, at det er råkostkuren og ikke den gængse lægekur, der er den rigtige, så bliver det jo tværtimod næsten en dyd, at hun er fanatisk.

Og min sandten om ikke netop retsformanden selv fastslår, at det ikke kan bebrejdes hende, at hun har forsøgt råkostbehandlingen. Det fastslås her ligefrem juridisk, at råkostbehandling er tilladelig.

Men når retsformanden således lader sig lede af sit personlige syn, så har man lov at spørge, om ikke lægdommernes personlige syn kan være lige så berettiget. De er sat ind i retten som en modvægt mod den tørre jura, men denne er i sagen erstattet af dommerens personlige opfattelse.

Først efter alt dette kommer dommeren til det svigtende tilsyn og vil på grundlag heraf frakende dr. Nolfi praksisret for bestandig, men lægdommerne erklærer hende for »et samvittighedsfudt menneske«.

Endnu et vigtigt punkt må tages i betragtning. Retslægerådet har erklæret, at man ikke kunne tilbagevise den mulighed, at patienten var død alligevel.

Sagen bliver appelleret og kommer for landsretten, hvor den, såvidt vi ved, kædes sammen med den tidligere sag angående den svenske sukkersygepatient. I begge tilfælde drejer det sig om alvorligt syge mennesker, den ene patient var endda helt opgivet af lægerne, i begge tilfælde har patienterne selv haft ubetinget tillid til dr. Nolfi, og i begge tilfælde har deres allernærmeste ikke blot frikendt hende, men taget hende varmt i forsvar.

Red.

Humlegårdens fremtid

»Frederiksborg Amts Avis« har søgt at få et interview med dr. Nolfi, men traf hende ikke. I stedet for talte man med hr. Nolfi, og vi gengiver af denne samtale:

— Har det ikke været svært for Deres hustru at møde lægernes modstand?

— Jo, men lad mig understrege, at det er forkert at tro, at den samlede danske lægestand er imod vort arbejde herude. Det er læge-autoriteterne, som skyder på os, men blandt lægerne har vi mange venner, ikke mindst blandt kollegerne herude.

— Hvad med patienttallet under retssagernes behandling?

— Så er det dalende.

— Vil Deres hustru fortsætte?

— Dertil kan jeg kun sige, at min hustru ikke vil kunne holde til dette i det lange løb, uanset hvorledes sagen falder ud. Derfor regner jeg med, at hun vil trække sig tilbage. De må huske på, at det bliver svært, selv om hun skulle blive frifundet ved en højere instans, at udføre en lægegerning under mistanke.

— Nedlægges så kurstedet?

— Nej, »Humlegården« ejes af et selskab, og det vil bestå, uanset hvorledes sagen falder ud, og her vil stadig væk blive serveret råkost.

— Hvad så med det lægelige tilsyn?

— Vi er fast besluttet på, at det skal ind under lægeautoriteternes tilsyn, måske ved daglige besøg af omegnens praktiserende læger, men dette ligger endnu ikke fast. I hvert fald ønsker vi ikke læger herud, som står uden for den danske lægeforening.

— Til slut, hr. Nolfi. I retten talte anklageren om, at kurmetoderne rummede en vis religiøsitet?

— Det er rigtigt, at min hustru har en tyrkertro, men det er jo ikke tro i den gængse betydning, for vi har jo daglig eksempler på råkosts helbredende virkning herude, og vi er fast besluttede på, at »Humlegården« skal gives videre til en ny slægt, som også kan få den samme glæde af at være her som vore patienter, som vi selv har haft det, trods alt. Men eet er givet, at der bliver ikke ro om denne sag, før hele spørgsmålet bliver taget op på videnskabelig basis af lægerne. Men nu skal vi først igennem landsretten, hvor sagen skal føres af hrs. Stig Rode sidst i januar.

Er vegetarer engle?

Ja, man skulle næsten tro det, siden vi nu snart i 8 år med en fast englelagtig tålmodighed har fundet os i, at alle andre har tilranet sig fedtstoffer og andre koncentrerede næringsmidler, medens vi har måttet gumle kartofler og andre mere voluminøse end netop næringsrige fødeemner.

Hvor har andre da fået fedtstoffer fra, vil De spørge, har smørret og margarinen da ikke været rationeret? Det sidste er vel rigtigt, men det står også fast, at Statistisk Departement med kontorchef Mads Iversen i spidsen har konstateret, at det daglige forbrug pr. enhed under og efter krigen har ligget på ca. 170 g for almindelige mennesker, medens det næppe for ret mange af os har været muligt at skaffe mere end allerhøjst 70 g.

Der bliver altså en deficit på 100 g, som vi så har måttet søge dækning for på anden måde, og da vi vegetarer i forvejen har en vis antipati mod en altfor stor anvendelse af korn og kornprodukter, fordi vi finder, at disse ting nærmest må anses som føde for fugle, så har vi måttet gå på kartofler, kålrabi eller andre rødder.

Da de 100 g fedt på det nærmeste udvikler lige så mange kalorier som et helt kg kartofler, vil det sige, at vi vegetarer har måttet spise ca. 1 kg kartofler daglig *udover*, hvad vi ellers har skullet sætte tillivs for at opretholde livet!

Igennem årene bliver dette til et helt lille bjerg på 3 tons, eller hvad der kan ligge på en ret stor lastbil.

Sikke fordøjelsesorganer, vi må være i besiddelse af! Og sikke en tålmodighed, der skal til, for slet ikke at tale om gasrationer og priser for overforbrug, for det er jo ikke os alle, der har haft tid og lyst til at tygge en ekstrarration på et kg rå kartofler daglig!

Ganske vist var vi et par stykker, som trods opposition, selv indenfor vore egne rækker, har søgt at påvirke de skiftende handels- og forsyningsministre samt nogle af disses embedsmænd til at forstå vore vanskeligheder og tilbudt al mulig assistance ved uddeling af de ønskede ekstrarationer af for eks. planteolie, som hele tiden har været for hånden, og vi har givet forslag til systemer, som skulle forhindre ethvert misbrug, men hidtil har vi som bekendt ikke opnået et eneste gram, eftersom den henstilling, som de handlende for ikke så længe siden fik om fortrinsvis at sælge olie til vegetarer, næppe har resulteret i, at een eneste af os har fået en dråbe olie.

Vi har engang søgt støtte for vore synspunkter hos statens husholdningsråd, som dog skulle sidde inde med en vis sagkundskab og være a jour med, at alle andre lande har kunnet give deres vegetarer passende kompensation for de slagteriprodukter, de giver afkald på, men opnåede mindre end intet. Det hele resulterede i en anbefaling for flere gryn!

Vi må med en åndens stormand spørge: Hvorfor skal de ugudelige have al flæskestegen? Det vil sige, lad dem beholde flæsket og alle de hormoner, der nu engang er i svin, når vi nu ikke kan forhindre dem deri, men lad os, som dog vitterlig er dem, der sparer allermest på landets dyrkbare jord og andre produktionsmidler, så få del i andre koncentrerede fødeemner, ikke flere, men blot andre.

Havde vi blot i de 8 år fået, hvad der svarer til næsten 300 kg flæsk, havde det ikke været nødigt at sætte vort engletålmod på så hård en prøve.

Vi havde nu ved juletid ventet os en del af Krag, men også det blev en skuffelse.

Nu går nogen af os og spekulerer over, hvad den *egentlige* årsag kan være. Når alle andre har kunnet finde ud af en ordning, så må danske ministerielle embedsmænd vel også kunne, hvis ikke de vil kaldes undermålere.

Tilbage bliver kun den mulighed, at de ikke *vil*, men hvorfor skal vi vegetarer undgælde for det stupide ministerielle: *vi vil ikke?*

H. Mosegaard.

Kommentarer til nolfisagen

Nolfisagen har givet anledning til mange kommentarer i pressen, både af redaktionel art og fra indsenderes side.

»Roskilde Dagblad« skrev under selve sagen i en leder:

»Om selve sagen kan offentligheden ikke have nogen mening, men det er naturligt, at den vil have mest tillid til, hvad det store flertal af anerkendte læger siger.

Uanset dette forekommer det os, at der er noget højst utiltalende i den jagt, der nu igen er indledet mod en læge, som prøver nye veje, og som — hvad ingen vist vil benægte — handler efter sin inderste overbevisning. Sagen er den, at det jo hænder for alle læger, at en patient dør. Til syvende og sidst



»Julemessen« i Forum havde 80.000 besøgende, og de fleste fandt tid til at beundre vort smukke bord, ligesom de tusinder af smagsprøver blev revet væk. Det store arbejde blev sikkert ikke udført forgæves.

dør de som bekendt allesammen. Så længe en læge følger de slagne veje, er der ikke én, der angriber ham for patientens død. Hvis derimod en af dr. Nolfis patienter dør, er hele landet i oprør, mens ingen spørger om, hvor mange patienter hun muligvis har helbredet.

Lægekunsten er som bekendt under stadig udvikling, og man ser i dag højt ansete læger anvende metoder (hypnose for eksempel), som man for blot få år siden latterliggjorde, da de kun brugtes af såkaldte kloge mænd og koner. Sådanne kendsgerninger burde opfordre til at udvise en vis varsomhed over for læger, der i dag på trods af den højeste sagkundskab sværger til særegne og tilsyneladende højst tvivlsomme metoder. De patienter, det her drejer sig om, har jo som regel i forvejen prøvet alle de anerkendte kure, og først når alt håb synes ude, forsøger de som sidste udvej en eller anden mirakelkur. At der så kan indtræffe dødsfald, kan ikke undre. Hvis den pågældende læge har handlet efter sin bedste overbevisning, kan vi ikke se, der er grund til en klapjagt som den, der nu igen er sat i gang, og endnu vanskeligere er det at se, hvad gavn den kan gøre, da syge mennesker på trods af alle retssager og domme dog altid til syvende og sidst vil søge selv de mest usandsynlige udveje, hvis de dermed har håb om at redde det liv, som vi alle klynger os til.«

Dagen efter bragte »Nordsjællands Socialdemokrat« en gennemgang af sagen, som vistnok må siges var meget nøgtern. Den gav både anklagemyndighedens og forsvarets syn.

Ved samme tid skrev grosserer *Niels Andersen*, Hellerup, i »Frederiksborg Amts Avis« bl. a.:

»Det er jo således for det store flertal af os mennesker — og det gælder også læger og statsadvokater — at når vi først har forladt »jorderigs teater«, så bliver det også meget hurtigt en ligegyldig ting, om vi har været her eller ikke. Dette gælder dog ikke for læge fru Kirstine Nolfi. Hun har været bane-bryder, og der er mange — mange hundrede — mennesker, der skylder hende liv og helbred. Jeg er en af dem. For tre år siden konstaterede lægerne, at jeg havde en svulst i tyktarmen, og af to overlæger fik jeg den besked, at der ikke var andet at gøre end operation. Disse overlæger var uden enhver tvivl dygtige og sobre mænd, som jeg havde og stadig har fuld tillid til. Men de vidste ikke bedre. Da kuren begyndte vejede jeg 83 kg, nu er jeg nede på 72, men jeg føler mig så sund og rask og arbejdsdygtig som for 12—15 år siden, skønt jeg er på den forkerte side af de 70.

Læger begår naturligvis fejl som alle andre mennesker, men skulle de stå til regnskab for enhver lille forseelse, som man nu med ubønhørlig strenghed forlanger af dr. Nolfi, så så det vist galt ud for de fleste. Dr. Nolfi vil få den anerkendelse, som hun fortjener, men måske først, når hun er borte, således er det jo gået så ofte før.«

Løg gav vikingerne styrke

Sagen mod dr. Nolfi har givet »Politiken« anledning til at interviewe dr. med. *Erik Begtrup*, og den kendte ernæringsspecialist udtaler bl. a.:

— Når vikingerne var så store og stærke, er det ikke udelukket, at det skyldtes deres idelige løgspiseri. I vikingetiden gjorde man sig meget til gode med løg, man havde store løggårde, hvor den kraftige spise dyrkedes, og hvis det var herigennem, vikingerne fik deres vitalitet, må det sikkert skyldes den omstændighed, at løg er så effektiv en c-vitaminkilde.

— Der er, sagde dr. Begtrup videre, ingen tvivl om, at hvidløg er en god c-vitaminkilde, og man mener også, at de har en virkning i de tilfælde, hvor patienter lider af forrådnelsesprocesser i maven. Der er et medicinalfirma i Schweiz, der bruger hvidløg som råmateriale for medicin mod den slags syg-domme, men noget reelt om værdien af denne behandling foreligger ikke. Dan-ske læger har ikke været ivrige efter at anvende denne medicin, og jeg for mit vedkommende tror, at virkningen af løgmedicin er af suggestiv art.

— Virker løgene ikke bakteriedræbende i hals og svælg?

— Nej. Løgenes sundhedsmæssige virkning indskrænker sig til de områ-der, jeg har nævnt, og her kan den måske endda diskuteres. En anden ting er, at adskillige mennesker har tiltro til løg som medicin. Man kan imidlertid op-nå den samme virkning med andre stoffer og derved undgå den ulidelige stank, der står ud af munden på hvidløgspisere. For mig at se er lugten et så stort minus, at den ikke kan opveje de eventuelle nyttevirkninger.

— Er hvidløg sundere end andre løgarter?

— Nej, det må blive det samme.

Dette interview gav anledning til et par andre indlæg.

