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 5 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af formanden
Fru B. Dethlefsen
Smallegade 54, København F.

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

Asbakkevej 19,1

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Luk munden
af amerikaneren Grenville Kleiser

Til skådaspel med Sveriges puddingvegetar nr. 1
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Waerland i Studenterforeningen

Waerland og fru Nolfi
Svenske kommentarer til landsmandens angreb

Gulerodsspiseren Cripps

Havplanter som føde
af Roderick Wilkinson

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

43. årgang
nummer 10
oktober 1949

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. 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: Åbakkevej 19, 1., København F. Tlf. Da. 8222y (efter kl. 17). Postkonto 256 56.

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

Vegetarisk Tidsskrift redaktion: redaktør Axel Pille, Ålekistevej 61, 1., Vanløse, Damsø 4724x.

Århus afdeling. Formand: Søren Juste, Læssøesgade 49, 1., Århus.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Hestehavevej, 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 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 2 82.

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.
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.

Luk munden

Der er en stamme af indianere, hos hvem influenza og lungetæring er ukendt. Dette skyldes hovedsagelig, at deres børn lærer udelukkende at trække vejret gennem næsen. Om nødvendigt binder mødrene et bind om hovedet og ned om hagen for at tvinge barnet til at holde munden lukket.

Når stemmen ikke er i brug, træk så vejret udelukkende gennem næsen, så luften opvarmes og renses, før den når lungerne. Denne vane vil gøre det af med ubehagelighederne ved en tør mund og øm hals.

At ånde ved hjælp af underlivet er det naturlige og rigtige. Ved indånding bevæger underlivsvæggen sig udad, mellemgulvet trækkes sammen og sænkes, mens lungerne, der hviler på mellemgulvet, udvides til deres fulde kapacitet.

Den bedste tid for indøvning af dyb ånding, indtil det er blevet en selvfølgelig vane, er om aftenen eller tidligt om morgenen, medens man ligger fladt paa ryggen.

Indtag en fuldkommen afslappet stilling, tag et langt, dybt åndedrag gennem næsen og ånd derpå langsomt ud. Luften bør være frisk og ren.

Tilbring så megen tid, du kan, i frisk luft og lad vinduerne i soveværelset stå åbne dag og nat. Klummer luft er skadelig for halsen og den almindelige sundhedstilstand.

Ved vanemæssigt at holde munden lukket gavner du ikke blot dig selv fysisk, men også åndeligt. Tavshed er blevet anbefalet som et godt middel for opnåelse af fred og tilfredshed.

Luk munden og hold den lukket en hel dag igennem, undtagen når du er tvunget til at tale. Ved slutningen af en sådan dag vil du være klar over, at du har vundet ny styrke og øget selvbeherskelse.

Det er blevet sagt, at menneskets tunge skaber den meste ulykke i verden. Et japansk ordsprog siger: »Tungen er kun tre tommer lang, alligevel kan den dræbe en seks fod høj mand«.

Det er en god regel at tale lidt, lytte meget, tænke alene over, hvad der er blevet sagt, have mistillid til egne meninger og lytte til andres, når de fortjener det.

Tavshed og tilbageholdenhed kræver iboende kraft. En forstandig fåmælthed er vanskelig at lære, men det er en af livets store lærdomme.

Hvis du er syg, luk munden. Hvis du har et vanskeligt problem at klare, luk munden. Hvis du er ved at blive vred eller ophidset, luk munden.

En meget dygtig, ung forretningsmand har fortalt mig, at han, når han er til forhandling med højtstillede personer, har fundet det særdeles fordelagtigt at holde munden lukket. Han kommer ikke med bemærkninger af sig selv og svarer ikke på overflødige spørgsmål.

»Vær stille og kend,« indskærper Biblen. Gardner Hunting siger: »Når jeg ønsker at vide, hvad der er sandt og godt og ærligt og sundt

og rigtigt, fortæller en indre stemme mig det med en sådan pålidelighed, at jeg pludselig selv bliver viis og endda er klar over det. Men hvis jeg kun ønsker at vide, hvad der er fordelagtigt, så lukker stemmen sig inde som i en muslingeskal.«

Hold munden lukket!

Grenville Kleiser,
(i »Health Culture«, New York).

Til skådaspel med Sveriges puddingvetar nr. I

Are Waerland ved, at folket vil have brød og skuespil, og vi fik i hvert fald det sidste ved mødet i Odd Fellow Palæet. Waerland ved også, at det gælder om at ramme sin modstander lige i ansigtet allerede med den første replik. Den lød: »For 50 år siden stod jeg ligesom dr. Poulsen nu og vidste intet om sygdom — om kræft!«

Ganske vist gav Waerland derefter den indrømmelse, at heller ikke han kendte alt om cellens gåde, for det ville tage mange millioner år for blot at registrere de enkelte anlæg i noget så lidt som et silkesommerfugleæg, selv om man skyndte sig, og hvis man forstørrede en celle op i format med en atlanterhavsdamper, ville den sikkert vise sig endnu mere kompliceret end en sådan. Det var selve naturens virkemåde, vi ikke kendte, og derfor har den exakte videnskab heller ingen koncise tabeller over, hvad og hvorledes vi bør spise, hvilket dog ikke forhindrer, at snart sagt alle har færdigsyede meninger om, hvorfor de nu gør således og således, men det hører altsammen hjemme i fantasiens verden.

Derefter fulgte den ofte før berettede historie om, hvorledes Waerland for 50 år siden helbredte sig selv ved at søge at efterligne vore forfædre, der i mindst 25 mill. år levede i træerne, før de gik ned på jorden. Han efterlignede deres føde, der bestod af frugt, bær og grønne blade, og opnåede herved det mægtige fremskrift at få lind afføring 4 gange daglig!

Og så kom der — selvfølgelig — et lige så ubehersket som typisk waerlandsk »møgfald« over det, han kalder puddingvegetarismen, der i mange henseender var et tilbageskridt fremfor blandet kost. Waerland ligefrem svælgede i overkogt konserves, der var direkte nedbrydende, et sløseri med værdierne, eftersom der ikke fandtes mere næring i sådanne ting end i den halm, man giver dyrene til fyldfoder eller til strøelse. Resultatet var, at han i hvert fald i Sverige aldrig havde set elendigere mennesker end vegetarerne. Disse havde ofret sig for en idé, men slutresultatet var kræft og tb. Som afskrækkende eksempel fremdroges fru Elna Regner Andersen, og Waerland håbede, at den sidste vegetariske kogebog gik i graven sammen med hende —!

Heroverfor fremhævede han — lige så selvfølgeligt — sin egen diæt: kogte kartofler med skræl og kruska.

Her fulgte en henvisning til litteraturen, der kunne købes nedenunder; og hvis man ønskede at blive helbredet for gigt og rheumatisme i løbet af 5 timer, skulle man blot drikke kartoffelvand, hvori der var kommet kjærringrok.

Giv det danske folk en tom endetarm, og kræften vil forsvinde!

Herefter kan det ikke undre nogen, at dr. Oluf Poulsen følte sig som David over for Goliat. Han kom dog ikke for at forsvare sin doktorafhandling, den *var* forsvaret, og dens statistik ville end ikke blive diskuteret! Ikke desto mindre beklagede dr. Poulsen, at adventisternes ledere nu fastholdt det modsatte af, hvad de i første omgang havde fremført vedrørende deres levevis. Han fastholdt påstanden om, at børn af adventister havde større dødelighed af tb, hvilket formentlig skyldtes, at de var i kalorisk underskud og derfor måtte anvende de fuldgyldige æggehvidestoffer til forbrænding.

Selv om overlæge Andersens skøn om de 10 % var rigtigt i 1949, var dr. Poulsens materiale af ældre dato, og et spørgeskema om nøjere enkeltheder var endnu ikke blevet besvaret. Dr. Poulsen snoede sig som en ål uden om de konkrete ubehageligheder, men anglede samtidig efter tilhørernes gunst ved at fremhæve, at han positivt gik ind for ideerne om megen råkost, selv om dr. Nolfis hvidløg ikke havde vundet hans families sympati.

Den blandede kost var dog at foretrække, og hvis man reducerede fedtforbruget, kunne kræften måske udskydes en tid. I hvert fald var magre mennesker bedre at operere på — hvis de fik kræft.

Da frugt og grønt var for dyrt for den menige mand, burde det være en statsopgave at sørge for billiggørelsen af disse ting. Her fik dr. Poulsen udelt bifald.

Efterhånden som man nærmede sig midnat, og luften blev kvælende og ubehagelig, udspillede de to skuespillere de sidste akter, der handlede om påståede helbredelser af kræft ved råkost og meget andet. Over for dr. Poulsens konkrete oplysninger fremførte Waerland sin egen vitalitet og hævdede, at der stod ½ million bag ham. Han kunne reducere fattigmands kostudgifter fra 3,50 pr. dag til det halve. Fru Nolfi havde efter hans mening begået en kapitalbrøler ved at medtage rå æg i kosten og undlade tykmælken, der var nødvendig for fordøjelsen af råkost.

Dr. Poulsen sluttede med at kalde Waerlands angreb på fru Nolfi for uberettiget, og at vi skulle undgå at blive fanatikere.

Efter dette skematiske rids af scenegangen i farcen må det være mig tilladt som en slags selvbestaltet teaterkritiker at fremsætte nogle bemærkninger til det opførte stykke.

Det har i nogen grad undret mig, at netop Waerland er gjort til profet for råkosten, al den stund den overvejende del af hans diæter dog er varmebehandlet, oven i købet »overkogt« i en ganske foruroligende grad. Se blot de nyeste opskrifter i samme blad, som Odd Fellow forestillingen var averteret i:

Morgendrik: sundhedste af diverse blade. I morgenmåltidet indgår

mælke- eller puddersukker, der har været varmebehandlet adskillige gange. I frokosten forekommer fuldkornsbrød, der dog er bagt. Smør og ost har også, i hvert fald under visse omstændigheder, været i forbindelse med højere temperaturer end koyverets.

Og så kommer det aldeles uhyrlige: Molina og kruska.

Ikke nok med, at de dejlige rosiner, som vi herovre længes forgæves efter, gives en kogning, der sandsynligvis yderligere forringer det i forvejen mindreværdige, tørrede og ofte længe lagrede produkt, men sammen med diverse kornprodukter, der af naturen er bestemt til føde for fugle, *koges* de i så og så lang tid og derefter i *høkasse mindst 1 time, gerne flere timer*. Hertil frugtkompot eller marmelade og mælk, også den sidste er formentlig varmebehandlet. Vi kan da vanskeligt skaffe os andet.

Middag: Rigeligt med *kartofler kogt* i vand. Dertil diverse havesager, *så vidt muligt* i deres naturlige, ikke ildbehandlede tilstand. Dog skal større mængder af spinat *koge i 10 min.*, og *kogevandet kastes* bort!

Uden at forklejne de små mængder af tilbehør, som ikke alle er nævnt her, kommer man ikke uden om, at det, som er stammen i diæten, og som giver kalorierne, er varmebehandlet mad — oven i købet behandlet i den af alle vegetarer forlængst kasserede, uhyggelige høkasse!

Hvad er en sådan varmebehandlet kornret andet end »pudding«?

Are Waerland var i een af sine akter stærkt interesseret i et ofte refereret forløb af et krigsskibs hændelser under første verdenskrig. Det drev sørøveri på de store have, forsynede sig med de fineste proviantsorter fra sænkede skibe og måtte til sidst søge nødhavn, fordi mandskabet blev sygt — efter Waerlands udsagn på grund af mineralbrist. Det *var* vistnok vitaminmangel, som kunne være forebygget ved at spire kornet, før det blev anvendt; men hvad var det for en mirakelkur, der reddede de syge: Et *afkog* af en hel del urter og andre ingredienser. Et meget svagt argument netop for råkost. I samme forbindelse kan nævnes, at man øjensynlig i Sverige, hvor Waerland nu færdes, kaster kogevand bort.

Det er dog et aldeles overvundet stadium blandt danske vegetarer, og derfor bliver det frygtelige tab, Waerland udmalede, heller ikke af det påståede omfang, selv om nogle af os *skulle* finde på at varmebehandle en del af vor mad — altså i lighed med puddingvegetaren Are Waerland.

Det forekommer mig, at det fikse tryllemiddel mod gigt: afkog af kjærringrok (padderokke) smager lidt for meget af overdreven optimisme, eftersom den kiselsyre, der findes i denne urt, formentlig er lige så uopløselig og derfor uvirksom som knust flintesten.

Såfremt Waerland havde haft tid til at besøge en moderne konservesfabrik, ville han have vidst, at moderne metoder bevarer vitaminer og andre livsvigtige emner på betydeligt bedre måde, end det skete, da Waerland var ung. Der behøver ikke at være den rene død i

dåserne, og de kan jo være ret praktiske i de egne af jorden, hvor frugterne ikke hænger på træerne hele året rundt. Men når blot en scene gives tilstrækkeligt ofte, tror publikum, den er sand. Det er generende for teaterpublikummet, at Waerland synes at tro, at hans teatralske sammenligning med hø og halm skal tages alvorligt; det er dog det rene nonsens.

Det undrer mig også, at den særlige mentalitet, der skal til for at præstere et sådant overfald, som Waerland har udsat dr. Nolfi for, synes at falde i råkosternes smag. På mig virker det direkte chokerende, at det var dr. Poulsen, der skulle fremdrage denne sag. Det burde jo have været Waerland og Nolfi, der skulle støtte hinanden mod modparten. Direkte hæslig var den måde, hvorpå aktøren fremdrog fru Elna Regner Andersens tragiske død. Hvis nogen har kæmpet for sund levemåde og især råkost her i Norden, så var det denne fine lille kvinde, hvis eftermæle ikke skal skændes af plumpe udfald från hinsidan.

Tag Dem i agt, hr. Waerland! I dag mig, i morgen dig!

