Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Holland og Hollands vegetariske forening
af J. H. Bolt, redaktør af Vegetarische Bode

Menneskets utrolige tilvænning til grusomhed overfor dyrene
af fru Valborg Mosegaard

Er det fair sport for begge parter?
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Flere mindre artikler

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

43. årgang
nummer 3
marts 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 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. *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, Alekistevej 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.

Holland og den hollandske vegetariske forening

Hr. *J. H. Bolt*, der er redaktør af *Vegetarische Bode* og en af de ledende kræfter inden for Hollands vegetariske bevægelse, har i anledning af den forestående vegetarkongres gjort os den glæde at tilstille os nedenstående artikel:

Op gennem tiderne har havet været bestemmende for Hollands skæbne, »Nederlandene nær havet« er de blevet kaldt i historien. Våbenskjoldet for provinsen Zeeland bærer den stolte latinske indskrift: *Luctor et emerge* (Jeg kæmper og stiger op). Det kunne være valgsproget for hele landet.

Havets inderste væsen har sat sit præg på folkets inderste væsen og lyser i deres øjne. Deres sprog, deres sange, deres billeder er fyldt med havet og alt, hvad det betyder.

Da størstedelen af Europa endnu sov sin middelalderlige søvn, kæmpede hollandske bønder, fiskere, købmænd, skippere og bankmænd sig frem til rigdom og magt.

De var blandt de første efter Columbus og Vasco da Gama til at sætte sejl for Amerika og Østen, Japan, Kina, Indien, Australien, Ostindien.

Fra det 16. århundrede kunne man træffe dem på alle verdenshavene, i alle lande, de nærliggende og dem på den anden side af kloden. Hollænderne opbyggede sig et verdensrige, hvor »solen aldrig gik ned« — ligesom Karl den Femte gjorde, og ligesom englænderne gjorde.

I mange århundreder var Amsterdam den vigtigste by inden for bankverdenen, en verdensmagt inden for finansverdenen. Og den var et hovedmarked for alle jordens produkter.

Den rigdom, der rådede i landet og hos dets hårdtarbejdende folk, vakte gennem alle århundrederne jalousi og misundelse hos verdensherskerne. Fjendtlige hære har adskillige gange oversvømmet landet — spaniolerne, franskmændene, tyskerne, englænderne, ja, selv russerne (i 1812). Dets historie er fuldt af kampe til søs og til lands.

Det 17. og 18. århundrede var som een lang kamp med England om verdensmagten. England, der var fire gange større, *måtte* vinde; men Holland vedblev at være et frit land med størstedelen af sine erobringer i behold efter at have oplevet en tid med mange farefulde begivenheder.

Nu er det udarmede land, der stadig lider under eftervirkningerne fra den anden verdenskrig, pånyt dukket op af bølgerne og kæmper for at overvinde krigens skader og igen optage virksomheden overalt på vor jord.

Som andetsteds er vort valgsprog nu: Velstand for alle.

På alle områder stræber vi efter at komme opad, i industri, handel, søfart, landbrug, havebrug, frugtavl, i oplysning, i kunst. Det forholds-

vise antal af kunstnere (sangere, malere, musikere, billedhuggere, forfattere), videnskabsmænd, moderne opdragere er større end nogensinde tidligere.

Vi har gjort op med Indonesiens folk: koloniherredømmet er forbi; Indonesien er nu et frit land med 70 millioner indbyggere, knyttet til Holland med mange bånd.

Hollandsk Vestindien vil blive reorganiseret og kan forvente sin fuldstændige frihed inden for kongerigets grænser.

Der er stadig tilknytning til det hollandsk-talende Syd-Afrika, selv om den ikke er så intim som tidligere. I Syd-Afrika har England også overskygget vor indflydelse. Men vi nærer ingen uvilje over for vore engelske naboer. Det er i overensstemmelse med historiens forløb, at de mindre må give plads for de større. Desuden er vi efter den sidste verdenskrig for lang tid frem i stor taknemlighedsgæld til vore engelske brødre, som på det mest kritiske tidspunkt i deres historie alene stod inde for frihed og fremskridt over for en overmægtig fjende. Og det var England i samarbejde med amerikanere og canadiere, der frelste os fra udslettelse. Jeg håber, at vort folk aldrig vil glemme det. Og det må antages, at England og Holland i fremtiden vil stå i nært samarbejde til gavn for dem selv og hele menneskeheden.

