Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Samfundsskabte og -tabte værdier
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Et Nolfi-kursted i Holland

Dyriske hormoner omskaber mennesket

Medvind
Referat af læge J. D. Henriksens nytårstale

Jul og nytår på »Humlegården«

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

43. årgang
nummer 2
februar 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.

Samfundsskabte og -tabte værdier

Det er blevet lidt af en modesag at tale om vor udplyndrede jord. Det er ikke alene Fairfield Osborne's bog, der har vakt interessen. Såvel FAO som Een Verden søger at hverve proselytter ved at male verdenssultens spøgelse så tydeligt frem på væggen, at vi beslutter os til at gå ind for deres respektive synspunkter.

Det er sikkert også rigtigt, at der er drevet rovdrift i allerstørste stil, og at uerstattelige værdier skylles i havet, samtidig med at grundvandstanden daler.

Samfundsreformatorer af mange slags søger at lappe på denne vor sprukne jord, hvilket efter en højskolesangs tekst skal være en fortrædelig møje. En mand som Dalgas bliver sat i relief, fordi hans evangelium gik ud på at vinde nyt agerland på selve det gule sand.

Lad os lige en gang betragte dette stof, som Aakjær kalder det af Gud forbandede sand.

For enden af en lavvandet fjord, som for en halv snes tusinde år siden skar sig ind i det nuværende Djursland, levede der på en sådan sandbanke en jægerstamme, der kort efter isens tilbagetrækning var fulgt efter de indvandrede dyr. Det såkaldte Gudenåfolk har betjent sig af primitive våben og sandsynligvis holdt sig ret stillestående på et forholdsvis lavt kulturtrin. En levevis som deres kræver mægtige arealer for at ernære blot en fåtallig stamme, og der bliver derfor ingen eller ringe muligheder for samkvem og kulturudveksling med andre folk.

Engang i tredje årtusinde før vor tidsregning kommer der vandrende et nyt folk, som tager holmen i besiddelse og bygger en by i form af to rækkehuse med et stort antal boliger og plads til, at kvæget kan samles for natten på den brede bygade. Disse mennesker er sikkert blevet betragtet med stor undren af de gamle jægere, for tænk, de ryddede ved hjælp af ild og økse og bestemte selv, hvad der skulle gro på jorden. De kunne frembringe føde såvel til sig selv som til de tamdyr, de førte med sig, således at de ikke behøvede at løbe an på, at jagtbart vildt altid ville være for hånden.

At der har været et spændt forhold mellem de to folk, er der næppe tvivl om, men kvægavlerne, de første landnamsfolk, var de stærkeste i kraft af deres korn og deres kvæg.

Ved hjælp af moderne pollenanalyse af tørvejorden i den nu udtørrede fjordarm er det konstateret, at den såkaldte egeblandingsskov, der oprindelig dækkede landet, veg tilbage for agerdyrkernes kulturplanter, og fremtiden burde derfor være sikret for disse.

Men nej — Barkjær, Danmarks ældste by, fik ikke nogen lang blomstringstid. Professor Glob har konstateret, at der hurtigt blev lavt til loftet i de i forvejen lave rækkehuse, eftersom det gule sand, der mistede sin trævækst, gav sig til at fyge og højnede gulvene en halv meter.

Stedet måtte forlades — det gule sand havde hævnet sig!

Men agerdyrkerne tog stedse bedre og bedre jord under kultur, vel-

sagtens fordi den forbedrede redskabsteknik gjorde dette muligt, og vi må erkende, at det, der skete ved dette landnam, var noget i retning af et skred i udviklingen, for at citere Brøndsted. Agerdyrkerne stod sig åbenbart godt med guderne for frugtbarhed og grøde, til hvilke de flittigt ofrede.

Og nu er der gået tusinder af år, i hvilke det hidtil har været muligt at opretholde livet for en stedse talrigere befolkning ved hjælp af det landbrug, hvis teknik ganske vist er udviklet til fuldkommenhed, men som i sit princip er aldeles uændret siden Barkjærbyens dage.