Dr. Nolfi fik kræft, efter at hun i et langt åremål havde levet på en diæt med betydeligt mere råkost end Deres puddingdiæt!

Og hvad påstanden om, at råkost ikke kan fordøjes uden tilskud af tykmælk, angår, så må der nødvendigvis være noget galt enten i den ene eller den anden ende. Det kan jo dog ikke forudsættes, at mennesket kun kan føre en ideel tilværelse uden i obligat symbiose med køer og visse gæringsbakterier. At personer, der har for ringe mavesyre, kan hjælpes til en forbedret tarmflora ved hjælp af syrnet mælk, er forlængst påvist af prof. Orla Jensen. Her turde vi være ved at af Waerlands svage punkter, men fordi han selv mangler mavesyre, kan han jo ikke gå ud fra, at alle andre må ty til det samme surrogat.

Men hvad med den anden hovedperson på de skrå brædder? Ja, dr. Poulsen agerede lidt for rigeligt og anglede efter bifaldets brus fra det mægtige amfiteater. I førstningen var han direkte øretæveindbydende, men vandt ved nøjere bekendtskab. Selv om den famøse statistik altså ikke blev diskuteret, har han ingen ret til at resolvere, at vi allesammen har erklæret os indforstået med, at den er lige så rigtig, som han selv giver det udseende af, at han tror på. Han *tror* nemlig ikke på den, og derfor søger han at gøre godt igen, hvad der er slået i stykker.

For der *er* slået i stykker, måske ikke så meget med dr. Poulsens gode vilje som forårsaget af den mangel på god vilje, som størsteparten af pressen greb anledningen med. Havde pressen været ærlig, havde den slået ned på de resultater, der peger i retning af forøget sygdom som følge af diverse nydelsesmidler, i stedet for at kaste sig over den lille parentes, der vedrører vegetarerne — og som altså ikke var så heldig.

Det er billigt at lefle for parkettet ved at forlange, at staten skal sørge for billig frugt og grønt. Vi ved jo dog, at det netop er staten, som ved told og forbud af mange arter forhindrer disse ting i at nå

ind i landet udefra og derigennem skaber monopol for dyre danske varer.

Vi vegetarer har ofte, desværre med lidet held, over for autoriteterne søgt at varetage sundhedsinteresser, men vi har ikke lagt mærke til, at hverken dr. Poulsen eller lægeforeningen har støttet os og slået i bordet for Krag eller hans forgængere og forlangt frugt til landet i stedet for vin og tobak. Dr. Poulsen advarer imod at gøre ungdommens kost kaloriefattig. Hvad har dr. Poulsen og kolleger gjort for, at vi vegetarer fik vore indkøbskort til slagteriprodukter byttet om til de ting, vi kunne ønske os? Vi har blot måttet undvære, medens andre har konsumeret vor portion af landets grøde. Det er jo dog kødspiserne, der har forårsaget manglen på mad, når alt kommer til alt. Fik vi vegetarer overbevist lægerne, og de igen folket, om, at vore teorier er rigtige, kunne der med lethed leve 55 millioner mennesker i Danmark — uden rationering.

Det er muligt, at dr. Poulsen ikke kan anbefale vegetarismen, og da især ikke den, der praktiseredes for år tilbage; men det er lige så muligt, at vi vegetarer heller ikke kan anbefale den af lægeflertallet godkendte kost. Hvem der så har ret og får ret i det lange løb, får tiden vise. Tiden arbejder nemlig for os, og med tiden tror jeg, vi kan få en udmærket medarbejder i skuespilleren Oluf Poulsen.

En vis(s) havebrugskonsulent *H. Mosegaard.*

Waerland i Studenterforeningens festsal

For en næsten fyldt sal gav *Are Waerland* en på citater fra kendte videnskabsmænd vel underbygget fremstilling af sine anskuelser ang. tyktarmens funktion.

Den store dødelighed af kræft i fordøjelsesorganerne og specielt af endetarmskræft måtte gøre det klart for alle, der brugte deres sunde fornuft, at disse organer hos nutidsmennesket ikke fik de opgaver at løse, de var bestemt for — d.v.s. de fik en forkert føde at bearbejde. Da menneskets fordøjelsesorganer så ganske ligner abernes, ville en kost så nær som muligt lig de vilde abers give mennesket en fordøjelsesrytme som abernes: 4 daglige, lugtfri udtømninger og en til stadighed tom endetarm. Dette var kravet til enhver, der ligesom aberne ville undgå kræft, og det kunne opnås ved den specielle Waerlandkost: Kruska, kartofler kogte med skræl på og mange rå grønsager, specielt løg.

Waerland fremhævede betydningen af, at føden bestod af emner, der nedbrødes ved gæring og ikke ved forrådnelse, og ivrede mod kød, fisk og æg. Han fremhævede mælkesyrebakteriernes betydning for opløsningen af den grove cellulose i tyktarmen og anbefalede tykmælk som et fortrinligt hjælpemiddel ved overgang til »råkost«.

Waerland var dårligt informeret om sit publikum, der for største delen var vegetarisk orienteret, så hans fremstilling kunne have været

mindre detaljeret. Det klare, på logik baserede og tankevækkende foredrag svækkedes ved det følgende indlæg af fru *Ebba Waerland,* som i højt svævende og stærkt følelsesbetonede vendinger gav udtryk for sin begejstring for mandens ideer. Hendes eksempler på kræfthelbredelse ved Waerlandkost syntes hasarderede. Man syntes at give råd i en så alvorlig sag uden at have taget i betragtning, at helbredelser kunne skyldes andet end Waerlandkosten, f. eks. forudgående lægebehandling, og at lægerne, der havde stillet diagnosen kræft, kunne have taget fejl.

Waerland havde i sit foredrag angrebet *vegetarernes* kost, hvorfor Dansk Vegetarisk Forenings formand, repr. *N. Nielsen,* bad om ordet og gjorde opmærksom på, at ifølge international sprogbrug er den, der ikke spiser kød eller fisk, vegetar uden hensyn til, hvorfor han ikke spiser kød, eller hvad han spiser i stedet, at Waerland således er vegetar, at N. N. anså ham for at være en glimrende agitator for *vegetarismen* og var ham taknemlig for hans foredrag. Men selv om der fandtes vegetarer, der spiste helt forkert — de havde jo undertiden andre grunde for deres vegetarisme end en dårlig tarm — så burde Waerland afholde sig fra udfald mod vegetarerne, for det var dem, der selv kom — og som sendte deres bekendte — til Waerlands møder. N. N. udtrykte håbet om, at Waerland fremdeles ville appellere til folks sunde fornuft og ikke lade sin bevægelse føre på sideveje, så den som vegetarismen i Danmark ville sygne hen, fordi propagandisterne blandede kostspørgsmålet sammen med diverse religiøse og filosofiske anskuelser.

n. n.

Waerland og fru Nolfi

Det svenske vegetarianske tidsskrift *Vegetarianen* beskæftiger sig i sit sidste nummer med *Are Waerlands* ubeherskede angreb mod læge *Kirstine Nolfi.*

Forsikringsfunktionær, frk. *Astrid Sjöberg* har sendt bladet et indlæg, der lyder:

»I et af de sidste numre af Waerlands månedsmagasin stod der i en artikel omtalt, at doktor Kirstine Nolfis kræftsvulst skulle være taget til i den senere tid og være så stor som et æble.

Undertegnede, som i sommer besøgte Humlegården, Humlebæk, en måned, har haft lejlighed til at se, hvad der er tilbage af den omtalte svulst. Den består af en brun forhærdning af huden; nogen svulst findes ikke.

Desuden ville ingen person med kræft på det stadium kunne præstere, hvad dr. Nolfi gør. Klokken 3 hver morgen begynder hun sit arbejde i sin biologisk dyrkede forsøgshave, som hun passer så godt som uden hjælp; hun ophører med arbejdet klokken 6 aften. Et arbejde, der ville gøre mange yngre udkørte — og hun er dog 68 år.

Dr. Nolfi er endnu mere vital og spændstig end tidligere. Selv om

hun har overladt sin praksis til en anden læge, har hun både tid og interesse for alle, som besøger Humlegården, hvilket f. t. er 75—80 personer. Hver onsdag aften holder hun et foredrag om råkosten. Selv læger kommer tit på besøg på Humlegården, og nu ventes der to hollandske læger på et tre ugers studiebesøg.

Jeg vil gerne tilføje, at ægspisningen på dr. Nolfis kuranstalt er *frivillig*. Der propageres ikke for æg fra ledelsens side.«

Fra andre interesserede, som fornylig har besøgt Humlegården, har bladet indhentet følgende oplysninger:

»Ved hr. Waerlands besøg hos dr. Nolfi i sin tid pegede han i et foredrag på det værdifulde arbejde, læge Nolfi havde udført, og udtalte sig i anerkendende vendinger om arbejdet på hendes kuranstalt. Der var visse forskelle mellem hans diæt og den strengere, dr. Nolfi anbefalede, men han indrømmede, at denne strenghed var nødvendig, når det gjaldt syge; hans arbejde var mest gået ud på at bevare helbredet hos de raske.

Ingen patient på Humlegården tvinges til at spise æg, men dr. Nolfi har tilladt æggene som *overgangskost* for sådanne personer, som forud væsentligst har levet på en kød diæt. Selv spiser hun kun undtagelsesvis æg.

Også disse hjemmelsmænd bekræfter, at dr. Nolfi er særlig vital; hun trives udmærket på råkosten og arbejder mere end de fleste i hendes alder.

Iøvrigt er alle pladser på Humlegården optagne; i sommer har der været ca. 80 patienter. Flere udvidelser af lokaliteterne har måttet foretages. En have med biologisk dyrkede grønsager er anlagt.

Dr. Nolfis utrættelige arbejde for råkosten er i færd med at skabe respekt om denne kostform i Danmark, endogså blandt læger. De fleste danske sygehuse serverer nu råkost for de patienter, som ønsker det.

Antallet af svenske og norske gæster på Humlegården er i stærk stigen.«

Gulerodsspiseren Cripps

»Berlingske Tidende«s korrespondent i London, *H. Rechendorff*, skriver i en artikel om Englands finansminister *Stafford Cripps* disse linier, som vi tillader os at citere:

Skønt nu tres et halvt år er Cripps' energi som en ynglings, kun til tider hemmet af en tyktarmskatarrs kroniske gnaveri i maven. Han er morgengymnast af overbevisning og efterlever hengivent alle regler, som han mener kan gøre legeme og ånd mest egnet til arbejdet. Måderne lyder for de fleste i John Bulls fædreland som vidtdreven kedsomhed. Efter sit iskolde morgenstyrt får Cripps et glas frugtsaft med et stykke brunt sundhedsbrød af fuldkornstypen, og så ikke mere næring før lunch.

Frokosten serveres gerne på arbejdsbordet, men indtages også hyppigt i restaurant *Vega* på Leicester Square. Leicester lyder luksuøst, Vega vegetabilsk. Det sidste er det afgørende. Vega er vegetarernes Cafeteria, specialisthus for planteføde tilberedt efter den schweiziske *Mikkel Hindhede*, råkostforkæmperen dr. *Bircher-Benner's* frugale principper. Cripps har været vegetar siden 1935.

En Vega-lunch koster halvfjerde krone. For den pris får Cripps en anretning af nødder, bønner, kålrabiskiver, grønne salat- og kålblade. Som dessert et bagt æble med yoghurt. Dertil et glas cider eller sydafrikansk ananassaft. Eftermiddagsteen efter almindelig engelsk recept, blot med tyndt, haardtristet brød i stedet for blødt bagværk. Diner'en sammensat efter samme system som lunch'en.

Cripps' komplette mangel på madglæde er et fast punkt i Churchills repertoire af malicer over for den fanatiske vegetar. Da under krigen en dag Cripps i et kabinetsmøde tog diametralt modsat standpunkt af Churchill, snerrede premierministeren:

— *Typisk for sådan en gulerodsæder! Er De ædru? Eller fuld i roesaft?*

Havplanter som føde

Der er læger, der hævder, at hvis vi spiste havplanter, ville vi være mindre plaget af sådanne sygdomme som astma, engelsk syge, nervebetændelse, dårlige tænder og håraffald. Påstanden vækker en vis tiltro, når vi tænker på, at havplanter under deres vækst har adgang til et halvt hundrede kemiske stoffer plus solskin og ren luft.

Den udvikling, der er foregået med hensyn til udvinding af algesyre i løbet af den sidste halve snes år, har givet tang en vis betydning inden for fødevareindustrien. Dette stof, der af udseende ligner sirup, anvendes i dusinvis af fødevareprodukter. Som tilsætning i flødeis giver den blandingen en passende konsistens og forhindrer dannelsen af iskrystaller. Den anvendes af lignende grunde ved fabrikationen af syltetøj, pickles, konfekt, tandpasta m. m. Algin, som dets forkortede navn er, er endogså ved at finde indpas i tekstilindustrien, hvor det efter udvaskning kan væves sammen med almindelig uld.

Den første gang, man hørte om alginic syres muligheder, var i en afhandling, der forelagdes det kongelige engelske akademi i 1870. Fra da af kendte man ikke nogen økonomisk overkommelig metode til stoffets udvinding af tang, før en engelsk kemiker i 1932 ved nogle venners hjælp anlagde en lille udvindingsstation på Skotlands stormfulde vestkyst. Samme år blev en fabrik oprettet i Maidenhead, o- 1939 blev der fremstillet een ton ren algin om ugen.

Siden da er der gjort vældige fremskridt i udvindingen af algin af havplanter, og der er nu adskillige centre for tangindsamling og producerende fabriker i Skotland. Fødevareindustrien er en god kunde.

Undersøgelser har vist, at struma er overraskende sjælden hos tangspisende folk — kinesere, japanere og hawaianesere, og det

er muligt, at tang bidrager til det gode helbred hos disse folk. I Japan er alger en meget afholdt spise. En yndlingsret er *kombu*, der smager godt og er så kyndigt tilberedt, at næsten intet af næringsværdien går tabt.