Fra fabrikant *H. N. Albertsen* i Nyborg modtog bladet en protest mod dr. Begtrups udtalelse om, at hvidløg ikke skulle virke bakteriedræbende i hals og svælg. — Fabrikanten gav samtidig bladet opskriften på et par »sundheds-præparater«. *Til morgen:* Kog i et kvarter ca. fire kopper vand med to spise-skefulde hørfrø, drik det på fastende hjerte og spis ikke noget før til frokost, så er maven altid rask. *Om aftenen:* Spis ti dele revet gulerod og en del revet løg (almindelig løg eller rødløg) som hovednæring i aftensmåltidet — og De vil vågne frisk og let næste morgen.

Læge *H. Harpøth*, Smallegade, Frederiksberg, skrev i et andet indlæg:

I diskussionen om løg, vil jeg gerne have lov at give mit besyv med. Efter kapitulationen var jeg læge for ca. 1200 russere, der havde været i tysk fangenskab, og hvoraf mange i koncentrationslejr i 3—4 år. Disse fanger havde de fineste tænder, vi nogen sinde havde set, og det foranledigede os til at tage en oplysning om deres kost. Her viste det sig, at de spiste løg 3—4 gange om dagen og i store mængder — det er muligt, at disse alligevel har en betydelig stimulerende virkning på organismen?

— — —

Nærmest som et kuriosum kan jeg tilføje, at jeg selv for mange år siden på min tilbagerejse fra Amerika kom til at rejse sammen med en flok udviste un-garere. De fleste af dem var meget kraftige mennesker. De fik hver morgen en stor portion løg, hvorefter de satte sig hen til et bord og dyppede løgene i salt, vist også i peber, og drak eddike til — det sidste, fordi det var dem for-budt at få spiritus ombord.

Axel Pille.

En dommer går ind for råkost

Dommer *Sv. Lund-Andersen*, Kalundborg, sendte ved juletid »Politiken« følgende indlæg:

Hr. redaktør!

Tillad mig — i anledning af retssager, der i den senere tid har været rejst mod mennesker, som har søgt at helbrede stærkt lidende medmennesker ved at lade dem spise rå grønsager og frugt — at fremsætte følgende udtalelse i Deres blad:

Enhver tanke om at søge at bedømme de konkrete tilfælde er mig fjern, allerede fordi jeg ikke har tilstrækkelig kendskab til disse sagers enkeltheder. Derimod mener jeg at kunne fremsætte en udtalelse af betydning om selve spørgsmålet om, hvorvidt det i al almindelighed er formålstjenligt over for li-delser af forskellig art at spise — og i alt væsentligt at leve af — den såkaldte råkost. Og som basis for en sådan udtalelse har jeg — i modsætning til de læger og jurister, der skal skønne i de omhandlede retssager — det særlig gode grundlag, at jeg nu i omtrent tre år i det daglige har levet i alt væsent-ligt af rå grønsager og frugt.

Støttet af den viden, jeg således har fået, kan jeg udtale, at jeg føler mig sikker på, at råkost ikke alene for det sunde menneske er af uoverskuelig be-tydning for at bevare sundheden, men at denne kost også er i stand til at hel-brede en række lidelser, i hvert fald i deres begyndelsesstadium.

Den almindelige samfundsopfattelse er jo endnu på dette område ikke kommet længer end til at betragte råkostspiseren som et lidt latterligt og — efter omstændighederne farligt — fænomen, men alting skal jo have sin tid. Dette skrives da blot for at advare mod at gøre mennesker til martyrer, som arbejder på et grundlag, som i en ikke alt for fjern fremtid muligt vil blive almindelig anerkendt. Der vil mellem sådanne mennesker altid være nogle fanatikere, som må bremses. Men det må ske med kærlig hånd og ikke ved hjælp af processer og presseomtaler, der søger i al almindelighed at hindre de pågældende i at øve deres gerning.

Kalundborg, juleaftensdag 1948.

Sv. Lund-Andersen.

Er det mændene, som hindrer råkostens indførelse?

»Nationaltidende«s husholdningsmedarbejder *Mette* skriver i en nytårsartikel:

Der er ikke spor af tvivl om, at noget af det, vi først og fremmest må sætte ind på i det nye år, er råkostens indførelse! Når vi er nået dertil, at byens førende restauranter laver råkost-menuer for bryllupsgæster, og landskendte dommere skriver ildfulde indlæg om råkostens velsignelser, må det være, fordi der er noget i vejen med alle os, som endnu hænger ved den saftige bøf og de sprøde flæsketerninger. Skeen må tages i den anden hånd, og der må helt andre ting i den.

For mig er problemet nu ikke så meget, hvordan man finder på noget andet og mere råt at lægge på skeen, som hvordan man får omvendt Danmarks halvanden million ægtemænd til at synes, at det smager godt. Ville hypnosen ikke være på sin plads her? Eller de berømte indiske personlighedstrænings-retninger, der kan få folk til at udsætte sig for det utrolige uden at kny.

Har en mand først gennemgået et tre måneders kursus i at gå hen over en stribe nyslebne sabler med et bredt smil, vil han få svært ved at finde en plausibel undskyldning for at sætte sig hjem til middagsbordet bagefter og sige: :Rå kålrabi-suppe og snittet hvidkål i marinade — hvad i alverden er det for noget hundeæde?« Og smække med døren og gå hen og spise engelsk bøf på sin stam-café fra ungkarletiden!

Der er også den udvej at hænge godt med ernæringstavler op omkring spisebordet med talende tal for, hvilken tjeneste man gør sit helbred ved at pleje det med æbler og en håndfuld nødder i stedet for at misbruge det med Escoffiers drabende lækkerier. Men selv om det i teorien vil virke ret overbevisende, ville jeg tænke mig, at man snarere skulle gå den modsatte vej og stikke små pjecer med dristige tegninger til landets ægtemænd i smug, når lejlighed gives. Tilhviske dem heri med antydningens effekt, hvorledes erobrertalentet gror og folder sig ud under indflydelse af de ukogte fødevarers hemmelige kraftkilder, og forklare dem i tekst og kulørte tegninger, hvad de går glip af ved at overse denne chance, dette privilegium, dette — —!

Så kan det være, at det ender med, at det går alligevel!

Ordinær generalforsamling

Ordinær generalforsamling i Københavnsafdelingen afholdes *onsdag den 23. februar kl. 20* i Restaurant Gl. Mønt (Kvindelig Læseforening). Nærmere i februarnumret. Der påtænkes arrangeret middag forud og selskabelig sammenkomst bagefter. Reserver dagen.

Bestyrelsen.

Vi kræver ret til frisk luft!

Toårig dreng ville ryge cigaret *ligesom sin far* med det resultat, at der gik ild i gardinet, og såfremt der ikke tilfældigvis var kommet en rask brandmand forbi, var drengen måske indebrændt sammen med sine to små søskende.

Ligesom sin far. I disse tre ord ligger hele denne og utallige andre ulykkers egentlige årsag lagt klart i dagen, og dermed er ansvaret placeret.

Det er de voksne, der er de egentlige brandstiftere.

Ganske bortset fra det skadelige i selve tobaksrygningen kan det ikke være en privatsag, hvorledes voksne mennesker går og strør om sig med ild og aske og derved forårsager den ene skæbnesvangre brand efter den anden, samtidig med at de ligefrem opdrager børn til at gøre ligeså.

I sin tid var det forbudt at »drikke tobak« på offentlige steder, og det skulle ikke være umuligt igen at nå til et fornuftigt standpunkt i denne sag.

I øjeblikket kan kun de færreste se, at det er en anmasselse, en eklatant krænkelse af det enkelte individs ret til frisk luft at udspy giftgas alle vegne, hvor andre mennesker mere eller mindre tvungent skal opholde sig, og det er selvtægt at tillade sig at lære sine egne og andres børn at øve sådanne laster. Derfor væk med osepinden og lad være at lege med ilden, den kan være en streng herre!

Det må hilses med glæde, at spejderne har besluttet ikke at ryge, så længe de er i uniform. Lad det blive simpelt at ryge og lad det blive endnu simplere at drikke kemiske vædsker for at frembringe »humør«.

Nye tider kræver nye skikke, de to laster *har* haft deres tid, det moderne menneske bør kræve sin selvfølgelige ret til at blive fri for dem i enhver form, og børnene har en lige så selvfølgelig ret til at blive forskånet for griseriet, indtil de selv kan se, at der er ting, som har overlevet sig selv.

H. Mosegaard.

Register over artiklerne i V.T.

Et sådant — om blot for de sidste ti år — ville i høj grad lette arbejdet f. eks med besvarelser af spørgsmål fra medlemmerne. Er der mon ikke et eller andet medlem med tid for lidt puslearbejde, der kan og vil påtage sig denne opgave?

Formanden.

Fru Elna Regner Andersen

Det kom som en sørgelig overraskelse for mange vegetarer, at fru *Elna Regner Andersen* var afgået ved døden.

Lille og spinkel var hun, men så fuld af energi og vitalitet, at hun dog kom til at præstere mere i vegetarismens tjeneste end ret mange andre.

Hun kom hjem fra Chile for vel en snes år siden og startede sammen med sin mand en reformforretning, som hun senere en tid fortsatte for egen regning. Samtidig agiterede hun i skrift og tale. Hun var pågående, men på en så charmerende måde, at det tog folk. Som taler og agitator blev hun kendt ud over hele landet, og derved at hun kom i forbindelse ikke mindst med husmødre, kom hun til at øve en stærk indflydelse. Det er i høj grad hendes fortjeneste, at råkosten har fundet plads i den daglige husholdning i mange hjem.

Indenfor det samme tidsrum oversatte hun en række bøger af dr. Bircher-Benner og skrev selv om reformkost flere gode bøger, som hurtigt blev udsolgt, og derfor måtte genoptrykkes i nye oplag.

Fru Regner Andersen havde den styrke, der ligger i, at man kun går ind for een sag, hun gik ind for råkosten, hun troede på den, men hun blev aldrig fanatisk blind, hvor stærkt hun end kunne udtale sig, og med sin sprudlende livfuldhed virkede hun som en reklame for den levevis, hun slog til lyd for. Ofte gik hun sine egne veje og kunne være vanskelig at samarbejde med, noget flygtig, som hun kunne være, men som personlighed var hun elskelig-heden selv, og hun har gjort vegetarismens sag meget stor gavn.

Æret være hendes minde.

Råkostbryllup

Den 27. december viedes i Frederiksberg Slotskirke frk. Inge Nissen, datter af fru Alma Nissen, til Ernst Røgler, søn af den mangeårige sekretær i den norske vegetarforening, dr. phil. H. Røgler, Oslo.

Efter vielsen var der reception og middag for et halvt hundrede gæster hos Wivex, og denne middag har ikke uden grund været omtalt i hele dagspressen, idet den bestod af råkostsalater med bagte kartofler, med rå æbler og lynfrosne jordbær som dessert, og af drikkevarer kun æblemost. Wivex var kommet godt fra opgaven — mesterkokken blev fremkaldt og fik et hurra. Blandt talerne fremhævede skoleinspektør Egerod, at medens det som pædagog var ham svært at anbefale børnene at træde i fædrenes fodspor, fordi al tro på en bedre verden er knyttet til håbet om, at de unge vil finde nye veje, så kunne han ved dette bryllup roligt anbefale de unge at følge forældrene. Formanden i D.V.F., rep. Niels Nielsen, takkede fru Nissen for den store indsats, hun havde gjort for ved denne storstilede bryllupsfest at vise ikke

blot de mange gæster, men også — gennem pressen — det store publikum, at der kan festes i ordets virkelige betydning ved enkel vegetarisk mad og uden spiritus og tobak.

N. N.

D.V.F.s nytårsfest

holdtes 4. jan. i KFUM's lokaler. Blandt de 47 deltagere i middagen var der medlemmer fra Fyn og Hillerød. Sekretæren i den norske vegetarforening, dr. phil. H. Røgler, henstillede i en tale, at vegetarerne skulle deltage i det internationale hjælpearbejde til fordel for de krigsramte. Fru *Alma Nissen* rettede en kraftig opfordring til alle om at gøre en indsats for vor fælles gode sag. Formanden, repr. *N. Nielsen*, fik et bekræftende svar på sit rundspørge, om der ved næste foreningsmøde skulle arrangeres fællesspisning, og stillede sig imødekommende over for frk. *Kamma Kruse*, der ønskede vore sammenkomster mere fornøjelige, mindre tale om mad og sygdom, og gerne så, man sluttede af med en svingom og viste, man kunne have det gemytligt uden spiritus og tobak og derigennem fik tag i ungdommen, der nu gik andetsteds hen. Nytårstalen i ungdomssalen af forfatteren *Josef Petersen* var yderst tankevækkende og æggede tilhørerne til bifald og protester. Den vil blive resumeret i næste nr. af V.T.

Til slut sang kgl. operasangerinde, frk. *Karin Danina*, akkompagneret af frk. *Fanny Danina*, en række nordiske sange og gav forklaringer til en serie lysbilleder fra alle fem lande i Norden, ja, tilmed fra Færøerne og Grønland. Sangen og billederne fremkaldte hos tilhørerne lyse minder og hed udlængsel, og bifaldet var kraftigt.

N. N.

Kontingent 1949

Med dette nr. af V.T. følger et indbetalingskort. *Benyt det snarest.* Også medlemmer af lokalforeningerne bedes fremsende kontingentet til hovedkassereren, der afregner med lokalforeningerne. Husk, at vi holder vort kontingent meget lavt for at gøre det muligt for alle at være medlem. Dette kan vi kun, fordi vi regner med et ekstra bidrag fra alle, der kan afse et beløb, stort eller lille, til støtte for vort virke. Alt foreningsarbejdet — også det redaktionelle — udføres uden vederlag af kærlighed til sagen, men et månedligt 16 siders blad kræver penge, og vi vil nødigt forhøje kontingentet. Lad os slippe for udgifter til opkrævning.