Men det har også været nødvendigt at lægge sig hårdt i selen ikke alene for at forbedre kulturplanternes ydeevne. Selve jorden er også blevet presset til at yde stedse stigende afgrøder, og tamdyrene er nu kun at opfatte som maskiner, der producerer på højeste gear.

Atter er vandringen fra de mere givtige egne til det af Gud forbandede sand ikke alene begyndt, men tvunget af den bitre nød har mangt et energisk ægtepar måttet begynde en kamp med al og flyvesand, så bitter og hård, at den kommer ind under begrebet forbrydelse mod mennesker.

Bliv mig fra livet med Dalgas og de »lykkelige« hedebønder, der ofte har opfostret et stort antal børn, hvoraf en part, den bedste(?), udvandrede til Amerika eller søgte ind til byerne, fordi sandet nægtede at give føde til alle munde. Det er kun et fåtal, som sliddet ikke har mærket på ubønhørlig og unødvendig måde.

Ja, netop — unødvendig!

Hvorfor i alverden blive ved med at trælle under det slaveåg, som en i bund og grund forældet jorddyrkning og menneskelig ernæring i det hele taget i dag er blevet til?

Hvorfor tvinge medmennesker ud i det gule sand til et umenneskeligt slid, når den gode jord, vi ejer, er mere end rigelig til at give os alle fuldgod føde i mængder, vi slet ikke kan overkomme at fortære, når vi blot vil nyde den direkte i stedet for at lade den gå omvejen over dyrene?

Mon ikke tiden nu snart er inde til, at der atter sker et skred i udvikling — et spring, der ikke behøver at være af mindre betydning, end da jægerfolket måtte se sig distanceret af agerdyrkerne?

Fremtidsfolket, det havedyrkende folk, vil sandsynligvis om føje år anse deres agerdyrkende forfædre for lige så usandsynlige, for ikke at sige noget værre, som agerdyrkerne i sin tid gjorde med de primitive jægere, hvis fattige eksistens var betinget af held eller uheld.

Enhver, der gider tage en blyant og et stykke papir, vil ved hjælp af nogle få officielle tal om arealstørrelse og gennemsnitsafgrøder af almindelige ernæringsemner fra havebruget let kunne konstatere, at det er muligt at skaffe mere end rigeligt af kalorier, overflod af vitaminer og næringssalte og hvad der ellers måtte være af nødvendige bestanddele til menneskeernæring til mindst 50 millioner mennesker i Danmark, uden at vi behøver at indføre noget som helst til dette brug.

Det vil sige, at vi for at ernære de fire millioner, vi for tiden er, kun behøver at lægge beslag på allerhøjst 10 pct. af den jord, der er under

kultur, og hvis vi gerne vil bytte vor overflod bort for at få andre ønskelige ting i stedet, kan vi tage endnu 10 procent i brug — for at nævne et tal, der ligger højt. Endda er der 80 procent, der ikke behøves for tiden — en ganske god reserve!

Så behøver hverken vi eller andre lande at drive rovdrift på moder jord. Vi behøver hverken at frygte sandflugt eller grundvandets forsvinden. Ganske vist ved jeg, at der findes lande, endda med meget talstærke befolkninger, som tvunget af nød allerede har måttet afskrive husdyrene og gå over til en slags uudviklet havebrug, hvorfor der sådanne steder ikke er så voldsomt meget at vinde af muligheder for at skaffe føde i takt med menneskeslægtens umådelige formeringsevne; men til gengæld findes der lige så mægtige landstrækninger i i andre verdensdele, som ved hjælp af nutidens viden og teknik kan bringes til at yde fuldgod føde til endnu nogle milliarder.

Hvis så blot den halvsultende verden havde haft det held, at nobelpristageren Boyd Orr havde været havedyrker i stedet for godsejer, havde han måske haft muligheder for at tænke i andre end de tusindårige baner, og så ville verdenssulten let være ændret til overflod for alle. I så fald havde han fortjent endnu en halv snes nobelpræmier!

H. Mosegaard.

Et Nolfi-kursted i Holland

Der høres stadig glædeligt nyt fra de mange udenlandske gæster, der besøger Humlegården. Dr. Nolfi har i disse dage fået invitation til at besøge en hollandsk dr. med. van der Upwich, der har fået så stor interesse for Humlegårdens arbejde og resultater, at han har besluttet sig til at åbne et kursted efter Humlegårdens mønster i tilslutning til et større mønsterlandbrug (biologisk), der også omfatter et parkanlæg på 40 ha.

