Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Gandhi om ernæringen
efter hans bog: Nature's Path

Er vi virkelig så dyrevenlige?
af ingeniør Knud Engel

De dyriske fedtstoffer
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Råkost — vegetarisme
af repræsentant N. Nielsen,
formand for Dansk Vegetarisk Forening

Mange kortere artikler

Køkkenkrogen
ved fru I. Mosegaard

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

43. årgang
nummer 1
januar 1950

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, Go. 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.

Gandhi om ernæringen

Som en søger efter sandheden, holder jeg det for nødvendigt at finde den rette føde til at holde menneskets legeme, sind og sjæl sunde. Det forekommer mig næsten, at det er forbeholdt begejstrede lægmænd at bane sig vej gennem bjerge af vanskeligheder, hvor de endog må vove deres liv, for at finde sandheden. Det skulle glæde mig, om videnskabsmænd ville yde sådanne ydmyge arbejdere deres hjælp.

Jeg anser ikke kødspiser for nødvendige for os på noget trin eller i noget klima, hvor det almindeligvis er muligt for mennesker at leve. Jeg mener, at kødspiser er uegnede for menneskelige væsener. Vi gør forkert i at efterligne dyrene, hvis vi er hævet over dem. Og eet er sikkert: de vældige kapitalforetagender, der er vokset op omkring troen på dyr som føde, hindrer lægerne i at tage spørgsmålet op som fuldkommen frie.

Vegetarismen er en af hinduismens uvurderlige gaver. Den er ikke let at opgive. Af instinkt og som følge af min opdragelse foretrækker jeg personligt en rent vegetarisk kost og har igennem mange år søgt at finde en passende vegetarisk diæt. Hvad enten jeg har ret eller uret, så er det en part af min religiøse overbevisning, at mennesket ikke bør spise kød, æg eller lignende. Selv om det gælder opretholdelsen af vort liv, er der visse ting, vi ikke må gøre.

For mig var spørgsmålet om ernæringen ikke et, der bestemtes ud fra »shastraerne«. Det var en del af mit liv, som er ledet af principper, der ikke mere er afhængige af ydre autoritet. Valget af ens føde er ikke noget, der skal baseres på tro. Det er noget, enhver selv må finde ud af.

Afholdenhed fra kød er utvivlsomt en stor hjælp til åndens udvikling, men den er under ingen omstændigheder et formål i sig selv. Mange mennesker, der spiser kød, men lever i gudsfrygt, er nærmere frelsen end dem, der af religiøse grunde afholder sig fra kød og mange andre ting, men ellers bespotter Gud i alle deres handlinger.

Erfaring lærer, at dyrisk føde ikke duer for dem, der vil beherske deres lidenskaber. Men det er forkert at overvurdere ernæringens betydning for karakterdannelsen eller undertrykkelsen af kødets lyst. Ernæringen er en betydningsfuld faktor, der ikke må undervurderes; men at vurdere al religion ud fra ernæringen, sådan som det ofte gøres i Indien, er lige så forkert, som det er at se bort fra al tilbageholdenhed med hensyn til mad og give ens appetit fuldstændig frie tøjler.

Det er nødvendigt at berigtige den fejltagelse, at vegetarisme gør mennesker fysisk og åndeligt underlegne eller gør dem passive eller træge, hvad handling angår. De største hindu-reformatorer har været de mest aktive for deres tid, og de har uden undtagelse været vegetarer.

Der er en god portion sandhed i den talemåde, at mennesket bliver, hvad han spiser. Jo grovere føde, des grovere legeme.

Et menneske, der ønsker at beherske sine dyriske drifter, gør det let, hvis det behersker sin gane. Jeg er bange for, at løftet om at beherske smagen er et af de vanskeligste at overholde. Med mindre

vi er rede til at give afkald på stimulerende, varmende og ophidsende krydderier, vil vi aldrig blive i stand til at beherske de unaturligt og stærkt ophidsede dyriske lidenskaber.

Hvis vi ikke gør det, er det sandsynligt, at vi misbruger de hellige skatte, der er givet os med vort legeme, og bliver mindre end dyr, spiser, drikker og hengiver os til lidenskaber, som vi har tilfælles med dyrene. Men har De nogensinde set en hest eller en ko hengive sig til et sådant misbrug af ganen, som vi gør os skyldige i?

Mener De, at det er et tegn på civilisation, et tegn på det virkelige liv, at vi har mangedoblet vore spiser, så vi ikke selv ved, hvor vi er henne, og bliver ved at søge efter retter, indtil vi er blevet fuldkommen gale og render efter de aviser, som bringer meddelelse om sådanne retter?