Kassereren.

Lidt af hvert

Læge Regina Grønberg-Petersen

er for nogen tid siden blevet indlagt på Rigshospitalets psykiatriske afdeling lidende af åreforkalkning i hjernen. Hun har mistet evnen til at tale og gøre sig forståelig.

Køkkenkrogen

Hel hvede.

Det hele hvedekorn, som det kommer lige fra tærskningen, bør anvendes i husholdningen fremfor det sigtede mel, som er berøvet de mest værdifulde næringsstoffer: mineraler og vitaminer, som følger med kliddet.

Hveden kan bruges hel på følgende måder:

1. Hvede stilles i blød 1—2 døgn, til spirerne kommer frem. Spises da som det er, evt. som morgenmåltid eller til råsalater, kan tilsættes revet æble og fløde, men ikke sukker, som virker med en fremmed, ubehagelig smag ved siden af hveden.

2. *Hvedesuppe.* Udblødt hvede bringes i kog og koger 2—4—6 timer; bliver finere og sødere, jo længere den koger, tilsættes ved serveringen ituskårne svitsede løg og tomatpurée eller fint snittet selleritop og hakket persille samt salt, alt efter den individuelle smag.

3. *Karrihvede.* Udblødt hvede koges mør i kun den nødvendige mængde vand. Saltes og krydres med karri og en stor klat margarine. Kan i stedet for serveres med løg og tomater ganske som en selvstændig ret.

4. *Hvedegrød.* Udblødt hvede koges til en ret fast grød og irøres fløde lige før anretningen. Svesker, blommekompot eller tyttebærsyltetøj smager godt hertil.

Hvedekager.

Hvis man kan få den hele hvede knust på en kværn, kan der bages de herligste klatkager. Hveden røres da blot op med vand, så den får en sammenhængende konsistens, tilsættes hakkede mandler eller vanille, bages på panden i fedtstof. Serveres med brunt sukker.

Ristet hvede.

Hel hvede ristes over langsom varme og under stadig bevægelse på en stegepande, til den er gylden og sprød. Afkøles og serveres med flødeskum og syltetøj.

E. Pille.

Indkomne gaver:

Provinsen: O. Koch 2.00, Fru Drescher 8.00, Hejslet 1.00, Lundgaard 2.00, Henry Andersen 2.00, Andels-Salgsforeningerne 76.00, Fink-Jensen 12.00.

Københavnsafd.: Reinbach 4.00, Frk. Julie Petersen 3.00, Ib Mortensen 2.00, Fru D. Nielsen 1.00, Egerod 10.50.

Kassereren.

Hushjælp til vegetarhjem. Ung eller ældre flink pige med interesse for barnepleje søges til hjælp i et vegetarhjem ved Ålborg, hvor husmoderen er lærerinde. Husstand: 2 voksne, et barn på 4 mdr. Pladsen kan tiltrædes 1. marts, evt. før. Henvendelse med lønkrav og anbefalinger til fru konsulent *Johansen*, Svenstrup J.

Yoga-træning for kvinder

(indisk og persisk sundhedslære)

De kan gennem det rigtige åndedræt og yoga-øvelser lære at øse af naturens rige sundhedskilde. Når lidelser og ubehag forlader legemet, vender livsglæden tilbage. Magnetiske strygninger for alle skavanker.

Margarethe Partum, Haslegade 18 I, hj. af Lyngbyvej 27.
Alle forespørgsler besvares gennem Ryvang 297. Bedst 16—20.

»SANA« Godthaabsvej 62 - Go. 4290
Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik
Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

LÆS
„Sol og Sundhed"
Uafhængigt månedsblad for solsport, naturistisk livsfilosofi, sundhedsspørgsmål og beslægtede kulturproblemer.
Eksp.: **Østergade 28, Skanderborg**



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.

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.

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 39²
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

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

Sendes pr. efterkrav eller mod frimærker.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.



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
Knud Aa. Andersen, Onsild.

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

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. KBH. PALÆ 7312

Centoftegade 56 C St tv
Centoft

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Fordelene ved vegetarisk levemåde
af general Bramwell Booth,
Frelsens Hærs internationale leder.

Slut fred med bakterierne
af den engelske dr. C. C. Abbott.

»Levende føde« hos dr. Kirstine Nolfi
en gengivelse af spisesedlen på Humlegården.

En gift
af cand. polit. E. Dehn.

Nødråb fra vegetarungdommen
af stud. art. Mimi Mosegaard.

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening
43. årgang
nummer 2
februar 1949

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 forskellige forretninger (se annoncerne). Medlemskort (1949) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

H. W.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter kl. 17). Postkonto 25656.

Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk Tidsskrifts ekspedition.

Vegetarisk Tidsskrifts redaktion: redaktør Axel Pille, Aalekistevej 61, 1., Vanløse, Damsø 4724 x.

Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Svendborgvej 21, Hjallese, (Dalum 907).

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til evt. lokalforening: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00. Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 282.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

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

Køb vor litteratur: 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.

Fordelene ved vegetarisk levemåde

Frelsens Hærs verdensleder, general *Bramwell Booth*, er en så kendt og agtet personlighed, at det sikkert vil være af interesse i vide kredse at høre hendes mening om vegetarismen. Vi gengiver derfor en artikel, som hun for nogle år siden har skrevet.

Jeg er tit blevet anmodet om at skrive noget om dette emne. Ja, ved een lejlighed modtog jeg fra ikke færre end fyrre lokalofficerer en anmodning om at forklare dem alt, hvad jeg mente med Grødens Evangelium. Jeg tror ikke, at jeg vil være i stand til fuldt ud at gøre dette, men jeg skal forsøge på i korthed at besvare eet spørgsmål, som jeg tit må høre: Hvorfor anbefaler De vegetarismen?

Her er i hvert fald nogle af mine grunde for at gøre det:

1. Fordi jeg selv har haft den største gavn af den vegetariske levemåde, idet jeg i over ti år i træk har været ren vegetar.

2. Fordi Gud i henhold til biblen oprindelig havde til hensigt, at menneskets føde skulle være vegetarisk.

»Gud sagde: Se jeg har givet eder alle urter, som give sæd, som ere over jorden, og alle hånde træer, i hvilke er træers frugt, som have sæd; de skulle være eder til føde.« (1. Mosebog, 1, 29).

3. Fordi vegetarisk levemåde er gunstig for renhed, kyskhed og for den fuldkomne beherskelse af livshungeren og lidenskaberne, som så ofte er en kilde til stor fristelse, især for de unge.

4. Fordi vegetarisk levemåde medvirker til et sundt, robust helbred. Jeg tror, at folk med ganske få undtagelser, de absolutte invalider, ville være mere humørfyldte, mere muskelstærke og energiske, hvis de holdt sig helt fra brugen af animalsk føde. Spartanerne, som er det folk i historien, der er berømtest for sin evne til at tåle strabadser, var vegetarer, det var de romerske hære også i den tid, hvor Rom erobrede verden.

5. Fordi ti tusinder af de fattigste mennesker, som har den største vanskelighed ved at klare sig, når de køber kød, ved i stedet for at købe frugt og ost, grønsager og anden økonomisk føde ville være i stand til at leve behageligt og have penge at undvære til andre fattige og Guds arbejde.

6. Fordi en vegetarisk kost af hvede, havregryn og andre kornspiser, linser, ærter, bønner, nødder og lignende fødemidler er mere end ti gange så økonomisk som kødkost. Halvdelen af kødet er vand, der må betales, som om det var kød. Vegetarisk kost, selv om vi tillader os ost, smør og mælk, vil kun koste omkring en fjerdedel af, hvad en blandet kød- og grønsagskost koster.

7. Fordi vegetarisk levemåde ville gøre en ende på det kolossale spild af animalsk føde, som nu spises med næppe noget udbytte for dem, som indtager den.

8. Fordi vegetarisk levemåde er en stor beskyttelse imod drikkeri, og fordi kødspisningens tiltagen blandt befolkningen er en af årsagerne til den stigende drikfældighed. Een dårlig nydelse fører til en anden.

9. Fordi vegetarisme fremmer foretagsomhed og evnen til hårdt arbejde,

og fordi kødspisning på den anden side opelsker sløvhed, søvnighed, fedme, mangel på energi, dårlig fordøjelse, forstoppelse og andre lignende dårligheder og nedværdigelser.

10. Fordi det er bevist, at vegetarismen begunstiger livet, sundheden og lykkefølelsen. Jeg har selv oplevet mange eksempler herpå. De fleste tilfælde af høj alder forekommer blandt dem, der fra ungdommen har levet hovedsageligt, om ikke helt, på grønsager og frugt. Alt dette er værd at overtænke.

11. Fordi menneskets fordøjelsesorganer ikke passer godt til kødspisningen. Kød indeholder en hel del stof, som på den tid, da dyret blev dræbt, var ved at blive forandret og forberedt til at udskilles af dets system. Dette stof passerer ofte ufordøjet gennem den menneskelige mave over i blodet og forårsager forskellige sygdomme, særlig rheumatisme, forstoppelse og lignende.

12. Fordi det er meget vanskeligt, især i varmt vejr og i varmt klima, at holde kødvarer friske længe nok, til at de kan blive tilberedt og spist, og en stor del kød derfor spises, efter at det er begyndt at fordærves — d. v. s. at *rådne*. Denne fordærvelse begynder tit, længe før kødet viser noget tegn på dets virkelige tilstand. Hverken dets udseende eller dets lugt er nogen sikker garanti for, at det er sundt.

13. Fordi en stor del af det kød, der anvendes til menneskeføde, allerede er sygt, og fordi det næsten er umuligt at være sikker på, at et stykke kød er helt fri for sygdomsbakterier. Meget af det simplere kød stammer fra ældre dyr, om hvilke man godt ved, at de sælges til slagterne, fordi de er syge eller dårlige. Det bedste kød stammer næsten altid fra unge dyr, som fedes og slagtes, før bakterierne til mange sygdomme har haft tid til at udvikle sig og således vise sig. Der slagtes således mange dyr, som, skønt de anses for sunde, i virkeligheden er syge. Dette er især tilfældet med kalve, unge okser, lam og ungsvin.

14. Fordi jeg tror, at den voksende udbredelse af tuberkulose og kræft i løbet af det sidste hundrede år skyldes den store forøgelse af brugen af animalsk føde, og at en ren vegetarisk levemåde i høj grad ville medvirke til at afværge disse forfærdelige og uhelbredelige sygdomme.

15. Fordi jeg tror, at kødspisning medfører mange smertefulde sygdomme, som selv om de ikke er livsfarlige med det samme, dog forårsager megen lidelse og modgang. Jeg tænker på sådanne plager som eksem, forstoppelse, filipenser, orm, dysenteri, stærkere hovedpine og lignende. Vegetarisk kost ville hjælpe meget til at lindre dem om ikke kurere dem.

16. Fordi titusinder af dyr lider under en frygtelig grusomhed og skræk, mens de forsendes over lange afstande med skibe, jernbaner eller ad landeveje til alverdens slagtehuse. Gud er imod alle grusomheder — hvad enten det er overfor mennesker eller dyr.

17. Fordi der øves forfærdelige grusomheder i mange slagtehuse, når dyrene slagtes. Det at dræbe er altid grusomt, selv når det gøres med omtanke, og vi ved, at det for millioner af dyrs vedkommende gøres med meget lidt omtanke. Alene i Europa slagtes der hver time ti tusinde svin til menneskeføde.

18. Fordi beskæftigelsen med at slagte dyr brutaliserer dem, der skal udføre arbejdet. »De ædleste menneskelige følelser«, siger en skribent, og jeg

er enig med ham, »gør oprør mod den grusomhed, det nedværdigende syn, de forfærdelige skrig, den uendelige blodsudgydelse og alle de andre rædsler, der nødvendigvis må følge med slagtningen af de lidende skabninger«.

19. Fordi kødspisning ikke er nødvendig for udførelsen af hårdt arbejde. En stor del af arbejdet her i verden udføres af dyr, som lever på vegetabilsk føde, nemlig heste, muldyr, kameler, okser o. s. v.

Jeg tror, at det er værd for vore lokale officerer at overveje denne sag. Den er af stor betydning ikke blot for deres eget helbred, men også for deres indflydelse på folk, da de, mænd og kvinder, gør sig fri af selvtilfredshedens slaveri, som så ofte angriber dem, der bekender sig som Kristi tjenere. Lad os erindre apostlens vejledning: »Hvad enten I spiser eller drikker, eller hvad som helst I gør, gør det altsammen til Guds ære.«

Tænk over disse ting!

Slut fred med bakterierne

Ved The Vegetarian Societys årsmøde i Manchester holdt dr. *C. C. Abbott* et foredrag, hvori han udtalte:

I Leigh er vi så heldige at være i live, fordi autoriteterne hver morgen sprøjter gaderne med noget, der dræber bakterierne. Nu er det en velkendt kendsgerning, at bakterier, der ikke ødelægges, lever på døde bakterier. Dette er blevet påvist videnskabeligt, og i praksis med penicillin. For nogle år siden modtog jeg et brev og nogle rør med bakterier fra en bekendt bakteriolog. Han skrev: »Jeg må advare Dem om, at disse rør indeholder farlige bakterie-

Den årlige generalforsamling i Københavnsafdelingen

afholdes *onsdag den 23. februar kl. 20 pr.* i »Restaurant Gl. Mønt« (Kvindelig Læseforening), Gl. Mønt 1.