Selv er han og hans frue gået ind for denne enkle kost og har gennemført den til 100 pct. siden besøget på Humlegården. Dr. Nolfi har lovet at give råd og vejledning ved et besøg hos ham.

Alt i alt er det for dr. Nolfi et glædeligt resultat af det arbejde, der for hende er en livssag.

N. N.

Dyriske hormoner omskaber mennesket

Her i *Vegetarisk Tidsskrift* har vi gentagne gange ventileret spørgsmålet: Kan dyrenes hormoner på den ene eller anden måde opsuges af menneskene, der spiser dem, og udsættes de derigennem for virkninger, som ikke er til at overse.

Svarene synes at komme overraskende hurtigt. Nu meddeles det, at diverse skønhedscremer, der indeholder hormoner, ved langvarig brug har fremkaldt så store forandringer af de kvindelige kønsdele, at man

endog er skredet til operationer, idet man gik ud fra, at ændringerne skyldtes kræftlidelser.

Det er forstanderen for den svenske stats farmaceutiske laboratorium, der har fremført disse kendsgerninger og krævet recepttvang indført for de pågældende cremer.

Hermed turde det være fastslået, at dyriske hormoner ikke alene lader sig optage gennem føden, men også kan absorberes gennem huden.

Selvfølgelig er der forskel på de mængder af diverse hormoner, der er tale om i specielle præparater, og den koncentration, som findes i de dyriske organer, som normalt anvendes af kødspisere, men til gengæld indtages kød jo også i større kvanta. For en uhildet iagttager synes de nyeste opdagelser at bekræfte den gamle påstand: Det, du spiser i dag, er en del af dig i morgen!

På andelsfjerkræslagteriet i Ringsted viste det sig, at de hormonfedede dyr var så ekstrafede, at der måtte oprettes en speciel ekstra-ekstra-klasse, for at man kunne give dem en værdig kvalitetsbetegnelse. Da denne hormonfedning kun har kostet 15 øre pr. dyr, er der ingen tvivl om metodens sejrsgang. De, der opdrætter dyr, regner jo kun med penge — uden at bekymre sig det mindste om dyrene selv.

Men mon ikke også hævnen følger med disse dyr på samme måde som med de hormonfyldte skønhedscremer?

Også stude fedes nu ved hjælp af hormoner, og forsøgslaboratoriet arbejder intenst på at finde ud af, hvor billigt det kan gøres.

H. M.

En ny dyreværnslov

er, som man vil have set af dagbladene, forelagt rigsdagen. Den indeholder mange skærpelser, men også en del tvivlsomme bestemmelser. *Dyremishandling* skal herefter altid straffes med fængsel, men for *almindeligt dyrplageri* kan man få enten bøde, hefte eller fængsel. Jeg må tilstå, at jeg ikke tror på *plageri* uden *mishandling* eller omvendt og er bange for, at der vil ske mærkelige fortolkninger. Man forbyder stopfodring af fjerkræ, men hvad med hormonerne, man nu er begyndt at anvende ved fedning af både fjerkræ og stude, og hvorved man jo påfører dyrene en sygelighed? Det forbydes at binde dyr på en måde, der beskadiger dets hud, volder det smerte eller hindrer det i at hvile. Hvorledes vil man få en sådan bestemmelse overholdt, hvis dyr overhovedet skal stå bundne? Hvorfor må man klippe halen af en hvalp, men ikke ørene? Hvorfor skal der være adgang til at kupere belgierheste her i landet, når der ikke er en sådan adgang i Sverige?

Der kunne nok findes flere mærkværdigheder frem, og den slags forsvinder næppe, så længe mennesker tror, at de er »højere væsener«, der har lov at æde og udnytte dyrene. Det er stadig plageri eller mishandling at slå dyrene ihjel.

Axel Pille.

Vegetarernes ønsketræ



På DVFs nytårsfest var der almindelig begejstring for ovenstående vidundertræ, der bar alle mulige slags dejlige frugter. Senere blev det naturligvis »plyndret«. At det var en god idé, fremgår også af, at det har været afbildet i de fleste københavnske dagblade. De to herrer på billedet kendes formentlig af alle vegetarer: vort æresmedlem, forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, og formanden, repræsentant *N. Nielsen*.

Medvind -

Den traditionelle nytårstale blev i år holdt af dr. Jens David Henriksen, Skodsborg Badesanatorium, der med en artikel af Haqvin Malmros, Centrallazarettet, Örebro, Sverige, som grundlag gav nogle aktuelle og højst interessante oplysninger om arteriosklerosis og stoffet kolesterol. Åreforkalkning er man nærmest tilbøjelig til at betragte som et nødvendigt onde, der følger med alderen. Men alene den kendsgerning, at sygdommen optræder hyppigere og tidligere hos diabetikere, der lever på en fedt- og ægrig diæt, turde tyde på, at kosten betyder en hel del. Dr. Malmros har foretaget en del forsøg på dyr og på lazarettet ført statistik over patienter med henblik paa arteriosklerosis' opståen. Det stof, der aflejres i blodårerne ved åreforkalkning, er kolesterol (en højmolekylær alkohol med bruttoformlen $C_{27}H_{46}O$). Det findes hovedsagelig i æg (1,3 pct.), smør (0,18 pct.) og mælk (0,01 pct.). — Hos kaniner og høns har man kunnet fremkalde arteriosklerosis i løbet af kort tid ved at give dyrene en kolesterolholdig føde! De dyriske fedtstoffer indtaget i overskud har altså ikke alene den ulempe, at man overbebyrder hjerte og ben med overflødige kilo, men de kan fremkalde og fremskynde en åreforkalkning. I den forbindelse kan det nævnes, at galdesten hovedsagelig består af kolesterol, og at cholelithiasis er hyppigst hos fede Kvinder.

— Under krigen fik befolkningen i flere lande en fedtfattig kost. Sammenhængen mellem kolesterolindholdet i føden og åreforkalkningshyppigheden er påfaldende. I krigsårene mindskedes forbruget af æg, smør og fedt meget *lidt* i Sverige og Danmark. Antallet af dødsfald som følge af arteriosklerosis tog ikke af i disse lande — tog snarere lidt til. Men i Norge, hvor forbruget af de pågældende animalske produkter indskrænkede sig til et minimum, sank kurven over arteriosklerosisdødsfald ganske tilsvarende .Dr. Malmros foreslår, at man mindsker ægproduktionen og stimulerer olievækstdyrkningen. Fra et arteriosklerosissynspunkt er plantemargarine at foretrække frem for æg, smør, fløde, ost, flæsk og fårekød, da disse fødevarer indeholder store mængder kolesterol.

Efter på en levende måde at have delagtiggjort medlemmerne i disse nye undersøgelser sluttede dr. Henriksen denne del af sin nytårstale med at fremhæve, at det faktisk betyder medvind for vegetarerne. Blot vi så kan bære det, så ingen af os i fanatisme roder os ind i opgaver, vi ikke magter! Så ingen tror, at dit eller dat straks kurerer alt! Men roligt lever tro mod vor overbevisning og bliver opmuntret, hver gang videnskaben giver os ret.

Til sidst fik vi alle en kraftig og inderlig opfordring til at undgå fedme.

Dr. Jens David Henriksen citerede derpå nogle kortfattede små kvikke sundhedsbud, forfattet af Josef Hansen:

Stræk dine sener og muskler og led,
sundheden vokser i arbejdets sved.
Lev dette bud, så du aldrig det glemmer:
Brug dine lemmer!

Vær efter arbejdets pressende jag
fri for din gerning hver syvende dag.
Styrk dig om natten til dagsmarchens mile.
Und dig en hvile!

Sundhedens krav: Hver gang du står op,
skyl da med vandet din svedige krop,
vask så dit ansigt, dine fødder og hænder,
børst dine tænder!

Vinden, der leger med træernes løv,
renser din lunge for stuernes støv.
Fej med de friske og rensende vinde
ude og inde.

Sollyset bruner din krop og din kind,
trænger i blodet og knoglerne ind.
Livskraften glitrer med guld på din rude.
Stæng den ej ude!

Ikke for flortynd og spindelvævslet,
ikke for snærende stram og tæt;
dragten er ej blot til pynt, men til nytte.
Den skal beskytte.

Byg på det tørre dit hjem og dit hus,
skærm dine stuer mod stormenes sus.
Værn dem mod kulde, lad sollyset lue
over din stue.

Din maves er hele dit legemes sag,
i morgen du er, hvad du spiser i dag.
Grønsager, frugter din sundhed opbygger,
medens du tygger.

Tilstræbt og værnet bliver sundheden din.
Gift er for sundheden øl eller vin.
Værn dig mod uklare tanker og hikke,
vand skal du drikke!

Skab som i kroppen dig sundhed i sind,
luk kun det sande og reneste ind.
Styrk dine ord, dine tanker og drømme.
Hold dem i tømme.

— Det var en belærende og underholdende nytårstale. Tak!

stud. med.

Jul og nytår på »Humlegården«

Vi vegetarer får i disse tider til stadighed — og som oftest i beklagende tone — stillet spørgsmål om, hvorledes vi har tilbragt julen. Det anses for udelukket, at vi kan have »festet«, såfremt vi har fulgt vore kostprincipper, og da især hvis vi er råkosttilhængere. Det vil muligvis interessere bladets læsere at erfare fra en af gæsterne, hvorledes julen — den højtid, der mere end nogen anden har tilknytning til begrebet »ædegilder« — fejredes hos vore mest konsekvente propagandister for en radikal reform af ernæringen, hos Nolfis på råkostkurstedet »Humlegården«.

Vi var ca. 30 til julemiddagen. Nordmænd og svenskere var muligvis i flertal. Nogle var patienter, andre var tilhængere af dr. Nolfi, der følte trang til »lidt god mad« i julen og til at slippe fri for de krav — og muligvis fristelser — som kunne følge med pårørendes og venners indbydelser til julegilder.

Bordet var festligt smykket, men middagen var den daglige: Enhver fik sin skål med flere slags æbler, pærer og — muligvis i anledning af julen — nødder og rosiner. Upasteuriseret mælk serveredes litervis, og fra anretterbordet hentede enhver efter behag spiret rug, spiret hvede, spirede ærter, helt eller knust, og eventuelt hvedeklid.

Og sikke det smagte — i hvert fald dem, der har tænderne i behold. Korn tygget sammen med pigeoner smager anderledes, er en ganske anden ret, end korn med cox orange eller pærer. Der sporedes ingen ønsker om anden julemad. Ingen kunne, selv under påvirkning af de fineste spirituosa, have holdt en kønnere, en mere spirituel tale for damerne, for kvinden, end den, hr. Nolfi holdt. Dr. Nolfi oplæste enkelte af de hundreder af julehilsener, der var indløbet fra taknemmelige patienter i mange lande. Formanden i Dansk Vegetarisk Forening, repr. N. Nielsen, talte for dr. Nolfi. Ikke for hendes virke til fordel for syge — han ville ikke omtale sygdom en sådan aften — men han takkede dr. Nolfi for den indsats, hun gennem sin lære havde gjort for afskaffelse af køkkenslaveriet, for en radikal løsning af husmoderens evindelige madlavningsproblemer, for lettelse af den enliges, af hans egne besværligheder med husførelse.

Det synes, som om musikalske mennesker føler sig særlig draget til råkost. Humlegårdens traditionelle sang- og musikpræstationer svigtede heller ikke juleaften. Og endda blev der tid til dans om juletræet, til fremkaldelse af en stemning, så voksne kunne glæde sig på børnevis — hvad kan man forlange mere en julekvæld?

Nytårsmiddagen med ca. 40 deltagere var grønsagsmåltidet. For den, der ikke har sløvede smagsnerver, er de forskellige urter i rå tilstand jo lige så mange »retter«, og i dagens anledning blev der serveret revne grønsager — ikke på brødskiver, men på rødbede- og sukkerroeskiver. Der skabtes stemning ikke blot ved spisesalens festlige udsmykning, ved de smukke nationaldragter, ved serpentiner og hatte, men ved ypperlige sange. Også kurstedets personale var festdeltagere. De spiser jo til daglig sammen med gæsterne, og dette er regime er muligvis

medvirkende årsag til, at der på Humlegården ikke er noget medhjælperproblem — nye kræfter, med interesse for råkosttilberedning, står stadig på ventelisten.

Heller ikke nytårsaften kunne dr. Nolfi afholde sig fra en agitatorisk tale. Hun gik særlig ind for hjemmeavl af kompostgødede grønsager og frugter. Den tid, husmoderen sparer ved enklere madlavning, skal hun anvende på havearbejde.

Kurstedets læge, Kay Højholt, Humlebæk, fremhævede, at han trods sin skepsis i begyndelsen nu måtte erkende, at dr. Nolfis diæt gav resultater, som lægerne måtte anerkende og ville drage nytte af. Han mente, at dr. Nolfis krav om 100 pct. råkost var for strengt — det var svært for mange at gennemføre en sådan levemåde — men 50 pct. eller 75 pct. ville også give gode resultater.

Dr. Nolfi protesterede kraftigt herimod. Mindre end 100 pct. råkost ville give dårligere resultater, være mindre forebyggende og ville forfuske råkostideen.

Man sad ved middagsbordet omtrent til midnat, idet uret var stillet tre timer frem, og »midnat« faldt kl. 21, således at de, der holdt på den naturlige sovetid, kunne følge dr. Nolfis eksempel og gå til ro, efter at man ved et glas appelsinsaft havde udtrykt de traditionelle nytårsønsker. Men vi var nogle stykker i første og anden ungdom, der uden behov af opstrammende drinks nød skandinaviske sange, hinandens selskab og en stille frostaftens måneskin over Øresunds kyst.

N. N.

DVFs nytårsfest

den 3. januar i »De Døvstummes Hus« havde god tilslutning. Hr., fru og frk. Mosegaard havde med assistance af fru Helle-Broe, hr. Wang og andre fremtryllet et festbord, der alene ved sine dekorationer vakte pressens opmærksomhed. Maden faldt i gæsternes smag; der spistes store mængder af fru Mosegaards salater, så det er ikke mundsvejr, at vegetarerne går ind for råkost.

I sin tale ved bordet fremhævede formanden, repr. Niels Nielsen, at han havde været betænkelig ved at give opskriften til menuens »ny champignonsret« (som han havde spist lejlighedsvis i de sidste 30 år), idet der jo i visse »råkost«kredse ville blive rynket på næsen ad vegetarernes varmebehandlede festmiddage. Disse kunne dog forsvares; det havde sin betydning at propagere for kødløse (og spiritusløse) festmiddage. Formanden fremhævede endvidere, at vegetarisme ikke blot drejer sig om menneskets sundhed, men også om dyrenes ret til livet.

Havebrugskonsulent H. Mosegaard talte om den nye tidsalder, havebrugets, der nu vil afløse agerbrugets. (Hans tale gengives efter manuskript andetsteds i bladet).

Frk. Marg. Olsen ankede over de mange flasker på bordet. Æblemosten var skænket os af Græsted mosteri — på gæsternes vegne takker vi for gaven.

Maden var så rigelig, at serveringen af desserten måtte udsættes til senere på aftenen.

Dr. J. D. Henriksen holdt en på samme tid fornøjelig og opbyggelig nytårstale, som refereres andetsteds i bladet.

Efter at have nydt og lovprist den naturlige føde førtes vi af koncertsangerinde fru Inge Norgran og pianistinde frk. Kirsten Trane ind i kunstens rige. Begge begejstrede tilhørerne, og det blev til et helt festfyrværkeri af ekstranumre. En munter historie af hr. Neergaard bidrog til, at folk gik hjem fra festen i højt humør. *N. N.*

Kemiske kapuner

Den meget alsidige Peter Freuchen har fra Amerika sendt Politiken et brevkort, hvor han fortæller om, hvorledes man ved hjælp af en lille pille, der puttes ind under huden på hanekyllingerne, kan få disse til at skifte karakter og lægge fedt på kroppen ligesom kapuner.

Nu meddeler konsulent Aage Christensen, at man såmænd ikke herhjemme behøver at lade sig belære af Amerika, eftersom man forlængst har opdaget den fidus, der ligger i at give hanekyllinger en 2—3 ugers fedning i fedebure med foder, der er tilsat hormonpræparater. Man bruger dels hunkønshormoner og i visse tilfælde også præparater med antiskjoldbruskhormon, hvorved dyrenes stofskifte ændres, og der aflejres fedt i utrolig mængde. Det vil altså sige, at det virkelig er muligt at få det ene dyrs hormoner til gennem føden at virke på et andet dyr!

Var det ikke her på sin plads at minde om det gamle ord, der siger, at det, du spiser i dag, er en del af dig imorgen?

Her er virkelig vide perspektiver! Ikke alene kønshormoner, men også stofskiftehormoner lader sig flytte med føden. Hvad må ikke de mennesker, som daglig delikaterer sig med svin, kunne komme ud for?

H. M.

Københavnsafdelingens ord. generalforsamling

afholdes *mandag den 27. februar* kl. 19,30 hos skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 20, Brønshøj (stoppested Baunevangen linie 5, 8, 11).

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

Efter generalforsamlingen vil der blive *auktion* over de mange tidsskrifter, vi modtager, samt over en del bøger, der ikke menes at høre hjemme i biblioteket. Der vil blive en pause for nydelse af medbragt frugt, hvorefter hr. Egerod vil vise lysbilleder fra sit Amerika-ophold og sikkert knytte interessante kommentarer til dem.

Bestyrelsen.

Reddet af råkost

er overskritfen på et interview, som »Dagbladet« i Frederiksstad har haft med et bysbarn, den unge sanger Olav Eriksen, der havde givet to koncerter i den norske radio.

Olav Eriksen drømmer om at komme til Italien. Ikke blot for sangens og musikkens skyld, men fordi Italien er landet, der flyder med frugt og grønsager, og det altså dèr er lettere at leve for den, der *må* have råkost.

O. E. fortæller, hvorledes råkosten har helbredet hans alvorlige astma, der var lige ved at knække ham. Han var frygtelig plaget fra sit 2. til sit 12. år. Så blev astmaen latent, men brød atter frem, da han som 18årig kom til Oslo som student og måtte kæmpe med boligvanskeligheder og forkølelse.

Han søgte lægehjælp hos en af de fineste astma-specialister og fik en masse indsprøjtninger og stærke tabletter. Han fik at vide, at der var mulighed for helbredelse, men den ville tage år, og betingelsen var den fortsatte behandling. O. E. hørte om dr. Nolfi og råkosten, men lægen havde ingen tiltro til dens nytte. Anfaldene blev imidlertid så voldsomme, at O. E. mente, at råkosten var et forsøg værd — blot en lille bedring ville betyde så meget for ham og hans sang. Så rejste han i maj 1946 til »Humlegården« og gik direkte over til råkost. Han var på det tidspunkt nærmest et vrag, men på kort tid skete der en kolossal forandring. Siden har han fortsat og har været helt fri for astma.

På journalistens spørgsmål, om det ikke er svært at gennemføre denne kost i praksis, svarede O. E., at naturligvis havde man vanskeligheder, især når man rejser meget; men han laver sin råkost selv, og det er utroligt, så lidt der skal til af råkost for at blive mæt.

O. E. har i Sverige talt meget med folk, som sværger til Are Waerlands retningslinjer, og er klar over, at A. W. gør det lettere for folk som vil gå over til råkost, men selv er han tilfreds med Nolfi-kosten og synes, at de to må kunne blive enige. Hovedprincipperne er de samme, så hvorfor skabe mere forvirring hos publikum end nødvendigt.

Ved *N. N.*

Husmoderen fik hjernebetændelse

af at gøre en hare i stand. Ganske vist skar hun sig under foretagendet i fingeren, men det er der jo så mange, der gør, når der skal dissekeres, og det ser iflg. dr. Kringelback ud til, at en eencellet snylter i harens blod har fremkaldt sygdommen. Man trøster sig med, at disse snyltere bliver ufarlige et par døgn efter harens død, og normalt bliver sådanne dyr »overhængt« i ret høj grad.

Der forlyder intet om, at dr. Kringelback har foreslået at ernære sig direkte af jordens produkter i stedet for som nu at gå den kringlede vej til den marskandiserkost, der bl. a. kan give hjernebetændelse; men alene den omstændighed, at mennesker endnu *kan* få hjernebetændelse, burde da være et lyspunkt! *H. M.*

Køkkenkrogen

Fyldt hvidkål.

Et lille hvidkål udhules og fyldes med en fars af 100 g kogte kartofler, 100 g kogte gulerødder, 50 g kogte persillerødder samt et lille løg og 20 g rasp.

Farsen røres op med 2 æggeblommer og ½—1 æggehvide. Krydres med salt og revet muskat.

Låget bindes på kålen, og den koges mør. Serveres med en lys jævn sauce. Har man ikke anvendt muskat i farsen, kan saucen tilsættes revet peberrod.

Hvidkålsrouletter.

Store hvidkålsblade pilles forsigtigt af et kålhoved. Det gøres lettest ved at lægge kålhovedet i kogende vand nogle minutter forinden.

En spiseskefuld fars lægges på et kålblad, der lukkes op omkring og ombindes med bomuldsgarn. Rouletterne brunes i fedtstof, påskænkes lidt vand og steges møre. Skyen jævnes og tilsættes tomatpuré. Kartoffelmos serveres hertil.

Til farsen kan anvendes enten den samme fars som til fyldt hvidkålshoved eller en bønnefars eller linsefars.

Linsefars.

200 grå linser koges møre med 1 løg og 1 laurbærblad, pureres og røres op med 100 g rasp, 1 ske olie, 4 spsk. fløde, 1 æg og salt.

Denne fars kan også anvendes som steg, bagt i form.

E. Pille.

Lidt af hvert

Gaver:

Fru K. Jensen, Århus, 5,00; Kr. Bjørnholt, Kbhvn. S., 2,00; frk. I. Andersen, Eskebjerg, 3,00. Jens Nielsens legat 600,00.

Kassereren.

»Lægestanden som en mur«.

Under den retssag, en patient efter at være blevet lammet af en indsprøjtning i rygmarven har anlagt mod professor *Abrahamsen,* Bispebjerg hospital, udtalte landsretssagfører *Tage Carstensen* i højesteret blandt andet, at det ikke var så let her i landet at rejse en sag mod en læge; den danske lægestand var som en uigennemtrængelig mur. Den læge, der havde hjulpet sagføreren, havde kun turdet yde sin bistand, fordi han vidste, at han var omgærdet med den strengeste anonymitet. Syv-otte læger havde mundtlig kritiseret prof. Abrahamsen, men de havde ikke turdet give noget skriftligt fra sig. Derfor havde det været nødvendigt at henvende sig til udenlandske læger som prof. Olivecrona.

Professor Abrahamsen blev iøvrigt frifundet.

Fair sport.

Magister *Mogens Højgaard* siger i et interview om jagt til »Politiken«: »De mennesker, der påstår, at de elsker det dyr, som de lige har nedlagt, er enten krukkede eller lyver. Naturligvis kan man ikke det. Man må se bort fra kærligheden til dyr, når man skyder. Men man kan glæde sig over det stykke vildt, der klarer frisag og undslipper. Det er *fair sport* for begge parter....«

Vegetarisk pension, med eller uden logis, søges af 33-aarige ingeniør *Erling Wagner*, Willemoesgade 33², København Ø.

ALT TIL
råkost . vegetarkost . Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

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

Landsorganisationen
Lejrklubben for Danmark
(stiftet 1926)
Denne sammenslutning af lejrsportsfolk har til formål på ideelt grundlag at fremme det sunde, velordnede og samfundsgavnlige lejrliv ved oprettelse af lejrpladser og afdelinger overalt i Danmark.
Oplysning: M. BODE,
Ndr. Frihavnsgade 94, Kbhvn. Ø.

Det ny
»Sol og Sundhed«
Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret, og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).
SOL OG SUNDHED, Klostervej, Ry

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

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

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

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