For mangfoldige år siden var *dulse* (kogte alger) en yndet ret i det skotske højland. Den spistes undertiden med mælk, men også som en slags gelé; undertiden tilsattes rugmel. Alger syltede i citronsaft eller olie var også en delikatesse. Af grøn og lyserød lavertang lavedes en meget fin kage. Tangen blev kogt og derefter bagt i citronsaft eller olivenolie. Nu til dags bliver lavertang af amerikanske fødevarefabrikanter brugt som erstatning for spinat.

Over hundrede forskellige slags havalger er spiselige. Det er blevet sagt, at der alene i Saragossahavet er føde nok til Europa i fem hundrede år.

Havplanternes medicinske egenskaber er legio. Skønt jod ikke mere udvindes af tang, fordi den udvindes billigere af chilesalpeter, så anerkendes det fuldt ud, at der er kirtelnæring i algerne. Af blæretang laves en nerveberoligende medicin, der bruges meget i Amerika, og der laves fyrretyve forskellige mediciner af havplanter.

Siden karraghen (irlandsk mos) under krigen 1914—18 blev brugt ved behandling af soldater, der var blevet gasforgiftet, har den medicinske sagkundskab interesseret sig alvorligt for denne havplante. Man kan nu lave en speciel melsort af karraghen, som kan laves til »brød« til tuberkulosepatienter. Et par af de nyere produkter udvundet af alkohol er en sukkererstatning for sukkersyge og sukkerfri alkohol.

Agar-agar er en geléagtig substans, som bakteriologien sætter store forhåbninger til. Før krigen kom det meste deraf fra Japan. Videnskaben fandt under krigen en ny kilde at udvinde det af — rødalger.

Havplanternes betydning for videnskab, medicin og ernæring vokser bestandig. Også lande som Norge og Irland har en sund industri baseret på havplanter. Når man hører, at alger kan bruges til fabrikation af erstatninger for tobak og karse, og at England før krigen importerede femten tusinde tons tang om året, så forstår man, at det for nylig er sagt, at der i den skotske tang ligger en industri til femten millioner pund.

De spiselige alger, der almindeligt findes ved Englands kyster, de fleste ved de skotske, er karraghen eller irlandsk mos, tongletare, bladtare, lavertang, grøn lavertang og spiselig søl.

I nogle af de mere afsides egne af Orkneyøerne spiser børnene stænglerne af tongletare rå, akkurat som vi plejede at spise rabarberstilke. På øen Barra (Vest-Hebriderne) skæres bladene af og ristes over gløderne fra en tørveild, hvorefter det lægges på en bolle smurt med smør. Børn holder meget af disse boller.

Det er også fra Barra, man har følgende opskrift på en velsmagende sølret: Rens sølen omhyggeligt og lad den småkoge i vand, til den er mør. Si vandet fra, skær sølen i småstykker og læg den på panden med lidt smør. Lad den blive grundigt varm og sæt salt og peber til.

Søl spises rå, kogt, tilberedt over tørvegløder eller rullet rundt på en sten med et rødglødende redskab, til den er grøn. Tit bliver den også tørret og spist som et krydderi til kartofler.

I andre egne af de vestlige Hebrider laves tangsuppe således: Laver samles på stenene og skylles i koldt vand, til salt og sand er fjernet. Så får det lov til at trække i koldt vand tilsat lidt tvekulsurt natron nogle få timer; dette tager noget af bitterheden. Tangen stuves derefter i mælk og gnides af og til hårdt med en træske, indtil den bliver mør og slimagtig. Om ønskes sies vandet fra, og peber, eddike eller citronsaft samt smør tilsættes efter smag.

Når søl er godt kogt, bliver den mørkegrøn, og når den er kold, kan den opbevares i stenkrukker. Den kan holde sig to til tre uger. I mondæne kredse var søl engang kendt som »sømandssauce«.

Karraghen kan samles på klipperne. Før brugen bør det udvaskes grundigt for at befri det for alt sand og salt; derefter spredes det ud i flere dage til blegning og tørring. Man kan tilberede det ved at komme en toppet teskefuld til en kvart liter mælk og lade det småkoge, indtil mælken begynder at blive tyk. Derefter sies det, hældes op i en skål og står, til det er blevet afkølet og stivt. Ofte tilsættes et æg, der er pisket til skum, men i dette tilfælde må karraghenmælken ikke komme op på kogepunktet; serveret med fløde er det en velsmagende dessert. Karraghen indeholder jod og svovl og har tidligere været anbefalet for brystsygdomme.

Roderick Wilkinson
(i »The Vegetarian«).

Therese Stamer fylder 80

Therese Stamer var en af de første, der »prædikede råkost« for mig, og som forholdsvis nybagt vegetar lyttede jeg ivrigt. Fru Stamer havde hentet sin viden blandt andet hos dr. *Bircher-Benner* i Schweiz, og hun forstod, at der for mange skulle en overgang til, før de kunne komme over på den rene råkost. Hun havde jo selv slået en formelig kolbøtte; thi forud for sin vegetariske periode var hun en landskendt kogebogsforfatterinde. Det var vel også derfor, at hun efter at være blevet overbevist vegetar forstod uddannelsens betydning og søgte til Bircher-Benners sanatorium for at lære mest muligt. Hjemkommen derfra gik hun med hele sin iver og energi ind for det nye, afholdt foredrag og demonstrationer i råkosttilberedning, skrev også et par mindre skriftlige arbejder. Hun blev en ivrig råkostpionér og vakte interessen for sund levevis hos mange mennesker.

Vegetarer har grund til at sige hende tak for hendes indsats, og den 13. oktober vil der sikkert blive sendt mange hilsener til Vangedevej 33A, Gentofte.

A. P.

Køkkenkrogen

Blomkål med karry.

Når blomkålen er billig, kan man servere et stort fad blomkål netop dampet halvmør. Hertil kan godt anvendes mindre pæne hoveder, som skal deles ud.

Over blomkålen hældes en tyk, hvid mælkesauce. Mens den tilberedes, koges lidt karry og en smule sukker med. Det giver saucen en gullig farve og fylde, som om den var tilsat æg.

Ovenpå kan drysses hakkede, hårdkogte æg, og udenom lægges der salatblade med halve tomater.

Fransk æblekage.

½ kg æbler skrælles, koges og sødes. Når æblemosen er kold eller halvt afkølet, irøres en æggeblomme, hvorefter den lægges i et smurt gratinfad.

100 g tvebakker stødes og blandes med 100 g melis og 25 g hakkede mandler og bredes over æblemosen. 75—100 g margarine smeltes og hældes over. Endelig piskes æggehviden stiv med 40 g flormelis og lægges øverst på kagen, der bages ca. ½ time. Serveres lunken med flødeskum til i en ekstra skål.

Polsk blomkål.

På et opvarmet fad lægges et stort, kogt blomkålshoved, som pensles med 25 g smeltet margarine rørt op med en æggeblomme og en teske hakket persille.

40 g margarine brunes let, og 15 g rasp drysses i. Når det lige bruser op, hældes det over blomkålen.

Små varme, flaaede tomater lægges udenom, og indimellem lidt mørdampet spinat.

Amerikansk riskage.

En makronbund belægges med et tykt lag ris à la mande, som ikke må være for tynd. Oven på den lægges et lag abrikosmos eller i mangel heraf en anden velsmagende frugtmos. Syltede kvæder kan også bruges. Kagen pyntes i kanten med flødeskum.

E. Pille.

Lidt af hvert

Baciller skydes med elektron-kanon.

Dr. *Kurt G. Stern* ved Brooklyns polytekniske læreanstalt har opfundet en elektron-kanon, som steriliserer fødevarer, uden at de behøver at koges, og uden at smagen forandres. Kanonaden af usynlige kugler ødelægger formeringsorganerne hos bakterier og virus.

Bare så ikke også vitaminerne bliver skudt ihjel!

Fuldstændig vegetarisme mulig!

Det er en amerikansk medicinfabrikant, dr. *Stefan Ansbacher*, der reklamerer med, at han har fundet »et vitaminlignende stof, der gør det muligt, at vegetabilske proteiner kan erstatte dyriske proteiner«, og videre erklærer doktoren, at »ved dets hjælp kan mennesket blive fuldstændig vegetar«.

Værelse til leje for vegetar (herre), straks eller efter aftale, ved Kildegårds plads i Gentofte.

Ge. 2877 efter kl. 15.

ALT TIL
råkost . vegetarkost . Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt
Central 62
Råkostdepotet
Gothersgade 129
København K.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervestystem m. m.
Forl. prospekt. Tlf. Skodsb. 200

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,
Ndr. Frihavnsgade 94, Kbhvn. Ø.

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, Klostervej, Ry

HORSELØKKE KURHJEM
ved Fåborg
modtager gæster til hvile og rekreation under rolige forhold. Centralvarme, rind. vand, smuk beliggenhed, strand, stor have. Vegetarisk mad, råkost, diæter. Tlf. Fåborg 184
Nanna og N. Brødsgaard Pedersen.

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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling
Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Åben daglig kl. 11—19,
lukket lørdag.
St. Kongensgade 36-38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium
FREDERIKSHAVN
Læge: Ejnar Eriksen.
— Forlang 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 ell. mod frim.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32, København V.



Landsforeningens mærkat.
Adresserne på *danske kiropraktorer* findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregistre.

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 dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af formd.,
Fru B. Dethlefsen,
Smallegade 54, København F.

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.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED

Aabakkevej 19,1
F
237

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Små ting
af den engelske læge dr. Josiah Oldfield

Læger og medicin
af billedhuggerinden, professorinde Ingeborg Plockross Irminger

Med livets ret?
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Ryger tænderne med røg?

En læge om naturhelbredelse

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

43. årgang
nummer 11
november 1949

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. 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: Åbakkevej 19, 1., København F. Tlf. Da. 8222y (efter kl. 17). Postkonto 256 56.

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

Vegetarisk Tidsskrift redaktion: redaktør Axel Pille, Ålekistevej 61, 1., Vanløse, Damsø 4724x.

Århus afdeling. Formand: Søren Juste, Læssøesgade 49, 1., Århus.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Hestehavevej, 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 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 2 82.

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.
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.

Små ting

En sag har altid to sider. Derfor er det så vigtigt aldrig at overdrive, men samtidig at veje og vurdere alle de materielle ting og åndelige problemer, som vi stilles overfor.

I vort daglige liv er vi allesammen alt for rede til at puste muldvarpeskud op til bjerge. Det første svar, man får af folk, når man tilråder dem at forandre deres levevis, er som regel, at de finder en eller anden vanskelighed frem.

For altid at blive erindret derom har jeg på loftet i mit badeværelse ladet male:

»ENHVER TÅBE KAN SKABE EN VANSKELIGHED,
— MEN DET ER DEN KLOGE MANDS OPGAVE AT KLARE DEN.«

Hvad angår spørgsmålet om fødens indvirkning på helbredet, så er jeg atter og atter blevet slået af den glemsomhed, der råder blandt dem, der er betaget af tabeller. Ligegyldigt hvilken bog om ernæringsspørgsmålet, man slår op i, så vil forfatteren fortælle os om fødevarernes procentvise indhold af stivelse, sukker, æggehvide, fedt og derefter tit over en slump tilføje »andre stoffer i ringe mængder.« Det er for eksempel på dette grundlag, at regeringen under krigen udarbejdede sine ernæringstabeller. Det er af denne grund, at vor krigsernæring ganske vist har været tilstrækkelig, men har været forfærdelig ensformig og irriterende kedelig.

I Tudorernes tid var menneskenes sind mere fyldt af poesi, og mens almindelige mennesker næsten helt levede på sådanne kornspiser som vælling, rugbrød, forlangte de krydderier både i spise og drikke, og krydrede hvedebrød og kager såvel som krydret øl og vin ansås for at være langt mere værdifuldt på grund af de tilsatte smagsstoffer. Krydderiskibene, der handlede på Østen, ansås for at være så betydningsfulde, at England endogså var rede til at gå i krig for at beskytte dem.

Idag vurderer vi disse forunderligt smagfulde stoffer mindre højt. I de allerførste krigsår forordnede landbrugsministerien således, at kun et meget reduceret areal måtte anvendes til dyrkning af krydderurter. Hvis han havde været i besiddelse af videnskabelig klogskab, ville han tværtimod have givet ordre til, at der skulle dyrkes flere løg, skalotter, mere purløg, salvie og timian, persille og mynte end nogensinde tidligere. Naturen er bemærkelsesværdig omsorgsfuld med at give smagsstoffer sammen med alle sine fødeemner. Menigmand, der ikke kender deres værdi, betænker sig ikke på at koge eller kokkerere disse fine smagsstoffer bort eller ved opvarmning at ødelægge de stoffer, der frembringer dem. Vi er i vor tid tilbøjelige til at være grove appetitmæssigt og forlange kraftige »saucer« med stærke karrier og pebre. Vi har stort set mistet smagen for fine krydderier.

Jeg husker, hvorledes jeg, da jeg rejste i Indien og levede på sådanne simple fødemidler som ris og chupatties (en slags flade hvedemelskager) og smør og uden stærke drikke som te og kaffe, lærte at

forbinde de forskellige egne med vandets forskelligartede smag i brønde og kilder.