Dagsorden:

Valg af dirigent.
Formanden og kassereren aflægger beretning og regnskab for 1948.
Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer, 2 revisorsuppleanter.
Eventuelt.

Efter generalforsamlingen forevisning af farvefilm og selskabelig sammenkomst med servering af hybente med grahamsboller og frugt.

Bestyrelsen.

kulturer og ikke må komme i hænderne på folk, der ikke forstår at omgås dem.« Nå, jeg tog en ligsynsmand til vidne og slugte syv—otte millioner af dem i overværelse af lægeeksperter, og jeg er stadig sund og rask. Sagen er denne: man har en bakterie, hvoraf der sandsynligvis kan være en million på et knappenålshoved, som angriber en mand på op mod hundrede kilo og lægger ham på ryggen i løbet af et minut. En mand, der engang konsulterede mig, gav jeg det råd: Vær ikke bange for en lille bakterie. Få den tanke bank ind i hovedet, at bakterien ikke angriber Dem. Drik en eller anden sundhedste og inhaler den i næseborene, så bryder bakterien sig sikkert ikke om at komme. Den vil opdage, at De ikke bekæmper den, og den vil gøre sig til en ven med Dem. Det er, hvad der virkelig sker. Hvis man skaber modvilje hos noget her i verden, så kan man være sikker på, at den gengældes, og når man selv møder denne modvilje, er det ikke rart. Jeg sagde overfor en ungdomsklub i London, at bakterier i virkeligheden forandrer deres natur, når de behandles på rette måde.

Den nuværende sygdomsbehandling er baseret på det, at man dræber. Der er for mange folk, der dør af, hvad de kalder sygdom, men som i virkeligheden slet ikke er sygdom, men noget værre. For kort tid siden var der i aviserne en artikel om penicillin, og en læge gik så vidt, at han erklærede, at han havde opdaget, at penicillin i mange tilfældet slet ikke virkede, og man besluttede at spørge opdageren af penicillinet (dr. Fleming), hvorfor penicillin ikke virkede i visse tilfælde. Svaret lød: »Fordi bakterierne angriber penicillinet og dræber det.« De vil opdage, at sådan er det hele vejen igennem. De vil se, at læger bestandig giver noget, der ødelægger liv af den ene eller anden art, som i mange tilfælde kunne være til god hjælp. Dette kan bevises ved en smule studium af de medicinske tanker. En læge kan tage virus fra en difteritis-befængt hals og give dem en behandling, og i løbet af få minutter undergår bakterierne en irregulær forandring, så at de bakterier, som har været farlige og viste sig at forårsage sygdom, bliver sundhedsbefordrende bakterier og hjælper til med at opbygge liv i stedet for at ødelægge det. Det er derfor let at forstå, at disse bakterier ikke er vore fjender, men er der for at rense sygdommen ud og hjælpe til at kurere den.

Er det ikke på tide, at vi allesammen sluttede os sammen og forsøgte at give udtryk for vore synspunkter og bar faklen frem mellem folk? Vegetarer er for de flestes vedkommende sunde mennesker, selv om vi ved, at mange bliver vegetarer, fordi de er syge til at begynde med; men det er ikke ret tit, at vi ser mennesker gå tilbage til den gængse levevis, når de først er blevet vegetarer.

Hvis man undersøger sygdomme, som siges at være uhelbredelige, så vil man se, at dødeligheden af dem er faldet i de senere år. Videnskabsmændene har ikke fundet nogen kur for skarlagensfeber; de har prøvet på det, men har ikke haft held dertil, fordi sygdommen blev renset ud så hurtigt ved hjælp af hygiejniske metoder, at der nu sjældent indtræffer dødsfald af denne sygdom. I 1872 døde 140.000 børn af skarlagensfeber, og skarlagensfeber er senere blevet overvundet uden nogen hjælp fra videnskaben eller noget bakteriedrab. Er det da ikke klart, at såfremt man sørger for sit legeme og holder det rent og sundt og følger den rette levemåde, så kan man slutte fred med bakterierne.

„Levende føde" hos dr. Kirstine Nolfi

Med dr. Nolfis tilladelse gengiver vi hermed »spisesedlen« fra Humlegården.

Måltiderne.

Råkosten varieres efter årstiderne. At lave en spiseseddel er egentlig ikke nødvendigt. Man må bare lægge mærke til, at grønsager og sur frugt ikke spises til samme måltid.

Til grønsager passer tørret, sød frugt som rosiner, dadler, figner, svesker etc. i små mængder, nærmest som krydderi. En teskefuld honning er også godt. 1 à 2 rå æg kan, om man ønsker det, spises til grønsagerne. Rå, frisk mælk drikkes mundfuldvis både til frugt- og grønsagsmåltidet. Men har man nødder, er det ikke nødvendigt for næringsindholdets skyld. Nødder passer bedst sammen med frugt. Kokosnødder er gode og i almindelige tider billige. I mangel af nødder kan man spise spiret hvede eller rug og spirede almindelige gule ærter. De andre kornsorter spirer for langsomt og bliver sure. Tørt korn kan for dem, der har ondt ved at tygge, males på kaffekværn umiddelbart før brugen. Alle kornsorter kan males, eller de kan blødes op et døgn.

Korn og ærter, som skal bringes til at spire, sættes i blød i 24—30 timer. Vandet skiftes 3—4 gange. Så hældes vandet omhyggeligt af, og korn og ærter sættes til spiring ved stuetemperatur med god tilgang af luft. Bedst er det at lægge kornet i en flad skål og røre ofte i det. Det bør passes med jævn fugtighed, ikke for vådt, for da bliver det surt. Ærter er et døgn om at spire, rug halvandet døgn og hvede to døgn. Spirerne bør vokse et døgn før spiring. I spiret korn er stivelsen omdannet til maltsukker, som er meget let fordøjeligt. Kornet indeholder da b- og c-vitaminer, og hveden desuden e-vitamin.

Den tid på året, da der er mest frugt, bør morgen- og aftenmåltidet være frugtmåltider, middagen grønsagstid. Har man kun lidt frugt, kan man gøre det omvendt. Mange, måske særligt syge, som har dårlig appetit, vil muligvis da foretrække at spise to gange daglig. Da er det bedst at spise frugtmåltidet først. Hvis man i overgangstiden maj-juni ingen frugt har, kan man spise rå rabarberstilke af vinrabarber, skåret i terninger og med mælk på.

Generalforsamling og foredrag i Fynsafdelingen

Søndag den 27. februar kl. 14 afholdes afdelingens generalforsamling i Højskoleforeningen, Slotsvænget 1, Odense. Kl. 15 offentligt møde, hvor havebrugskonsulent H. Mosegaard vil fortælle om sin grønlandsrejse og vise farvelysbilleder.

Entré: Medlemmer kr. 1,00, ikke-medlemmer kr. 1,50. Agitér for god tilslutning.

Bestyrelsen.

Vintermaden er fattig på d-vitaminer, som praktisk talt kun findes i mælk og æg. Derfor bør man tage en teskefuld levertran hver dag. For megen levertran er direkte skadelig, den kræver vitaminer. Tag aldrig tran sammen med sur frugt, det ødelægger den gode virkning af begge dele. Om sommeren får man rigeligt med d-vitaminer i solbadet, de kan aflejres i organismen til vinterbrug.

Hvidløg er ypperlig og spises lettest til frugtmåltidet til æbler og mælk.

Syge bør hvile efter måltidet, bedst liggende. Spis aldrig sent om aftenen, så maven er overbelastet ved sengetid. Det hindrer udskillelsen, som foregår om natten. Når man er træt, skal man hvile sig, når man er tørstig. skal man drikke, men man er aldrig tørstig på råkost. Når man er sulten, skal man spise. Keder man sig, skal man i alt fald ikke more sig med at spise i utide.

Spiseseddel: Morgen og aften.

1—2—3 spiseskefulde spiret eller nymalet rug eller hvede, alt efter appetitten, spises med ⅓ liter mælk og ¼—½ kg frugt. Dertil 5—30 g hvidløg. 1—2 tynde skiver citron med skal smager godt til. Mennesker, som lider af forstoppelse, kan spise hørfrø, som har ligget i blød natten over — eller hvedeklid. Frugt virker i samme retning. Appelsin bør spises med skallen på, hvis den ikke er for tør eller tyk, akkurat som man spiser et æble, kerner og kernehus spises med. Appelsin med skal danner en helhed, fordi indholdet i skal og kød supplerer hinanden. Der er mange, som synes, de ikke tåler sur frugt. Med mælk på eller til går det udmærket.

Middag.

Alle grønsager kan bruges, både rødder, knolde og løg. Den grønne farve i bladene er opsparet sollys, — derfor glem ikke bladene. De vigtigste er salat, spinat, purløg, persille, karse, grønkål, hvidkål, rødkål og blomkål. Vildtvoksende spiselige planter som mælkebøtte, skvalderkål, nælde og syre er mest anvendelige om foråret.

Gode anvendelige rødder og knolde er kartofler, gulerod, jordskok, løg, rødbede, kålrabi, selleri, fodersukkerroe, pastinak, persillerod, porre, ræddike, radise og peberrod.

Om foråret får vi ny forsyning af radiser, salat, spinat, blomkål, agurk og tomat.

Kun knopper på aspargeshoveder, rosenkål og artiskok har syreoverskud. De øvrige grønsager er basiske.

Grønsager, der er tørre, bør lægges i blød i koldt vand, før de renses og børstes omhyggeligt med en stiv børste. Stygge pletter fjernes med kniv; grønsager må ikke skrælles eller skrabes, for da ødelægges de store værdier, der ligger lige under skallen. Grønsager bør helst serveres hele. Ved at rive dem ødelægges 20 % af vitaminerne, står de revne i 2 timer, er alle vitaminer ødelagt. Grønsager må tygges omhyggeligt. Måltidet bør vare ¾ time. Mælken drikkes mundfuldvis ind imellem. Ægget drikkes af skallen, hviden først. Man kan også hælde blommen ud i en spiseske og nippe til den som til en teskefuld honning eller *lidt* tør, sød frugt som rosiner, figner eller dadler.

Fra midsommer kommer bærrene: Jordbær, hindbær, ribs, solbær, stikkelsbær, blåbær, brombær, tyttebær. Så har vi blommer og pærer sammen med æblerne. Ferskner, abrikoser og vindruer, bananer, appelsiner, grapefrugt, citroner.

Er tænderne dårlige, er det bedre at snitte frugten i småstykker og rive grønsagerne end at tygge dem dårligt.

Frugt- og grønsagssafterne bør kun bruges som nødhjælp ved manglende passage til og fra mavesækken. Ved dårlig appetit må man være forsigtig dermed. Man kan let drikke for meget og tage skade deraf bagefter.

Løg bør anvendes året rundt. Et gammelt ordsprog siger, at løg trækker det onde til sig, — og det er sikkert sandt. Hvidløg er nok det mest rensende, man har, — og det virker samtidig afførende, styrkende og bakteriedræbende; kan anvendes fra juli til midt i april.

Samtidig må man sørge for rigelig søvn og hvile i frisk luft og passende motion. Man sover bedst, mens mørket er dybest, fra 8—4. Det er under søvnen, man udskiller sine giftstoffer. Får man ikke søvn nok, beholder man giftene i sig. Får man ikke frisk luft nok, får man ikke ilt nok til organismens kemiske processer, de foregår ikke, som de skal, og så beholder man giftene i sig. Passende motion gør frisk og glad, styrker organismen. Overdreven motion trætter og belaster organismen.

En gift

Man kom til et mærkeligt land eller stort landområde, hvor de fleste mennesker var forfaldne til brug af en mærkelig gift, som dog ikke fortæredes eller indsprøjtedes i blodet, men antændtes. Den derved frembragte røg indsugedes i mundhulen og pustedes atter ud.

Brugen af denne gift var så udbredt, at man endog i jernbane- og sporvogne havde særlige kupeer, hvor man frit kunne hengive sig til denne lidt sære fornøjelse. Iøvrigt var det kun en vanefornøjelse. Første gang den unge provede giften, var det nemlig nærmest ubehagelige følger, den havde; i reglen kvalme med opkastning, hvilket ikke tydede på giftens ufarlighed. Men den lumske og farlige tilvænningsproces gjorde sig gældende, så giften efterhånden kunne indtages endog i større doser uden — mærkbare — sygdomstegn. Flere læger havde gjort opmærksom på adskillige sygdomstilstande,

Kontingent 1949

Der er mange medlemmer, der endnu ikke har benyttet det i januarnumret indheftede girokort til indbetaling af kontingentet. Send os snarest vort tilgodehavende.

Kassereren.

der efterhånden kunne opstå ved dens brug. Uden større afskrækkende resultat.

Når menneskene ikke vidste, hvad de skulle tale om i selskab — og det må de ofte ikke have vidst — henfaldt de til passiaren om denne gift; hvor den kunne fås bedst og billigst, hvilke mærker de forskellige fabrikanter havde o. s. v. En af de bedste jule- og fødselsdagsgaver var — foruden diverse spritvarer — en velpakket kasse med denne gift.

