Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Referat af DVFs årsmøde 1950

Nyt fra vitaminernes verden

Jægeren og dyrevennen i radioen

Ikke al slags ild kan undværes

Nytårsfesten

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

43. årgang
nummer 11
November 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, hvori der ikke som i anden margarine 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 (1950) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens adresse er: Åbakkevej 19, 1., København F. Tlf. Damsø 8222y. 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 Tidsskrift redigeres af et udvalg. Ansvarhavende: Repr. N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., København F. (Damsø 8222y).

Århus og omegns afdeling. Formand: frimærkehandler M. Ahler, Søndergade 14, 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.
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.
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. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes à 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

Årsmødet 1950

Dansk Vegetarisk Forenings årsmøde fandt sted *søndag den 29. oktober* i Det Kgl. Haveselskabs tesalon.

På den ordinære generalforsamling om formiddagen bød formanden, repr. *N. Nielsen*, velkommen specielt til de udenbys gæster: Thunfors fra Sverige, Børge Nielsen, Århus, Fink-Jensen, Vejle, og Vognsens, Hørsholm. Han begrundede generalforsamlingens sene afholdelse med vanskelighederne ved at skaffe lokale, hvor vi kunne få middagsservering til rimelig pris.

Svensson valgtes til dirigent og gav ordet til formanden for aflæggelse af årsberetning og regnskab.

Formanden mindedes de i årets løb afdøde medlemmer: Københavnsafdelingens æresmedlem, dr. Regine Grønberg-Petersen, fru Marie Lou, frk. A. M. Storr, overing. Carl Bruun, frk. Anna Nielsen, frk. Gjerløv og fru M. Nielsen, Århus. Angående foreningens virke i det forløbne år henviste han til VEGETARISK TIDSSKRIFT, hvor der fandtes fyldige oplysninger.

De på forrige årsmøde vedtagne *protestresolutioner* til handelsministeriet om umuligheden for vegetarer at få spiseolie hos købmændene trods ministeriets tilsagn om fortrinsbehandling af vegetarer og til Københavns universitet angående dr. Oluf Poulsens fejlagtige påstand i sin antagne doktorafhandling, at adventisterne lever vegetarisk, havde ikke fået de pågældende til at reagere.

Den i henhold til forrige årsmødes ønsker nedsatte *„pressekomité"*: Date, Egerod, Mosegaard og formanden, måtte efter sit virke at dømme anses for unødvendig. De tre sidstnævnte gjorde som bestyrelsesmedlemmer i DVF den indsats, deres tid tillod dem. Vi kunne muligvis få større indpas i pressen, end vi havde, men folk med forbindelser og skriveevne efterlystes.

Redaktionen af VEGETARISK TIDSSKRIFT havde været årets store problem. Hr. Pille havde trods mange opfordringer om at fortsætte vægret sig ved dette. Han ønskede, at bladet skulle have større format og større sats, hvad bestyrelsen ikke mente at kunne gå med til, med mindre bladet samtidig fik betydeligt mere indhold. Der havde ikke været meningsforskelle angående bladets retningslinie, men hr. Pille mente ikke at kunne afse tid til redaktionen, hvilket var meget beklageligt, idet hr. Pille som journalist med mangeårigt intimt kendskab til vegetarbevægelsen i ind- og udland havde ganske særlige forudsætninger for at røgte hvervet. Det var beklageligt, at foreningens midler ikke tillod ydelse af redaktørhonorar. Redaktionen varetoges for tiden af et udvalg — Mosegaard og formanden — men en redaktør var stærkt påkrævet.

Et samarbejde med *Dansk Frisksport* — også bladmæssigt — var tilstræbt, og der var håb om nærmere kontakt mellem de to bevægelser, der jo havde samme formål.

Foreningens deltagelse i *gartnernes udstilling i Forum* i efteråret blev takket være hr. og fru Mosegaards store indsats en kæmpesukces, hvilket fremgik ikke blot af publikumstilstrømningen, dronningebesøget og pladeoptagelsen for radioudsendelse til Amerika, men også af, at udstillingskomiteen tildelte os et meget påskønnet beløb til fortsat arbejde på samme måde. Uddelingen af smagsprøver til 30.000 interesserede, der samtidig fik pjecer og opfordring til at indmelde sig i foreningen, resulterede vel ikke direkte i nye medlemmer, men en øget anvendelse af grønsager i den „blandede kost" er jo også et fremskridt.

Foreningens anmodning til Handelsministeriet om mulighed for indløsning gennem foreningen af vegetarers *kødrabatmærker* blev afslået, „fordi tanken med rabatordningen var at afbøde de for *forbrugere af kød og flæsk* følelige prisstigninger".