Den store forskel mellem brød af fuldkornshvedemel og brød af hvidt hvedemel ligger ikke så meget i det manglende æggehvidestof i skallerne som i smagsstofferne, der findes i hvert enkelt lille korn. I menneskets tidlige dage, da livet levedes under simplere samfundsformer, lærte mennesket, at korn, der var samlet lige fra marken, gnedet ud i hænderne og straks derefter ristet over ilden, var af langt større næringsværdi og langt mere velsmagende end hvede, der var blevet malet til mel, hvoraf hovedparten var blevet sigtet bort og den hvideste del opmagasineret i beholdere for kortere eller længere tid. Jeg vil derfor lægge alle, der ønsker at tage sundhedsstofferne fra naturens bord med i ethvert af deres måltider, på sinde, at de altid bør stille sig selv det spørgsmål. »Er denne føde, som naturen indpakkede den, eller er den blevet berøvet noget af sin værdi og nogle af sine mest værdifulde bestanddele?«

Jeg ønsker ikke, at ukloge personer skal tro, at alle vegetabilier skal anvendes med alle de bestanddele som naturen har forsynet dem med. Dette af følgende grunde: Naturen skal ikke alene tænke på at skaffe føde, den må også tage plantens fremtid og frøets betydning for formeringen med i sine overvejelser. Hos nogle planter tilsætter den for at opnå dette formål giftstoffer for eksempel hos kassave og de tidlige former af solanum-planten, der senere udviklede sig til vor nuværende værdifulde kartoffel.

Vilde pastinakker og gulerødder og iøvrigt også cikorie kan indeholde meget stærke essenser, der er ubehagelige og ikke gavnlige. Her træder den menneskelige intelligens til og forøger antallet af fødeemner ved at anvende varmen til at bortdampe disse ubehagelige bestanddele og bevare andre bestanddele af høj næringsværdi.

Jeg husker, at Mungo Park gjorde stort væsen af, at han skænkede Agaen en kartoffel som gave fra vesten. Agaen begyndte at spise den rå, og Mungo Park skrev i sin rejsebeskrivelse et helt kapitel om »Agaen og den rå kartoffel«. Dette minder os kun om, at vi må være meget omsorgsfulde med balancen mellem de små bestanddele, som er så værdifulde, sådanne som frugternes krydderier og dufte og urternes safte, men ikke samtidig lade den idé rende af med os, at fordi naturen har pakket føden ind i cellulose, så skal mennesker absolut spise disse indpakninger med sammen med indholdet. Jeg går til bageren og køber en bolle i en pose, men jeg spiser ikke posen sammen med bollen. Vi går til frugthandleren og køber en kokosnød eller en appelsin, men vi spiser ikke kokosnøddeskallen eller appelsinskrællen, fordi naturen kun har benyttet disse ting som beskyttende lag, og de ikke er del af selve næringen.

Selv om vi derfor skal studere vor kalorietabel, bør vi aldrig glemme, at smagsstoffer og safte er af største betydning for det menneskelige nervesystems sundhed.

Dr. med *Josiah Oldfield*
(i »The Vegetarian Messenger«).

Læger og medicin

I august 1948 havde læge *Castberg* i »Nationaltidende« en artikel, som sætter visse tanker i bevægelse. Han hævdede heri, at patienterne ville have medicin, og fik de det ikke, gik de til en anden læge — en mere føjelig.

Der er en ting, som er besynderlig, og det er, at af alle jordens skabninger er menneskene de eneste, der er plaget af sygdomme, — det efter sin egen mening ypperste og mest fuldkomne væsen udstyret med forstandens gave er tillige den ynkeligste af alle skabninger. Dyrene ved nøjagtig, hvad der skader dem, og de undgår dette, hvorimod menneskene er ganske i vildrede med deres ernæring. Derfor spiser og drikker de alt, hvad der behager dem, og følgerne bliver før eller senere uvægerlig sygdom. Da bliver kravet om medicin påtrængende og uafviseligt og stiller lægen på skillevejen mellem godt og ondt, og da lægerne også kun er mennesker, vælger de vel som regel at følge trop med deres mere »føjelige kolleger«, som dr. Castberg kalder dem. Det må være yderst utilfredsstillende for en samvittighedsfuld læge at skulle skrive medicin på trods af sin overbevisning for ikke at miste sine patienter, men er det ikke lægerne selv, der har påvirket folk til at tro på medicin? Og kan man bebrejde folk, at de klynger sig til den eneste helbredelsesmetode, de kender.

Dr. Castberg siger, at det er overproduktionen af læger, der er skyld i misèren. Det er ikke første gang, en læge udtaler dette. I december 1940 var det overkirurg *Fabricius Møller,* der i en kronik i »Politiken« *Skal lægerne proletariseres?* foreslog, at tilgangen til lægestudiet blev betydeligt indskrænket for at undgå et lægeproletariat, som allerede den gang var i fuld eksistens. Han fortalte om svindelen, der begyndte, når læger skulle slås om patienterne, om, hvorledes en læge med lethed kunne føre en patient bag lyset og indbilde ham, at han havde en sygdom, han slet ikke havde, og beholde ham som patient for længere tid, — kort sagt, han kastede et sundt, men ubehageligt lys over lægestandense virksomhed.

For ca. 15 år siden forudsagde afdøde redaktør *Sven Poulsen,* at lægekunsten snart skulle komme i støbeskeen, mon ikke tiden nu er inde til, at denne spådom vil gå i opfyldelse. Forholdene er efterhånden blevet ret utålelige, demoraliserende for lægerne, ødelæggende for befolkningen. Hvert år får vi ca. 100 nye læger, der skal leve af vor elendighed. Lægevidenskabens enorme fremskridt i vore dage bliver altid holdt os for øje, men det mærkelige er, at jo mere lægevidenskaben går frem, des mere tiltager byggeriet af hospitaler og sygehuse. Man skulle jo netop tro, at følgen måtte blive, at sygehuse og hospitaler efterhånden lukkede, og apotekervirksomheden indskrænkedes. Men hvorledes ser det i virkeligheden ud med sundhedstilstanden i vort land. Tuberkulosen breder sig mer og mer, sunde sygdomsspredere går intetanende rundt og udbreder sygdommen, kræften er i stadig vækst, hvert tiende menneske dør af kræft, syfilis er tiltaget foruroligende, gigtsygdommene er i stærk stigen, børnelammelse forekommer

hvert år. Dette er sandheden om sundhedstilstanden i Danmark trods lægevidenskabens *enorme* fremskridt. For de fleste af disse alvorlige sygdomme har vi fået oprettet særlige hospitaler, men endnu mangler vi flere sindssygehospitaler og psykopatanstalter, hvor patienterne vil blive behandlet efter *de mest moderne videnskabelige metoder*. Mange år vil det ikke vare, før disse også er overfyldte og nye tiltrænges. Lægerne kræver det, og de får dem.

Hvor trænges der dog til en gennemgribende udluftning i dette hospitalernes og sygehusenes land, hvor vi aldrig hører om andet end sygdom og atter sygdom. Vi lever i en sygdomatmosfære, der skaber ængstelse og utryghed i mange menneskesind og gør livet trist og brydsomt.

Hører vi nogensinde læger tale sundhedens sag? Aldrig? Det ligger udenfor deres interesser. Siden *I. P. Møllers*, dr. *Ottosens* og dr. *Hindhedes* død er der kun een person, der taler sundhedens sag, og det er kaptajn *Jespersen*. Han er ikke læge, men han er til gengæld en folkeopdrager af rang. Om staten oprettede et par embeder for folkeopdragere i sundhedsmæssig retning. Det ville være en god modvægt mod de mange sygdomslæger.

Dr. Hindhede kaldte lægerne lappeskræddere. Han sagde: »Allerbedst ville det være, om lægerne lærte folk, hvorledes de skulle leve, — så de ikke blev syge, men kan man forlange, at de skal gøre sig for store anstrengelser i den retning. Hvor ser man nogensinde en forretningsmand arbejde på sin egen ruin?« I den forbindelse skal vi minde om, at sygdom er en betingelse for, at læger og deres familie kan leve, og at læger skal pensionere sig selv.

I meget gamle dage havde man koppeepidemier, den engelske læge, dr. *Hadewen* sagde: »Det er en smudssygdom. Ryd smudset ud, og sygdommen vil forsvinde.« Det er sket ved ingeniørernes hjælp, og vi har ingen udsigt til at få kopper her i landet, men ikke desto mindre fortsætter man med at inficere børn med denne forhistoriske sygdom. Tuberkulosens optræden og udbredelse er ogsaa et spørgsmål om hygiejne. I min barndom hørte jeg læger fortælle, at der var ingen stand, hvori tuberkulosen var så udbredt som i sømandsstanden. Det lød mærkeligt, men det skyldes, at koøjerne i deres kahytter så godt som aldrig blev åbnede. En sommer tilbragte vi vor ferie ved Limfjorden, hvor den friske og styrkende vind strøg ind fra Vesterhavet. Alle vinduer i alle huse var tilspigrede, og i hvert andet hus havde de en søn eller datter på sanatorium. Der ofres uhyre summer på tuberkuloseundersøgelser; men gøres der noget for at oplyse folk om, hvorledes de skal undgå tuberkulose, hvor vigtigt det er, at boliger og arbejdsrum dagligt udluftes, ligeledes teatre, forlystelsesetablissementer, sporvogne, foredragssale o.s.v.

Biografer er der sikkert i enhver provinsby, men badeanstalter er det vist meget småt bevendt med. Den personlige renlighed lader meget tilbage at ønske, men der gøres heller ikke noget for at oplyse folk og lette dem adgangen til renlighed.

Staten burde oprette embeder for familielæger i lighed med de gamle huslæger. Huslægen var familiens gode ven og rådgiver, han bragte selv midlet med i kraft af den tillid, han nød. Han kendte personerne, fra de var små, han havde set dem vokse op og vidste, hvor meget det psykiske spillede ind. Han havde langt bedre betingelser for at kunne hjælpe end den moderne læge. Denne er en fremmed mand, og så er han specialist, og kommer man ikke til den rette straks, kan man risikere at komme til 3—4 andre specialister; thi lægerne støtter hverandre. Den moderne læge, »dette underlige forjagede og nervøse væsen«, der aldrig har tid til at give sig af med den enkelte, endsige sætte sig ind i hans tilstand, er til ringe gavn.

Den forretningsstand, som lægerne efterhånden har udviklet sig til, er en hindring for sundhedens fremme i befolkningen. Det store modsætningsforhold, der består mellem lægernes interesser og befolkningens behov, er skæbnesvangert. Lægernes interesse er sygdom, medens befolkningens behov er sundhed. Derfor bør man støtte enhver bestræbelse for at faa lægestanden socialiseret, d.v.s. at de bliver fastlønnede.

Ingeborg Plockross Irminger,
billedhuggerinde.

Med livets ret?

Tandlæge Sv. Blæsberg har åbenbart endnu ikke fået rovtanden trukket ud, siden han i »Information« den 1. oktober forherliger jagten og forsøger at give det udseende af, at såvel erhvervsmæssig som idræts-jagt er nødvendig i et kultursamfund, og at landets over 100.000 jagttegnsløsere plus nogle flere, mere lyssky elementer bidrager væsentligt til samfundets økonomi.

Han hævder endvidere, at han som alle andre levende væsener, der aftvinger naturen en ydelse, har livets ret dertil, og hans glæde er derfor lige så etisk berettiget som landmandens, forstmandens eller et hvilket som helst andet menneskes....

Og så er det hele selvfølgelig svøbt ind i det sædvanlige bavl om naturglæde, og at det frie liv i naturen udvikler en række evner og muligheder: »Det bliver derfor de organer, hvortil de højere sjælelige evner er knyttet, der ofte ubevidst nyder stor fordel af jagtens frigørende evne«!

For at være med i dette broderskab kræves kærlighed til og ærbødighed for menneskeslægtens ældste idræt: jagten.

Nu ved jeg godt, at jægere er et særligt folkefærd, som man ikke ustraffet giver sig i lag med, men kan vi ikke snart blive enige om, at den første påstand om nationaløkonomien er ganske misvisende. Selv om man er så godtroende at lægge den af jægerne selv udfyldte statistik til grund, drejer det hele sig om bagateller og opvejes næppe af den skade, som »vildtet«, der i parentes bemærket i et så opdyrket land som Danmark kun er en slags fritlevende husdyr, forårsager på kulturplanter af mange forskellige arter, i hvert fald véd

gartnere og frugtavlere, forresten også forstmænd, hvad det koster at holde liv i det »ædle vildt«.

Når jægerne endelig vil drøfte økonomi, så gøres det sandfærdigst ved at minde om den gamle historie om patienten, der stod ved sindssygehospitalets port og gav sig i snak med en jæger, der gik forbi: Hvad har du givet for den fine bøsse? Og tasken og hunden? Og alt det fine udstyr? Da han beredvilligt havde fået oplysning om de meget runde summer, som udrustningen stod jægeren i, og da han derefter erfarede, at indtægten eventuelt blev en and til 5 kr., anbefalede han jægeren at forsvinde, inden overlægen kom!

Det er afgjort heller ikke noget godt bevis på, at det er de organer, som de højere sjælelige evner er knyttet til, der udvikles bedst af jagten, når hr. Blæsberg kan hævde, at han med den samme etiske ret kan nedlægge uskyldige dyr på samme måde, som forstmanden fælder et træ! Det vil altså sige, at en jægers følelser kan afstumpes i den grad, at en kronhjort for ham ikke er mere levende end det træ, den står under! For enkelte andre mennesker er det dog endnu med lidt andre tanker, man ser på sine medskabninger, og det nytter ikke jægeren det mindste at henvise til, at landmænd også lever af at sælge deres dyr til slagteren. Det skulle da være, at jægeren muligvis på dommens dag kan slippe med en advarsel, medens landmanden, der ved daglig omgang med sine dyr har vundet deres tillid og derefter svigter denne på det grusomste, vil være prisgivet til evigt ophold i skærsilden.

Hr. Blæsberg må også have fået en dårlig undervisning i underskolen, når han hævder, at jagten er menneskets første idræt. Nej, den er kommet til på et forholdsvis sent stadium, så sent, at naturen end ikke har formået at ændre det tandsæt, som blev givet os, da vi levede af markens urter og træernes frugt, således som der står i 1. Mosebog 1. kapitel, vers 28.