Foruden de sygelige virkninger kunne giften også — hvad Tolstoj havde gjort opmærksom på — medføre åndelige depressioner, svække samvittighedsfølelsen. Folk havde i den grad vænnet sig til giften, at mange stjal, når de i dårlige tider ej kunne få den på hæderlig vis. Jord toges i brug til dyrkning af den. Store arealer. Den anvendtes som bestikkelsesmiddel, som betalingsmiddel, så eftertragtet var den.

Den kostede den enkelte og samfundet store summer. I tvangstider forbød regeringen import af mange ting, men bevilgede masser af penge til indførsel af den »uundværlige« gift. Brugen af den gav ingen renter, intet udbytte, var decideret uproduktiv og hindrede derved mange produkters fabrikation ved de summer, der anvendtes til giften, ikke alene til selve råmaterialet, men også til alle de værdiforødende industrier, der var knyttet til dens brug, dens indpakning, transport, regnskabsførelsen o. s. v. Da det var en gift, der skulle antændes, medførte den desuden ved uforsigtighed adskillige brandulykker.

Men den regnedes alligevel for noget godt.

E. Dehn.

Nødråb fra vegetarungdommen

Under nytårsmiddagen rejste en ung dame sig og spurgte, hvorfor der aldrig var noget »sjovt« i foreningen, der kunne appellere til ungdommen. Vel sagt! Og vi unge er så heldige, at både formanden og bestyrelsen stillede sig velvilligt til den unge dames spørgsmål. Som eksempel på lidt frished nævnede denne dame en »svingom«. Vor velvillige formand svarer nu herpå ved at sætte dans på programmet efter generalforsamlingen! Vi burde være taknemmelige og møde talrigt op — til dette »bal« — der vel snarere bliver en parodi på et sådant — forudsat at det bliver den samme forsamling, der møder op dér, som ved nytårsfesten.

Kære formand og bestyrelse! Så let er det ikke at samle ungdom og at tilfredsstille dennes krav. De ledende indenfor foreningen har i en årrække vist, at de ikke magtede at samle unge vegetarer i foreningen. Nuvel — men det er også en misforståelse, at det er de ældre medlemmer, der skal opsøge de unge. Bevægelsen til samling skal komme fra os selv — og jeg tror, at tiden hertil er inde. Vi få unge vegetarer mangler kontakt med hinanden. Ofte møder man kammerater på universitetet eller i de forskellige ungdomsorganisationer, der er interesserede i vegetarisme. Men vi har ikke mulighed for at samle en halv snes unge repræsentanter for vegetarismen i et vegetarhjem en aften, hvor man kan drøfte tingene. Følgelig får vi ikke lejlighed til at vise kammerater, at vi vegetarer aldeles ikke er mavesure og kedelige,

fordi vi giver afkald på bøf og spiritus o. l. for sjælen glædelige ting. Vi har mangler — men nu *skal* de afhjælpes. Giv os en side i vegetarisk tidsskrift, hvorpå vi fylder stof, der angår os unge. Derved får vi kontakt med hinanden. Dernæst appellerer jeg til vegetarhjemmene om at åbne deres hjem for en skare unge, der gerne vil mødes for at drøfte problemer med ligestillede, for at udfolde den livsglæde, som de »øvrige« har — f. eks. gennem dans. Det skal ikke være en særlig organisation for ungdommen — som Frisksport f. eks. — blot en samling på os — der vil blive til lige så stor glæde for os selv som for foreningen.

Mimi Mosegaard, stud. art.

— — —

Jeg mener, at det vil være rigtigst, at sagen drøftes af generalforsamlingen og helst med en positiv udgang; men som redaktør vil jeg gerne sige, at bladets spalter skal være åbne for ungdommen, og at jeg gerne går med til den ønskede side.

Axel Pille.

En protest mod hvidløg i bussen

I anledning af, at Humlegården fra en navngiven grosserer har modtaget en anmodning om, at patienterne undlader at benytte busserne Helsingør—Klampenborg eller undlader at spise hvidløg, har vi modtaget dette svar:

Hr. N. N.

Vi har modtaget Deres hilsen og anmodning om at undlade at gå i bus eller at lade være med at spise hvidløg. —

Vi beder Dem venligst overveje og tænke over følgende:

Patienter og gæster i Humlegården er kommet der i det håb at genvinde et tabt helbred.

Vi mødes alle med velvilje; — vi er fra forskellige lande, forskellige samfundslag og med forskellige grader af sygdom. Vi deler måske værelse med en, vi ikke kender, vi får måske en seng, mindre god end vi er vant til, og vi spiser mad, som de fleste ikke er vant til; men den velvilje og overbærenhed, som betinger harmoni, er til stede mellem os alle, — og derved overvindes det, der er vanskeligt eller ubehageligt.

Hr. N. N. — vi beder Dem som bidrag til fred i bussen at begynde med at lade Deres irritation over anderledes tænkende og anderledes lugtende mennesker fare. De vil blive gladere derved.

Patienter fra de fem nordiske lande.

P.S. Ved en tur til Paris og Rom vil De i Deres nuværende sindstilstand være henvist til at give afkald på bus og sporvogn, da der overalt lugter af hvidløg. Forøvrigt er alle de hvidløgduftende lande kendt for deres ringe procent kræftsygdomme. Det giver noget at tænke på. — — —

Vi ønsker Dem et godt helbred og gode tanker!

Sundhedens fem bud

Den amerikanske sundhedsapostel, Bernaar Macfadden, har opstillet følgende sundhedsbud, som alle vegetarer fuldt ud kan acceptere i den daglige livsførelse.

Vi tror, at vort legeme er vor vidunderligste ejendom; at sundhed og styrke er vort ypperste mål; at enhver indflydelse, som modvirker en strålende, overlegen sundhed, bør bekæmpes som en fjende.

Vi påstår, at svaghed er et brud på sundhedslovene, og sygdom er følgen. At hver mand kan blive en kraftig, vital kærnekarl; og enhver kvinde en herlig stærk og velafbalanceret skabning, dersom livets love virkelig følges.

Vi tror at kilderne til strålende sundhed er følgende:

1) Ren luft og sollys så ofte som muligt. God ventilation af boligerne.

2) Sund kost på næringsrige fødemidler. Ordentlig tygning. Måltider kun, når normal sult kræver det. Faste en dag eller to, når det er nødvendigt.

3) Regelmæssigt arbejde for hele kroppens muskelsystem: gennem arbejde, gymnastiktræning, idrætsøvelser eller lignende.

4) Omhyggelig renlighed; hvormed menes daglige bade. Kolde bade for hærdning og varme bade for rensning. Tør afgnidning med de bare hænder, en børste eller et håndklæde er også sundt.

5) Den rigtige psykiske indstilling. Måden at tænke på er en vigtig faktor, når det gælder at bevare en virkelig sundhed. Dine tanker kan bygge dig op eller bryde dig ned.

(Her efter »Dansk Frisksport«).

Indkomne gaver:

J. V. Petersen, Karise, 2,00. Fru T. Olsen, Fredericia, 3,00. J. Jespersen, Fårevejle, 2,00. S. K. Kristiansen, Tistrup, 2,00. Fru Dahl Madsen, Jebjerg, 3,00. Clausen, Hjallese, 2,00. Fogedgaard, Rudkøbing, 3,00. Heilmann, Odense, 5,00 (til børnehjemsfondet).

Københavnsafdelingen: H. Scherfig 10,00. Fru E. Rimstad 3,00. Solkær 2,00. F. A. 25,00. E. Carlsson 3,00. P. Gejser 2,00. A. W. Kirkebye 6,00. Tobiassen 2,00. F. Zinglersen 3,00. S. Zinglersen 3,00. Frk. C. Hansen 3,00. Holger Nielsen 4,00. T. A. Petersen 2,00. A. M. Storr 2,00.

Kassereren.

Louis Kuhnes håndbog i den nye helbredslære (nye og gamle eksempl.) ønskes til købs straks. Opgivelse af pris bedes sendt til

Signe Borgen Uhre, Uhregård, Tistrup, V. Jyll.

Lidt af hvert

Svinet og slagteren.

Da landmand Ernst Jensen i Tønder var ved at slagte et svin, der skulle fortæres ved hans sølvbryllup, blev svinet uroligt og ramte den bøsse, det skulle have været skudt med. Skuddet gik af og ramte Jensen i det ene lår. Den uheldige svineslagter kom på hospitalet, men blev udskrevet i så god tid, at han kunne fejre sit sølvbryllup og sætte tænderne i den vanartede gris. (Ekstrabladet).

Distriktsjæger O. Pedersen,

Orupgård på Falster, har i et interview udtalt:

»Jagt er vel den oprindelige og eneste naturlige måde at erhverve føden på.«

Mon den journalist, der hørte på det, virkelig har sine øren på endnu?

Råkost læger og opbygger tandkødet

siger den svenske kredslæge *Thorson*, som i en artikel her i bladet redegjorde for sine undersøgelser af børns tænder og råkostens, særlig den rå kartoffels indflydelse på karies.

«Stockholmstidningen« skriver, »at med råkost og visse medicinske behandlinger er det lykkedes dr. Thorson helt at læge tandkød, som var meget slemt medtaget, og gengive det dets fuldstændig normale tilstand.«

Farvel til kogødningen!

På årsmødet i juni i »Vegetarier Union Deutschland« blev følgende forslag fra formanden vedtaget:

»For at afklare den også blandt vegetarerne herskende forvirring angående begreberne »biologisk«, »biologisk-dynamisk« og »Demeter«-dyrkningsmetode vedtager V.U.D.: Den biologisk-dynamiske eller Demeter-dyrkningsmetodens udstrakte anvendelse af kogødning, der anses for en af de vigtigste betingelser for vedligeholdelse af jordbundens frugtbarhed, er på grund af den dermed forbundne begunstigelse af et stort dyrehold ikke forenelig med V.U.D.'s anskuelser.«

N. N.

Forlæggeren Walter Hammer,

indehaver af Fackelreiter-Verlag og kendt af mange danske vegetarer fra sit ophold her i landet, sender en hilsen til alle venner. Han arbejder for tiden med oprettelsen af Forskningsinstitut Brandenburg, der skal samle materiale om »Hitlerhelvederne« og være et sted, hvor historikerne skal kunne finde den fulde sandhed om denne periode. Samtidig søger han at genopbygge sin forlæggervirksomhed.

Køkkenkrogen

Porre.

Porre er også en af de køkkenurter, der ikke anvendes til meget andet end som suppeurt og som slikporrer.

Nogle mennesker finder smag og lugt ved alm. slikporrer for skarp. Dette kan undgås ved at lægge de rensede porrer i kogende vand et øjeblik, tage dem op og overrisle dem med koldt vand, hvorefter de så koges i vand eller damp.

Varme kogte porrer serveret med kogte gulerødder, karrisauce og løskogte ris eller kartoffelmos er en velsmagende ret.

Kolde porrer.

Kogte porrer anrettes på et fad og pyntes med tynde gulerodsstrimler og små bitte persilleduske. Overhældes med en sauce pisket sammen af: 1 æggeblomme, 2—3 spsk. olie, 2 spsk. citronsaft, 2 spsk. fløde, salt, sukker og sennep.

Porrer med ost.

Kogte porrer lægges i en ildfast skål, overhældes med en jævn sauce lavet af porresuppen og rørt med et æg. Et tykt lag reven ost og rasp drysses over. Skålen stilles i ovnen, til den er gennemvarm, og retten er brunet ovenpå.

Panerede porrer.

Kogte porrer vendes i en tyk pandekagedejg og steges, eller de vendes sammenpisket æg og rasp i stedet for i dejgen.

Serveres med brun sauce og kartofler samt en

Julesalat med rødbeder.

2 stykker julesalat skyldes og snittes, 2 syltede rødbeder hakkes groft og blandes med salaten, overhældes med en sursød marinade af fløde, citron og sukker.

E. Pille.

Syge kan helbredes pr. grammofon. Psykiske grammofonplader fremstilles på bestilling. Også på tysk, fransk og engelsk. 14 dages leveringstid. Forhandlere søges. Bestillinger til

O. P. Nielsen, Ramsherredgade 47, Rudkøbing.

Ferietur. 2 søstre, råkostspisere, søger herigennem forbindelse med andre med samme levemåde, der helst disponerer over bil, for ved fælles udgifter at holde ferie sammen i Skandinavien eller udlandet. Svar udbedes pr. telefon Sundby 905 eller Kastrup 1698.

Vil en enlig kvinde med aldersrente dele lejlighed med mig, der er svagelig?

Dagny Nielsen, Arnøje, Storehedinge.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra

Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

Det ny

„Sol og Sundhed"

Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret, og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).

„Sol og Sundhed", Østergade 28, Skanderborg.

Kvinder og mænd,

der kan tænke sig at lære

psykisk behandling af syge,

eventuelt først som bierhverv, søges. Alle oplysninger fås ved henvendelse i billet mrkt. 11 til Vegetarisk Tidsskrift's ekspedition.



Magnetiske strygninger

for *alle* skavanker.

Modtagelse tirsdag, torsdag og lørdag, tid aftales på Ryvang 297, bedst efter kl. 14.

Margarethe Partum,

Ragnagade 3 st., hjørnet af Lyngbyvej 27.

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.

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.

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 39²
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

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

Sendes pr. efterkrav eller mod frimærker.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.



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
Knud Aa. Andersen, Onsild.

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

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. KBH. PALÆ 7312

Centoftegade 6 C St tv

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Vejen til en bedre helbredstilstand går gennem køkkenet
efter en artikel af direktør i Norsk Forening til Kræftens Bekæmpelse Jørgen Hagen.

Børn lærer at ryge
af plantageejer H. Holmgreen-Olsen.