Foreningens *nytårsfest* var meget vellykket takket være dr. J. D. Henriksens både alvorlige og muntre foredrag, fru Mosegaards gode mad og hr. Mosegaards udsmykning af salen, der vakte pressens opmærksomhed.

„Politiken"s *interview med formanden* ang. vegetarismen gav genlyd også i andre blade, og de to *diskussionsmøder* mellem vegetarer og prof. Ege + fru Ruth Hermann, som arrangeredes i „Politiken"s sal i samme uge for udsolgt hus, var vidnesbyrd om, at man nu er ved at komme bort fra den opfattelse i „toneangivende kredse", at vegetarerne er nogle skørhovede fantaster.

Dette fremgik også af, at vi endeligt fik lejlighed til at fremføre vegetarernes synspunkter i en diskussion med prof. Ege i *radioen*, hvor frk. Oddny Nolfi og hr. Mosegaard talte vor sag.

Ved *husmoderudstillingen* i Forum i september fik hr. Mosegaard lejlighed til at vise det store publikum, hvor lille et areal der kræves for at dyrke den for et vegetarisk levende menneske fornødne føde.

Ved den *Internationale Vegetar Unions kongres* i sommer i Holland var overgartner C. J. Hansen og formanden med frue foreningens delegerede. I alt var vi 9 danske.

Foreningen havde ikke afholdt andre udgifter end til fotografierne for VT.

Fra *Fynsafdelingen* var der en hilsen fra formanden, der forgæves søgte en afløser, som kunne bringe liv i afdelingen, hvis virksomhed lå ganske stille.

Ang. *Århusafdelingen* kunne der kun berettes om mange kontingentrestancer. En opfordring til at deltage i „Dansk Frugtavl"s store udstilling i Århus havde afdelingen slet ikke reageret på.

Foreningens beholdning af *mærkater* var ved at slippe op. Man overvejede trykning af nye — der lå propaganda i anvendelsen og en lille indtægt for foreningen. Ligeledes ved salg af *vegetaremblemet*, der nu igen var på lager. En *pjece med råkostopskifter* var i trykken, og formanden henstillede til medlemmerne at virke for dens udbredelse.

Formanden gennemgik derefter regnskabet:

Regnskab for Dansk Vegetarisk Forening 1. juli 1949—30. juni 1950.
(Tallene i parentes er forrige års).

	Indtægter:		*Udgifter:*	
Kassebeholdning 1. juli 1949	1843 77	(1485 07)		
Kontingenter	3616 00	(4001 75)		
Abonnement	264 66	(256 04)		
Annoncer	657 00	(725 40)		
Gaver	1182 00	(551 00)		
Litteratur	105 30	(179 30)	278 00	(94 00)
Vegetarisk Tidsskrift			3865 75	(3854 05)
Porto	45 50	(31 05)	864 09	(982 90)
Kontorartikler			164 66	(178 98)
Udstilling og demonstrationer ...	1000 00		664 96	
(Sammenkomster og møder)		(745 50)		(861 30)
Diverse udgifter			173 10	(237,65)
Renter	37 17	(36 54)		
Salg af mærkater	35 00	(41 00)		
Kassebeholdnin gden 30. juni 1950			2775 84	(1843 77)
	Kr. 8786 40	(8052 65)	8786 40	(8052 65)

STATUS

Aktiver:			*Passiver:*	
Bibliotek	300 00	(300 00)		
Inventar	300 00	(300 00)		
Kontingentrest. .	1451 00	(1633 00)		
Kassebeholdning	2775 84	(1843 77)		
Saldo			4826 84	(4076 77)
	Kr. 4826 84	(4076 77)	4826 84	(4076 77)

30. juni 1950. *N. Nielsen*, kasserer.

Ovenstående regnskab er revideret og fundet i orden.

28. okt. 1950. *Nis Sauer. Christine Hansen.*

Udgåede postforsendelser i årets løb (i henhold til portobog) 2154.

Medlemsantal pr. 30. juni 1950: Københavnsafdelingen 342
Spredtboende 234
Århusafdelingen 66
Fynsafdelingen 79 — ialt 721.

Han påpegede, at den store kassebeholdning var misvisende, da der af den skulle dækkes udgifterne i det kommende halvår, indtil de nye kontingenter indgik, idet foreningens regnskabsår — til besvær for kassereren — sluttede pr. 30. juni, medens kontingentet betaltes for kalenderåret. Han gjorde opmærksom på, at kontingentet ikke dækkede udgifterne til VT — kun ved hjælp af gaverne kunne vi fortsætte med et 16-siders blad — og han henstillede alvorligt til alle, der kunne, at indsende et

gavebeløb sammen med kontingentet, idet en kontingentforhøjelse ville resultere i udmeldelse af en del gamle, mangeårige medlemmer.