Men fordi menneskets dovenskab, vel især mandens, er den mest rodfæstede af samtlige egenskaber, fandt han ud af, at det var lettere at lade andre skabninger oplede den føde, som han ikke selv gad hente i mark og skov, for derefter at kaste sig over disse og fortære dem. Herved opstod den »idræt«, som er det blodigste kapitel i menneskehedens historie, og som har bragt hævnen med sig i form af en evig krig om hverandres bopladser og jagtmarker, for der trives nu engang ikke noget stort antal jægere på en arealenhed. Ganske vist kan der skaffes lebensraum for nogle flere ved landbrug, der også er baseret på dyredrab, men det bliver dog først muligt at præstere føde til det helt store antal mennesker, når jordens grøde anvendes direkte til menneskeføde.

Et lille og nordligt beliggende land som Danmark vil med lethed kunne ernære 50 millioner uden indførsel af nogen art.

At forkert levemåde har sin andel i den sørgelige kendsgerning, at mennesket er blevet verdens sygeligste pattedyr, turde vel også være uden for al diskussion.

Og så taler tanddoktoren om den værdi, ja den lykke, det er for os alle, at noget oprindeligt nedarvet i det danske landskab bevares! Tænker han på de stolte rovfugle og andet »rovtøj«, som det er lykkedes jægerne at få udryddet eller decimeret, således at mus og andet kryb i visse år er en virkelig plage? Eller tænker han på de »dumme asiater«, der opdrættes på kunstig måde og udsættes til glæde for søndagsjægeren? Eller på de udenlandske racer af harer eller andre gnavere, der i vore dage burde udryddes som de skadedyr, de er? Eller tænker han på den lykke, det kunne have været for såvel børn som voksne at iagttage et eller andet dyr i den frie natur, men som vi alle er afskåret fra, fordi dyrene, takket være jægerne, anser mennesket som det, det er: værre end det værste rovdyr, og søger at undgå det bedst muligt?

Hvis hr. Blæsberg og hans 100.000 fæller i dette ædle broderskab engang skulle opleve den lykke at finde ud af, at en ørn i kikkerten er bedre end 700 gevirer på væggen, og erkende, at det er en bedre og større bedrift at komme hjem med et billede af en sky fugl end at skyde den, og lader dyreryggen gå forbi sig ved festbordet, fordi han nu engang ikke kan lide at spise de skabninger, han selv har fredet om, ja, så er han på vej fra det infantile stadium til den samme modenhed som skovrideren i Jægerspris, som forresten da også er dr. phil.

Jeg ved godt, at man ikke burde lægge sig ud med de såkaldte naturvenner; men for mig er der noget perverst i at dræbe og mishandle sine venner i naturen, og hvis noget er uharmonisk i naturen, så er det jægernes fejge knalden. Men netop den dag, hr. Blæsberg basunerede i »Information«, måtte jeg på ca. 300 m kystlinie aflive to skamskudte havfugle, medens mine børn og jeg måtte se på, at en blishøne forsvandt ud over vandet med et ben dinglende under sig. Og Danmark har 7.438.000 m kystlinie foruden en smule indland, hvor blodet også pibler fra utallige sår.

H. Mosegaard.

En læge om naturhelbredelse

Dr. med. *Kjer-Petersen* er en mand med sine meningers mod, og som ofte er gået imod det, som ellers er god latin på bjerget. Nu har han på eget forlag udgivet et mindre skrift: *Naturhelbredelse*, hvori han går i brechen for naturopat dr. *Axel O. Hansens* metoder ved behandling af psoriasis, eksem og andre hudsygdomme.

Det begyndte med, at dr. Kjer-Petersen indsendte og fik optaget to sygehistorier om Axel O. Hansens metoder i »Ugeskrift for Læger«, hvis redaktion imidlertid samtidig erklærede, at disse eksempler ikke var overbevisende. *Axel O. Hansen* tilbød nu redaktøren, professor *Mogens Fog*, i samarbejde med læger at gennemprøve sin kur for psoriasis. Professoren svarede, at de sagkyndige ikke stiller sig afvisende over for den tanke, at man ad diætetisk vej skulle kunne nå et resultat med psoriasis-patienter, men de af Axel O. Hansen nævnte

eksempler var ikke nok til at overbevise. Brevvekslingen førte imidlertid til, at dr. *Kjer-Petersen* bad Axel O. Hansen om at skrive til en række — altså ikke udvalgte — udsletspatienter. Af 120 forespørgsler blev 52 besvarede, og da mange sikkert er sprunget fra på grund af kurens strenghed og andre af angst for vanskeligheder med læger og sygekasser, finder vi med dr. Kjer-Petersen, at det er et pænt resultat; men rent ud forbavsende er det, at alle 52 patienter er taknemlige for behandlingen og enten er helt kureret eller føler bedring.

Axel O. Hansen har behandlet den meget vanskelige psoriasis med urtete og råkostdiæt samt om muligt visse bade. Diæten kræves strengt overholdt. Almindelige læger behandler sygdommen med tjæresalve, svovl, lys og andre udvendige midler. For vegetarer lyder det naturligt, at sygdommen kan kureres indefra ad diætetisk vej, og vi er med dr. Kjer-Petersen forbavsede over, at vore hudspecialister ikke med begærlighed griber lejligheden til at forsøge naturopat-kuren.

I en artikel »Tidehverv«, der er medtaget i skriftet, siger dr. *Kjer-Petersen:* »Endelig mener jeg .... at alt det ny, som nu banker på døren, i virkeligheden er det gamle hippokratiske, at en syg ikke er »et tilfælde« med det eller det syge organ, men at enhver syg er syg både på legeme, sjæl og ånd — at vi læger altså ikke har at gøre med tilfælde, men med mennesker.«

Det er en fordomsfri læge, der taler gennem disse linier og hele skriftet.... *A. P.*

Ryger tænderne med røg?

Den svenske professor *G. Herulf* ved Stockholms tandlægehøjskole har offentliggjort en afhandling, der tyder på, at tobaksrygning bevirker, at folk taber tænderne længe før tiden. Ved en undersøgelse af 650 studenter fandt han, at halvdelen af dem havde betændt tandkød. Af alle tænkelige anledninger til dette var tobaksrygningen den eneste, som gav statistisk udslag. Gruppen »ikke rygere« var påfaldende bedre stillet end de mindre forbrugere af tobak, og gruppen »rygere« udskilte sig fra »storforbrugere af tobak«, der husede de værste mundbetændelser.

Tandlæge *J. Pindborg,* der er videnskabelig assistent ved Danmarks tandlægehøjskole, svarer på »Politiken«s spørgsmål, om rygere virkelig mister tænderne før tiden:

— Det er der vist ingen, der kan føre bevis for, og selv om tobaksrygning nok kan berede jordbunden for mundbetændelser, tror jeg ikke, der er grund til at trække farerne så stærkt op. Jeg har selv foretaget en undersøgelse inden for militæret. Jeg havde bl. a. en gruppe ikke-rygere og en gruppe, der røg over 10 g tobak om dagen. Hos disse mennesker kan vi hefte os ved to slags tandkødsbetændelse: den simple, der forekommer i 70 pct. af tilfældene, og den alvorligere, ulcerøse, der er forholdsvis sjælden. Det var med hensyn til denne sidste betændelsesform, at man kunne iagttage en forskel i forholdene

hos rygere og ikke-rygere. Sygdommen fandtes kun hos 2 pct. af ikke-rygerne, mens den forekom hos 10 pct. af rygerne. Formentlig påvirker tobakken ved stærkt forbrug slimhinderne sådan, at modstanden mod sygdomsangreb i mundhulen nedsættes. Til en vis grad er der overensstemmelse mellem de svenske undersøgelser og iagttagelserne her i landet, men jeg tror ikke på de drastiske følger af tobaksrygningen, som svenskerne taler om.

Tandlæge *Hilming,* der også videnskabeligt har interesseret sig for disse problemer, svarer:

— Der er ingen tvivl om, at tobaksrygning er skadelig for tandkødet, men der er mange andre årsager til betændelsestilstandene, formentlig også adskillige, som vi slet ikke er opmærksomme på endnu. Der er således grund til at tro, at hormonale påvirkninger spiller ind, ikke mindst hos kvinder, og at der er en relation mellem disse betændelser og kønshormonerne. Der er meget, vi skal finde ud af i de kommende år. Jeg tror, at tobaksrygning i særlige tilfælde kan føre til, at tænderne løsnes — paradentose — men mange andre forhold spiller ind, og man kan også helbrede tandkødsbetændelser hos nogle mennesker, selv om de vedbliver at ryge.

Dansk Velfærds- og Sundhedsselskab

er navnet på en ny forening, der er stiftet i Skjødstrup den 2. oktbr. i år og har tilsendt os sine love. Den er en afdeling af Internationalt Kirke-Missions-Selskab, og den danske afdeling vil samle folk af alle folkekirkelige retninger, både drive socialt arbejde her i landet, missionsarbejde i Afrika og fredsarbejde.

Endnu et punkt på programmet lyder:

»Forsknings- og oplysningsarbejde vedrørende sundhedsspørgsmål, rigtig og forkert ernæring, animalsk contra vegetabilsk og råkost-føde, undersøgelser vedrørende kræft og gigt, deres årsager og bekæmpelse. Oplysende artikler herom og litteraturhenvisninger bringes i foreningens medlemsblad, der udkommer 2, højst 3 gange årligt til medlemmer, der betaler 3 kr. årligt ,og 3 gange, højst 4 gange årligt til medlemmer, der betaler 5 kr. årligt. Medlemmerne kan (mod svarporto) få fri oplysningsservice m. h. t. problemer, der omfattes af foreningens arbejde. (For juridisk og lægefaglig oplysning betales dog et moderat honorar).«

Formand er sognepræst *Rudolph Glarman,* Skjødstrup, og lærer *Louis Korstoft,* Dejbjerg, er missionssekretær.

Man venter sig åbenbart, at det skal blive en meget stor forening, da en ledsagende skrivelse meddeler, at man ud over de nuværende fire bestyrelsesmedlemmer ønsker endnu ca. 25 agtværdige mænd og kvinder ind i bestyrelsen.

Trods den utvivlsomt gode vilje er vi skeptiske; ikke så meget, fordi bestyrelsen taler om råkost som noget forskelligt fra vegetabilsk kost, som fordi skrivelse og love røber ukendskab til foreningsvilkår og

praktiske muligheder i en efter vor mening betænkelig grad.

Før vi kan glæde os rigtig over, at man vil beskæftige sig med spørgsmålet om animalsk og vegetarisk føde i forhold til hinanden, må vi også vide, hvorledes dette »forsknings- og oplysningsarbejde« tilrettelægges, og hvem der skal lede det. *A. P.*

Nyt liv

er titlen på et nyt blad, som vi uden betænkning kan fraråde at abonnere på. Ansvarhavende redaktør er lærer *Hans Ravn Gydesen*, Gesten, og det udgiver sig for »organ for personlig kultur, mentalhygiejne, fri tænkning, humanisme«. Tre meget vigtige led for bladet er åbenbart dets brevskole med kursus i »Kunsten at leve« til kr. 36,00, interessegrupperne, hvorigennem man for kr. 6 om året kan få lov at korrespondere pr. vandrebog, og ikke at forglemme ægteskabsannoncerne, hvoraf der i det første nummer allerede er fire — hvorfra de så er kommet.

Hvis nogen nu alligevel føler trang til at ofre de 10 kr. for et halvt års abonnement, bør de sikkert også skynde sig at indbetale de 36 kr. for brevskolens mentalhygiejniske kursus. *A. P.*

Kartoflernes tilberedning

Med. lic. *Lisa Svennander-Lanke* i Lund har foretaget nogle specialundersøgelser vedrørende den bedste måde at tilberede kartofler på, når det gælder at opnå det mindst mulige tab af c-vitaminer. Hun fortæller herom i en afhandling:

»1) Kogning i vand er den bedste tilberedelsesmetode ud fra c-vitamin-standpunkt, med 90 pct. af værdierne bibeholdt. Dampkogning og stegning synes at være dårligere.

Det er ligegyldigt, om kartoflerne lægges ned i kogende eller koldt vand, siger dr. Lanke.

2) En betydelig ødelæggelse af c-vitaminer sker derimod, hvis kogte kartofler opbevares f. eks. til den følgende dag; mere end ⅓ af c-vitaminerne er da forsvundet.

Endnu værre er det at holde kartoflerne varme efter kogningen i en høkasse. C-vitaminerne går ned til halvdelen allerede efter to timer i høkassen. Lige så dårligt er det at opvarme kartoflerne f. eks. ved stegning eller stuvning dagen efter eller flere dage efter.

Kogning hver dag og fortæring straks derefter giver altså det bedste resultat ud fra vitaminsynspunkt.«

Vegetarianen, hvorfra vi henter disse oplysninger, tilføjer:

»Naturligvis er spisning af rå kartoffelskiver endnu bedre ud fra vitaminsynspunkt. I så tilfælde får man 100 pct. udbytte af vitaminerne deri.«

Råkostforeningen

havde på udstillingen »Alt for damerne« i Forum en stand, der både for sin opbygning og arbejdet, som blev gjort der, fortjener at nævnes her. Det var en kvindelig arkitekt, der havde opbygget standen, og de allerfleste gæster betegnede den som udstillingens smukkeste; ikke mindst en vældig drueklase af æbler virkede tillokkende. Det kunne da også konstateres, at næppe nogen anden stand vakte tilsvarende interesse. Hver fulde time var der demonstration af råkostsalater, og smagsprøver blev serveret på knækbrød — ialt blev der serveret tæt ved 20.000 smagsprøver, og der var dage, hvor man solgte duplikerede opskrifter à 25 øre for over 300 kr.

Der var over denne udstilling noget frisk og moderne. Den talte tidens sprog, og man kunne ikke andet end få et levende indtryk af, at der er propaganda i råkost; der er det sikkert også mere end i anden vegetarisk kost.