Løgskiver på forbrændingssår
efter en artikel af dr. med. J. Bichel i »Ugeskrift for Læger«.

En nytårstale
af forfatteren Josef Petersen, gengivet i resumé.

Vegetariske råsaftkure
af den tyske læge E. Heun.

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE LANDBRUGSFAGBLADE og TIDSSKRIFTER

43. årgang
nummer 3
marts 1949

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 forskellige forretninger (se annoncerne). Medlemskort (1949) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

H. W.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter kl. 17). Postkonto 25656.

Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk Tidsskrifts ekspedition.

Vegetarisk Tidsskrifts redaktion: redaktør Axel Pille, Aalekistevej 61, 1., Vanløse, Damsø 4724 x.

Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Svendborgvej 21, Hjallese, (Dalum 907).

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til evt. lokalforening: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00. Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 282.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

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

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

Vejen til en bedre helbredstilstand går gennem køkkenet

Således udtaler dir. *Jørgen Hagen* i Norsk Forening til Kræftens Bekæmpelse sig og oplyser:

Vi får hvert år ca. 5000 nye kræfttilfælde, og godt og vel 4000 dør hvert år af kræft her i landet. Hvis kræftdødeligheden fortsat bliver den samme, betyder det, at ca. 400,000 nulevende mennesker i vort land kommer til at dø af kræft. Flere end ⅔ af alle kræfttilfælde sidder i fordøjelseskanalen, og det er sandsynligt, at kost og spisevaner spiller en betydelig rolle.

Det kan være værd at mindes, hvad Roms gamle vismand Cato engang sagde: »Mennesket dør ikke, det slår sig selv ihjel« — nemlig ved forkert kost og levevis. En række slagord af senere dato viser, at folk længe har forstået, at rigtig kost er af afgørende betydning for helbred og trivsel, medens forkert kost medfører sygdom og lidelse og for tidlig død. Det hedder: »Man graver sin grav med gaffel og kniv«, »Mennesket graver sin grav med sine tænder«, »Man er i morgen, hvad man spiser i dag«, »Der er flere mennesker, som spiser sig ihjel, end som drikker sig ihjel«, »Man er, hvad man spiser«!

Dir. Hagen skriver videre:

»200 apoteker i vort land ekspederer millioner af recepter årligt, fortrinsvis på smertestillende og nerveberoligende midler, på sovemedicin og afføringsmidler. Vort folk bruger årligt 70,000 kg acetylsalicyltabletter, 20,000 kg bromidler, 11,000 kg afføringsmidler — og 150,000 kg renset parafin. Vi trænger til 18,000 nye sengepladser i tillæg til de 28,500 sygesenge, vi allerede har. Alene på Oslos kommunale sygehuse var der i 1947 ca. 35,000 indlæggelser. 16—1700 tandlæger arbejder hårdt for at tage sig af folks rådne tænder, medens sikkert millioner af tænder rådner i stilhed. Vore 3000 læger er stærkt optaget af at lindre og at helbrede sygdom og lidelser på sjæl og legeme. Enhver vil kunne forstå, at der er meget stærkt behov for *sygdomsforebyggelse.*

Vi har fjernet os for meget fra den ideelle kost, en kost, som er rig på vitaminer og mineralsalte og andre værdistoffer, og som er fri for kemikalier. Vi bør daglig spise en del råkost, helst en stor del: Rå frugt, nødder, bær, rå grønsager og rå mælk.

Når man hævder, at folkehelbredet lader meget tilbage at ønske, får man gerne den indvending, at den gennemsnitlige levealder jo er betydeligt forlænget i de senere år. Ja, det er rigtigt, men det skyldes især den stærkt aftagne barnedødelighed og særlig den lave spædbarnsdødelighed. De, som er over 40 år, lever ikke meget længere end tidligere.

Den bedste måde at forebygge svaghed, sygdom og for tidlig død er uden tvivl ved en rigtig kost og en gennemført privat og offentlig hygiejne, siger dir. Hagen til slut. *Det beror til syvende og sidst på husmoderen og den mad, hun laver, om helbredet skal holde.*«

Fra Sandefjords Tidende ved *N. N.*

Børn lærer at ryge

Efter at have læst »En gift« i Vegetarisk Tidsskrift, får jeg lyst til at delagtiggøre bladets læsere i en lille iagttagelse, jeg har gjort for ganske nylig, idet denne iagttagelse forklarer lidt om befolkningens syn på tobaksrygning.

En lille dreng på ikke over fem år gik omkring og røg på pibe. Han sagde, at hans mor havde givet ham den og havde tændt den for ham. Da han havde røget pibe et stykke tid, fik han udslet i ansigtet og den tilkaldte læge frarådede moderen at give drengen tobak. Lægen mente åbenbart, at denne gift skulle nydes i en noget mere fremskreden alder end fem år.

I et gårdmandshjem, hvor der er en dreng på seks år, ryger naturligvis både faderen og moderen. Når moderen synes, at drengen skal have en belønning, giver hun ham en cigar eller to, eller hun giver ham cigaretter. Følgelig siger drengen til sin fader, hvis faderen beder ham hente et stykke værktøj eller lignende, at han (drengen) kun vil bringe det, hvis han får en cigaret for det. Og det får han så. Drengen er kommet op i min gård rygende på cigar. Han tilbyder også beredvilligt andre en cigar, som han undertiden går med i lommen.

Ganske vist er det ikke reglen eller almindeligt, at forældre giver deres børn på fem eller seks år cigarer, pibe eller cigaretter. Men når det kan finde sted i et gårdmandshjem og i hjemmet hos en arbejdsmand, så viser det dog at der er udvikling i rygeriet. Givet er det, at den alder, i hvilken tobaksrygning er almindelig, stadig bliver yngre og yngre. Jeg burde måske have sagt: den alder, i hvilken tobaks*hungeren* optræder, for netop de ganske unge har et så umådeholdent krav efter tobak, at mange af dem er rene slaver af tobakken.

I en fodermesterfamilje i min nærhed bruger mand og kone tilsammen den ene fjerdedel af mandens indtægt til tobak. De mangler ofte det vi andre ville kalde det allernødvendigste, men tobak er der altid.

Jeg vil hermed vise, at folks opfattelse af tobak er ved at blive så tåbelig, som den overhovedet kan blive. Det er vist desværre håbløst at vente på bedre sociale forhold, sålænge folks udgifter til denne gift er større end til deres ernæring.

H. Holmgreen-Olsen.

Løgskiver på forbrændingssår

I »Ugeskrift for Læger« har dr. med. *John Bichel* redegjort for et tilfælde af forbrænding og dets behandling. Vi tillader os at optrykke hele artiklen:

»Dr. med. *Kjer-Petersens* indlæg i nr. 5 giver mig lyst til at gengive følgende sygehistorie. En treårs dreng, søn af råkost-vegetarianere, pådrog sig i januar en udbredt 2. grads forbrænding (skoldning ved at sætte sig i en balje kogende vand) på begge nates og femoras bag- og indersider plus scrotum strækkende sig ned i begge poples.

Jeg fandt egentlig forbrændingen for stor til hjemmebehandling; men forældrene insisterede herpå, hvorfor pt.en blev forbunden med lapissalve.

Da jeg kom 4. dag for at se til pt.en, forbavsedes jeg over, at forbrændingen allerede var godt på vej til at læge. Bullæ var kun blevet punkterede for ikke at få for store sårflader, idet jeg havde givet besked om at klippe løse epidermistjavser væk med steril saks, efterhånden som de fremkom.

Jeg fandt nu hele det læderede parti brunrødt og de fleste steder med tynd, tør, bøjelig crusta. Kun ganske få og små partier secernerede lidt. Jeg vil mene, at tilfældet fuldt ud stod mål med et heldigt garvesyrebehandlet tilfælde, og det når man jo langt fra ved selvbehandling.

Barnet var smilende og ganske upåvirket og lå og legede i sengen.

Hvad der har bevirket dette i min praksis enestående lette forløb, skal jeg ikke udtale mig om; men forældrene havde forbedret min behandling ved at lægge rå løgskiver (zittauer) ovenpå salvelaget efter vegetarisk hjemmeråd. Jeg er ganske enig med redaktionen i, at mit tilfælde ikke forøger bevisstyrken af *Kjer-Petersens* tilfælde synderligt, og ingen er vel mere klar over det end forf. selv, der ikke er mig bekendt for nogensinde at have røbet uvidenskabelig — optimistisk tænkemåde — tværtimod. Når jeg har bedt om plads, er det i den tanke, at Danmarks mange praktici måske af og til har set parallelle tilfælde og vil bevæges til at rykke frem med dem.

På den måde når vi måske alligevel et sandsynlighedsbevis eller det modsatte.

Jon Bichel.

En nytårstale

Vi gengiver her i resumé den tale, som forfatteren *Josef Petersen* holdt ved D. V. F.s nytårsfest den 4. januar.

V. T. har ofte glædet mig ved ypperlige artikler imod kødspiseriet, denne last, der stiller skabningens herre på linie med ådselsædere; men jeg har også læst afhandlinger, der snarere syntes at høre hjemme i »Teologisk Tidsskrift« eller i »Afholdsbladet«. Dette skyldes vistnok den forvirring, der hersker, når ordet *vegetar* skal defineres.

Man beskæftiger sig med noget så ligegyldigt som ordets oprindelse fra det latinske »vegetus« (munter) — også en fuld mand kan være munter. Jeg læste, at en vegetar er et menneske, der lever i overensstemmelse med sin natur (og at en kat, der æder mus og kanariefugle er en fuldgod vegetar). Med den definition kan både bof- eg ostersspisere kalde sig vegetarer, for de vil hævde, at de lever i overensstemmelse med *deres* natur.

En anden artikel «Frugt er menneskets ideale føde« er fuld af postulater om menneskets urhjem i den subtropiske urskovs trætoppe, hvor gorilla og orangutang stadig fører en idyllisk tilværelse, og om anatomiske sammenligninger mellem aber og mennesker.

Man skal glæde sig over det smukke facit, at frugt er menneskets bedste og appetitligste næringsmiddel, for sæt at »videnskaben« fandt ud af, at mennesket er mest i overensstemmelse med sin natur, når det æder kød. Næsten alle videnskabsmænd er jo tilhængere af denne teori, ellers *måtte* de være vegetarer. Hvad så — ville vi bøje os for disse videnskabsmænds sikkert velunderbyggede studier? Nej, tværtimod, vi ville endnu mere ihærdigt kæmpe for vegetarismen.

Det er umuligt at tale om en levemåde i overensstemmelse med vedkom-

mende skabnings natur, hvis man tror på evolutionsteorien. Fosterlæren viser, at mennesket engang har været paddelignende, og siger man »i overensstemmelse med sin *nuværende* natur«, så er dette noget snak, når alting er i glidende eller stødvis udvikling.

Problemet kan opstilles på en anden måde. Man må spørge: »Hvad gjorde dyret til menneske?« Var det livet i overensstemmelse med dyrets natur? — Var det første menneske ikke en skifting i vore stamfædres samfund, der manglede disse uhyre nakke- og brystmuskler og det glimrende bid i de fremskudte kæber, som havde mindre hårvækst, kortere arme og længere ben, som fik nervøse krampeanfald både af glæde og bedrøvelse (latter og gråd er en art krampeanfald, som mennesker har monopol på). Dette skumpelskud på stamformen var uegnet til klatring og måtte nøjes med bær, nødder og urter, og dog blev det stamfader til Sokrates, Shakespeare, Beethoven og H. C. Andersen — det nåede så vidt, netop fordi det måtte opgive at leve i overensstemmelse med abemenneskets natur. Mennesket fik trøst for sine savn og skuffelser derved, at dets følelse og dets reflektionsevne blev udviklet til en vidunderlig finhed, som tilmed satte sig spor i det ydre. Medens gorillaen beholdt den kraftige flab, fik mennesket munden, som ikke alene egner sig til bid, men også til venskabs- og kærlighedsytringer.

— — —

De gamle pionerer for vegetarismen holdt sig til de etiske betragtninger, og jeg synes, vi burde gøre det samme. Den første etiske grundsætning burde være kravet om at respektere livets ret for alle medskabninger, som ikke angriver os selv eller andre. Drab på fredelige dyr kan kun forsvares i en nødssituation i kampen for tilværelsen. Og at æde dem forekommer mig at være ikke så lidt henimod kannibalisme. At se en kvinde stoppe sin skønne mund med små stykker svinebagdel eller kalveindvolde fylder mig med ubehag.

— — —

Jeg er overbevist om, at hvis man i definitionen af vegetarismen ikke alene lagde hovedvægten på afkald fra kødspisning, men udelukkende holdt sig til dette krav, så ville vegetarismen få uanet medbor. Det må være målet ikke at synge »Hvor salig er den lille flok«, men at gøre så mange mennesker som muligt til vegetarer.

Det er muligt, at spiritusnydelse er skadelig, særligt for sjælen, og det er sandsynligt, at tobak er skadelig for legemet, men hvad vedkommer det vegetarismen. For mig betyder denne afhold fra kødspisning, og sammenkobling med andre krav (inkl. afhold fra te, kaffe og krydderier) volder kun begrebsforvirring og skader propagandaen for sagen mere, end man aner. Jeg tror, at hvis man behjertet amputerede disse forbud bort, så ville vegetarismen vokse og blive *en veritabel folkebevægelse*.