Formanden påpegede det urimelige i posten „Udestående fordringer" — at mange medlemmer trods giroblanketten i januarnumret måtte rykkes pr. postopkrævning, hvilket gav kassereren stort ekstraarbejde. Det lavere medlemsantal kunne muligvis tilskrives frafald af „margarinemedlemmerne".

Efter beretningen fulgte en lang række indlæg, der især drejede sig om bestemmelsen i § 7 i foreningens vedtægter: Bestyrelsen udpeger en redaktør for medlemsbladet samt vælger et af sine medlemmer til rådgiver med vetoret for denne.

Date takkede formanden for hans virke. Han så i rådgiveren med vetoret en kontrolmand, en indskrænkning i den for redaktøren nødvendige frihed, og beklagede, at VT forhindrede udbredelse af kendskab til den biodynamiske dyrkningsmetode.

Sauer takkede ligeledes formanden, idet han som revisor havde fået indblik i det store arbejde, der fulgte med kassererhvervet, og den sparsommelighed, der var vist med foreningens midler. Han spurgte, om det ikke var muligt at betale formanden et vederlag for hans indsats. Han efterlyste flere annoncer i VT og kunne tænke sig, at et andet navn for bladet ville fremme dets udbredelse.

Egerod foreslog en deputation til den nye handelsminister for at protestere imod tolden på et så udmærket næringsmiddel som nødder. Han så i Fink-Jensens tilstedeværelse et håb om, at det ville være muligt atter at få Fink-Jensen til at overtage redaktørhvervet, hvortil denne var særlig egnet. Han foreslog, at bestyrelsen varmt anbefalede Københavnsafdelingens 88-årige æresmedlem H. L. Henriksen til en portion af Jens Nielsens legat ved uddelingen i december til kurophold. Han oplyste, at det var ham, der i sin tid var skyld i, at „vetomanden" kom med i vedtægterne, fordi hans kritik af de vegetariske restauranters søndagslukning var faldet en del medlemmer for brystet. Han beklagede, at VT hindrede en verdensbevægelse som den biodynamiske i dens udbredelse — alle andre vegetariske blade beskæftigede sig med den.

Fink-Jensen var ganske vist nu stærkt optaget af anden gerning, men intet ville interessere ham i højere grad end redaktionen af VT. Han havde imidlertid ikke ændret sin mening: at ingen redaktør med selvagtelse kunne gå med til at give bestyrelsen ret til at blande sig i hans hverv.

H. L. Henriksen takkede for det af Egerod fremsatte forslag. Han hilste fra sin søn, dr. H. L. Henriksen, der samme dag holdt foredrag i Stockholm ved en mindefest for Saxon på dennes 15-års dødsdag.

Formanden takkede Sauer for forslaget om vederlag, men mente, at det måske var rarest at kunne sige til sig selv — og til andre — at man virkede for sagen *udelukkende* for sagens skyld. Han var imod en ændring af bladets navn. Forslag herom havde ofte været fremsat, men vi skulle ikke løbe fra vegetarnavnet, men tværtimod stræbe efter at give det klang. Annoncer kunne sikkert fremskaffes, men hvem ville gøre det?

De annoncer, der er i bladet, havde han selv fremskaffet, men annoncetegning kunne ikke siges at være formandsarbejde. En deputation til ministeren ang. nøddetold anså han for unyttig — man risikerede at få svaret, at da vegetarerne ikke ved spiritus- og tobaksforbrug betalte indirekte skatter, var det kun rimeligt, de betalte dem på andre varer. Han påpegede, at man i sin tid havde fundet det nødvendigt at indflette en „vetoparagraf" i vedtægterne i erkendelse af, at vegetarer inkl. redaktører ofte har stærke *særmeninger*, og såfremt vi blev nødt til at antage en ikke-vegetar som redaktør, ville vel alle kunne indse paragraffens betimelighed. Han mente, Date og Egerod overvurderede VTs indflydelse, når de anklagede det for at hindre dets læsere i at erfare om den biodynamiske lære. Bladet overlod det blot til lærens tilhængere at agitere for den, og så længe foreningen til den biodynamiske læres fremme driver forretning med præparater, der ved en særlig fremstillingsproces er tilført påståede kraftvirkningen, *og denne proces hemmeligholdes*, vil der ikke kunne reklameres i nogen form for disse produkter i VT.

Beretning og regnskab godkendtes enstemmigt.

VALG: Formanden, repr. N. Nielsen, efterlyste en afløser, men genvalgtes efter forslag fra Date med akklamation. Til bestyrelsen genvalgtes havebrugskonsulent H. Mosegaard, skoleinspektør O. Egerod og fotograf N. Wang, og nyvalgtes koncertsangerinde fru I. Norgran, idet dir. H. Westerlund havde frabedt sig genvalg. Til suppleanter valgtes adjunkt frk. E. Jørgensen og fru H. Ærø. Til revisorer genvalgtes arkitekt N. Sauer og frk. Chr. Hansen, til revisorsuppleanter Friis-Møller og P. Rasmussen.