Det er min faste overbevisning, at mennesker slet ikke behøver at nyde mælk udover den modermælk, de får som spædbørn. Deres føde burde ikke bestå af andet end solmodne frugter og nødder. Mennesket kan få næring nok både for muskelvæv og nerver fra sådanne frugter som druer og nødder og mandler.

Spis kun, når De er sulten, og når De har arbejdet for føden. Man skal ikke spise for at behage ganen, men kun for at opretholde legemet. Lidenskaber hos et menneske ledsages i reglen af lyst til bordets glæder. Når ethvert sanseorgan underordnes legemet og gennem legemet sjælen, forsvinder dets særlige krav, og først da begynder det at virke, som det var naturens hensigt, at det skulle. Ingen anstrengelser og ofre er for store for at opnå denne harmoni med naturen.

Desværre flyder strømmen nu til dags stærkt i den modsatte retning. Vi skammer os ikke ved at ofre en mangfoldighed af andre liv for at oppudse det forgængelige legeme og forsøge at forlænge dets eksistens nogle få flygtige øjeblikke — med det resultat, at vi dræber os selv, både legemligt og sjæleligt. Under forsøg på at kurere en gammel sygdom giver vi anledning til hundrede nye; under vore forsøg på at nyde sansernes glæde mister vi til sidst selve evnen til at nyde. Alt dette foregår for øjnene af os, men der er ingen så blinde som de, der ikke vil se.

Diætetikere er af den mening, at et lille kvantum rå grøntsager som agurk, pepogræskar, melon o.s.v. i maden er mere gavnligt for sundheden end at spise store kvanta af de samme ting kogte. Hvis man kan spise moden frugt uden tilberedning, forstår jeg ikke, hvorfor man ikke også kan spise grøntsager uden at koge dem, forudsat at fordøjelsen er i orden. Den etiske værdi af ukogt føde er uden sammenligning. Økonomisk har denne føde muligheder, som ingen kogt mad kan have.

Menneskers fordøjelse er meget ofte så ødelagt af overfyldning med kogt mad, at man ikke overraskes, fordi de til en begyndelse ikke kan få nok ud af rå grøntsager, skønt jeg ud fra personlige erfaringer ved, at der ikke sker nogen skade, selv om man tager to forskellige slags rå grøntsager til hvert måltid, blot man tygger dem grundigt. Jeg er sikker på, at de fleste mennesker spiser for meget. Det er en fastslået

kendsgerning, at man får langt mere næring ud af det samme kvantum føde, hvis den tygges godt. Vanen at tygge rigtigt, der kommer med brugen af ukogte grøntsager, vil derfor, hvis den ellers ikke bevirker noget, sætte os i stand til at klare os med mindre kvanta føde og derved ikke blot økonomisere med vor fordøjelse, men også automatisk reducere de overgreb, man begår for at opretholde livet.

Brugen af ukogt føde er derfor, hvad enten man ser på det ud fra et mad- eller ikkevolds-synspunkt, ikke blot fejlfri, men stærkt at anbefale. Det siger naturligvis sig selv, at når grøntsager skal spises rå, må man passe særligt godt på, at de ikke er overmodne, rådne eller på anden måde snavsede.

Planteverdenens ubegrænsede evne til at give mennesket den føde, der kan føre ham højest, er en religion, der endnu ikke er udforsket af den moderne lægevidenskab, som af vanens magt fortsætter i den gamle skure med tro på mælken og dens biprodukter. Jeg konstaterer, at videnskabsmændene endnu ikke har undersøgt de muligheder, der er hos utallige frø, blade og frugter, for at de vil kunne give mennesker den bedst mulige ernæring. Det er en pligtopgave, der venter fremragende medicinere, som af tradition er vegetarer.

Jeg tror, at denne søgen kun kan lykkes på råkost-basis, og at der i det ubegrænsede planterige er en virkningsfuld erstatning for mælk, hvilket enhver læge burde erkende. Mælk har sine fejl og er ikke af naturen bestemt for det voksne menneske, men for spædbørn og dyreunger.

Den hurtigt fremadskridende vitaminforskning og muligheden for at få de vigtigste vitaminer direkte fra solen vil sikkert revolutionere mange af de anerkendte teorier og læresætninger med hensyn til ernæringen, som lægevidenskaben er gået ind for.

Ernæringsreformerne spænder over et ubegrænset stort område, der rummer de største muligheder for hele verden og ganske særligt for dens sultende millioner. At skaffe føde til mennesker er at give både penge og sundhed. Det betyder både sundhed og rigdom, der i henhold til Ruskin er eet og det samme.