Til dem, der korser sig ved tanken om snapsens og tobakkens skadelige indflydelse, vil jeg sige: »Er vi da ikke enige om, at den vegetariske kost vil medføre en ganske automatisk regulering — tror De, vi vil se gulerodspisende drukkendiderikker gøre gaderne usikre?«

Vegetarismen er for mig en hellig sag, og jeg håber inderligt, det vil lykkes at amputere de overflødige lemmer af vor lille, urimeligt lille, men ellers velskabte og lovende unge: *Vegetarismen*.

Ved *N. Nielsen*.

Overbefolkning og fødemidler

Professor Harald Okkels hor i en kronik i Berlingske Aftenavis beskæftiget sig med det stadigt tilbagevendende spørgsmål, om hvorvidt krig og epidemier eller andre årsager fortsat kan holde menneskets formeringsevne i skak, eller om hungerdøden skal blive slægtens endeligt.

Professoren nævner en teori, som for 50 år siden blev fremført af dr. Crokes, og som gik ud på, at faren dengang nærmede sig hurtigt, men blev afværget, fordi det lykkedes kemikerne at binde luftens frie kvælstof, hvorved udbyttet af planteavlen steg meget stærkt. Det er altså den af nogle så forkætrede »kunstgødning«, som til dato har reddet menneskeheden fra sultedøden.

Hvorvidt det endnu engang, måske flere gange, vil lykkes videnskab og teknik at afværge miséren, vil professoren ikke spå noget om, men det kan forekomme noget mærkeligt, at selv en lærd mand ikke nævner den mulighed, at man ved overgang til vegetarisme kan udskyde spørgsmålet til en ret fjern fremtid, eftersom der ved nugældende levemåde kun udnyttes hver femte kalorie af mennesket, medens husdyrene delikaterer sig med de 4.

Det kunne jo også hænde, at de epidemier, som doktoren ellers mener at have slået ud endnu en gang levede op i al deres vælde, eller at atombomber kunne finde på at udslette menneskeheden, hvis ikke det lykkes »Een Verden« eller et lignende foretagende at få lunten klippet over, inden det er for sent. Men skulle overbefolkning blive et faktum, der må regnes med, så er det da en trøst, at det er os, som kan redde sagen i hvert fald i denne omgang.

H. M.

Vegetariske råsaftkure

Vi gengiver her en artikel af *E. Heun*, Berlin, som en af vore læsere har fundet i det schweiziske lægetidsskrift »Ars Medici«:

Allerede dr. Bircher-Benner anbefalede i sværere sygdomstilfælde (ved høj feber, kredsløbsforstyrrelser, mave-, tarm- og nyrelidelser) som »modermælk« rå frugtsafter, som han blandede med lige dele mandelmælk. Gerson anbefalede foruden frugtsafterne rå gemysesafter til sin kød- og saltfattige kost. — Råsaftkuren skåner fordøjelsesapparatet, aflaster kredsløbet og stofskiftet og tilfører desuden rigeligt af vitaminer, mineraler og baser. Bedst gives der tre gange daglig ¼ l ublandet råsaft, der må tages slurkvis i små mundfulde og derved godt spytblandes. Disse daglige doser svarer til en råkostmængde på ca. 2 kg. I tilslutning hertil forordner man i bedste tilfælde nogle dages frugtkur, herefter råkost, tilskud af kartofler kogt med skræl, kogte grønsager og sluttelig vegetarisk fuldkost.

Til fremstilling af planteråsafterne anvendes kun fejlfrit og det friskest mulige materiale, der bliver omhyggeligt rengjort under rindende vand, og som må befries for ormstukne, fejlfulde og bløde dele. Æbler og pærer skal anvendes med både skræl og kærnehus, da disse dele indeholder værdifulde mineraler og vitaminer. Med hensyn til grønne blade, så bør disse henstilles

i en stærk saltopløsning en timestid for at gundgå ormeinfektion, hvorefter de vaskes grundigt. Hoveder befries for de yderste blade, skæres i adskillige stykker og vaskes. Rødder renses med en dertil egnet stiv børste eller skrubbe under rindende vand (skrællen bibeholdes), hvorefter de tørres på en sigte. Ituskåren selleri må straks lægges i vand indeholdende citronsaft, da mørkfarvning ellers indtræder. Blødere frugtsorter kommes efter rensning og tørring direkte i saftpressen, håredere frugtsorter (æble f. eks.) bliver revet på rivejern (tilsætning af citronsaft mindrer mørkfarvning), og det revne bliver med hånden udpresset i en lærredspose (et lommetørklæde kan bruges). Den således indvundne råsaft er uklar og tyk, fordi den indeholder kollodiale opløsninger med slim og æggehvide. Uklarhedsstofferne er særligt rige på vitaminer og mineraler.

Råsafter anvendes straks, da smagen snart bliver dårlig, den biologiske værdi aftager, vitaminerne bliver ødelagt ved iltning og lignende. Råsafterne må tages langsomt, i små slurge og spytblandes godt, så giver de heller ikke fordøjelsessvage noget besvær. Ved tilsætning af citronsaft og krydderurter (esdragon, vandkarse, løg) kan smagen navnlig for plantesafternes vedkommende hæves væsentlig.

Ugeplan for en råsaftkur (de angivne mængder svarer til ca. ¼ l saft):

1. dags morgen (mo.) saft (s.) af 2 citroner til ¼ l vand, dertil noget sukker eller honning. Middag (mi.) s. af 500 g tomater med tilsætning af en citron eller saften af et lille løg. Aften (af.) s. af 4—5 appelsiner.

2. dag. — Mo. s. af 6—800 g æble og ½ citron eller en skive ananas. — Mi. sellerisaft (6—800 g selleri), dertil esdragon, ræddike- eller citronsaft. Af. s. af 450—600 g kirsebær med citronsaft.

3. dag. — Mo. s. af 500 g fersken og 1 citron. Mi. s. af 800—1000 g sellerieknold, 1 citron, 1 spsk. purløgsaft. — Af. s. af 5—700 g druer.

4. dag. — Mo. s. af 300 g hindbær og 150 g ribs. — Mi. s. af 5—600 g agurk og 1 citron. — Af. s. af 500 g stikkelsbær og 600 g græskar.

5. dag. — Mo. s. af 4—500 g pærer og 1 pompelmus. — Mi. s. af 5—600 g græskar og 1 citron. — Af. s. af 4—500 g brombær.

6. dag. — Mo. s. af 500 g abrikoser. — Mi. s. af 400 g tomater, 200 g ræddike og 1 løg. — Af. s. af 3—4 pompelmuser eller 2 pompelmuser og 2—300 g pærer.

7. dag. — Mo. s. af 300 g ribs og 200 g kirsebær. — Mi. s. af 5—600 g rødbede og 1 citron. — Af. s. af 1½—2 ananas eller 1 ananas og 2—300 g kirsebær.

Kontingent 1949

Provinsboerne, der i hvert fald på landet har længere til et posthus end københavnerne, har været langt de flinkeste til at girere vort tilgodehavende. Må vi bede Københavnsafdelingsmedlemmer snarest benytte gironummer 25656 for årets medlemsbidrag.

Kassereren.

Vi betaler til flæskemaden

I flg. Berlingske Tidende kan det oplyses, at slagtningerne er så store, at der fortsat vil kunne leveres 100 % kød og flæsk, så længe rationeringen overhovedet bibeholdes.

Når rationeringen alligevel ikke ophæves, skyldes det den omstændighed, at der ydes et tilskud på kr. 1,20 til hvert kg flæsk, der sælges på hjemmemarkedet, og hvis salget blev givet fri, ville udgifterne hertil blive ganske uberegnelige.

Det er altså ikke nok med, at alle andre skal have fedtstoffer, men de skal også have billige fedtstoffer. Skulle det være rigtigt, burde *vi* ikke alene have tildeling af planteolie men også tilskud til en billiggørelse af varen; men vi får hverken det ene eller det andet. Tværtimod må vi på den ene eller den anden måde være med til at billiggøre svinene for de andre!

Forstå det, hvo som kan.

H. M.

„Spritterne" og ansvaret for dem

»De virkelige alkoholister skal have lov til at drikke sig ihjel, det er den kurs, der er bestemt for dem. Det er grusomt at berøve dem friheden gang på gang, når det alligevel ikke hjælper«, har afdelingslæge dr. med. M. Ellermann sagt i »Medicinsk Forening«.

Det er muligvis rigtigt, at gamle sprittere ikke kan reddes selv med antabus, men hvem har gjort dem til sprittere? Hvem har ansvaret for, at de går den kurs, der er bestemt for dem?

Ja, det har vi alle, i hvert fald de af os som i andres påsyn har drukket spiritus, ligegyldigt om det var champagne, øl eller kogesprit. Men ansvaret kan ikke falde så tungt på menigmand som på de særligt kyndige, som samfundet har ydet en uddannelse og fortsat lønner for at kunne være sundhedens vogtere.

Hvem andre end dr. med. Ellermann og hans ærede kolleger i »Medicinsk Forening« bærer hovedparten af ansvaret for, at der drikkes alkohol af snart sagt alle, og at de svageste går den kurs, der med så uhørt kynisme anvises dem fra allerhøjeste sted?

Den dag samtlige læger vil lægge sig energisk i selen for at afskaffe denne last og ikke ved deres eksempel er med til at lægge kurs for andre, kan de måske med nogen ret udtale sig, som dr. Ellermann har gjort, men indtil da må vi hver for sig have lov til at tænke sit om den så højt priste danske lægestand.

H. M.

Vegetarungdom

Den nylig holdte generalforsamling resulterede i, at der kom en hel del mere kontakt mellem os unge, end der hidtil har været. Alle stillede sig beredvillige overfor ønsket om ungdomsstof i bladet. Et lovende samarbejde

med Dansk Frisksport indlededes, og vi fik adskillige indbydelser fra vegetarhjem til at mødes i disse. Ja — og så indleder vi med en kammerataften hos frk. Kamma Kruse, onsdag d. 9. Jeg kunne tænke mig, at vi den aften drofter, hvorledes unge vegetarer klarer sig, når de kommer ud — både med hensyn til kost og ideer. Men det vin nok komme af sig selv — lige så vel som vi ganske naturligt taler om, hvad vi gerne vil arrangere i fremtiden — det være sig traveture såvel som hyggelige diskussionsaftener.

Mimi.

Dyrenes Dags Komité

beder os gøre opmærksom på, at selv om dagen er overstået — det var 4. marts — så modtager den stadig bidrag til støtte for sit arbejde.

Foruden driften af de fire dyreambulancer, som *Dyrenes Dag* har stillet gratis til offentlighedens rådighed i *Odense, Århus* og *København*, anvendes de indsamlede midler bl. a. til: Pleje og fodring af herreløse dyr, som komiteen tager sig af og bringer under gode forhold; i frostperioder udlægges foder og halm til fuglene; der ydes gratis dyrlægehjælp og hospitalsophold for ubemidledes dyr; løskøb af mishandlede og vanrøgtede dyr; tilskud til foder til vilde katte.

Dyrenes Dag får intet tilskud fra stat eller kommune. Alt hjælpearbejde er vederlagsfrit og bekostes af de indsamlede midler. Der er ingen repræsentationsudgifter, — selv kontor og telefon stilles gratis til rådighed året rundt. Regnskabet indsendes til politiet og justitsministeriet og fremlægges offentligt. — Der er statsautoriseret revision.

Komiteens adresse er *Dyrenes Dags Komité, København F.* og giro no. 629 00.

Københavnsafdelingens generalforsamling

afholdtes den 23. februar i Gammel Mønt 1.

Næstformanden, fru *I. Mosegaard*, bød velkommen og meddelte, at formanden ikke kunne give møde på grund af sygdom.

Til dirigent valgtes *H. Mosegaard*, der fik forsamlingens tilslutning til en hilsen til formanden med ønsket om en snarlig bedring.

Fru *Mosegaard* overbragte forsamlingen formandens hilsen og oplæste hans beretning for årets virke:

Da afdelingens bestyrelse holder møder og træffer beslutninger sammen med D. V. F.s bestyrelse, vil det ikke kunne påpeges, hvilke foranstaltninger, der specielt skyldes afdelingen. Før vor generalforsamling i fjor den 24. 2. havde vi arrangeret Nolfimiddag (44 deltagere). Den 7. 4. havde vi Waerlandsmiddag med 92 deltagere og foredrag om Burbanks af overgartner C. J. Hansen. Foreningen var inviteret til Sankt Hansfest hos fru Karen Rasmussen på »Fyrreskrænten«, og de, der var mødt, fik en dejlig aften ud af det. Ved

årsmødet den 12. 9. serveredes Waerlandsfrokost og til »Friskesporstævnet« den 19. 10. med Hedfors' og Lindgrens foredrag var der 54 deltager i »Frisksportmiddagen«. Kun ved nytårsfesten i år var der servering af almindelig vegetarisk mad — køkkenchefen nægtede råkostservering, det ville give for meget arbejde for køkkenpersonalet. Enhver bebrejdelse, at vi indenfor D. F. V. er gammeldags med hensyn til maden, må afvises. Jeg selv tror på råkosten, men der er så langt imellem rigtige råkostspisere. De, der ivrigst propagerer, spiser både brød og kager — og selve råkostforeningen går til ministeriet for at få plantemargarine og spiseolie — kunstprodukter — hvor er vi så henne? Endelig må man ikke glemme, at medens råkostspiserne har sundhedshensyn som motivering for deres levevis, så har mange vegetarer, der holder på den tillavede mad, den vigtige motivering for deres levevis: Hensynet til medskabningerne — denne gruppe af medlemmer er meget værdifuld for foreningens trivsel, den kan ikke skubbes til side ved en rask beslutning om, at nu er det råkost alene, der er det saliggørende. Og ved vor deltagelse i de forskellige udstillinger er det de tillavede retter, der vækker folks opmærksomhed — et råkostfad alene vil ikke vække interesse. Det gælder om at gøre folk forståeligt, at der kan leves uden kød og fisk — står *det* dem klart, opdager de også, at mange grønsager smager bedst rå.