En stor del af belgierne taler hollandsk, og efter alt at dømme vil båndene, der binder disse to lande sammen, blive styrket, når Benelux efterhånden får gjort sin indflydelse gældende.

Alt dette tegner for os Hollands fremtid: i nært samarbejde med sine naboer og med utallige forbindelser verden over vil Holland stadig virke som en verdensmagt, ganske vist kun en lille, men dog en verdensmagt.

☆

Som et folk kan vi siges at danne en enhed, men hvad angår religion og politik er vi verdens mest opdelte folk. Vi har så mange religiøse retninger og politiske partier, at vi ikke kender dem alle.

De veluddannede hollændere er som regel vidsynede og, hvad der er mere, internationalt indstillede. Mange af dem har lært flere sprog. De er interesseret i alle slags kulturelle strømninger, og man vil altid træffe nogle af dem på internationale kongresser. Tænkefrihed og samvittighedsfrihed er uadskillelig forbundet med vor nationale mentalitet. Holland har altid været åbent for forfulgte fra andre lande. Jøder og franske flygtninge kom hertil i stort tal. Voltaire, Spinoza og mange andre var iblandt dem.

De bidrog i høj grad til landets åndelige og materielle trivsel. Folkets store masse er ikke desto mindre snæversynet, ortodoks og utilgængelig for nye tanker — ligesom andetsteds.

Derfor er tallet på dem, der er interesseret i vegetarismen, forholdsvis lille. Før den anden verdenskrig havde Hollands vegetariske forening kun 1200 medlemmer. Under krigen, da medlemsskabet af foreningen var tvungent for dem, der ville have andel i de fordele, vege-

tarerne nød, steg tallet hurtigt til næsten 6000. Tallet synes nu at blive stående ved omkring 5500.

For snart 56 år siden blev foreningen dannet af en lille gruppe etiske vegetarer. Dens vækst var, som man kunne vente det, langsom.

Bevægelsen gik imod århundredets almindelige tendens, der var materialistisk. Men ikke alene det: Kirkerne støttede ikke denne retning af frit tænkende. Tværtimod stillede de sig i opposition til den. Det samme gjorde lægerne og andre. Vegetarismen havde derfor ikke chance for at få fat i ret mange mennesker.

Hvis ikke det havde været for en enkelt mand, kunne bevægelsen endnu have været uden betydning. Den mand var ingeniør *Felix Ortt.* Gennem flere årtier var det ham, der repræsenterede den åndelige kerne i vegetarismen. Han er en særdeles lærd mand, en udmærket skribent og taler. En forkæmper for den rene levevis, en velkendt antivivisektionist, en videnskabeligt trænet psykolog og tænker. Dertil kendt med alt vedrørende naturhelbredelse og stadig arbejdende, stadig skrivende bøger. Listen over hans skrifter er sikkert lige så lang som tallet på hans år, og han er nu 84 år.

Når foreningen er gået godt frem, så skyldes det ham. Når ordet »vegetarisme« ikke mere latterliggøres, så er det hans værk. Når man i hver eneste restaurant i Holland kan få et vegetarisk måltid og blive forstået af tjeneren, så er det hans arbejde, der er skyld deri. Omkring ham blev foreningen bygget op. Grundet på den hurtige vækst er foreningens ydre opbygning endnu ikke blevet tilpasset til 5500 medlemmer og en moderne tids krav.

Medlemmerne er fordelt på 27 lokalforeninger spredt over hele landet. Men der er også enkeltmedlemmer. Afdelingerne får næsten 25 pct. af den samlede årsindtægt. En stor del af indtægterne er således uden for hovedbestyrelsens rækkevidde.

Denne form for decentralisation er ikke til gavn for den almindelige propaganda. Foreningen har endnu ikke sit faste kontor med et godt bemandet sekretariat. Dette hemmer i høj grad effektivt arbejde.

Ledelsen har sit sæde i Amsterdam. Redaktøren af månedsbladet bor i Amersfoort, sekretæren i Haarlem. Felix Ortt bor i Soest. Redaktøren står også for biblioteket og varetager de internationale forbindelser.

Foreningens budget beløber sig til næsten 24.000 gylden. Kun 4000 gylden bruges til honorarer. Omkostningerne ved medlemsbladet beløber sig til 8—9000 gylden. Hovedbestyrelsen, sekretæren medregnet, består af medlemmer, der arbejder gratis, og hvis fritid er stærkt begrænset. Kun ved oprettelsen af et fast kontor, hvor alt arbejde centraliseres under en dygtig generalsekretær, kan vi sikre os bedre udført arbejde. Det vil blive en af den nære fremtids opgaver.