(Efter *M. K. Gandhi: Nature's Path*).

Er vi virkelig så dyrevenlige?

Hvor er der dog mange dyrevenner i Danmark, og hvor er der mange mennesker, der i bladene udtrykker deres harme over mishandlinger af dyr. Vi har flere dyreværnsforeninger, og nu er der opstået en ny sammenslutning af folk, der selv vil gå ud og afstraffe dyremishandlerne korporligt, fordi de finder, at dommene over dem er for milde. Alt dette er jo såre godt; men det ville være interessant at få at vide, hvor mange af disse store dyrevenner der samtidig undlader at fylde sig med kødspiser og slå dyrene ihjel. Jeg er bange for, at det kun er et mindretal, og i så tilfælde virker de andres propaganda og bestræbelser unægtelig noget hyklerisk og uægte. I alle tilfælde

hører man dem sjældent protestere mod jagt og sportsfiskeri — en del af dem tager måske selv del deri. Det er besynderligt, at mange mennesker ikke kan tage ud i skov og ved strand og nyde naturens skønhed og glæde sig over dyrene, uden at de samtidig skal hengive sig til den sadistiske sport at pine og dræbe dem. Så taler man oven i købet om »jagtkultur« og forarges over krybskytterne, der kommer en i forkøbet og snapper byttet. Man nyder at jage og skræmme de stakkels værgeløse dyr for til sidst at dræbe dem eller efterlade dem anskudte og lidende. En køn »sport«!

Endnu mere perverst forekommer det såkaldte »lystfiskeri« mig. Det burde hedde »lystmord«. Næsten dagligt læser man udførlige og begejstrede humoristiske skildringer af denne »noble« sport i vore dagblade. Jo længere man er om at fange den stakkels fisk, jo mere den pines, jo mere spændende og beundringsværdigt er det! Ofte sker det, at det stakkels dyr slipper bort med en krog i sig eller faar revet en del af hovedet af. I sommer var det særlig tunfisken, der måtte holde for. Ikke alene strømmer folk til langsvejs fra for at være med, men også en stor interesseret og beundrende tilskuerskare samler sig for at nyde synet af dyremishandlingen. Disse store dyr, der er i besiddelse af mange kræfter, kommer af den grund også til at lide mere og længere, da kampen ofte kan trække længe ud. En dag stod der i et dagblad om en tunfisk, der alligevel slap bort til fiskerens store ærgrelse. Men — tilføjedes det — de lidelser, som dyret havde måttet gennemgå, havde næppe været mindre end mandens skuffelse. En nydelig sammenligning! Det er sørgeligt, at der ikke er flere, der protesterer mod denne form for dyrplageri, der oftest udføres af en overklasse, der ikke har noget bedre og nyttigere at tage sig til.

Så har vi en anden slags dyrevenner. Det er dem, der går og klapper og kæler for de søde små kalve og lam og finder de små kyllinger og ællinger noget så bedårende søde — og som senere spiser dem med største velbehag. Det er sådanne mennesker, der ude i Dyrehaven falder i rørelse over de kønne hjorte, og som fældede bitre taarer over filmen »Bambi«, da dens mor blev skudt — og som ikke desto mindre kan gå lige hjem bagefter og frådse i en dyresteg med den største vellyst. Er det ikke hykleri, så ved jeg ikke, hvad man skal kalde det? Når den slags mennesker forarges over dyremishandlinger, må man vist have lov til at kalde det for farisæisme og selvgodhed.

Vi har desværre nok alle en rem af huden. Hvor mange gange har vi ikke været i Zoologisk Have og nydt synet af de indespærrede dyr — og moret os over det afmægtige brøl fra dyrenes konge, der er indespærret bag nogle jernstænger? Var den på den anden side af tremmerne, ville vi fejgt stikke halen mellem benene og flygte.

Hvor er menneskene i grunden barbariske. Først udnytter de dyrenes arbejdskraft, tager deres uld, deres mælk, deres æg — og når de så er blevet gamle eller unyttige for os, så slår vi dem som tak ihjel og æder dem. Den flittige, tålmodige hest, der har slidt for os i mange år, skal ikke have en fredelig alderdom, men skal parteres til bøffer. Folk taler om naturens orden, men menneskene er efter deres natur netop

ikke kødædende. De dyr, vi ligner mest, er det ikke, og det er iøvrigt kun et mindretal af de eksisterende dyrearter, der lever af kød. Når man så oven i købet ved, at man lever meget bedre og sundere af planteføde, og at der ville kunne leve mange flere mennesker på jorden, hvis man gik over til at leve helt af planteføde, så bliver det hele så meget mere meningsløst. Der er kun tale om nogle dårlige, højst skadelige og barbariske vaner, som menneskene holder krampagtigt fast ved.