Lige ved siden af havde *Råkostdepotet* en mindre bod, som også blev studeret med interesse, og som utvivlsomt hjalp til at gøre forretningen kendt hos tusinder af mennesker. *A. P.*

Klorofyl mod tandcaries

Professor *Gustav W. Rapp* ved den amerikanske tandlægeskole i Loyola hævder at have fundet et nyt middel mod tandcaries. Det er *klorofyl — bladgrønt.*

Det er blevet prøvet i seksogtyve uger på femogfirs patienter, dels i tandpasta, dels i mundvand, og udryddede praktisk talt mælkesyrebakterien, *lactobacillus acidophilus*, som er skyld i caries, fra de pågældendes munde.

Foreløbig må man afvente en bekræftelse på, at professor Rapps opdagelse er rigtig. Viser dette sig, har vi her et nyt bevis for, at vegetarismen har ret i den store betydning, den tillægger naturens frugter og det grønne blad.

Lidt af hvert

Pioner

er titlen på et norsk vegetarisk tidsskrift, som udgives af *Arvid Pickelner*, Heimdal, der også vil være vort blads læsere bekendt. Det fremtræder i meget smukt udstyr, og redaktøren går meget stærkt ind for råkost og biodynamisk dyrkning.

Den 94-årige mrs. Phoebe Holmes

i Los Angeles, der som tidligere omtalt stadig holder vegetariske foredrag, er begyndt at tage timer i sang. Hun forventer at blive 150 år og venter at kunne fortsætte med sit agitationsarbejde til sin død.

Køkkenkrogen

Ofte bliver vegetariske supper lavet på een og samme måde, nemlig en portion blandede grønsager i en gryde vand, sommetider jævnet og tilsat hakket grønt. Men supperne kan gives mere variation, hvis man tænker lidt over det.

1) Suppe à la reine.

½ kg løg svitses i olie, tilsættes 1½ l brun jævnet suppe, koges hermed ca. 10 min. Suppen skal have en lys brun farve. Serveres med en eller anden slags ostebrød.

2) Rissuppe.

30 g ris ristes i 2 spsk. olie og koges møre i 1½ l urtesuppe. Ristet brød serveres til.

3) Sur-sød urtesuppe.

1½ l lys urtesuppe jævnes og smages til med lidt sukker, citron og vitamon. Ituskårne gulerødder, sellerier og porrer kommes på suppen samt kogte svedsker og æbler i kvartstykker.

4) Puréesuppe.

1½ l urtesuppe jævnes med en fin purée af gulerødder og kartofler eller hvide bønner, jordskokker, grønærter, sellerier o.s.v., dog kun een ting ,evt. sammen med kartoffel. Puréen skal gå gennem en fin sigte. Lige før anretningen tilsættes ½—1 dl god fløde og en lille smørklat.

5) Spinatsuppe.

1½ l urtesuppe jævnes og tilsættes små fintskårne gulerødder og asparges. 3—4 spsk. renset og hakket rå spinat tilsættes ved anretningen. Små bitte vandbakkelser fyldt med flødeskum tilsat peberrod smager storartet hertil. *E. Pille.*

Hunden uden kødben.

I »Aftenbladet« læser vi:

»Kan man tænke sig en hund uden kødben? Næppe, og dog findes der en hund, formentlig den eneste i verden, der aldrig får et kødben at gnave, og som måske ikke ville bryde sig om at få et. Det er en dobermann-pincher, der er vagthund på dr. Nolfis råkost-sanatorium, »Humlegården« i Nordsjælland. På Humlegården lever alle af ren råkost, og hunden får det samme, bl. a. mælk, rå kartofler, rå rødbeder, blomkål og gulerødder.

På denne føde er hunden venlig og omgængelig om dagen og glubsk og vagtsom om natten. Da en nat en fremmed vovede sig ind på Humlegårdens enemærker, sprang hunden af bare pligttroskab gennem et vindue, så glasskårene klirrede, for at jage den formastelige bort. Bagefter vendte den tilbage gennem det samme vindue og lagde sig atter trygt til at sove.«

Litteratur

C. V. Pink: »Hvad moder og barn bør spise« *0,50*

Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen« *0,60*

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

NB: Vi har atter en del eksemplarer af »Naturhelbredelsen« til salg. De, der har fået meddelelse om, at den var udsolgt, bedes forny bestillingerne.

ALT TIL
råkost . vegetarkost . Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt
Central 62
Råkostdepotet
Gothersgade 129
København K.

SKODSBORG BADESANATORIUM
Fysisk-dietetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervestystem m. m.
Forl. prospekt. Tlf. Skodsb. 200

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,
Ndr. Frihavnsgade 94, Kbhvn. Ø.

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, Klostervej, Ry

HORSELØKKE KURHJEM
ved Fåborg
modtager gæster til hvile og rekreation under rolige forhold. Centralvarme, rind. vand, smuk beliggenhed, strand, stor have. Vegetarisk mad, råkost, diæter. Tlf. Fåborg 184
Nanna og N. Brødsgaard Pedersen.

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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling
Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Åben daglig kl. 11—19,
lukket lørdag.
St. Kongensgade 36-38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium
FREDERIKSHAVN
Læge: Ejnar Eriksen.
— *Forlang 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. 6,75.
Sendes pr. efterkrav ell. mod frim.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32, København V.



Landsforeningens mærkat.
Adresserne på *danske kiropraktorer* findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregistre.

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 dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af formd.,
Fru B. Dethlefsen,
Smallegade 54, København F.

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.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED

Hr N.Nielsen
Aabakkevej 19,1
F
287

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Mætte mennesker slås ugerne
et brev fra Dansk Vegetarisk Forening til foreningen »Een Verden«

Et grin til 500 kr.
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Anklagen mod dr. Nolfi frafaldet
med en udtalelse af dr. Kirstine Nolfi

Kirken og dyrene
af pastor Tage Damgaard, Esbjerg

Blomster i Forum

Amerikas vegetarer sammensluttede

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

43. årgang
nummer 12
december 1949

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. 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 antagelse 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: Åbakkevej 19, 1., København F. Tlf. Damsø 8222y, efter kl. 17). Postkonto 256 56.

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

Næstformand: havebrugskonsulent H. Mosegaard, Ågade 114, København N, 1163u.

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

Århus afdeling. Formand: Søren Juste, Læssøesgade 49, 1., Århus.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Hestehavevej, 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 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 2 82.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark:

Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23², Århus.
Horselykke 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.
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.

Mætte mennesker slås ugerne

Dansk Vegetarisk Forening har sendt følgende brev til foreningen *Een Verden:*

Ved mødet i Grundtvigs Hus den 15. ds. forekom et par episoder, som ikke bidrog til at skabe ren luft hverken *i* Een Verden eller *om* Een Verden.

Een ting er, at publikum som følge af manglende mødekultur forkorter ventetiden med at forpeste luften for deres medmennesker, men det er vist aldrig før forekommet, at ordstyreren ligefrem opfordrer til at holde 5 min. *ryge*pause. Tobaksrygning i lokaler, hvor andre har ret eller pligt til at være til stede, er en uting og bør ikke ligefrem stimuleres af en forening, der foregiver at arbejde for frihed på diverse områder. Retten til frisk luft bør være lige så hellig som retten til at leve i fred på jorden.

Dr. phil. Helmuth Gottschalch søgte i sit indlæg at mane sultens spøgelse så levende frem, at alle alene af den grund burde slutte op om Een Verden, og da hr. Moritzen søgte at bibringe hr. Gottschalch og forsamlingen den allermest elementære viden om disse forhold, åbenbarede indlederen i sit svar en så utrolig mangel på kendskab til de efter vor opfattelse endog meget betydende fakta, at det tænkende publikum reagerer derhen, at har han ikke mere viden på eet kontrollabelt punkt, er det måske ligeså på andre.

Dansk Vegetarisk Forening tillader sig derfor at henlede opmærksomheden på, at vi råder over foredragsholdere, som kan fremlægge disse synspunkter såvel for ledere inden for Een Verden som over for forsamlinger. Vi har således foretaget omhyggelige beregninger, der viser, at der med lethed kan leve 50 millioner mennesker i Danmark — og endda leve bedre, en flertallet gør i dag — og når det engelske oliedyrkningsprojekt ikke blev nogen succes, var det næppe hverken jordens eller klimaets skyld, men må skyldes menneskelig uformuenhed.

Vi mener, at det må have reel interesse for Een Verden og dens ide, at kunne pege på den kendsgerning, at mennesker, som ikke *behøver* at gå i kamp for at skaffe sig lebensraum ved at erobre andres bopladser, ikke vil være lette at opflamme til krig, ligesom vi vil påstå, at virkelig verdensfred vil være lettere at opnå, når ingen kan tænke sig at udgyde blod for at leve. Vi vegetarer kan vise vej bort fra barbariet, og vi undrer os over, at en kendt mand som hr. Gottschalch tør udtale, at det vil være vanskeligere at få folk til at leve efter naturens — dvs. sundhedens — bud end at få dem til at afstå fra krig, og at det vil være umuligt at få folk til at spise fisk blot to gange ugentligt. Den sidste påstand opfatter *vi* som en slags bevis på, at der endnu er en smule sund fornuft hos mennesket, for hvem det vil være såre unaturligt at ernære sig af fisk, eftersom det ikke af naturen kan svømme!

Et grin til 500 kroner

Hver gang vi fra Dansk Vegetarisk Forenings side har henvendt os til rationeringsmyndighederne for at få de os tildelte forbrugerkort til indkøb af slagteriprodukter ombyttet med tilladelser til indkøb af andre ting — ikke flere — men blot andre ting, er vi blevet afvist med den negative henvisning til, at der ikke fandtes nogen regulær rationering, og derfor kunne eller ville man ikke give os noget andet.

Undertiden har man tilføjet, at man var bange for de vanskeligheder, der eventuelt kunne opstå ved en sådan ombytning samtidig med, at man gladelig tog mod alle de vanskeligheder, der f. eks. kunne opstå ved fordeling af kødvarer fra by til land, når ferietiden indtraf osv., altsammen besværlige ekspeditioner vedrørende et meget stort antal mennesker, medens vi, som desværre er fåtallige, tilbød at aflevere vore kødkort eller attesterede deklarationer om absolut afhold fra »nydelsen« af døde dyr, men blot fik en lang næse samt det svedne grin, som dyrt betalte ekspedienter tillod sig overfor os, når vi ved kvartalets slutning afleverede vore ubrugte indkøbstilladelser.

Ja, hele det dyre rationeringsapparat har vi da gennem vore skatter fået lov at betale til — og mere end det: i direkte statstilskud, det vil sige *også* af vore skatter, er der anvendt ret betydelige beløb til nedbringelsen af priserne på de »lækkerier«, som har været udstillet i vinduerne, og som får kontorchefer til at savle om kap med firbenede køtere.

Hvor mange penge det drejer sig om pr. indbygger, kan for besættelsesårene vanskeligt gøres op, da pengene toges af clearingskontoen, den, som vi alle af vor fattigdom nu skal være med til at bringe ud af verden, men for efterkrigsårene viser det sig, at hver køber af kød og flæsk har oppebåret en understøttelse på ca. 100 kr.

Med andre ord har de føromtalte grin kostet mig, der har kone og tre børn, ialt 500 kr.

Og ikke nok med det, for det kommende år er der regnet med et tilskud på ca. 30 kr. pr. person.

Nu ved jeg godt, at de allerfleste, som er nået så langt med i denne udredning, vil udbryde: ja, men det er jo en ganske frivillig sag, om I vegetarer undlader at tage mod dette tilskud, der er tilbudt også jer!

Denne påstand har kun et skær af sandhed, hvis man samtidig erklærer sig indforstået med, at et flertal kan tiltage sig ret til at påtvinge et mindretal, hvad det skal proppe i sine maver.

De er altså ikke nok med, at vi i de vanskelige år har måttet undvære det antal kalorier, som andre sikredes retten til, og som vel turde være det vigtigste formål med enhver rationering under vanskelige forhold, men vi er hver for sig blevet 100 kr. fattigere.

Nu spørger vi: Hvor længe vil myndighederne være bekendt at fortsætte ad denne linje?

Vi minder om, at der næppe er noget blot nogenlunde civiliseret land i verden, der ikke har set sig i stand til at yde sine vegetarer en passende kompensation. I mange tilfælde har man tværtimod favoriseret vegetarerne, eftersom man var klar over, at de så langt fra burde straffes, således som tilfældet er hos os, skulle opmuntres, idet mange vegetarer betyder levemuligheder for mange flere mennesker på samme areal.

Een ting er, at man bruger landets jord til fremstilling af dyre og dårlige næringsmidler og derved skaber dyrtid også på ting, vi andre gerne vil have, og forhindrer os i at få en smule idealnæring fra sydligere himmelstrøg, fordi valutaen skal bruges til tobak og spiritus, men man kunne da i hvert fald undlade *også* at tage vore penge — og give os et grin igen!

Vi vegetarer har et reelt krav på samfundet på 100 kr. pr. person, og hvad var mere naturligt, end at man ikke alene erkendte dette krav, men også søgte at give os noget for pengene, f. eks. i form af et klækkeligt tilskud til Dansk Vegetarisk Forenings arbejde for kendskab til naturlig og sund ernæring? *H. Mosegaard.*

Anklagen mod dr. Nolfi frafaldet

Endelig er der faldet afgørelse i sagen mod dr. Nolfi, idet statsadvokaten har frafaldet appellen til landsretten af Helsingør byrets frifindelsesdom, efter at dr. Nolfi som tidligere omtalt havde ansøgt om sagens hævelse og ophørte med sin lægepraksis.

Vi har bedt dr. Nolfi om en udtalelse og modtaget følgende svar:

Jeg hilser afgørelsen med tilfredshed, idet jeg allerede for ca. 1 år siden på eget initiativ fratrådte min stilling som ledende læge ved a/s Råkostkurstedet Humlegården.