Foreningens kapital er på 80.000 gylden. Kort efter krigen blev medlemsbladet lagt om og fik et mere moderne udseende. Endnu en omordning foretages for tiden.

Foreningen begyndte for to år siden med, hvad der kaldes et centralinstitut: et kontor, der foretager undersøgelser vedrørende vegetaris-

men, under ledelse af en person, der anvender sin fritid hertil. Det er indlysende, at et sådant foretagende kræver meget initiativ, dygtighed og betydelige pengemidler. Det er forfatteren til dennes artikel's mening, at man kun ved fælles anstrengelser og bidrag fra alle de forskellige landes foreninger kan gøre det til et virkelig betydningsfuldt redskab til fremme af vegetarismen.

En gruppe af medlemmer er optaget af arbejdet med at skabe et hjem for ældre vegetarer. I denne ustabile og kaotiske efterkrigstid kræver dette arbejde megen idealisme, udholdenhed og økonomisk indsigt. Tanken er at købe et ret stort areal, så at alle andre slags aktiviteter kan få råderum der: teltliv for de unge, måske et kursted og et feriehjem. Indtil nu er der indsamlet 50.000 gylden til dette formål. Et projekt for det første hjem er under udarbejdelse, da de fleste større landejendomme, der er til salg, er uegnede til formålet.

Den internationale vegetarunions kongres vil blive holdt et smukt sted i nærheden af Arnhem: Oesterbeek, der ligger ved Rhinens øvre bred mellem skove og sletter. Det er et velkendt ferieopholdssted. Der er lejet et hus, hvor 120 mennesker kan få kost og logi. I en sal tæt ved vil møderne blive holdt.

Rejsende behøver ikke i Holland at spejde efter vegetariske restauranter og hoteller. De findes ikke mere — krigen ødelagde dem. Heldigvis er de ikke mere absolut påkrævede, og iøvrigt fandtes de heller ikke overalt. Så at sige enhver bedre restaurant vil kunne tilfredsstille vegetarer. Man vil ikke få den rigtige vegetariske middag, som man er vant til i sit hjem. men et udmærket fiske- og kødløst måltid vil kunne fås. De fortæller tjeneren, at De er vegetar, men De må ikke overlade til ham, hvad der skal serveres. De siger til ham, hvad De ønsker: frugt, salater, kogte eller oliestegte kartofler, hvilke grønsager o. s. v. På den måde kan De sikre Dem, at De får, hvad De ønsker.

For turister er måske det følgende af betydning. Den østlige halvdel af landet er højere end den vestlige, hvor adskillige dele ligger under havoverfladen. I øst er landskabet meget forskelligartet: skove, marker og enge imellem hverandre, og her er mange smukke, maleriske steder. Det sydlige (Limburg) er den højeste og den mest særegne del af landet. Vesten er det rigtige nederland: polder følger på polder, græsstrækninger med tusinder af køer og mangfoldige møller. Vejrmøllerne, der er så maleriske i landskabet, er ved at forsvinde. Kysten med dens klitter og mange badesteder samler om sommeren hundredtusinder af turister.

Af interesse er: museerne i Amsterdam, Rotterdam, Haag og van Gogh-museet i Hoge Veluwe i nærheden af Apeldoorn. Havnene i Amsterdam og Rotterdam. De gamle monumenter i Haag. En tur gennem kanalerne i Amsterdam. De store værker til inddæmning af Zuidersøen.: Forskellige typer af nybygninger i Holland.

Kom og se! De er velkommen. Den hollandske forening vil være glad for at se så mange vegetariske gæster som muligt ved IVU-kongressen 11.—17. juli 1950. *J. H. Bolt.*

Dyrplagende læger

Vi har tidligere her i bladet omtalt, at lægerne på Kommunehospitalet i København foretog vivisektionsforsøg på hunde, og at de stakkels forpinte og mishandlede dyr gøede og jamrede sig, så både patienter og beboere i en tilstødende gade følte sig generet deraf. Det endte med en henvendelse til dyreværnsforeningerne, som vistnok gjorde anmeldelse. Inden det endnu er kommet til en afgørelse i denne sag, har de pågældende dyrplagende læger imidlertid gjort en særdeles effektiv indsats for at standse hundenes gøen og klagen. De har ganske simpelt klippet stemmebåndene over på hundene!!!