Den slags dyrevenner, som jeg har omtalt, minder mig om de mennesker, der er, oh, så uhyre fredelige, men som mener, at man kun kan skabe en fredelig verden gennem oprettelsen af militær, produktion af mordvåben og opøvelse af ungdommen i at dræbe og ødelægge. De påstår, at de vil freden, mens de forbereder krigen. Er det så underligt, at der altid skal være krig i verden? Jeg tror, at der er meget om de ord, der engang blev sagt af en vegetar: »*Så længe der er slagtehaller til, så længe vil der også være slagmarker.*« Utvivlsomt påvirkes menneskenes mentalitet af, om de spiser lig eller levende føde.

Knud Engel.

De dyriske fedtstoffer

har været i søgelyset gennem længere tid og ikke for deres dyders skyld. Hvorvidt de såkaldt brankede fedtstoffer skulle være særligt kræftfremkaldende, står vel endnu hen i det uvisse, men værre er det, at de ubehandlede fedtstoffer i såvel æg som mælk og smør nu ganske åbenlyst af dr. Malmros udlægges som årsag til åreforkalkning.

Beviset herfor skulle ligge i den kendsgerning, at forbruget af disse ting var større i Sverige og Danmark under krigen end i Norge, hvor forsyningsforholdene var betydeligt ringere, og dette forhold førte til, at åreforkalkningssymptomerne gik ned i Norge, mens de nu efter krigen atter er tiltaget i forhold til de bedre muligheder for at indtage betydelige mængder af disse stoffer, der ganske sikkert er ideel ernæring for børn og voksende individer, men ikke behøver at være det for voksne — og da mindst for den aldrende klasse, der oftest må døje under disse lidelser.

Disse undersøgelser skal på det nøjeste være i overensstemmelse med amerikanske forskeres resultater, ligesom det er konstateret, at sukkersygepatienter, der ofte ordineres en meget fedtrig diæt, kan komme ud for tidlige forkalkningssymptomer.

Den svenske læge fremholder, at den, der ønsker et langt liv og få sygdomme, selv kan bidrage hertil, dels ved at undgå de store mængder af dyriske fedtstoffer, og i det hele taget passe på ikke at blive overvægtig, selv om der beviseligt også findes tykke mennesker, der hverken får åreforkalkning eller sukkersyge.

Rationeringsmyndighederne har hidtil sørget for, at vi vegetarer ikke fik for store mængder af dyriske fedtstoffer og da langt mindre vegetabilske fedtstoffer, eftersom den sparsomme planteolie fortsat går

til de forkerte mennesker til trods for ministeriets indskærpning af cirkulæret om at reservere den for vegetarerne.

Et lyspunkt er der dog, og det er den vegetabilske margarine, som vi har tilladelse til at købe i stedet for den, der er fremstillet af animalske olier, og efter hvad der nu er fremkommet, må enhver, der ikke ønsker forkalkning, gøre sit til at sikre sig den og iøvrigt ikke misbruge dyrenes gavmildhed, — selv om det efter afdøde professor Johansens definition er tilladt vegetarerne at spise alt, hvad dyrene frivilligt giver fra sig: æg, mælk, smør, ost og — spædekalve!

H. Mosegaard.

P.S.: At der ved dyrkning af f. eks. vinterraps kan fremstilles 8—10 gange så mange fedtstoffer som ved dyrehold, turde ikke være alle bekendt — i hvert fald ikke myndighederne; ellers havde de nok overvejet mulighederne for en omlægning af driften.

Råkost — vegetarisme

Når man har med mange medmennesker at gøre, træffer man nu til dags ikke sjældent på folk, der betegner sig som råkostspisere, eller måske bruger de den kedelige oversættelse »råkostlere«. Jeg levede selv på frugt og nødder i tre år fra 1907 — det kunne let lade sig gøre i London — og gik kun bort fra denne kost, fordi det var mig økonomisk umuligt at gennemføre den i Rusland. Det ville derfor være mig en stor glæde at træffe på meningsfæller, der konsekvent gennemfører, hvad der må anses for at være den rigtige, den naturlige form for ernæring. Desværre bliver jeg så godt som altid skuffet. Det viser sig, at de, der kalder sig råkostspisere, gladeligt spiser både brød og kruska og f. eks. drikker urteteer i lange baner. »Råkostforeningen« reklamerer tilmed med, at den skaffer sine medlemmer et kunstprodukt som plantemargarine.