Kontingent for næste år uforandret. Bestyrelsen vælger tid og sted for næste årsmøde.

På forslag af Egerod genvalgtes formanden til medlem af Den Internationale Vegetar Unions komité.

„Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen" har kr. 3622,58 stående på sparekassebog.

For *„Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond"* aflagde kassereren regnskab:

Indtægter:		*Udgifter:*	
Kassebeholdn. 1. juli 1949	2701 67	Administration	21 10
Renter	764 81	Indk. af obligation	3022 13
Gaver	3 00	Kassebeh. 30. juni 1950...	626 25
Udtrækn. af obligation ...	200 00		
Kr.	3669 48	Kr.	3669 48

Aktiver:		*Passiver:*
Beholdning i depot	19550 00	
Sparekasse	626 25	Ingen.
Kr.	20176 25	

Ovenstående regnskab er revideret og fundet i orden.

28. okt. 1950. *Nis Sauer.* *Christine Hansen.*

Kassereren omtalte vanskelighederne ved administrationen af en ejendom, som fondet skal arve. Til bestyrelsen genvalgtes H. L. Henriksen, dr. J. D. Henriksen og som suppleant fru I. Mosegaard.

Formanden oplæste en hilsen fra vor svenske broderorganisation:

Ännu en gång ha våra föreningar tillryggalagt ett stycke väg och står inför den milstolpe, som de årliga riksmötena utgör.

Det gångna året har varit fyllt av arbete, angrepp på vår livsföring men också stigande förståelse för den blodlösa kosten och de ideal som står bakom den. Våra hjärtan kan vara fyllda med tillförsikt, även om framgången måhända icke sker i den snabba takt som vi helst hade hoppats. Världens försörjningsläge är sådant, att det vegetariska levnadssättet får ökad betydelse. Uttalanden och överväganden från nationalekonomer och från sakkunniga, som sysslar med internationella försörjningsproblem, går alltmer i vår favör. Här är det tunga vikter som lagts i vågskålen. Tiden verkar för os. Måtte vi endast med nödig enighet och framsynthet verka för tiden och framtiden! I Sverige har samgående i viktiga gemensamma fråger börjat ske. En folkhälsorörelsernas Samarbetsnämnd har bildats. Vi anse detta vara ett gott tecken och ett hälsotecken. Vi förfäkter ärligt våra skilda uppfattningar inom våra samfund, men vi har insett att mot det gemensamma motståndet vinner man föga genom att stå splittrad i inbördes fejd. Dessa tanker har ännu ej slagit igenom på alla håll i Sverige, men vi tror att de kommer att göra det.

Vi sänder våra danska vänner och meningsfränder en hjärtevarm hälsning och en uppriktig lyckönskan för det år som kommer!

Styrelsen för Svenska vegetariska föreningen:

Ernst Killander, ordförande. *Carl Schelin*, sekreterare.

Til *middagen* havde Den Sanitære Fødevarefabrik foræret os nuttolenen og en handelsgartner blomkålen, så der blev råd til en ekstra dessert. *Egerod* fortalte om sin deltagelse i den svenske og den engelske forenings årsmøder.

I det efterfølgende foredrag *„Kan sygdom forebygges?“* oplyste Svensk Vegetarisk Forenings studieleder, *A. Thunfors*, om den stadig stigende sygelighed i Sverige. Byen Örebro havde fået et sygehus til 28 mill. kr., men der var en ventetid for dem, der skulle indlægges, på 6—8 måneder. Astmasyge måtte vente 18 måneder på at komme ind på Karolinska Instituttet i Stockholm. Der krævedes 50 millioner for at skaffe sygehusplads til de gamle i Stockholm, der trængte dertil, o.s.v.

Der kræves oplysning for at kunne leve uden sygdom, og Thunfors gennemgik de krav, der må tages hensyn til af den enkelte angående føde, sol, luft, hvile og søvn. Han anbefalede specielt mælkebøtten som en god og billig grønsag. Han anførte, at professor Malmros i Lund anvender vegetarisk kost for reumatikere, og at svenske værnepligtige *skal* have råkost på forlangende. Thunfors havde medbragt en del lysbilleder, der lettede forståelsen for de tilhørere, der ikke er fortrolige med svensk.

Efter at formanden havde takket Thunfors for foredraget — og efter en kort diskussion — gav *overgartner C. J. Hansen* en varmfølt anbefaling og et kort resumé af Roy Walkers foredrag om „Den kommende verdenshungersnød", som holdtes på kongressen i Holland og vil blive gengivet i VT.