Man må gå ud fra, at lægerne har regnet med, at dette ikke ville komme til offentlighedens kundskab. Det fremgår tydeligt af fremsatte udtalelser, at afsløringen er kommet som en pinlig overraskelse for dem — eller skal vi sige en generende overraskelse. Det synes nemlig ikke, at de opfatter dyrevennernes anmeldelse af dette nye forhold anderledes end den første anmeldelse, nemlig som en utidig indblanding i det dyrevidenskabelige arbejde, og denne indblanding er dem tilsyneladende så meget mere forkastelig, som forsøgene drejer sig om at få konstateret, om man kan flytte en nyre fra eet individ til et andet, idet en sådan heldig operation kan redde mange menneskeliv.

Hertil er at sige, at der alle dage har stået strid blandt lægerne om vivisektionens berettigelse. Der er berømte læger, som har erklæret den for at være helt nytteløs, og som har hævdet, at lægevidenskaben havde andre metoder at bringe i anvendelse.

Om klipningen af stemmebåndene har lægerne allerede været fremme med udtalelser om, at det ikke var andet, end hvad amerikanerne gjorde ved deres selskabshunde, og at stemmebåndene ville læges igen i løbet af nogle uger — hvorefter man måske vil foretage en ny klipning? Lægerne mener heller ikke, det generer hundene særligt, at de ikke kan gø.

Man må nok spørge, om det virkelig er sådan fat med danske videnskabelige læger, at de mener at kunne forsvare sig med nogle amerikanske perversiteter, og om man virkelig kan være videnskabsmand og tilmed læge med et så elendigt følelses- og forresten også forstandsliv, at man ikke er i stand til at sætte sig det mindste ind i, hvad en hund må føle, der berøves sin ytringsevne. Lægerne var jo da forresten også klar over, at hundene anvendte deres stemmer til at klage sig.

Det har været glædeligt at se, at flere læger, først og fremmest den kvindelige læge, dr. med. Rigmor von Magnus, skarpt har taget afstand fra foreteelserne på Kommunehospitalet. Lægens gerning er humanistisk. Vi er vel rejst med læger, der er hårdhjertede nok til at optræde som barbariske dyrplagere. Er man ikke fuldt berettiget til at ængstes for, at der ikke er så langt fra den dyrplagende læge til den rene sadist? Og mon noget menneske vil hævde, at en sadist bør være læge? Nej, det er ganske givet langt det store flertal af menneskene, der ved nærmere eftertanke vil være utrygge ved de dyrplagende læger.

Axel Pille.

Menneskets utrolige tilvænning til grusomhed over for dyrene

Det er rørende, at Dyreværnsforeningen tager sig af en herreløs kat, men den har dog sin frihed. Tænk bare på en ko, som står bundet til en pæl med en jernlænke om halsen. Der står den hele sit liv, og menneskene driver rovdrift på den. Mange køer kommer aldrig ud på græs, fordi det tager meget på kræfterne. Mælkeydelsen bliver større, når de ikke selv skal ud og bide græsset af. Ikke engang deres horn får de lov at beholde, det tager også på kræfterne at stanges.

Når koen skal af med ekskrementerne, er det koens natur at skyde ryg, men for at den ikke skal aflevere nævnte oppe i båsen, får den, når den skyder ryg, et elektrisk stød oppe i ryggen. Hvis koen føler trang til et kærlighedseventyr, får den heller ikke lov til det, for så kommer dyrlægen med et langt rør og foretager inseminering. Så er den mulighed for kærlighedseventyr forbi.

Er den så uheldig at føde en tyrekalv, som ikke skal lægges til, ser den på, de skærer halsen over på dens unge. Det hjælper ikke, at den hugger i lænkerne og brøler. Får kalven lov til at leve, bliver den alligevel taget fra koen, og den ser den aldrig mere.

Når nu det stakkels dyr er udpint ved menneskets rovdrift, bliver det dømt til pølseko — henrettet og puttet i sine tarme. Stakkels ko.

Ligeså er det med kyllingerne. Når de kommer ud af ægget, bliver de med det samme sat på et trådvæv i bur. Der står de så tæt sammen, at de ikke kan falde omkuld.

Ekskrementerne går igennem trådvævet og falder på et transportbånd, som fører det bort. Deres føde står i trug udenfor tremmerne, så de kan stikke hovederne ud.