Disse pseudo-råkostspisere, der som regel skal have grønsagerne tilberedte eller i det mindste revne for at få dem ned, er alle enige om, at »råkost« er forskellig fra vegetarisme. De er fast forankrede i troen på, at vegetarmad betyder planteføde i kogt, i stegt, i varmebehandlet form. »Buddingvegetarisme« ligger dem på tungen. Da vegetarisme betyder afhold fra kød, fisk og slagteriprodukter, altså ernæring ved planteføde (med eller uden mejeriprodukter, æg og honning) uden stillingtagen til spørgsmålet om planternes behandling, og da råkostspisere jo tager afstand fra spisning af kød selv i rå tilstand, så *er* råkostspiseren vegetar, hvad enten han vil kalde sig det eller ej. Men den modsatte opfattelse er så almindelig, at det efterhånden står en klart, at den skyldes påvirkning fra visse kredse, der i egen interesse, for at fremme personlige formål; er ivrige for, at den fejlagtige opfattelse holder sig, breder sig.

Den danske vegetarbevægelses skaber, kommunelæge Michael Larsen, har jo for en menneskealder siden hyldet den rene råkost tydeli-

gere end nogen nutids kruska- og urtete-propagandist. Dansk Vegetarisk Forening har fra begyndelsen vist forståelse for f. eks. dr. Nolfis rene linier. At foreningen samtidig — også i sit blad — holdt kostspørgsmålet fri af diverse religiøse og mystisk-filosofiske islæt, har man ganske vist i »råkost«kredse betegnet som tegn på senilitet, på manglende forståelse for »det nye i tiden«. Men vi vil stadig fastholde, at fordi en ide er ny, behøver den ikke at være god. Påstande og tro er ikke — bør i hvert fald ikke være — det afgørende, når det gælder spørgsmålet om den rette menneskeføde.

Man bebrejder DVF, at den f. eks. ved sin nylige deltagelse i udstillingen »Blomster i Forum«, hvor der vistes vor stand stor opmærksomhed og megen påskønnelse, lagde hovedvægten på tilberedte retter. Vi anser det stadig for at være af stor vigtighed at overbevise vore medmennesker om, at kød og fisk er unødvendige fødemidler, at de kan erstattes med grønsager uden omvæltning i den daglige husførelse. Vi mener — og har erfaring for —, at om folk først går over til grønsagsmad, så lærer de efterhånden, at grønsager kan fortæres *uden* varmebehandling.

Om vi havde udstillet et fad med rå kartofler, rødbeder, gulerødder, kål, persille o.s.v. og et andet med f. eks. spiret korn, mandler og æbler og havde udbasuneret — selv nok så højt: Dette er den naturlige, den bedste mad for jer alle, to måltider er nok, og I behøver hverken kniv eller gaffel, brug tænder og fingre! — mon folk da ville have stået i kø for at få oplysning? Og mon vi så havde fået mulighed for at blive tilkaldt en anden gang, når det gælder om at gøre propaganda for anvendelse af gartneriprodukter?

Lad os blive fri for »råkost«-pral, når antallet af rene råkostspisere her i landet — bortset fra patienter — antagelig kan tælles på ti fingre.

Og lad os ikke glemme, at medens »råkost«spiserne ikke synes at have anden motivering for deres spisemåde end hensynet til deres eget helbred, til en eller anden skavank, så har vegetarismens forkæmpere gennem tiderne fremhævet *dyrenes* ret, har påvist, at kvægopdræt er unødvendig grusomhed mod medskabninger. Vel er hensynet til helbredet den bedste rettesnor for menneskelig vandel, men hatten af for dem, der uden at have set beviser for den kødløse kosts fortrin alligevel gjorde en indsats for indskrænkning af, for afskaffelse af, slagtehusenes myrderier og den af disse mord forøgede forråelse af mennesker, — for vegetarismen.

N. Nielsen.

Efter Forum

At vor deltagelse i gartnernes udstilling var en succes, kan ses af forskelligt. F. eks. har kontorchef A. Stauning omtalt vor indsats i »Gartner-Tidende«. Også »Haven« har bragt en venlig omtale med billede af dronning Ingrid ved vor stand. Ugebladet »Landet« har bragt nogle af fru Mosegaards opskrifter, ligesom det er blevet omtalt i flere blade, at der pr. kortbølge blev sendt opskrifter til Amerika.

»Information« bragte in extenso vor lille tryksag: Hvorfor jeg er vegetar.

Udstillingens ledelse har da også påskønnet vort arbejde på en for kassereren meget behagelig måde!

Ved en lille festlighed for udstillerne blev såvel Vegetarisk Forening som fru Mosegaard omtalt på det venligste såvel i tale som i sang.

Endog helt ovre på den anden side af vandet har bladene bragt smigrende omtale og referat af dronning Ingrids udtalelse om, at nu behøvede hun ikke at spise frokost hjemme.

Tobakken ødelægger tomaterne

Alene et par af de almindeligste virussygdomme på tomatkulturerne nedsætter ofte disses udbytte med 10—20 pct. Hvad dette betyder for både dyrkeren og forbrugerne, kan enhver let regne ud, og såfremt det blot lod sig gøre at forebygge eller bekæmpe disse onder ved sprøjtning eller pudring med kemiske midler, ville man ikke sky nogen ulejlighed i den retning, men det viser sig, at smitten i de allerfleste tilfælde stammer fra røg- eller skråtobak, og det nytter ikke meget at forbyde tobaksrygning under arbejdet, hvis de pågældende så ryger i pauserne og undlader at vaske hænderne grundigt i sæbevand, inden de går ind til tomaterne igen — ja, selv gartnernes tøj og redskaber kan bringe smitten videre.

Eksperter på området hævder, at det selvsagt vil være uhyre vanskeligt at undgå disse virussygdomme, der kan holde sig i ikke mindre en 32 år, så længe tobak ikke er bandlyst fra tomaternes område, og hvornår sker det? Så længe skattemyndighederne er interesseret i et stort tobaksforbrug, og staten mener at burde skaffe sig penge bl. a. til sygehuse o. l. ved systematisk at nedbryde ikke alene menneskers sundhedstilstand, men, som det nu viser sig, også tomaternes, synes der at være lang vej til sunde tomater, og så længe man ikke ved mere om, hvad virus er, og hvilke skadelige følger det eventuelt kan få at nyde den slags inficerede plantedele, var det dog måske værd at overveje, om vi fortsat har råd til at bruge de mange millioner til indkøb af virusbefængt tobak.

H. Mosegaard.

Hvorfor altid tænke i svin?

Såvel i folketinget som på landstingets store møder har man diskuteret, hvor store mængder af flæsk der kunne produceres, såfremt de dollars, der nu anvendes til indkøb af kaffe og tobak, blev konverteret til korn og andre foderstoffer.

Som om der ikke kan tænkes andet at indføre end netop råstoffer til fremstilling af de såkaldte »forædlede landbrugsprodukter«. Det er vel ikke en hormonvirkning fra de flæskesider, som d'herrer rigsdagsmænd og gæve landbrugere har konsumeret?

H. M.

Frænde er frænde værst

Iflg. »Information« for 7. december 1949 rettes der fra købmandsside et opsigtvækkende skarpt angreb på deres egen repræsentant i priskontrolrådet, formanden for Københavns Købmandsforening, landstingsmand Moesgaard. Der er først noget om, at han skulle have glemt at protestere imod, at prisen på kaffe blev sat op i to tempi, således at købmændene herved risikerede at få deres lager af billigt indkøbt kaffe udsolgt, inden detailprisen forhøjedes, og derved lide et tab; men det er ikke det, der interesserer os så meget; derimod insinuerer købmændene, at deres formand var den, der i rådet protesterede imod, at der ikke blev givet frist til at afvikle de lagre af spiseolie, som var indkøbt før maksimalprisens nedsættelse.

Det er næppe urimeligt at antage, siger købmændene, at det netop er forretninger som hr. Moesgaards, der ligger inde med en del spiseolie og derfor taber mest ved prisnedsættelsen. Hvis derfor den antydning, som ligger i prisdirektoratets udtalelse over for os, har bund i virkeligheden, må man næsten have lov at tvivle om hr. Moesgaards evner til at fatte de problemer, som behandles i priskontrolrådet, når de ikke rammer ham selv. Vi ønsker udtrykkelig at fastslå, at vi ikke tvivler om hr. Moesgaards gode vilje i denne henseende, men er købmandsstanden bedre faren, hvis evnerne ikke slår til?

Købmændenes indre strid interesserer os ikke så meget som den oplysning, at der kan være tale om, at visse handlende ligger inde med så store lagre af spiseolie, at en nedsættelse af maksimalprisen kan få økonomisk betydning for dem! Og vi, som i vor enfoldighed gik og troede, at spiseolie var en vare, som fremkom i så små partier, at de få flasker var revet væk, inden vegetarerne kom til disken, i trods for at ministeriet har indskærpet købmændene at sørge for, at disse fik spiseolie i første omgang.