Da udtalte jeg til pressen — på forespørgsel om hvad der havde tvunget mig til den beslutning — at udtrykket *tvunget* ikke er rigtigt; men da jeg nærmer mig 70 år og i flere år har lidt under det psykiske pres, som fulgte med retssagen, kan jeg ikke nægte, at det har taget på kræfterne; og derfor har jeg ønsket at holde op med at praktisere.

Dertil kommer, at Humlegården stadig udvides og lægger beslag på lægen i stigende grad, og at den megen omtale i pressen medførte en stor korrespondance og talrige udenbys konsultationer, mere end jeg kunne overkomme.

Nu, da jeg har fået tid, har jeg genoptaget min gamle hobby, havedyrkning, og fået anlagt en biologisk forsøgshave, hvor arbejdet optager mig meget.

Den biologiske dyrkning anser jeg for et meget vigtigt led i kampen for folkesundheden.

Dertil kommer indbydelser om foredrag her i landet, i Sverige, i Norge og mange andre steder, og min lyst til at udvide arbejdet med publikationer og meget andet .Mit arbejde vil således stadig komme råkosten og Humlegården til nytte.

Der kunne allerede for nogen tid siden have været etableret en

overenskomst med sundhedsstyrelsen, men den førte mig ind under lægelovens § 5, hvad jeg hverken for min egen eller for sagens skyld kunne være tjent med. Der skete derfor en henvendelse til justitsministeren om at henlægge sagen, hvilket nu er sket gennem statsadvokaten, og jeg er tilfreds med resultatet.

I årenes løb er der opnået større forståelse for råkostens betydning også blandt læger. Iøvrigt fortsætter kurstedet efter de samme retningslinier og efter de af mig indvundne erfaringer.

Det er mit ønske, at resultaterne fra Humlegården fortsat vil finde vej til den praktiserende læge og støtte arbejdet for forebyggelse af den stadig stigende sygelighed.

En testamentarisk gave

Formanden for Michael Larsens Børnehjemsfond, forlagsboghandler *H. L. Henriksen,* meddeler:

I taknemlig erindring om brødrene W. Ø. Larsen og dr. Michael Larsen har en dame, der ikke ønsker at blive navngivet, indsat dr. Michael Larsens Børnehjemsfond til sin universalarving.

NYTÅRSFEST

DVF afholder sin traditionelle nytårsfest *tirsdag den 3. januar* i »De Døvstummes Hus«, Brohusgade 17 ved Åboulevarden (Linie 2, 3, 8, 11, 13, 19).

Kl. 18: Middag: Råkostsalater
En ny champignonret og syltede frugter
Æblekage
Drikkevarer: Mælk og æblemost

Kl. 20: Nytårstale af dr. *J. D. Henriksen*
Sang af koncertsangerinde fru *Inge Norgran*
Klaversolo ved pianistinde frk. *Kirsten Trane*
m. m.

Pris pr. deltager kr. 5,00 (alt inkl. undtagen garderobe), uden middag kr. 1,00. Husk margarinemærker, 30 g, samt sukker eller sukkermærke.

I år vil fru I. Mosegaard tage sig af middagen. Der vil blive rékostsalater nok til, at råkostspisere kan blive mætte, og vi forventer deltagelse af vegetarer fra alle lejre. Agitér for tilslutning, tag interesserede med.

Meld Dem i tide, *senest den 31. december,* til foreningens adresse eller til fru Mosegaard (Go. 1163 u). Vi kan kun være 100 til middagen.

BESTYRELSEN

Blomster i Forum



Hendes Majestæt dronning *Ingrid* smager på bønnepostejen. — Bag dronningen udstillingens to formænd, gartnerne *Rosendahl og Knudsen,* bag udstillingsskranken vor udstillings daglige leder fru *I. Mosegaard* og fru *Reimer.*

Igen engang kunne gartnerne samle ca. 100,000 gæster til deres fremvisning af blomster, grønsager og frugt. Samtlige 100,000 belejrede bogstavelig talt uafladelig »Dansk Vegetarisk Forening«s stand, og det lykkedes os at præstere smagsprøver til i hvert fald en tredjedel af dem.

Det var en stor ære for os, at Hendes Majestæt dronning Ingrid viste speciel interesse for vor stand og på den naturligste måde af verden tog handsken af og modtog de tilbudte smagsprøver, om hvilke hun udtalte sig sagkyndigt og rosende samtidig med, at hun erklærede, at der burde spises langt mere frugt og flere grønsager.

Dronningen smagte blandt andet på en kartoffelsalat med rå løg og dild og erklærede, at den var dejlig, hvilket måske var medvirkende til at Statsradiofonien senere mødte op med vognen og optog en plade beregnet på udsendelse pr. kortbølge til danske i Amerika.

I de følgende dage var der ligefrem run på vor stand for at smage på bønnepostejen, som dronningen også havde rost, og der faldt mange forundrede bemærkninger om, hvorledes det dog var muligt at få den til at smage så godt, når der *kun* var urter i den.

Allerede ved åbningshøjtideligheden smagte fru landbrugsminister

Bording på retterne, medens ministeren selv måtte skynde sig til møde i tinget, men søndagen efter kom ministerparret igen og roste smagsprøverne. Hr. Bording var da glad ved at erfare, der var anvendt såvel fløde som æg, for ellers havde der jo ikke fortsat været brug for nogen *landbrugsminister*. (At vi bør have en havebrugsminister, ligesom det mindre betydende fiskeri har sin, er en anden sag, som jeg ofte har påpeget).

Udstillingen var besøgt af mange svenskere, af hvilke en stærkt tvivlende dame forespurgte undertegnede om jeg selv levede af de ting, som her blev fremvist, og fik et ja. Hvorlænge? 30 år! Og De lever endda? Tilhørerne erklærede, at jeg oven i købet syntes at leve særdeles vel, og så godt som alle var enige om, at de udstillede retter så meget tiltalende ud og efter prøverne at dømme smagte de også godt, men kunne der arbejdes på dem? Ikke mindst det store fad med de friske produkter direkte fra havens jord til hjemmets bord vakte tilskuernes udelte interesse, og nogle undrer sig vel over, at vi i det hele taget endnu bager eller koger kartofler og andet, men ved samtaler og diskussioner var det let at henvise til den kendsgerning, at fristende frugter ikke allevegne og hele året hænger over vore hoveder (vi havde lånt et træ med 4 umodne grapes og en banan uden frugter), og derfor måtte vi ty til surrogater, og af disse var de af gartnerne fremstillede så langt at foretrække, men ikke alle egner sig lige godt uden tilberedning eller varmebehandling.

Enkelte fik en lille frisk historie fra dette Efterår: Under min vandring over markerne iagttog jeg, hvorledes harerne havde nappet en bid hist og her, hvor der var efterladt en kartoffel, men der, hvor kartoffeltoppen var samlet i hobe og brændt, fandtes der undertiden bålstegte kartofler, og *de* var ædt ned til grunden.

Når markens vilde dyr foretrækker denne serveringsmåde, kan det næppe skade os så meget, som nogle synes at tro.

Kartofler kommer jo trods alt også ind under betegnelsen surrogat, når talen er om føde for mennesker.

Når en sådan stand skal holdes frisk og indbydende i 10 dage, foruden det kolossale antal smagsprøver, og det erindres at alt skal tilberedes hjemme og bringes derned og uddeles, og der skal redegøres for alle detailler og agiteres og diskuteres, må det stå enhver klart, at der kræves meget af de yderst få personer, som stiller sig til rådighed ved en sådan udstilling, men det er ved sådanne vi ikke gerne må undlade at møde op. Her er den bedste lejlighed til at møde et stort publikum og tale vor sag. Den omstændighed, at dronning Ingrid bad om at få opskrifter med hjem, giver os ret til at tro, at man interesserer sig for vore bestræbelser på højeste sted, og så kan ganske almindelige mennesker også være bekendt at tage sagen alvorlig i stedet for straks at henfalde til det danske grin, der desværre så længe har været rettet mod alt, hvad der blot tangerer ideelle bestræbelser, ikke mindst vegetarismen.

Den, der har udnævnt sig selv til kgl. prøveklud.

Kirken og dyrene

Det har vakt stor opsigt i kirkelige kredse, at pastor *Tage Damgaard,* Esbjerg, har indbefattet dyrene i sin kirkebøn. I »Vestkysten« har pastor Damgaard redegjort for sine synspunkter i en artikel, som vi med hans tilladelse gengiver:

Det vakte nogen forundring, at jeg i kirkebønnen efter prædikenen bad således for dyrene: »Vi beder dig være med de beskedne dyr, som bærer dagens beskedne byrder med os, og som du har lovet at forløse sammen med os. Men især beder vi for de ulykkelige forsøgsdyr, som lider i de videnskabelige laboratorier«.

Grunden til forundringen må søges i, at næstebegrebet i den kristne forkyndelse stort set har været indskrænket til mennesker, og man kan med føje spørge, om ikke et sådant indsnævret og forarmet næstebegreb på det grelleste strider mod evangeliet, ja, om det ikke i sin grund er en uhyggelig form for menneskeforgudelse. For er det kun mennesker, men ikke dyr, som i en given situation kan blive ens næste, som man har ansvar for, er der tale om en barmhjertighed med bagtanker: Man kunne jo selv komme til at trænge til menneskers hjælp! Men at det ikke er et sådant udhulet næstebegreb, vi træffer i evangelierne, burde det være unødvendigt at gøre opmærksom på. Det indeholder tværtimod en ansvarlighed og hjælpsomhed over for den nødstedte næste alene for dennes skyld, hvilket må medføre, at ansvaret og kærligheden også må omfatte vore medskabninger dyrene, om den skal være ægte.

Mod dyrene kan der kun vises barmhjertighed for disses egen skyld, uden at der kan gøres regning på en modydelse til gengæld. Men vil man lukke dyrene — og vi kan føje til: de mennesker, man ikke kan udstå, vore fjender — ude af næstebegrebet, må man også gøre sig klart, at der ikke er tale om kristen kærlighed, men om en forvanskning af denne i egoistisk retning. En sådan menneskelig kærlighed kan være såre smuk, når den blot ikke gør krav på at være mere, end hvad den er.

En sådan forståelse skulle og burde ikke vække forundring, når man for eks. tænker på et ord af Kristus som: »Ingen spurv falder til jorden, uden at Gud er med i det«. Eller hvad siger ikke Paulus i sit lærde Romerbrev, det 8.: at både dyr og mennesker skal blive forløste.

Der har da også ned igennem kirkens historie været enkelte teologer, som har forkyndt et ubeskåret næstebegreb. Man tænker på den store middelalderlige stifter af Fransiskaner-munkeordenen, Frans af Assisi, som talte med og velsignede dyrene, »mine brødre og søstre«, som han kaldte dem. For ham var dyr og mennesker ligestillet og eet.

Den samme ligestilling af dyr og mennesker synes at komme til udtryk i en af Ingemanns kendte julesalmer, hvori der står:

»Du fattige spurv, flyv ned fra tag
med duen til julegilde!
Dans, lille barn på moders skød,

en dejlig dag er oprunden,
i dag blev vor kære Frelser fød,
og paradisvejen funden!«

Herom skriver sognepræst G. Arnberg: ».... det kunne næsten se ud til, som Ingemann var tilbøjelig til at mene, at paradisvejen lå åben både for spurve, duer og småbørn«. I hvert fald har han så megen ret, at når »glæden er jordens gæst«, så må denne glæde forene dyr og mennesker.

Denne hjertelige, milde og favnende glæde er ikke for Ingemann blot julebestemmende, den er livsbestemmende, sådan som vi møder den i hans morgensange:

Småfuglens sang Vorherre forstår,
han kender hver sjæl i sit rige,
de fattiges lovsang han ikke forsmår,
han ser, hvad de målløse skabninger alle vil sige

Men som sagt, det har kun været enkelte, isolerede røster, som har hævdet et næstebegreb, som også strakte sig til dyrene. Ellers har i den kristne kirkes forkyndelse »næsten« kun været »medmennesket«. At denne sidste påstand er rigtig, får man en sørgelig bekræftelse på ved at høre det svar, som Gandhi gav en engelsk missionær på dennes spørgsmål om, hvad der hindrede ham i at blive kristen.

Gandhi svarede: »At der ikke er plads for dyrenes frelse i den kristne lære. Gennem sjælevandringen er menneske og dyr ligestillet og eet.«

Men gør man alvor af, at dyrene i påkommende tilfælde kan blive ens næste, da må dette også gælde de forsøgsdyr, som må lide — for menneskehedens skyld, som det hedder — i de videnskabelige laboratorier for en videnskab, som ikke synes at kende sin menneskelige begrænsning.

Men hvordan har den danske kirke stillet sig over for dette forholdsvis nye fænomen: de smertevoldende videnskabelige dyreforsøg? Har kirken forstået, at forsøgsdyrene er vor næste, som vi skal hjælpe? Ja, for at tage stilling må virkeligheden have trængt sig ind på én. Men har den det i dette tilfælde? Har der været nogen, som offentlig har peget på forsøgsdyrenes lidelser? For at besvare det stillede spørgsmål vil det være nødvendigt kort at give et historisk rids.

De smertevoldende dyreforsøg indførtes ved Københavns universitet i 1864 ved professor Panum. Kun een dansk læge, den bekendte stiftsfysikus i Ringkøbing, dr. med. Erik Holst, bekæmpede ham skarpt offentlig, men forgæves. Bl. a. udgav han i 1883 et skrift imod vivisektionen (de videnskabelige dyreforsøg) med følgende undskyldning i forordet for skriftets længde: ».... men jeg kan ikke bekvemme mig til at arbejde det om for at gøre det kortere. Dertil har arbejdet været mig alt for ubehageligt, idet det har nødt mig til i mine ikke talrige fritimer at koncentrere mine tanker på en sag, der opfylder mig med harme og afsky, men jeg har gjort arbejdet nu som før simpelthen, fordi jeg ikke kunne lade være....«.