Angående regnskabet, så er der af det indgåede kontingent kr. 2256 anvendt 17 kr. til generalforsamlingen i fjor. Resten er overført til D. V. F. som ordinært og ekstraordinært kontingentbidrag.

Beretning og regnskab godkendtes enstemmigt.

Formanden genvalgtes med akklamation, til den øvrige bestyrelse genvalgtes fru *Helle-Broe*, fru *Mosegaard* og overgartner *C. J. Hansen*, medens *E. Bergstrøm* valgtes i stedet for frk. Kock, der ikke ønskede genvalg. Suppleanter blev *H. L. Henriksen* og *N. Vang*, revisorer fru *Lou* og frk. *Erna Nielsen*, revisorsuppleanter *Bergstrøm* og *Svensson*.

Svensson foreslog, at der oprettedes en sundhedskasse for vegetarer i stedet for, at man nu betaler til en sygekasse, der giver pengene ud til mere eller mindre giftig medicin.

Formanden for Dansk Frisksport, *Johs. Pedersen*, var af princip imod at være medlem af en sygekasse og søgte at komme uden om bestemmelserne herom.

Svensson bad bestyrelsen undersøge muligheden for start af en slags frivillig hjælpekasse.

Dirigenten oplæste et brev fra skoleinspektør *Egerod*, der ikke var tilfreds med Mosegaards beklagelse i V. T. over, at vi ikke havde fået olie eller anden kompensation for de kødkort, vi ikke benytter, men forsamlingen fandt det let for Egerod at undvære såvel det ene som det andet ved at høre på den lange fortegnelse over de frugter og nødder, han delikaterede sig med i Amerika. Det vedtoges at sende en hilsen til Egerod.

Hjorth Mouritzsen gav oplysning om en påtænkt restaurant og anmodede om støtte på forskellig måde.

Mimi Mosegaard fremførte forslag om samling af de unge indenfor vegetarernes kreds.

Forslaget faldt i god jord, og flere ønskede at stille deres stuer til rådighed, samtidig med at redaktøren gerne ville yde plads i tidsskriftet.

Hjaltason fra Skjern foreslog at samles i et sommerhus et eller andet sted, og *Mosegaard* kunne på stedet stille et omend lille hus ved Vesterhavet til rådighed.

Frk. *Kruse* ønskede fællesrejse til vegetariske kursteder i udlandet, evt. Sverige.

Endnu flere forslag og tanker blev fremført i samme fordragelige ånd, som havde præget hele aftenen.

Derefter forevist direktør *Westerlund* en prægtig farvefilm fra Skodsborg Badesanatorium og det skønne Nordsjælland. Til slut serveredes frugt og hybente med dejlige grahamsboller til.

I. M.

Dansk Frisksport

arrangerer i marts—april følgende ture, hvortil unge mennesker fra Vegetarisk Forening er velkomne:

Søndag d. 6. 3., rundtur i Gribskov. Køb dobbeltbillet til Kildeport. Afg. f. Kbh.s H. kl. 8,19, i Hillerød kl. 9,15, ank. Kildeport kl. 9,35. Turens længde bliver ca. 18 km. En dejlig tur ad små skjulte stier, gennem krat og fyrreskov — forbi søer og moser. Vi passerer udsigtspunkterne »Fruebjerg« og »Allinge Bakke« og Gribsø. Hjemkomst til Kbhvn. kl. 18,32.

Søndag d. 20. 3., Strø Bjerge. Afg. m. Slangerupbanen kl. 8,22, i Slangerup kl. 9,52. En tur gennem åbent terrain over ejendommelige istidsaflejringer, over Gørløse å og gennem Lystrup skov. 17 km. Hjemkomst kl. 18.45.

Søndag d. 3. 4. tur til Jægerspris, Nordskoven og Kulhuse. Afg. f. Kbh.s H. kl. 8,25 m. toget til Frederikssund, hvortil vi ankommer kl. 9.48. Hjemkomst kl. 18,09. Ca. 20 km.

Påsketuren til »Harnborg« på Langeland i dagene 14.—18. april, hvor ejeren, Frode Bendixen, velvilligst har stillet vandrehjemmet til vor rådighed. Frisksporterne fra Hälsingborg er inviterede.

Lejrafgiften bliver 5 kr. og må indbetales forud på girokonto nr. 71162 Dansk Frisksport, Vanløse Allé 64, Vanløse. Husk at skrive »Lejrafgift« bag på kortet! Billetten til Langeland koster fra København ca. 30 kr., når den bestilles gennem Dansk Frisksport.

Programmet omfatter iøvrigt foredrag, besøg på historiske steder, udflugter, film, sang og kammeratligt samvær. De tilmeldte vil får nærmere program tilsendt. Tilmeldelse må ske hurtigst muligt — senest d. 5. 4.

Der medbringes tæpper el. sovepose, og der bliver selvforplejning. Mælk, grønsager, kruska og kogte kartofler vil kunne købes.

Vinterting. De svenske frisksporteres vinterting afholdes i år i dagene 24. april—2. maj i Vålådalen i Nordsverige. Prisen for hele ugen m. forplejning bliver 95 sv. kroner. Evt. interesserede bedes melde sig omgående til Johs. Pedersen, Søvej 2, Farum. Svensk valuta kan påregnes.

Dansk Frisksport afholdt generalforsamling d. 24. februar. Man vedtog bl. a. at nedsætte kontingentet til 1 kr. om måneden for medlemmer i København. Juniores og medlemmer i provinsen betaler 0,50 kr. pr. md. og ligeledes ældre mennesker, der ikke kan være aktive, 0,50 kr.

Johannes Pedersen.

Køkkenkrogen

Skorzonerrødder.

Disse lange, sorte, slanke rødder tør mange ikke binde an med, hvis de ikke før har smagt dem. Som de ligger i bundter hos grønthandleren, ofte helt i baggrunden, ser de heller ikke indbydende ud.

Når man skal i gang med dem, må de først skrabes eller skrælles, og så smager de allerbedst rå og serveres hele ved siden af den øvrige råkost. De har smag omtrent som friske hasselnødder.

Skal de endelig tilberedes, koges de møre på ca. 10 min., hvorefter de straks kan spises med rørt smør tilsat hakket persille eller med en kørvelsauce:

2 æggeblommer piskes med 1½ dl fløde, ½ teske engelsk sauce og 20 g smeltet margarine, som tilsættes dråbevis. Varmes derefter i vandbad under stadig piskning, til det jævner. Der tilsættes lidt saft og 2 spsk. hakket kørvel, og saucen er færdig.

Kartoffelbåde.

½ kg kogte og mosede kartofler røres op med 6 spsk. rå hakket spinat, 1—2 æg, lidt salt og 2 spsk. smeltet margarine. Denne kartoffelmos lægges i aflange klatter på en smurt bageplade. De skal være så store, at en halv eller helt kogt skorzonerrod kan lægges halvt ned i mosen.

Hvis skorzonerrødderne forinden er panerede, d. v. s. vendt i pisket æg, derefter i rasp og brunet i margarine på panden, forhøjer det smag og udseende betydeligt.

Pladen stilles i ovnen 10—15 min. ved jævn varme. De bagte kartoffelbåde kan serveres med en tomatsauce.

Julesalat.

1. Den rensede julesalat kan lægges nogle timer i vand, hvis man ikke holder af den bitre smag. Bladene bliver også herved meget skøre.

Salaten snittes og blandes med syltede, fint skårne rødbeder og et revet æble.

Lidt fløde kan hældes over, men er ikke nødvendig.

2. To stk. julesalat snittes og blandes med ituskårne stykker af en appelsin og lidt groft revet selleri.

Citron plus sukker hældes over, hvis man ikke foretrækker at bruge flødeskum tilsat citron og sukker.

E. Pille.

Lidt af hvert

Til »Okkultisten«s fest

i »Borgernes Hus« den 25. 1. var også D. V. F.s formand inviteret som repræsentant for en *idealistisk* bevægelse og fik lejlighed til at gøre den vegetarvenlige forsamling opmærksom på den *materialistiske* del af vore vedtægters formålsparagraf: Varetagelse af vegetarernes interesser, et formål, der bør skænkes opmærksomhed i organisationernes tidsalder.

N. N.

Kødets (og flæskets) lyst i Bogense!

Selvfølgelig var det beskæmmende for den unge mand som præsten fik idømt bøde for at have molesteret det nedløbsrør, som havde ageret rebstige fra den elskedes kammer, men det blev ikke bedre for præsten, der måtte bøde for at have købt en halv gris af de mørkhudede.

Vi vegetarer fristes næppe til at købe det sorte flæsk, selvom vi godt kunne ønske os en lidt større ration af fedtstoffer, især planteolie — men hvad — så er der vel andre »forbudne frugter« som frister os.

Kvinder og mænd, der kan tænke sig pr. korrespondance at lære at behandle syge eller at få deres viden om sygdomsbehandling udvidet, søges. Samtidig søges international forening for helbredere dannet. Oplysninger fås ved henvendelse til *O. Peter Nielsen,* Ramsherredsgade 47, Rudkøbing.

Ung mand, 38 år, 175 cm, søger bekendtskab for evt. senere ægteskab med en vegetarisk indstillet kvinde 30-35 år. Svar helst med foto, som returneres efter ønske. Billet mrk. Århus 27 til Vegetarisk Tidsskrift.

Slimfri diæt-helbredelsessystem. Norsk udgave af den amerikanske prof. Arnold Ehrel's verdensberømte bog »Mucusless Diet Healing System«. Det er den bedst oplysende og forståelige bog, De kan læse, og et uundværligt supplement til de andre råkostbøger. Bogen koster kr. 4.75 og erholdes portofrit ved indsendelse af beløbet til

Fysikalsk-Diætetisk Institut, Frederiksberg Allé 6, København V.

Forsøm ikke den indre hygiejne!

Tyktarmen danner udgangspunktet for de fleste sygdomme i vor organisme. En slap og forstoppet tyktarm betyder en stadig fare for sygdomsangreb. En grundig tarmrensning er derfor en nødvendig forudsætning for sundhed og helbred og burde danne indledningen til enhver sygdomsbehandling.

Gennem Gymnacolon tarmbad kan De på en sikker og behagelig måde rense og styrke Deres tyktarm. Udskylningen, som foregår med indtil 25 liter kamillete efter lavementprincippet, er mild og behagelig og absolut uskadelig, selv for en svag og betændt tarm. Alle tidligere ulemper ved tarmudskylning undgås.

Gymnacolon tarmbad anbefales ved kronisk forstoppelse, mave- og tarmkatarr, gigt og stofskiftesygdomme, eksem og andre hudsygdomme, hovedpine og migræne, nervøse lidelser, lever- og galdelidelser, blære- og nyresygdomme, hjerte- og åresygdomme o. s. v. *Glimrende som slankekur.*

Tag en Gymnacolon tarmrensningskur og bliv et nyt menneske! Talrige begejstrede anbefalinger fra læger og patienter i ind- og udland. Ved instituttets fysikalske afdeling kan De desuden få almindelig fysikalsk behandling, såsom massage, højfjeldssol, lyskasse, medicinske bade, siddebade m. m.

FYSIKALSK-DIÆTETISK INSTITUT

FREDERIKSBERG ALLÉ 6

Fysikalsk afdeling telefon Eva 35124 — Diætetisk afdeling telefon Eva 7012

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra

Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

Det ny

„Sol og Sundhed"

Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret, og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).

„Sol og Sundhed", Østergade 28, Skanderborg.

Vegetar- og råkostpensionen

Birkedam pr. Saunte

åbner for feriegæster og rekonvalescenter til påske. Pris 10 à 12 kr. pr. døgn. Sengelinned medbringes. Egen indgang til plantagen. 5 min.s gang til strand og rutebil. Telefon Hornbæk 529, helst mellem 8—10. *Karen Ousager.*

Flink stuepige kan få plads på stedet.



Magnetiske strygninger

for *alle* skavanker.

Modtagelse tirsdag, torsdag og lørdag, tid aftales på Ryvang 297, bedst efter kl. 14.

Margarethe Partum,

Ragnagade 3 st., hjørnet af Lyngbyvej 27.

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.

Horseløkke Kurhjem ved Fåborg

modtager gæster til hvile og rekreation under rolige forhold. Centralv., rind. vand, smuk beliggenhed, strand, stor have. Vegetarisk mad = råkost = diæter. Telefon Fåborg 184.

Nanna og 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.

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
Knud Aa. Andersen, Onsild.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 5 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. KBH. PALÆ 7312

Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte
287

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Moderen, barnet og ernæringen
Første del af en artikel af den bekendte engelske fødselslæge dr. C. V. Pink

Svenske videnskabsmænd protesterer
Sytten læger kræver bedre undervisning for medicinere i vitamin- og ernæringslære

Atomteorien som led i ernæringsforskningen
Anmeldelse af et opsigtsvækkende skrift af den hollandske ernæringsforsker, dr. W. F. Hesselink

Vitaminerne.
Forekomst, egenskaber og behov
Statens husholdningsråds faglige meddelelser indheftet som bilag

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening
43. årgang
nummer 4
april 1949