Derefter berettede *Børge Nielsen*, Toustrup, om sin deltagelse i den vegetariske ungdomskongres i tilslutning til IVU-kongressen. Han havde fået indtryk af en levende idealisme og et dejligt kammeratskab mellem repræsentanterne for de forskellige nationer, hvide som farvede, men savnede den svenske frisksportsbevægelses planmæssighed. Næste år holdes der ungdomskongres i Tyskland, hvor også den danske vegetarungdom burde deltage.

Til slut bortsolgtes en del af de mange tidsskrifter, der tilsendes foreningen — kassereren var tilfreds. *N. N.*

Nyt fra vitaminernes verden

Skal man tro professor H. Møllgaard — og det kan man simpelthen ikke lade være med, når man har overværet hans forelæsninger, der er rent ud fantastisk gode — så er der ikke ret mange af de gamle dogmer vitaminerne vedrørende, som kan regne med nogen lang levetid, idet man allerede nu er tilbøjelig til at kalde al den viden, som er baseret på iagttagelser, der er mere end 5—10 år gamle, for antikveret.

Tager vi det klassiske eksempel med beri-beri, hvor forsøgsdyrene viser en lang række symptomer af nervetilfælde, inden de dør, så har det nu vist sig at være blandingssymptomer, fordi dyrene mangler *flere* vitaminer.

Nu da de fleste vitaminer kan fremstilles syntetisk, er man i stand til at fremkalde de „rene" avitaminoser, og hvis f. eks. en gris ikke får tilstrækkeligt thiamin = B1, så kan den ulærde iagttager ikke få øje på særlige mangler, indtil 24 timer før den dør af hjertesvækkelse, idet nervetrådene til hjertets muskulatur er destrueret.

Hvis man nu fodrer en gris op på korn og skummetmælk, måske endda med tilskud af klid, så sker der ikke noget, men giver man den kogte kartofler, sukkerroer, kød- og benmel, så er den i farezonen, og så er det, at den lærde professor viger tilbage for vanskelighederne og bekostningen ved at give grisen et passende tilskud af rene vitaminer, hvorfor han i fuldt alvor foreslår, at man tager al kliden fra det mel, som går til menneskeføde, for at sikre grisen dens behov; så kan man altid tilsætte de nødvendige mængder til brødet!

Må vi på menneskehedens vegne bede om at få lov til at være her!

Skal vi spise korn, og det bliver vi nok foreløbig nødt til, hvis vi vil være her, så må vi bede om at få *hele* kornet og ikke den rest, som grisen ikke bryder sig om.

Et andet af B-gruppens vitaminer, nemlig B6 = pyridoxin, er vigtigt ved aminosyrernes oparbejdning til protein, men hvis grisen holder livet på et lille tilskud, så er den vel i stand til at forøge sin legemsvægt ved hjælp af fedt og vand, men det bliver ikke noget *bacon*svin.

Nu véd vi nok, at bacon er en meget vigtig udførselsartikel i dag, men hvis halvdelen af os består af fedt og vand, fordi vi mangler vitaminer, var det måske også af værdi at vide noget om dette forhold og afhjælpe eventuelle mangler.

Også pellagra er et blandingsfænomen. Dyrene kan leve ret længe ved en pantotensyrefattig kost, men stofskiftet er i orden, og de dør uden forudgående symptomer.

I det hele taget er man blevet mere og mere opmærksom på, at små mangler gennem lange tidsrum kan være meget farligere end de mere udtalte mangler, der giver sig drastiske udslag.

Vi har hidtil været tilbøjelige til at tro, at planterne var om ikke de eneste så dog de egentlige vitaminleverandører; men man kan ikke nu komme udenom, at der sker en endog meget stor syntetisering i hvert fald hos vore højere husdyr. B-avitaminose kan således ikke fremkaldes hos køer, selv om foderet overhovedet intet indeholder, og af visse andre stoffer, f. eks. riboflavin, kan der udskilles 100 mange mere, end der indtages med foderet.

Denne syntetisering af vitaminer i dyrenes fordøjelseskanal tilskrives eksistensen af diverse svampe og bakterier, som er så venlige at afgå ved døden så betids, at opsugning af de producerede vitaminer endnu er mulig. Det vil altså ses, at der ikke mere kan tales om, hvilke mængder af et bestemt vitamin der er nødvendig for en organisme, men derimod om, hvor store mængder der må tilføres foruden det, som produceres i selve dyret.

Man vil også bemærke, at der foruden direkte tilførsler kan blive tale om en forøgelse af denne egenproduktion, f. eks. ved at omstemme floraen i fordøjelseskanalen, og at denne sidste fremgangsmåde kan være af særdeles stor betydning.

Som eksempel herpå kan nævnes, at en gris, som lider af eksem, kan helbredes på 10 dage, når mælken syrnes med en bestemt bakterie i stedet for med streptokokker.

Også teorien om, at vitaminer nok er nødvendige, men kun i yderst små mængder, synes at være forældet, eftersom de må være til stede overalt, hvor livet ytrer sig, d.v.s. i hver levende celle — og dem er der mange af i organismer af vore dimensioner.

Men selv om der næsten hver dag sker nye epokegørende opdagelser inden for vitaminforskningen, kan disse dog kun opfattes som en bekræftelse af den påstand, som vi vegetarer ofte har fremsat, at så længe der stadig findes nyt, er man ikke ved målet, og derfor er vi berettigede til med fornyet og forøget kraft at gå ind for en så *naturlig* levemåde, som det er muligt, samtidig med at vi ønsker forskerne alt muligt held i fremtiden.

H. M.

Stor interesse for råkost på Island og i Norge

Ved en hyggeaften på Humlegården fortalte dr. Nolfi om sin rejse til Norge i efteråret. Den blev meget vellykket, og doktoren syntes yderst tilfreds med turen.

Men før fru Nolfi tog af sted til Norge, besøgte hun Island, inviteret derop på fri flyvebillet, og som indledning til foredraget fik tilhørerne et lille indblik i, hvorledes betingelserne for råkost er på øen „yderst mod norden". — Dr. Nolfi fremholdt, at den mineralrige lavajord egnede sig godt for grønsagsdyrkning, og at klimaet er mildt nok. Men der anlægges nu også ved udnyttelse af de varme kilder store drivhuse for at tilfredsstille grønsagsbehovet. Træfrugt kan ikke modnes, man må nøjes med bær. I haverne dyrkes ribs og solbær, og af vildtvoksende kan man få blåbær. Det var derfor ønskeligt, at noget af Marshall-hjælpen blev brugt til import af amerikansk frugt i stedet for til de flotte dollargrin, man kan se deroppe. Fru Nolfi håbede, at islændingene snart ville få mindre sans for fiskeri og mere for råkost.

Norgesbesøget havde bidraget til at revidere fru Nolfis forestillinger om „det golde klippeland". Hun var glad for at have lært den norske natur, så vel som mange flinke nordmænd, at kende. Tilstrømningen til møderne og interessen for råkosten var glædeligt stor — hun havde talt i en lang række byer for fulde huse. Særligt opmuntrende var det at se de mange unge, der kom, ikke mindst til demonstrationerne. De norske grønsager er ikke så gode som de islandske, og fru Nolfi mente, dette skyldtes det store forbrug af kunstgødning. Upasteuriseret mælk fik man alle steder, og det var intet problem at få honning. Værre stillet er nordmændene, når det gælder vinterfrugt. Bær og sommerfrugt er der i reglen rigeligt af, men efter jul kniber det med frugtforsyningerne. Det ville derfor være godt, om noget af den valuta, som nu bruges til import af tobak og spiritus, blev anvendt til indkøb af sydfrugter og kokosnødder — de sidste indeholder alt, hvad vi behøver.

Dr. Nolfis causeri var båret af optimisme og tro på, at der også i „det golde klippeland" kunne vindes mange proselytter for råkostens store sag.

A. M. N.

Kampen mod dyrplageriet

Dyreværneforeningen „Svalen"s forslag om skat på jagtpatroner er blevet realiseret, og foreningens energiske optræden imod en bølle, der kørte rundt på motorcykel og indfangede katte, puttede dem i en fællessæk og afleverede dem til prof. E. Lundsgaard til dyreforsøg — for 10 kr. pr. stk. —, har vakt omtale i pressen og rejst indignation i vide kredse. Dyreværneforeningen „Kampen mod Vivisektionen" har indsendt lovforslag til fjernelse af den nugældende lovparagraf, der siger, at „såvel bedøvelse som aflivning (ved smertevoldende dyreforsøg) kan dog undlades, når forsøgets øjemed ville umuliggøres ved dyrets bedøvelse eller aflivning efter bedøvelsens ophør". Foreningen kræver ligeledes

offentlig kontrol med de nu tillukkede forsøgslaboratorier — der opretholdes ved vore skatter.

Bestræbelser for at formindske de lidelser, mennesket påfører dyrene, er yderst prisværdige; men mon disse dyrevenlige forslagsstillere nu er så konsekvente, at de ganske afholder sig fra *kødspisning*, der er ganske unødvendig fra et ernæringssynspunkt, men som i en målestok, der får al anden dyremishandling til at blegne, forårsager dyrene lidelser ved slagtningen, transport til slagtning o.s.v. Det er ved at afholde sig fra spisning af kød og fisk, at dyrevennen kan gøre en virkelig indsats i den sag, der ligger ham på hjerte: Dyrets ret til at blive forskånet for *unødig* lidelse.

N. Nielsen.

Jægeren og dyrevennen i radioen

Selvfølgelig er det en vanskelig opgave at skulle klare sig i diskussionen med højlærde professorer, men hr. Knud Johansen fra „Svalen" var nu ikke dårlig i replikken, så længe talen ikke netop drejede sig om, hvorvidt han selv var vegetar eller ej.

Her kom det ulogiske i sagen rigtigt frem, og professor Winge havde let spil ved at henvise til, at også landmænd brugte kniven lidt rigeligt. Selv om Johansen undskyldte sig med den „kødhunger", der kom over ham efter en lang arbejdsdag, og sin ikke helt gode mave, så havde han stået betydeligt stærkere, om han havde søgt at styrke denne mave ved naturbestemt føde, ligesom den „kødhunger", man endnu kunne møde frem med i diskussionen omkring århundredskiftet, sandsynligvis ville være forsvundet af sig selv.

Selvfølgelig blev vi ikke forskånede for en eneste af de floskler, som de dyrevenlige jægere strør om sig med, men der var navnlig een, som jeg fandt bemærkelsesværdig i betragtning af, at Winge er en kendt arvelighedsforsker. Den gik ud på, at jægeren blot fulgte et mange tusinde år gammelt *instinkt*, når han søndag morgen gik ud for at dræbe. At en kat er i besiddelse af et instinkt for musejagt, er uomtvisteligt, men det ville undre mig i meget høj grad, om mennesket, der i lighed med højere aber er født som vegetar, skulle være kommet i besiddelse af et virkeligt instinkt i det forholdsvis korte tidsrum set i forhold til menneskets udviklingshistorie, i hvilket det har været interesseret i at dræbe højerestående dyr.

Som man vil erindre, havde professor Rich. Ege ikke noget at indvende imod denne vor antagelse, at vi har det nærmeste slægtskab med de vegetarisk levende højere aber, og derfor mener jeg, at vi må være berettigede til at stille professor Ø. Winge dette direkte spørgsmål: *Kan det bevises eller blot sandsynliggøres, at mennesket er kommet i besiddelse af et ægte arveligt instinkt, fordi det på et forholdsvis sent tidspunkt har skabt sig våben til at nedlægge dyrene med?*

Er det ikke langt snarere en „falsk arv", som beror på tradition og naive forestillinger om at agere „helt" eller noget i den retning? Mange voksne er som bekendt store drenge inderst inde. For mig at se ville naturen bære sig absolut ulogisk ad ved at forsyne en eller anden skab-

ning med et virkeligt instinkt, så længe samme natur ikke havde formået at bringe vedkommende skabning i besiddelse af organer til at udnytte dette instinkt. I dette tilfælde altså rovdyrkløer, et helt andet tandsæt, en anden fordøjelsesmekanisme o.s.v. i det uendelige, og da naturen, så vidt mig bekendt, aldrig er ulogisk, turde det være „det vise menneske", som her er ude for en vildmand.

Som ventet blev de stakkels præster også draget ind i diskussionen. Lad os kun lade stakkels Steensen Blicher hvile i sin grav, men Kaj Munk skal ingen med rette kunne møde frem med som den „fødte jæger", selv om han i aldrig så mange forløjede jagtbreve søger at give det udseende heraf. Som vi tidligere har påpeget i VT, har Munk selv i „Foråret så sagte kommer" erkendt, at han ikke *var* jæger af naturen, men *blev* det — vel som følge af slet selskab.

Giv dog de stakkels præster lov til at dræbe „den bævende due" ligesom soen med det bævrende flæsk. Om det sker lige før eller lige efter kirketid, er underordnet; han er hverken værre eller bedre end landmænd, jægere eller andre, der tager andre skabningers liv for at æde ådslet.

Professor Winge har ordet! *H. Mosegaard.*

Ikke al slags ild kan undværes ved behandling af råkost

I hvert fald er det højst uheldigt, når de kokke, som skal tilberede maden, erklærer, at selv om det ser smukt ud, så er det i hvert fald ikke den slags, der får deres tænder til at løbe i vand; og dobbelt uheldigt er det, når udtalelserne fremsættes i et stort blad, oven i købet med billede, således som tilfældet var i anledning af en meget omtalt agitators besøg i hovedstaden.

Men lad gå, at de professionelle kokke udtaler deres private meninger om den mad, de erholder betaling for at fremstille. Værre er det, om de agitatorer, som institutioner og organisationer, der er interesseret i afsætning og forbrug af visse produkter, udtaler sig i samme retning, og selv om de ikke altid gør det i aviserne (med billede), så er selve den kendsgerning, at de ikke vil gå ind for sagen med egen krop, en uhyre anklage.

Når det nu viser sig, at forbruget af frugt og grønsager er gået ned til under førkrigsforbruget, turde det opfattes som tegn på, at den professionelle agitation, som af hele sagkundskaben er blevet drevet gennem alle krigsårene, har savnet den glød, som ikke kan undværes, selv til råkost, og vi, der muligvis har denne glød i behold, er for få og savner de nødvendige midler til at gøre os gældende. *H. M.*

Læge Regine Grønberg Petersen,
født 10472 død 17-10-1950

Læge Regine Grønberg Petersen blev for mange år siden udset til æresmedlem i Dansk Vegetarisk Forening på grund af sin idealistiske indstilling og ivrige agitation imod vaccinationen og vivisektionen. Hun

holdt herom en række foredrag i 20erne i Københavnsafdelingen og gjorde også ved pjecer en stor indsats på dette område.

Regine Grønberg Petersen fik embedseksamen 1901 og anvendte det meste af sin tid indtil 1918 som læge ved hospitaler og kursteder, idet hun specielt var interesseret i naturhelbredelsesmetoden. Praktiserede fra 1918 på Frederiksberg og senere i Gentofte kommune. De senere år var hun ret svagelig og førligheden noget nedsat. For et par år siden ramtes hun af en hjerneblødning, der medførte svækkelse af talens brug, og det sidste år tilbragte hun i et sygehjem. Alle, der kom hende nær, beundrede hende for hendes milde væsen, naturlige menneskelighed og ranke holdning over for alle angreb på naturlægemetoden. Selv om hendes bedste arbejdsår ligger langt tilbage, mødte hun også i de senere år op ved foreningens sammenkomster og deltog i diskussioner med sagligt underbyggede indlæg.

Ære være hendes minde. *J. D. H.*

Nytårsfesten

finder sted lørdag den 6. januar i KFUMs lokaler i Rosenborggade. Kl. 17,45 middag (råkostanretning, bønnerand, mannekål, brune og hvide kartofler, sauce, bagte æbler med råcreme). Kl. 20 foredrag af dr. Jens David Henriksen om hans rejse i Amerika (med egne lysbilleder i farve). Derefter diverse underholdning. Nærmere om programmet i decembernumret. Pris alt inkl. kr. 5,50. Deltagelse uden middagen 1 kr. Agitér for tilslutning. Tag venner og bekendte med. Men alle må anmelde sig forud — det kan ske allerede nu (og senest torsdag den 4. januar) til fru Mosegaard (Go. 1163u).

Skodsborg produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger Skodsborg produkter.

De anbefales: Skodsborg corn flakes - Granola - Skodsborg kaffeerstatning - æbleblade-te - glutenola - carno - bønnesteg - linsepostej - veg. leverpostej - veg. fiskebudding - linser i brun sauce - sojabønner i bouillon - nuttolene - protose. Kiks: Grahams, havre, vanille og nødde. Skodsborg lyn sauce pulver: På to minutter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce. Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!

Den Sanitære Fødevarefabrik,
Baldersgade 14, Kbhv. N., Taga 289

Bernh. Kjærs Eft.
Strandvej 151, Hellerup.
Telf. He. 50 - He. 70.
Vegetariske retter, plantemargarine, grahamsbrød m. m. føres fra
Den Sanitære Fødevarefabrik.

Dansk Vegetarisk Forening's litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50
Mich. Larsen: „Naturhelbredelsen" 0,60
Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

Kinesisk visdom:

Vil du være lykkelig en time, så drik dig fuld! Vil du være lykkelig et par dage, så gift dig! Vil du være lykkelig en uge, så slagt en gris og spis den! Men vil du være lykkelig hele livet, så anskaf dig en have!

Husejer af Roskilde Jens Nielsens legat

2 portioner af ovennævnte legat til rekreations- eller kurophold bliver uddelt i december måned d. å,

Eventuelle ansøgninger indsendes til Ågerup-Kirkerup sogneråd, Gundsølille pr. Roskilde, inden 1. december. *Legatbestyrelsen.*

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 reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forl. prospekt. Tlf. Skodsb. 200

Alt i vegetariske retter

fra

Skodsborg
Sanitære Fødevarefabrik.

Finkornsbrød - grahamsbrød - honningvin - alle fine marmelader - kiks og bisquits - syltede fersken og abrikoser.

Honning-depotet
Nr. Søgade 39.
Central 8176 - Palæ 8176.

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

Sund, stærk og slank

PRØV EN RÅKOSTKUR!

HUMLEGÅRDEN
åben hele året.

Centralvarme, hygge og ro.

Opholdet pr. dag fra kr. 10,00 til kr. 16,00.

Forlang prospekt!

Telefon Espergærde 465.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.

RÅSTRUP 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

NYHED
Sundhedsmæssig kogebog for raske og syge
J. D. Henriksen og Nora Thomsen:
FRUGT
TIL HVERDAG OG FEST.
— *400 opskrifter* —
En nyttig håndbog for alle hjem.
Kart. kr. 8,50.
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 modtages af internatet, Peter Bangsvej 32, Go.4329

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