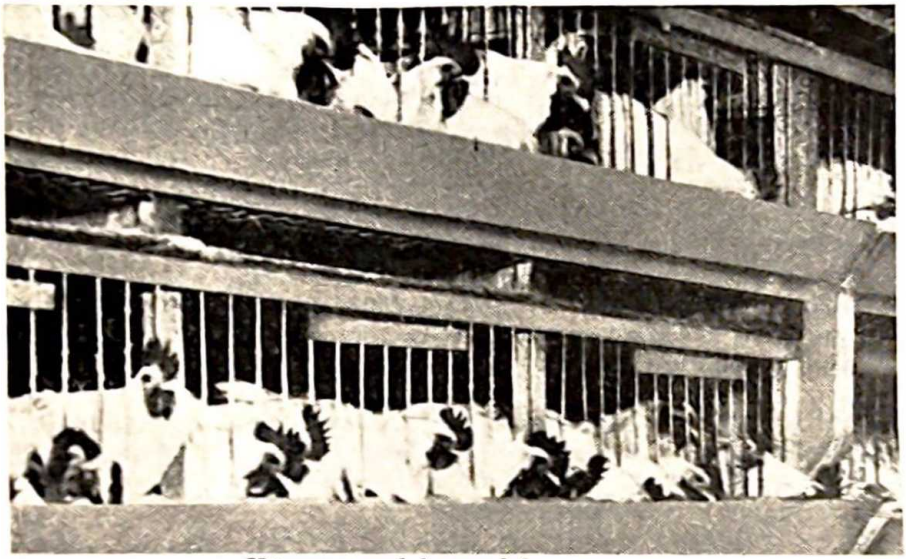
Føden består af destruerede syge dyr. Hønens naturlige liv er at gå i græsset og skrabe sig fluer, myrer, frø og lignende, men disse kyllinger ser aldrig et græsstrå, og solen skinner aldrig på dem. Når de har stået der nogle uger af deres korte liv, bliver der stukket en nål op i ganen på dem, og så kan man se dem ligge i vinduet uden fjer og med benene i vejret. Et ynkeligt syn! Og nu går menneskene forbi og ønsker sig en kylling til middag.

Nordjysk Andels Fjerkræslagteri indbyder med fremsendelse af en illustreret reklametryksag, hvorfra hosstående billeder er hentet, til en »fornøjelig« rundgang gennem sine lokaler, hvor man nu er i stand til at slagte fra 400 til 1200 høns i timen, alt efter behovet.

Valborg Mosegaard.

Er det fair sport for begge parter?

Man må oprigtigt beundre magister Mogens Højgaard, der har haft mod til at erklære, at de jægere, der påstår, at de elsker det dyr, de lige har nedlagt, enten er krukkede eller lyver; men når han fortsætter med at kalde det *fair sport* for begge parter, når det lykkes et stykke



Hønsene ved begyndelsen og ....



.... på et af de sidste trin af den »fornøjelige« rundgang.

vildt at klare frisag, så må jeg protestere, for de to parter er *ikke* på lige fod.

Dyret har sine fine sanser og sin hastige reaktionsevne, men det har ikke været »Skaberen«, eller hvad vi nu vil kalde ham, muligt at udvikle disse egenskaber i takt med de våben, hvormed *homo sapiens* erstatter sin mangel på disse egenskaber.

Skal der derfor være fair sport mellem parterne, må jægeren først lade sin jagthund blive hjemme, det er i allerhøjeste grad unfair at afrette et dyr til at forraade sine egne, og derefter må han lade bøssen hænge på sin knag, og hvis han så fortsat føler trang til på sine flade sutter at løbe en hare svedt, eller prøver at liste sig ind på den and, der ved nattetid søger sin føde i mosens siv, så lad ham blot prale af sine resultater, hvis han da får noget at prale af.

Men at benytte sig af de hjælpemidler, som hans bedre udrustede hjerne har fostret, vil være det samme som at påstå, at det er fair sport at meje primitive folkeslag ned med det mest moderne krigsmateriel, og *det* regnes da vistnok endnu til at være det, som af visse sagkyndige kaldes for et beskidt job.

Men selvfølgelig lykkes det nu og da for sådanne »stykker vildt« at flygte, som regel med en større eller mindre portion bly i kroppen, og de har da fået en chance, selv om den er nok så lille; men det dyr, der hele sin tid har stået i tøjr eller i forsvarlige indhegninger, for derfra under behørig bevogtning at blive ført til slagteriet, har aldrig fået een eneste chance, og derfor er dette job endnu mere beskidt end jægerens; men det mest beskidte i hele denne sag er dog det krav om kød på bordet, som endnu fremføres af en vis del af den såkaldte civiliserede menneskehed.