Nu ser vi ligesom lidt klarere, dels hvad ministeriel indskærpelse er værd, og dels hvad købmændenes påstand om ikke at eje en flaske olie er værd.

H. Mosegaard.

Den internationale vegetarunions kongres

afholdes i dagene 11.—17. juli 1950 i Oesterbeek ved Arnhem i Holland. Foruden forhandlingerne er der daglige foredrag og udflugter. Pris pr. deltager 50 gylden ialt. Kun et begrænset antal medlemmer kan deltage, så man bedes snarest melde sig.

De, der har deltaget i tidligere kongresser, vil vide, hvilken oplevelse det er at mødes med vegetarer fra mange andre lande. Kongressens sprog vil formodentlig blive engelsk.

Vi undersøger, om der er muligheder for at deltage, når man selv medbringer telt, f. eks. i egen bil.

I forbindelse med kongressen arrangeres en ungdomslejr (vegetarer mellem 18 og 25), hvor prisen er 15 gylden. Der vil ligeledes kunne

arrangeres gæsteophold i Holland med besøg af hollandsk ungdom i Danmark.

Efter kongressen arrangeres både for de voksne og for ungdommen billige udflugter og rundture i Holland.

Nærmere ved henvendelse til *Formanden.*

Anna Marie Storr in memoriam

Med frk. Anna Storr, som døde den 29. oktober, er en sand idealist og et fint og elskeligt menneske gået bort. Frk. Storr var vegetar, vistnok næsten hele sit liv; hendes fysik var sart og ikke særlig stærk.

Hun var en ivrig modstander af vaccination og vivisektion og glødende fredsven, — intelligent og forstående over for alt humanistisk arbejde.

Hun har skrevet og oversat adskilligt om disse emner; bl. a. har hun (sammen med frk. Gronemann) oversat og udgivet professor Udes sidste bog, »Vil du være sund?«.

Frk. Storr havde kunstneriske evner, fik også et stipendium til England for uddannelse i tegning; hendes kunstvævning og smukke håndarbejder er kendt og skattet af mange.

Frk. Storr var netop fyldt 70; men hendes væsen var ungdommeligt, og hendes lyse smil holdt hende altid ung. — Vi, hendes venner, mindes hende i vemod og taknemlighed. *S. S.*

Appelsinsaften flyder - i Amerika

For danske husmødre, som meget sjældent ser en appelsin eller andre af Sydens fristende frugter, må det være underligt at læse, hvad »Economist«, London, (her efter »Dansk Frugtavl«) skriver om amerikanske husmødre, der nu endelig er ved at blive fritaget for besværet med at presse appelsiner til morgenbordet.

Husmoderen behøver nu blot at åbne en dåse med 170 g koncentreret, frossen appelsinsaft, komme det tøsjaplignende indhold på en flaske, tilsætte 3 dåser vand og ryste blandingen, så har hun en hovedbestanddel af familiens morgenmad.

Da saften fremstilles af fuldmodne frugter, kan dens aroma være bedre end friske frugters, og den må ikke forveksles med tidligere tiders pasteuriserede frugtsaft.

Når den friske saft bevarer sin aroma så godt, skyldes det, at inddampningen finder sted i vacuum ved en temperatur af + 10 grader og opbevaringen derefter ved ÷ 15 grader. I den omtalte dåse på 170 cm^3 kan indgå saften af 9—12 jævnt store frugter, og den sælges for kr. 1,20 — en pris, der kan konkurrere med friske frugters.

Man har konstateret, at folk anvender mere saft på denne måde, end når de selv skal presse frugterne, og forbruget er da også steget

enormt. I 1948 gik 14 % af Floridas appelsinhøst til det nye koncentrar, i år regnes der med 25 %, da der stadig bygges nye presserier. Det er ikke mærkeligt, slutter bladet, at det nye produkt er den store sensation i Florida, hvor nye afsætningsveje for den overdrevent udvidede citrusfrugtdyrkning har været hårdt tiltrængt.

Opmærksomme læsere af denne korte meddelelse vil se, at der til et amerikansk morgenbord hører saften af 9—12 fuldmodne appelsiner, og det til trods for at samme land er overforsynet med æbler af meget fin kvalitet. Så vidt vi erindrer, var det netop »Dansk Frugtavl«, som fornylig ville forhindre, at der kom en smule frugt her til landet, idet man hævdede, at der var danske æbler til rådighed, og *så* var der ikke brug for andet!

Allerede før krigen var det areal, der dyrkedes med æbler i Amerika, i meget stærk tilbagegang, fordi smagen gik i retning af flere frugter af citrusslægten, og selv om vi vegetarer næppe svigter det danske æble, kunne vi dog godt ønske os noget i retning af det amerikanske morgenbord samtidig med, at de øvrige måltider blev lige så velforsynede med frugt og friske planteprodukter, som tilfældet er i Amerika. Netop nu, da købekædens forskellige led bringes i orden også i dansk forretningsliv, må det være naturligt, at vi fremsætter ønsket. Der gror jo da også appelsiner andre steder, end hvor dollar er trumf.

Forælder.

Århus-afdelingen

af DVF holdt møde den 1. december på hotel Ansgar med foredrag og demonstration af både tilberedte retter og råkost.

Formanden, hr. *Søren Juste,* holdt et meget interessant foredrag over emnet »Sund mad som helbredelsesfaktor — videnskabelige fejltagelser«. Vi havde dækket et smukt julefrokotbord, pyntet med gran og blomster, og der var desuden mange andre kogte, stegte retter og råkostsalater udstillet.

Salen var stopfyldt, desværre alt for lille. Der var stor interesse for både foredraget og retterne, der til slut blev solgt. Alle fadene blev tømt på få øjeblikke.

Til medlemmer og abonnenter

Kontingent til foreningen og betaling for abonnement på Vegetarisk Tidsskrift forfalder til betaling *ved årets begyndelse.* Derfor følger der med januarnumret et giro-indbetalingskort. Tag det ud og *benyt det snarest,* så kassereren ikke behøver at sende opkrævninger og dermed spilde tid og porto.

Kassereren.

Køkkenkrogen

Vi bringer her en række af de opskrifter, fru *I. Mosegaard* anvendte på gartnerudstillingen i Forum:

Champignongratin.

1 kg faste kogte kartofler skæres i skiver, 250—300 g champignon skæres i skiver og koges 3 min. i smør; 1½ dl fløde og lidt citronsaft tilsættes, evt. lidt salt og peber.

Kartoffelskiver og champignons lægges skiftevis i lag i gratinfad, drysses over med rigeligt rasp og store smørklatter, bages i ovn eller gasform ½—¾ time.

Kartoffelsalat.

En mayonnaise smages til med rå friskhakket dild (eller dildeddike). lidt finthakket rå løg; heri kommes kogte, fint skaarne kartoffelskiver.

Urtepostej.

200 g hvide eller brune bønner udblødes, koges og hakkes gennem maskinen sammen med et stort løg; 200 g grahamsbrød blødgøres med *lidt* kogende vand, passeres gennem maskinen; ¼ l fløde, 60—100—120 g smeltet margarine og 4—5 æg piskes sammen og blandes i farsen. rigeligt med allehånde, lidt salt og peber; bages i vandbad ca. 1 time.

Æblesalat med peberrod.

2—3 fine æbler rives, 100 g flødeskum tilsættes lidt peberrod og blandes med æblerne (evt. fintskåret hvidkål).

Rødkålssalat.

2 spsk. olie, 1 spsk. citronsaft, 1 thesk. honning røres godt, og heri kommes den fint revne rødkål.

Tomat-agurkesalat.

3—4 tomater skæres i tynde skiver, ¼ agurk høvles i skiver, 1 løg og 1 thesk. purløg skæres fint, blandes med sur fløde.

Gulerodssalat.

1 dl fløde, saft af ½ citron, ½ fint hakket løg blandes godt, og heri kommes den fintrevne gulerod.

Grøn salat, agurk og radiser

skæres fint og kommes i mayonnaise, serveres på grøn salat og pyntes med tomatskiver.

Amerikansk frugtsalat.

2 store æg, 1 dl æblemost, saft af ½ citron, 30 g sukker, piskes, til det jævner over vandbad, afkøles, 100 g flødeskum kommes i. Æbler og pærer med smuk skræl skæres fint i stykker, syltede hyben og andre frugter uden saft kommes i. Pyntes med nødder, rosiner. (Bruges henkogte frugter, kan to blade husblas tilsættes den varme mayonnaise).

Blomkålssalat

Fint hakket blomkål kommes i mayonnaise, som er rørt op med fløde, tilsat lidt hakket kørvel.

Alle rå grøntsager smager dejligt i sig selv. For at forhindre misfarvning tilsættes et fint syrligt æble eller lidt æblemost.

Alle råkostsalater bør tilberedes umiddelbart før måltidet, ellers formindskes vitaminindholdet væsentligt.

ALT TIL
råkost . vegetarkost . Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

Husk vor litteratur:

C. V. Pink: Hvad moder og barn bør spise 0,50
Mich. Larsen: Naturhelbredelse 0,60

Portofrit. - Betaling kan sendes i frimærker.

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