I 1882, året før ovennævnte skrifts udgivelse, havde stifterne af den store danske forening til dyrenes beskyttelse, ægteparret etatsråd Lembcke, på Stockholm slot under prinsesse Eugenies protektorat stiftet det endnu eksisterende »Nordiska samfundet til bekämpande av det vetenskapliga djurplågeriet«.

I 1915 dannedes i Danmark en afdeling af »De kristne kirkers internationale forbund imod vivisektion og til værn for dyrene« med nuværende provst Schülein, Løgumkloster, som formand.

I 1921 stiftedes »Foreningen imod vivisektion« med læge R. Grønberg-Petersen, København, som formand.

I 1927 stiftedes den endnu eksisterende »Kampen mod vivisektionen« med Marie Jensen som formand.

I 1929 krævede Venstre-politikeren J. Vanggaard i folketinget en revision af vivisektionsloven, som han fandt grusom derved, at den tillod smerteforvoldende operationer på ubedøvede dyr. Han fandt, at der var noget forkert og ulogisk i, at man skærpede loven om dyremishandling, men samtidig tillod vivisektion.

Man kan således ikke sige, at den danske kirke har været uden vidnesbyrd om forsøgsdyrenes lidelser i de videnskabelige laboratorier. — Men ufatteligt er det, at den danske kirke har kunnet konfronteres med disse lidelser og stort set har kunnet forholde sig passiv.

Men hvad er nu årsagen til kirkens svigtende forståelse for vort ansvar over for dyrene, og specielt forsøgsdyrene? Formodentlig må den søges i, at den almindelige tankegang, at dyrene kun er ting, som ingen sjæl har, som ikke kan føle, og som ingen ret har, filosofisk udformet af Descartes (død 1650), der ligefrem opfatter dyrene som maskiner, er vandret over i kirkens forkyndelse.

Således skriver den katolske præst Ricksby i sin morallære, som efter sigende brugtes som skolebog i 1910 ved Stonyhurst College, bl.a.: »Dyrene er efter vor opfattelse kun at betragte som ting: de eksisterer kun for os, for så vidt de er os til nytte. De selv har ingen tilværelsesberettigelse, og vi gør kun ret i uden skånsel at bruge dem, som det er os belejligt og efter vore fornødenheder. Vi har over for dyrene ingen barmhjertighedspligt eller andre pligter, lige så lidt som vi har pligter over for træer eller sten«. (Jvf. »Tierrecht« for marts 1934).

En mindre skarpt formuleret, men i grunden tilsvarende tankegang kommer til orde i nogle breve, som jeg har modtaget fra danske teologer, og hvoraf uddrag af to af dem hidsættes til belysning af spørgsmålet. — I det ene brev står der bl. a.: »De må ikke tvivle om, at jeg i høj grad føler dyrene som min næste, og at jeg oprøres, næsten mere end over alt andet, over mishandling af dyr. Men vivisektion eller medicinske eksperimenter på dyr ligger efter mit skøn i et helt andet plan (??). Det må være et led i, at mennesker gør sig jorden underdanig, når de bruger alt det skabte som hjælpemidler imod det, der truer menneskets liv, altså også bruge dyrene — om end med blødende hjerte«.

I det andet brev står der bl. a.: »Men det var vivisektionen, vi kom fra. Misbrug må selvfølgelig undgås, det er jo dyrplageri — men også

kun (??) dyrplageri. For en tid siden var jeg med til en begravelse. X's far var død. Rent fraset, hvad det ellers kan være, betyder det en stor omvæltning for de mennesker og bekymring for tilværelsen. Og man må dog være glad ved, om nogle dyrs liv, anvendt til smertevoldende forsøg, kunne have forlænget hans liv nogle år — netop så længe, at hans familie ikke blev slået helt ud af kurs.«

Noget mere nølende og med en del forbehold er den store danske teolog, professor H. Martensens stilling til smertevoldende dyreforsøg. Han skriver i sin »Den christelige Ethik«: »Dersom en vivisektion er ubetinget nødvendig for at komme til en kundskab, der tjener til at bevare eller frelse menneskers liv og sundhed, vove vi ikke at erklære den for utilstedelig, men — — man må have en vis udsigt til at afhjælpe en virkelig nød for at motivere en handling, der må koste enhver, hvis medfølelse med de levende skabninger ikke ganske er udslukt, en stor selvovervindelse og kun kan motiveres ved et højere humanitetshensyn.«

Om dyreeksperimentatoren skriver Martensen, at »han først og fremmest er menneske, og dernæst naturforsker«. Og af denne grund bør han ikke »for at vinde en tilfældig erkendelse, der muligt er af meget underordnet, tvivlsom og forsvindende værdi, gøre sig til en uskyldig medskabnings bøddel, og med denne ulykkelige skabning tillige ofre sin egen kvalte humanitet på naturvidenskabens alter, selv om han derved kan vinde den lykke at blive berømt eller omtalt i en eller anden naturvidenskabelig journal som den, der har givet et bidrag til de naturvidenskabelige erkendelsers uendelige række.«

Mærkelige ord af teologer! Man skulle dog ellers tro, at netop disse mennesker — hvis opfattelse jeg har fremdraget, og som er optaget af at studere evangeliet — skulle have forudsætning for at forstå, at ingen bør ønske, at dyr skal lide for os, at vi selv har at bære lidelsen, hvis vi kun kan slippe for den ved, at andre skal påføres den.

Dette havde derimod Indre Missions tidligere formand, pastor Vilh. Beck, forstået, idet han skrev således: »Vi har lov at bruge dyrene i vor tjeneste uden mishandling, men vi har sandelig ikke lov til at sønderskære dem og volde dem lidelser for derved at vinde kundskaber og befri os for vore egne lidelser. Der står ingen steder skrevet, at vi skal læsse dem over på dyrene.«

Hvad er det med skolefrokosten?

Hvad er det for noget, man hælder i vore børn i skolen?

Ja, det er denne gang ikke den åndelige føde, jeg vil kritisere, selv om der nok også der kunne være adskilligt at anke over. Det varer nok en rum tid endnu, inden al forloren krigsforherligelse bliver pillet ud af historiebøgerne og således også i andre fag; men jeg spørger: Er der nogen mening i at hælde såkaldt gullasch i børnene og kalde det skolebespisning? Måske det slet ikke var meningen, at vi skulle vide noget om, at den før så lovpriste oslofrokost er blevet transformeret om til en slags hundemad, hvis ikke uheldet ville, at børnene blev syge. Jeg havde nær sagt selvfølgelig.

Og selvfølgelig har man undersøgt kødet i den pågældende ret og lige så selvfølgelig fundet, at *det* var der skam ikke noget i vejen med. Nej, selvfølgelig ikke. Men børnene blev ikke desto mindre syge.

H. M.

Amerikas vegetarer sammensluttede

Selv i vor moderne tid kan efterretninger være længe om at nå frem. Endnu da dette blad går i trykken, har vi ikke modtaget noget fyldestgørende referat fra det store amerikanske vegetarstævne i Camp Aurora ved Lake Geneva, Wisconsin, 21.—27. august. »The American Vegetarian« bringer et så langt referat, at kun den første halvdel er kommet med i det sidst modtagne nummer; men vi finder det rigtigst nu på grundlag af dette blads oplysninger suppleret med andre at bringe en kort omtale.

Dr. *Jesse Mercer Gehman* fra Paterson, New Jersey, var konferencens præsident, og først og fremmest takket være hans glimrende lederevner, elskværdighed, fasthed og tålmodighed i den rette blanding, blev forhandlingerne ført igennem og gav det resultat, at *American Vegetarian Union* nu er en realitet og fra begyndelsen et meget vigtigt led i den internationale vegetarbevægelse.

Der blev straks ved konferencens begyndelse nedsat en række udvalg, og de tog med energi fat på den foreliggende opgave: at berede vejen for sammenslutningen. De mødtes så tidligt som kl. 6 morgen og så sent som kl. 9 aften ved møder, der kunne vare til over midnat. Meningerne brødes og stod ofte både langt fra hinanden og hårdt op mod hinanden; men efterhånden som forhandlingerne skred frem, blev den indbyrdes forståelse større, og det endelige resultat var fuldt ud tilfredsstillende.

De 400 deltagere var kommet langvejs fra, rent bortset fra gæsterne fra Østrig, Schweiz, Tyskland, Frankrig, England, Irland, Holland, Norge, Sverige og Danmark. — Ikke blot var der delegerede fra de fjerneste egne af De forenede Stater, men også 18 canadiere deltog. Hele det nordamerikanske fastland var repræsenteret.

Ind imellem udvalgsforhandlingerne var der foredrag af dr. *Henry Bailey Stevens* om »Kulturens genrejsning«, et emne, som han har skrevet en meget anerkendt bog om, dr. *Ralph Bircher* og *Werner Zimmermann* fra Schweiz, *Scott Nearing*, en forhenværende amerikansk professor, der har opgivet universitetsarbejdet for vegetarismen og det simple liv, vor landsmand *Kaj Dessau*, der igen hyldedes for sit forberedende arbejde, de svenske frisksporteres formand *Gunnar Hedfors*, der ikke mindst vakte begejstring med sin filmsfremvisning, *James Hough* fra Englands vegetariske foreninger og endnu flere amerikanske vegetarer.

Så vidt vi forstår, har man på konferencen valgt den over hele

Amerika kendte dr. John Maxwell, der trods sine 85 år optrådte som kandidat ved præsidentvalget i fjor, til ærespræsident, mens *Jesse Mercer Gehman* er formand, *Niel L. Ehmke*, New York, næstformand, *Howard L. Bishop*, Paterson, N.J., kasserer, *Sidney Schatzkammer*, New York, sekretær. Vi skal, hvis disse oplysninger ikke er helt rigtige, korrigere dem i et følgende nummer.

Canadas vegetarer vil foreløbig stå som en gruppe inden for den amerikanske union, men vil snarest søge dannet deres egen afdeling med direkte tilslutning til I.V.U.

Amerikanerne vil deltage i I.V.U.s kongres i Holland til næste år og udsætter af denne grund deres næste unions-konference til 1951.

A. P.

Lidt af hvert

I Forum.

Andetsteds er fortalt om udstillingen i Forum. Her skal kun nævnes, at den smukke stand — vist den smukkeste, foreningen har haft — i hovedsagen skyldte havebrugskonsulent *H. Mosegaard* sin tilblivelse, og de mange retter, der hver dag dækkede udstillingsbordet, og hele ledelsen af det daglige udstillingsarbejde med demonstrationer og propaganda blev forestået af fru *I. Mosegaard*. Det var, selv om der også var andre fortjente hjælpere, en meget, meget stor indsats fra hr. og fru Mosegaards side, som også bør nævnes i medlemsbladet.

Ka' De se komækken?

I anledning af, at oldermanden for det ærværdige slagterlaug fyldte et eller andet, kom det frem, at han til alle sine øvrige tillidshverv også var i bestyrelsen for dyrenes beskyttelse!

Med al respekt for dyrebeskyttelse i al almindelighed kan vi vegetarer dog vist se, at der er en principiel forskel på den dyrebeskyttelse, vi vil fremme, og så den, oldermanden for slagterlauget er med til at håndhæve; men det vil vel vare lidt endnu, inden sagen går op for oldermanden og hans kunder.

En livsrytmecirkel på elleve år?

Det internationale selskab for biologisk rytmeforskning har afholdt kongres i Hamborg. Den svenske professor *Hjalmar Holmgren*, der var blandt deltagerne, fortæller om menneskets livsrytme, at den bl. a. ytrer sig i, at arbejdspræstationerne varierer efter døgnets forskellige tider, og i denne forbindelse diskuterede man bl. a. indgående holdskiftearbejdets konvekvenser.

Blandt de øvrige sager, som blev behandlet, kan nævnes en om myrerne og den indflydelse, månen har på deres livsfunktioner.

Geofysikerne berørte på kongressen solforholdene og deres indvirken på sygeligheden hos mennesker, og det blev fastslået, at det her drejer sig om en livsrytmecirkel på elleve år.

Tolv ænder uden eet skud!

Nakskovbladene fortæller om to jægere, der kom hjem fra jagt med tolv ænder uden at have løsnet et eneste skud. Det var anskudte ænder, som deres hun de havde fået fat i. Det siger lidt om, i hvilken grad jagt er ækelt dyrplageri.

Husbestyrerinde søges. Intelligent, vegetarisk interesseret dame, der kan virke opdragende på min søn, 9 år, og forestå husførelsen. Husstand far og søn. Skriftlig henvendelse: Arkitekt *L. Bertelsen*, Skyttehusvejen 18, Vejle.

ALT TIL
råkost . vegetarkost . Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt
Central 62
Råkostdepotet
Gothersgade 129
København K.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervestystem m. m.
Forl. prospekt. Tlf. Skodsb. 200

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,
Ndr. Frihavnsgade 94, Kbhvn. Ø.

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, Klostervej, Ry

HORSELØKKE KURHJEM
ved Fåborg
modtager gæster til hvile og rekreation under rolige forhold. Centralvarme, rind. vand, smuk beliggenhed, strand, stor have. Vegetarisk mad, råkost, diæter. Tlf. Fåborg 184
Nanna og N. Brødsgaard Pedersen.

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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling
Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Åben daglig kl. 11—19,
lukket lørdag.
St. Kongensgade 36-38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium
FREDERIKSHAVN
Læge: Ejnar Eriksen.
— *Forlang 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. 6,75.
Sendes pr. efterkrav ell. mod frim.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32, København V.



Landsforeningens mærkat.
Adresserne på *danske kiropraktorer* findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregistre.

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 dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af formd.,
Fru B. Dethlefsen,
Smallegade 54, København F.

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.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED