Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Nytårsfesten

Bernard Shaw in memoriam

Erstatning for leverekstrakt

Råkostopskrifter

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

43. årgang
nummer 12
December 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.

NYTÅRSFEST

Dansk Vegetarisk Forening afholder sin traditionelle nytårsfest *lørdag den 6. januar* i KFUM's lokaler i Rosenborggade (ved Nørreport station).

Kl. 17,45: Middag: Råkostanretning.
Bønnerand med mandekål, br. og hv. kartofler og sauce.
Bagte æbler med råcreme.

Kl. 20,00: Nytårstale af havebrugskonsulent H. Mosegaard.

Kl. 20,15: Foredrag af dr. Jens David Henriksen om hans rejse i Amerika med egne lysbilleder i farver.

Kl. 21,15: Diverse underholdning, bl. a. recitation af fru Anne-Marie Nielsen.

Prisen for deltagelse er kr. 5,50 alt inkl. Deltagelse uden middag kr. 1,00. Tag venner og bekendte med. Men alle må anmelde sig forud senest *torsdag den 4. januar* til fru I. Mosegaard, Ågade 114, København N. (telf. Go. 1163 u).

Agitér for tilslutning. Interesserede er velkomne.

Bestyrelsen.

George Bernard Shaw 1856-1950 in memoriam

„Jeg mener, at mit liv tilhører samfundet, og så længe jeg lever, er det min opgave at gøre alt, hvad jeg kan for det. Jeg vil være helt udbrændt, når jeg dør, for jo hårdere, jeg arbejder, des stærkere lever jeg. Jeg elsker livet for dets egen skyld. Livet for mig er ikke et lille lys, men en flammende fakkel, som jeg for en stund har i min hånd, og jeg vil lade den brænde så strålende som muligt, før jeg overrækker den til kommende slægter."

Disse smukke ord af den store lige afdøde irske digter kendetegner ham ypperligt, og han fulgte dem hele sit lange liv, der var præget af idealisme og kamp for godhed og retfærdighed. Det er derfor helt hen i vejret, når man ofte har betegnet Shaw som kyniker. Det var han mindst af alt. Kynisme og frivolitet udspringer af en slaphed og træthed over for livets alvor, som var Shaw ganske fremmed.

Bernhard Shaws vegetarisme, hans stærke modstand mod vivisektionen og vaccinationen, berettiger ham, synes jeg, til en nekrolog i dette blad.

Det er ikke meningen at gå ind på hans liv og talrige skrifter, men blot at bringe en lille oversigt og citater af nogle af hans karakteristiske udtalelser. Shaws ungdom faldt i socialismens heftigste dage, hvor det svirrede med udtryk som panteisme, vegetarisme, kvindebevægelse osv. I denne kreds hørte den vågne unge mand til, og han blev medlem af det berømte „Fabian society", en moderat socialistisk bevægelse. Han studerede ivrigt både Henry Georges „Progress and Poverty" og Karl Marx' „Das Kapital". Han skrev mange socialistiske afhandlinger, og hans ungdomsromaner er præget heraf. Helt op til hans høje alderdom interesserede socialismen ham stærkt, også i den form, hvori den blev gennemført i Sovjetrusland. Men snart begyndte han sin store dramatiske virksomhed, som skulle gøre ham berømt og bevare hans navn for en sen eftertid. Man har ofte heftet sig alt for meget ved hans anvendelse af paradokset, viddet og anekdoten, det ydre apparat, hvorigennem han søgte at få folk i tale. Det var og blev ideerne, der var det afgørende for ham. Tidligt gjorde Shaw sig fri for alle traditioner og hensyn, han bekæmpede den overdrevne nationalisme, der virkede indsnævrende og egoistisk i sin tendens. Han regnede den såkaldte moral for en tom konveniens uden etisk liv. I frihedens navn har han ofte hånet menneskeheden for dens dumme påfund og snævre fordomme. Han hævder, ikke helt uden ret, at menneskene er for meget afhængige af gamle vaner og traditioner. Vi ved ikke, hvad der er ret og uret. Vi opdrager vore børn, som vi selv blev opdraget, og vi går i kirke, som vore forældre gjorde det. Vi siger alle det samme. Det kan altsammen være udmærket, indtil det uventede sker. Så viser det sig, at vi med al vor respektabilitet ingen virkelig religion har og ingen målestok for ondt og godt. Vi har kun vore vaner, og når de ikke strækker til, hvad så? Der er ofte blevet sagt, at Shaw er helt hjerne og intet hjerte. Det er ikke rigtigt, men hans følelsesanlæg er ikke som de flestes. Selv løsrev han sig tidligt fra hjem, fædreland og religion. Men det må fremhæves, at for det første var hans barndomshjem ikke lykkeligt. Faderen drak, og moderen var en kølig natur. Dernæst levede han selv fra sit 40. år i et overordentligt harmonisk ægteskab med sin hustru, der også opnåede en meget høj alder og døde 1943. Egentlig irreligiøs tror jeg heller ikke, man kan sige, at Shaw var, han var blot imod al officiel kristendom. Men Shaw har sikkert også med sin trang til paradokser overdrevet. I øvrigt var han i alle retninger, legemligt som åndeligt, en gennemsund og retsindig natur. Han kastede sin store kærlighed på samfundets socialisering og menneskeslægtens fremgang. For dette var han rede til at ofre alt.

I sine dramaer hudfletter han med sit skarpe, ubarmhjertige vid alle menneskelige skavanker og fejl i samfundet. I det vittige skuespil „Helte" (Men of arms), som jo også har været opført herhjemme, retter han et voldsomt angreb på den forlorne romantiske heltedyrkelse. I „Man of destiny" lader han Napoleon rette en skarp, stærkt overdreven kritik imod den engelske nationalkarakter, som dog trods det overdrevne er rammende og rummer megen sandhed. Han fremhæver englændernes stærke selvbevidsthed, deres kræmmernatur, deres hensynsløse politik i

kolonierne, deres udnyttelse af fattige børns arbejdskraft i fabrikkerne. „Englænderne sendte missionærer ud for at prædike fredens evangelium, og når de indfødte ikke syntes om dette og dræbte missionærerne, så greb de til våben for at forsvare kristenheden, kæmpe og erobre for den. Der findes intet så godt eller slet, at man ikke kan få en englænder til at kæmpe for det. Men du kan aldrig gribe en englænder i at handle urigtigt. Han gør alting af princip, han røver fra dig af forretningsprincip, han gør dig til slave af imperialistisk princip, han underkuer dig efter mandighedens princip."

I flere af sine skuespil har Shaw rettet stærke angreb på lægestanden. Han fremstiller et sted en læge, der fortvivler over, at en patient, som han troede dødsmærket af en af ham selv fundet alvorlig sygdom, alligevel viser sig at være helt rask. „The doctor's dilemma" er et kraftigt angreb på den medicinske stand, et voldsomt overdrevet, men i det store og hele godt funderet angreb på det videnskabelige tilsnit, som denne stand ynder at smykke sig med. Alt for ofte, hævder Shaw, bliver lægen naturens hovmester, mens han burde være dens tjener, og så sker det, at teorierne i sig selv bliver målet, så lægen af videnskabelig interesse glemmer patienten.

Lige i disse dage er der fremkommet en artikel i et engelsk lægefagskrift „The medical press", hvor man ædelmodigt tilgiver Shaw hans angreb på lægestanden og tilskriver den to begivenheder i hans liv: Da han endnu var dreng, blev hans far, som skelede indad, underkastet en operation af den berømte kirurg sir William Wilde med det sørgelige resultat, at han efter operationen kom til at skele udad. Shaw selv blev i 1870erne angrebet af skoldkopper under en epidemi i London til trods for, at han var blevet vaccineret som barn. Denne vaccination havde gjort så ondt, at han blev meget opbragt, da den ikke engang virkede. Og bedre blev det ikke, at sygdommen efterlod store ar i hans ansigt, så han måtte anlægge fuldskæg for at skjule sit vansirede ansigt. Disse to oplevelser skulle efter dette tidsskrift være hovedårsagen til hans antipati over for lægestanden.

Som bekendt var Shaw ikke alene en stærk modstander af vaccinationen, men også af vivisektionen, og han har udgivet to småskrifter herom. „The dynamitards of science", Antivivisection Society, 1900, London, og „Address delivered at the annual meeting of the British union for the abolition of vivisection", New York Anti-Vivisection Society, 1909. Disse småskrifter har desværre ikke været mig tilgængelige, men det var Shaw, som brugte vendingen: „Vivisektoren er en ny skurketype". Om bacillerne sagde han, at det var ikke mennesket, der blev sygt af bacillerne, men tværtimod bacillerne, der ikke kunne tåle at leve i det syge menneskelige legeme. Han havde nu altid sin egen specielle måde at sige tingene på.

I en af de små selvbiografiske skildringer, han udgav i sine sidste leveskriver han om, hvorledes han blev vegetar: „Jeg var en kannibal i 24 år, skriver han om, hvorledes han blev vegetar. Det var Shelley, der først åbnede mine øjne for de barbariske spisevaner, men først i 1880 blev det praktisk muligt for mig at gøre en forandring. Min vegetarisme har en

mærkelig virkning på mine kritikere. Jeg læser en artikel, der skal være en anmeldelse af min sidste bog, og opdager, at kritikeren i virkeligheden kun anstrenger sig for at forsvare sit eget privatliv stillet over for mit, og i virkeligheden læser man en dybt såret mands forsvar for sit eget liv. Han prøver at klare sig igennem med sin sædvanlige selvsikre præstation. Men Deptford kødmarkedets blodige scener står i vejen for ham, og den frygtelige hob af kadavere fra Farrington-markedet virker generende på ham. Det er i virkeligheden kun et udslag af kødspisernes dårlige samvittighed over for et menneske, der er et levende bevis på, at hverken kød, fisk eller fugl er nødvendigt for at have held med sig i livet eller litteraturen. Alle mine øvrige små ejendommeligheder forstår de, og de findes ofte hos dem selv. Men dette her er et spørgsmål om blodskyld, og „Blut ist ein ganz besonderer Saft". Shaw udtalte også, at „slagternes kød og vivisektorens serum var besmittede goder, produkter af uskyldige dyrs lidelser". Han var selv sikker på, at når han var blevet så gammel og havde bevaret sin legemlige og åndelige sundhed, så skyldtes det hans vegetariske levevis og øvrige sunde, spartanske levevaner. Med sin sædvanlige trang til paradokser har han et andet sted ganske morsomt og rammende udtalt følgende: „Tænk blot på den uhyre kraft, der er nedlagt i ethvert frø, ethvert kim. Læg et agern i jorden, og det vil vokse op til en mægtig højde og kan blive stamfader til en hel skov. Prøv på den anden side at lægge en skinke i jorden og så se, hvad der kommer ud af det."

Knud Engel.

Et meget efterspurgt emne

Jeg låner gerne de bøger ud, jeg har om råkost og vegetarisme, og hvad herunder hører — hvis da emnet kommer på tale, og der ytres ønske om at stifte nærmere bekendtskab med det. Ja, så låner jeg ud til højre og venstre. Måske kan det blive til nye proselytter. Oplysning er i hvert fald godt, og det er jo sådan, at mange endnu er uden kendskab til og forståelse for emnet.

Men et par bøger, jeg havde ude, er ikke kommet tilbage. Jeg ser stort på det. Måske gør de en god gerning, og måske når de videre omkring og spreder oplysning. Det var Nolfis bog om levende føde og Regner Andersens om nordisk reformkost.

Da jeg en dag fik brug for oplysninger fra disse bøger, gik jeg på biblioteket for at låne dem. Jeg bestilte bøgerne til afbenyttelse på læsesalen på et stort københavnsk kommunebibliotek.

Lidt efter kom bibliotekaren med den besked til mig, at de havde bøgerne, men de var ikke hjemme, og de var meget sjældent hjemme, og sådan var det med alle bøger vedrørende dette emne, og derfor var de meget vanskelige at få fat på, — for de omhandler jo et meget, meget efterspurgt emne. Ja, sådan faldt bibliotekarens ord.

Jeg fik lyst til at fortælle denne oplevelse videre. Det er jo opmuntrende, at der er interesse for sagen.

P. I. Nissen Jøker.

Nej, vi vil ikke lade ham være i fred!

Redaktøren af „Haven" har i den sædvanlige „paludanske" stil søgt at overgå sig selv i selvmodsigelser. Han har været i England og mener at have konstateret en gennemgribende forskel på de to folk på hver side af nordsøen. Medens man derovre interesserer sig for base-ball eller blomster, så snakker man her i landet *mad*, og „enhver tror, at han bliver salig ved sin madreligion — blot han så kunne lade os andre i fred. Der er virkelig mennesker, der for ramme alvor mener, at „Haven" burde agiterer snart for vegetarianisme (hvilket ord!), snart for råkost — de glemmer, at „Haven"s opgaver ikke er at irritere mennesker ved at ville putte dem ind i en bestemt afgrænset sekt, — men gennem oplysning stille dem over for deres eget frie valg — — —."

Efter at have beskrevet de udmærkede englænderes beskedne kost, hvor kødet er udskåret endog meget tyndt, men som til gengæld indeholder mange grønsager, kommer han til beskrivelsen af „det solide morgenmåltid, som startes med en appetitvækker — det kan være appelsin- eller tomat-juice — hele frugten presset ud med kødmassen. Første gang lader man det halve stå, næste dag tager man det hele, og jeg vil savne det, når jeg kommer hjem, — men at få noget så sundt og vitaminrigt og velsmagende indført i Danmark støder an mod god tone — nemlig mod den indgroede vane, — men vil De vide hele sandheden, så har jeg nu hver morgen på et mindre hotel i en by på 60.000 indbyggere fået ristede tomater og champignons — og nyder dem. Der er ingen fare foreløbig — englænderne spiser 5 gange så mange tomater som vi. Det er blot om at producere gode og billige grønsager, så vil også den danske husmor for hver dag lære at bruge flere i en tid, hvor kødet er dyrt."

Først i artiklen beder redaktøren om, at de forskellige sekter inden for madreligionerne vil lade „os andre" i fred. Hvem mon han i øvrigt mener med „os andre"? Det kan jo ikke være som repræsentant for den almindelige danske kost, han taler, siden han ofrer så megen veltalenhed på at lokke alle over til det solide, velsmagende og vitaminrige morgenmåltid. Ja, måske alligevel, eftersom dette vil støde an mod god tone og den indgroede vane. Hvori faren ved, at englænderne spiser 5 gange så mange tomater som vi, består, fremgår ikke klart, men når redaktøren mener, alting er gjort med at producere gode og billige grønsager, for så vil den danske husmor lære at bruge flere i en tid, hvor kødet er dyrt, så er den sag ikke så lige til, som han tror. Jeg ser desværre hver dag sunde og gode fødemidler vokse op i haverne uden at blive anvendt efter deres formål, — vel fordi det støder mod god tone, og fordi enhver formener at blive salig i sin madreligion, og det er her i landet endnu ikke overvejende vegetariske religioner, der er de fremherskende.

Jeg kan heller ikke se rettere, end at redaktøren selv søger at gøre propaganda for *sin* madreligion, som øjensynlig er den, at man skal kaste sig over de ting, der gror i haven, *i tider, hvor kødet er dyrt!*

Hvilket jammerligt standpunkt for redaktøren af Nordens største haveblad!

Hvis logik og konsekvens havde ligget for professoren, så meldte han sig ind i vore rækker for selv at modtage noget af den oplysning, som han anser for at være nødvendig for at træffe et frit valg, og så kunne han formodentlig udnytte sin ansvarsfulde post bedre end ved at lade sig irritere af os, som øjensynlig er hans dårlige samvittighed.

H. M.

I tilslutning til diskussionsmødet i *Politikens* sal sender hr. *P. F. Pedersen*, Strib, følgende indlæg:

Et møde mellem videnskab og vegetarer

synes nu i tiden at være en begivenhed i sig selv, men det må ikke glemmes, at sådan har det ikke altid været. Vi savner en Hindhede til at oplyse, hvordan det i krigsårene for mange mennesker lod sig gøre at leve — vel ofte i årevis — på en kost, som både med hensyn til kalorier og vitaminer og andre forhold lå langt under, hvad der her til lands anses for nødvendigt endog i hviletilstand.

Under mødet i København spurgte prof. Ege, hvorfor man ikke skulle udnytte hvalfedt. Det ville være mere naturligt at spørge: hvorfor bruge det? Måske er hvalfangst ikke nu dyrplageri i så høj grad som før, men tilsætning af hvalolie, og af levertran som d-vitaminkilde, ødelægger smagsmæssigt margarinen, så kun kødspisere med dårlige ernæringsinstinkter kan tolerere den. Hvorfor ikke erholde d-vitaminet fra planteprodukter? Det findes vel såvel i majs og oliven som i sojabønner og efter sigende også i flere sydfrugter.

Angående sidstnævnte, så er det en skandale, at tobak, spiritus og kaffe importeres på bekostning af dadler, figen, svedsker og bananer, friske som tørrede, o. m. a. Var befolkningen ikke så ensrettet gennem den stedfundne regulering, som tilfældet er, så burde vegetarerne kunne rejse en folkestemning med krav om indførsel af de nævnte ting, fordi de er uundværlige for en sundhedsmæssig kost. Men hvordan skal krav herom rejses med kraft, hvis også vegetarer efterhånden affinder sig med en kost af hjemlige produkter suppleret med mælk og æg. Og hvordan skal et sådant krav fremføres med virkning i en tid fuld af autoritetstro, når det, der i almindelighed regnes for videnskab, ikke går ind for kravet. På dette område savnes et møde mellem teori og praksis.

Må jeg endelig gøre opmærksom på en pudsighed fra omhandlede møde. Prof. Ege frabad sig en diskussion om trosspørgsmål, men udtalte alligevel, at dyrisk æggehvide er mere formålstjenlig til menneskeføde end planteæggehvide. En sådan påstand må da være en trossag, da der som bekendt ikke foreligger beviser herfor — tværtimod. Dertil kommer, at dyrisk æggehvide ikke kan fremskaffes som næringsmiddel uden i forbindelse med skadelige affaldsprodukter, hvad professoren syntes at overse.

(Prof. Eges bemærkning, at dyrisk æggehvide er mere formålstjenlig end den vegetabilske, sigtede til prisen. Bem. red.).

Lystfiskeri eller lystmord

Nu læser man igen næsten daglig i aviserne om lystfiskernes store og „beundringsværdige" bedrifter, om hvor mange henholdsvis kilo eller tons de laks, gedder eller tunfisk, de har fanget, nu vejer, om hvor længe kampen har varet, og de stakkels dyr er blevet pint og mishandlet. I sandhed noget at prale af! Jeg regner de mennesker, der for sportens skyld og for deres fornøjelse piner og dræber værgeløse dyr, hvad enten det så sker på jagt eller ved fiskeri eller på anden måde, for nogle afstumpede, følelsesløse individer, der ikke kan modstå en unaturlig, sadistisk trang. Man kan i reglen regne med, at det er mennesker, der ikke har noget bedre og fornuftigere at tage sig til, og som ikke kan tage ud og nyde naturen og glæde sig over dyrene uden at skulle pine dem og udgyde deres blod.

I denne tid er det særlig tunfisken, der må holde for, og på grund af dyrets størrelse og kræfter bliver kampen så meget længere og dets lidelser så meget større. Det hænder, at de stakkels fisk får revet en del af hovedet af eller slipper bort med en krog i sig. Det er sørgeligt og dybt beskæmmende at se, ikke blot hvor mange aktive udøvere der findes af denne form for dyrplageri, der desværre ikke kan rammes af dyreværneloven, men tillige, hvor mange interesserede og begejstrede tilskuere der altid samles for at nyde dette ækle og frastødende skuespil.

Hvad enten man er vegetar eller ej, synes jeg, at man må tage afstand fra enhver form for fiskeri med krog, der volder dyrene frygtelige pinsler. Men tværtimod ser man, at mange forældre ikke blot undlader at forklare børnene det forkastelige heri, men endog bevidst eller ubevidst indpoder denne onde og sygelige tilbøjelighed i deres børn. Når man går sig en tur på Langelinie eller ved kanalerne i København, ser man et stort antal både større og mindre drenge i færd med at pilke torsk ved hjælp af orm og krog. Det ville være bedre, om deres forældre lærte dem respekt for alt liv og medfølelse for vore værgeløse medskabninger dyrene og indprentede dem at søge at skåne alle dyr for unødige og grusomme pinsler. Mishandling af dyr forråer hele mentaliteten og er derigennem medvirkende til at forringe også respekten for menneskeliv og menneskelig lidelse.

Til sammenligning en lille sandfærdig historie af en helt anden art om en lærer, der var vegetar, men som ikke turde øve direkte propaganda over for sine elever. Han tog på en fridag børnene med ud i kødbyen og viste dem de blodige og barbariske scener, der foregår der. Resultatet var både glædeligt og imponerende og viste børnenes naturlige afsky for grusomhed og blodsudgydelse. De 90% af børnene ville ved hjemkomsten ikke spise kød. Desværre havde forældrene en forkert opfattelse og indstilling og blev vrede på den sympatiske lærer.

Hvis ikke forældrene senere havde svækket virkningen af børnenes gavnlige oplevelse og tvunget dem til at spise kød, så kunne denne begivenhed have haft en gavnlig indflydelse på hele deres senere indstilling til livet.

Knud Engel.

Hvad er bedst?

Pigen hedder Jytte, hun er 7 år og datter af Arne Vennegård Jensen, fortæller Berlingske Tidende. Hun har sammen med lillebror fået lov til at komme med til det store marked i Holstebro for at sige farvel til Grethe. Sidstnævnte har tjent sin husbond tro gennem 17 år, men nu er den solgt til slagtning, hvad man dog ikke har fortalt børnene; tværtimod har man sagt, at den skal et sted hen, hvor gamle køer har det godt, og derfor er afskedens time da heller ikke så tung, selv om det var Jyttes ynglingsdyr, som hun kunne få til at lægge sig ned på kommando, så der blev chance for en ridetur på dens ryg, når den atter rejste sig.

At mindre børn kan slutte meget varme og meget trofaste venskaber med snart sagt alle dyr, er velkendt og kunne næsten opfattes som et bevis på, at der virkelig findes noget godt på bunden af menneskenes børn — at der er adskilligt i dyrene, ser vi beviser nok på i den hengivenhed, dyrene udviser over for menneskene — indtil det øjeblik, da kniven trækkes.

Og når visse mennesker nu ikke vil give afkald på „retten" (?) til at dræbe børnenes bedste venner, skal man så straks fortælle dem sandheden eller stikke den løgn, som dog hurtigt gennemskues og derefter er med til at undergrave tilliden til de voksne?

Jeg kender i hvert fald een lille pige, hun hedder forresten Jutha, som gennem år ligefrem hadede sin far, fordi han trak af med det lam, som var „hendes", og som hun holdt så meget af.

Jeg glemmer heller ikke den gang, da mine egne børn var i den første spørgealder, og vi en dejlig sommerferiedag ovre på Samsø kom til at køre bagefter en lastbil stuvende fuld af svin, der skulle til slagteriet, og så min dreng fandt på at spørge: „Hvorfor skal grisene ud at køre i bil?"

Og jeg kneb udenom ved at forudsætte, at det muligvis var det gode vejr, der havde foranlediget bondemanden til at køre de kære dyr en lille tur i frisk luft.

Jeg glemmer heller ikke den rædsel, der prægede samme drengs ansigt, da han fra et vindue så, at fiskehandleren nede på gaden „skar guldfiskene i stykker". *H. M.*

Erstatning for leverekstrakt

Dr. Bernhard Spur, en broder til afdøde Ths. E. Spur, ansat ved mælkeundersøgelseslaboratoriet ved børnehospitalet i Philadelphia, meddeler, at han har konstateret, at æblesirup indeholder ikke ubetydelige mængder af vitamin B 12, det antiperniciøse vitamin. Den skulle altsaa kunne erstatte leverpræparater! Han vil nu undersøge, om danske æbler også indeholder rigelige mængder af B 12.

Således sat på sporet burde dansk videnskab undersøge forholdet og gennemprøve æblesiruppens virkninger sammenlignet med leverpræparaterne! *O. E.*

Ministerstorm

Hver gang vi vegetarer har henvendt os til skiftende ministre og påvist det usaglige og uretfærdige i at forfordele os ved de rationeringer, som det har været nødvendigt at indføre, har vi fået et mere eller mindre elskværdigt og i hvert fald altid slet motiveret afslag.

Vi har påvist, at medens vi kun var i stand til at forskaffe os de reglementerede gram fedtstof pr. dag, som vore kort lød på + nogle få gram hovedsagelig i mælkeprodukter, så kunne hele den øvrige befolkning gøre sig til gode med adskilligt flere gram, i hvert fald over det dobbelte af, hvad vi kunne skaffe os. Oven i købet fik andre varerne billigt, fordi vi ikke alene måtte undvære, men også give tilskud i penge.

Ganske vist indskærpede Krag atter og atter, at købmændene skulle reservere planteolien for os vegetarer, men som vi ofte har påvist, betød denne indskærpelse mindre end intet.

Det havde været rimeligere, om det var *os*, der havde ønsket et andet ministerium i stedet for som nu, at det er alle dem, som har levet højt på vor bekostning, der vælter det hele med en smørdrittel.

Har udlændinge ikke hidtil været klar over, at vi var særdeles madglade her i landet, så véd de det da nu. *H. M.*

Æblekrigen er brudt ud på Vesterbro

skriver Social-Demokraten og minder om, at der i afvigte sommer fandt en lignende tomatkrig sted i de nord- og nordvestsj. badebyer.

Dengang kom der vogne ud til turistbyerne med de tomater, som ikke kunne afsættes i København, og de priser, som de solgtes til, huede absolut ikke de stedlige handlende, som åbenbart følte sig berettigede til at inddække hele årets fortjeneste i de få måneder, badegæsterne opholdt sig der. Resultatet blev en priskrig, som ikke gik de ambulante handlende imod, vel nok fordi der fra krigsårene er opsparet en vis uvilje mod de undertiden meget høje priser, de butikshandlende havde dristet sig til at tage.

Forleden bad en frugthandler i kvarteret omkring Haderslevgade politiet om at fjerne en lastbil fra Nordsjælland, som rask væk solgte f. eks. 7 pund fine gråstener, eller 4 pund cox orange, af samme slags som i frugtbutiken stod til 55 øre for et pund, til 1 kr. Politiet henviste kort og godt til paragraf 41 i næringsloven, der siger, at sådan handel med indenlandske produkter er absolut lovlig, når blot der ikke tages fast stade.

At kvarterets beboere benyttede sig af lejligheden, er der ikke noget at sige til, men når det hævdes, at avlerne på denne måde får større fortjeneste hjem end ved salg på torvet, så må der være noget galt med hele frugthandelen, og det bliver vel ikke bedre, før det maleriske, men uhyre upraktiske grønttorv bliver afløst af noget mere tidssvarende.

Nu må man blot ønske, at frugtavlerne ikke går fallit, selv om de nu sælger en kasse æbler til omtrent samme pris, som de før fik for 1 kg.

H. M.

Rygning giver dårlige Tænder

Gennem en niårig undersøgelse på Tandlægehøjskolen i Stockholm af elevernes kæbeben har man konstateret, at benkanten omkring tænderne mindskes med tiden, hvilket er medvirkende til, at tænderne løsnes.

Man har foretaget afmærkning på røntgenbilleder, hvorved man tydeligt har kunnet se, at afstanden mellem benkanten og tandens emaljekant øgedes. Det har vist sig, at tænderne påvirkes stærkt ved rygning. I gruppen med de dårligste tænder var således 61 % rygere, medens der i gruppen med de sunde tænder kun var ca. 40 % rygere. Af undersøgelserne fremgår det endvidere, at kvindernes tænder er betydeligt mere sunde end mændenes, og man mener, at dette skyldes, at antallet af kvindelige rygere er mindre.

Landsrådet anerkendte og vedtog . . .

Vi har tidligere omtalt det uheldige forhold, der bestod vedrørende adgangen til spirituøse drikke i Grønland. Medens danske funktionærer kunne købe meget store mængder til meget lave priser, var det begrænset, hvad „menigmand" måtte få. Man kunne have gået to veje for at skabe ligestilling: enten give frit salg eller stille alle lige under en eller anden form for forbud, indtil grønlænderne selv kunne tage ansvaret.

Nu har man valgt at gå den letteste og den i skattemæssig henseende mest indbringende vej: at give salget frit, men til samme priser som hernede.

Det er muligt, at høje priser kan virke som en begrænsende faktor i vort land, men det er inkonsekvent at fremhæve, at naturfolk — hvortil vel nok nogle grønlændere endnu må henregnes — ikke ser på penge på samme måde som vi, der ind imellem har andre formål at bruge dem til end til drik, og så give fri bane for et giftstof, der kan skaffe „en glad dag" for de penge, som tid efter anden falder i deres lommer.

Det er betegnende, at medens kommissionens betænkning, som i øvrigt modtoges med anerkendelse og tak, omtales inde i avisernes spalter, så bliver landsrådets vedtagelse, med 17 stemmer, om det frie spiritussalg anbragt som forsidestof.

Så er der da virkelig skabt noget nyt og epokegørende i Danmarks århundredgamle „forsyn" for det grønlandske folk. *H. M.*

Gaver:

Jacobsen, Silkeborg, 3,00; Jensen, Ans by, 3,00; Fink-Jensen, Vejle, 12,00. — Tak! *Kassereren*

Til medlemmer og abonnenter!

Med januarnumret medfølger et girokort for indbetaling af kontingent og abonnement. Benyt det omgående. Det er den nemmeste måde for Dem og for os. Og lad os undgå de tids- og portokrævende postopkrævninger.

Godt nytår! *Kassereren*

Det statistiske departement

i Amerika har regnet ud, at et „normalt" menneske gennemsnitlig spiser lidt over fem tons kød i sin levetid. Det svarer til 33 grise, 10 får, 8 okser og 4 kalve!

Prøv at samle sådan en flok dyr sammen på eet sted, giv et „normalt" menneske en kniv i hånden og se, hvorledes det vil reagere.

Mon ikke det normale vil være, at man viger tilbage for et sådant blodbad?

Og hvis normale mennesker fortsat besidder en rest af logisk sans, bør de melde sig i vore rækker, for samme logiske sans må da sige mennesket, at det er ligegyldigt, om han selv udfører drabet eller sætter en anden til det, hvis det sidste da ikke er værre.

H. Mosegaard.

Råkostopskrifter

Grøn kartoffelsalat: Lidt kørvel, purløg, karse, persille og dild hakkes fint, rå kartoffelskiver blandes i. (1 barneskefuld af den grønne blanding kan blandes i en lille flødeost — vitaminost).

Kålrabisalat: Lige dele kålrabi og velsmagende saftigt æble rives groft, smages til med lidt finthakket løg.

„Knasesalat": Lige dele småtskåret julesalat, blegselleri og velsmagende æble blandes. Salaten pyntes med toppen af blegsellerien.

Løvetandssalat: Tidligt om foråret er mælkebøttens spæde blade lækre, de skylles og tillaves med lidt citronsaft, salatolie, lidt honning eller sukker.

Endiviesalat: De grove yderste blade fjernes, resten skylles godt, alt vand rystes fra, derefter skæres den i fine strimler og blandes med citronsaft, salatolie og lidt sukker.

Sellerisalat: Lige dele fin hvid selleri og saftigt, syrligt æble rives groft og pyntes med de fine grønne inderste selleriblade og evt. et rødt æble skåret i skiver.

Aspargessalat: Den øverste halvdel af asparges skæres i fine stykker (den nederste anvendes til suppe) og blandes med småtskårne salatblade, lidt finthakket løg, lidt citronsaft, spiseolie og en anelse sukker. Salaten pyntes med lidt fine friske grønærter og små skiver af nye gulerødder.

Spinatsalat: Af spæd og frisk spinat kan man lave en sund og velsmagende salat. Spinaten skylles godt. Når alt vand er rystet fra, skæres den i strimler og blandes med citronsaft sødet med honning eller sukker. Salaten pyntes med tynde tomatskiver.

I. M.

Nyt fra Århusafdelingen

Efter en længere periode, hvor der ikke er sket noget inden for afdelingen, har vi den 16. november haft en sammenkomst på hotel Ansgar, hvor der var mødt 22 medlemmer. Formanden, der bød velkommen, beklagede, at der ikke havde været arrangeret noget for medlemmerne i længere tid, men erklærede, at han havde forsøgt at få tilrettelagt et besøg i et bio-dynamisk dyrket havebrug. Det havde dog ikke været muligt at få et sådant besøg i orden. Ligeledes omtalte han, at det ganske vist havde været meningen, at foreningen skulle have haft en stand på frugtudstillingen i Århushallen, men af forskellige grunde havde dette heller ikke kunnet praktiseres. Formanden mente i øvrigt, at den vegetariske tanke er ved at få mere vind i sejlene udadtil, idet en stadig større kreds begynder at vise interesse for sagen, og bl. a. har pressen skrevet en del om spørgsmålet, f. eks. i interviews.

Ordet blev herefter givet til aftenens taler, købmand Børge Nielsen, Sorring. Taleren, der har deltaget i „Den Internationale Vegetarunion"s 12. kongres i Holland, fortalte i en munter tone om turen og opholdet. Rejsen havde han tilbagelagt på „knallert". Taleren talte dog mest om forholdene i „Den Internationale Vegetariske Ungdom"s lejr, hvor han boede under opholdet. Tilhørerne fik et udmærket indblik i, hvordan kongressen var forløbet.

Under det afsluttende traktement blev der ført en livlig diskussion.

Det skal oplyses, at der i vintersæsonen vil blive arrangeret en månedlig sammenkomst.

Alfr. Larsen.

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.

Lægekonsultation.

„De er alt for kraftig, min herre, De må på kur; De skal spise grønsager, grønsager og atter grønsager!" „Javel, doktor, men — øh... skal det være før eller efter måltidet?"

Plads ledig fra januar for en ung pige, helst ikke under 18 år. Til april er der samme sted plads for en dygtig kokkepige.

Anna Ullerup Haahr, Råstrup Kursted, Svendborg.

»Eckbohus«. Bjerre Strand. (St. Fuglede st.) står tomt undtagen i sommerferien. Lejes ud til vegetarer.

Marg. Olsen, (No. 7167x efter 17/1)

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.

Fori. prospekt. Tlf. Skodsb. 200

Ægte bi-honning

Alt i vegetariske retter fra Skodsborg Sanitære Fødevarefabrik.

Firkornsbrød - 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

Din mad skal være din medicin

(Hippokrates)

KIRSTINE NOLFI:

LEVENDE FØDE

øget og revideret udgave lige udk.

(6. oplag)

Forlang den hos Deres boghandler!

JACOB LUNDS FORLAG
Medicinsk boghandel,
telf. C. 2019.

»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 dyreplagerianmeldelser.
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