H. Mosegaard.

Dansk Velfærds- og Sundheds-Selskab

har tilsendt mig nogle yderligere oplysninger, der bevirker, at jeg tror, jeg har dømt selskabet lidt for hårdt i min artikel i novembernumret. Der er ganske åbenbart inden for den nye forening vilje til at gøre et socialt velfærdsarbejde og virkelig at fremskaffe oplysninger om vegetarismen, herunder selvfølgelig også råkost, og benytte dem på fuldt saglig måde.

Blandt de mange kendte mænd, der anbefaler tilslutning, er også læge N. Hammer, der altid har været velvilligt indstillet over for en reform af kosten.

Foreningen forlanger af sine medlemmer, at de skal stå tilsluttet folkekirken, og indmeldelser modtages af lærer L. Korstoft, Dejbjerg.

Axel Pille.

En råkostmand

er dukket op i »Ekstrabladet«. Han begyndte med at foreslå en ti dages vidunderkur, der skulle jage træthed på flugt og fremkalde slankhed, og han gjorde det på en så glimrende måde, at masser af

læsere gik i gang med at leve på råkost samtidig med, at bladet modtog en masse læserbreve. En læser skriver: »Min træthed er borte, og som et bevis for, at min fedme er svundet i meget betydelig grad, kan jeg anføre, at jeg, som før brugte flip nr. 43, nu bruger nr. 41«. En jyde fortæller: »Min kone er efterhånden kommet til at ligne et rigtigt menneske. Hun har på de fire uger tabt syv kilo, og hun og børnene har aldrig været gladere.«

Der er ingen tvivl om det. Denne råkostmand har startet en storartet propaganda. »Ekstrabladet« selv er blevet så interesseret, at bladet har sendt sin fotograf hen i Råkostdepotet i Gothersgade og bragt en hel side billeder derfra. Ja, og tænk — det har endda smittet over på et dameblad, som mente, at en så fin ting måtte det også have til sine læsere. I nærmeste fremtid kommer dette blad med en illustreret artikel.

Jo, den råkostmand forstår åbenbart at propagere. — Vi indbyder ham til at blive medarbejder ved vort blad. *Red.*

Åh, hvor rørende!

Fra allerhøjeste sagkyndig side udsendes i denne tid anvisninger på hele to metoder til »human« aflivning af hummer, krabber og rejer.

Den ene går ud på at anbringe disse mærkværdigt udseende skabninger i en mættet saltopløsning, der efter sigende (?) forårsager bevidstløshed i løbet af kortere tid, medens den anden metode dekreterer anbringelse i en gryde med koldt vand, som så sættes over ilden. Der skulle så ske det, at dyrene også her mister bevidstheden, noget før døden indtræder, men nu kommer det rørende: Der er *kun* den ulempe ved denne metode, at der *skal* være en træ- eller metaltrådsrist i bunden af gryden, for at dyrene ikke skal brænde sig på bunden af gryden, der jo er betydelig varmere end vandet!

Vi vegetarer skal være de første til at anerkende enhver indsats til gavn for vore medskabninger, men vi har nu vore egne metoder til at undgå unødvendige pinsler. *H. M.*

Råkost giver bevægelsestrang og oplagthed

En familie på syv medlemmer i Nykøbing M., grosserer *Sten Jacobsen*, hans kone og fem børn i alderen 6—14 år, gik for godt et års tid siden over til at leve af ren råkost, efter at grossereren havde været på en kur hos dr. Nolfi.

Et af de lokale blade har haft et interview med grosserer Jacobsen, der bl. a. udtalte: »Råkost giver bevægelsestrang og oplagthed. Et problem som forårstræthed, som så mange plages af, kender jeg ikke, og det må jo være et bevis på, at man selv om vinteren kan bevare et vitaminoverskud. Jeg føler mig lettere, bliver ikke forpustet, selv under gymnastik.

Hr. Jacobsen mener også, at en hårdtarbejdende mand kan klare sig på råkost. »Jeg mener endda, at han vil have lettere ved at udføre sit arbejde, end hvis han skulle besværes med tungt fordøjelig føde. De kender også udtrykket »stærk som en bjørn", men tænk på, at en bjørn kan nøjes med råkost.«

Århuskredsen

afholdt 30. januar et bestyrelsesmøde, hvor der forelå fuldmagt fra formanlen, hr. Søren Juste, til, at den øvrige bestyrelse måtte varetage foreningens interesser, da han ønskede at trække sig tilbage fra formandsposten.

Tirsdag d. 14. februar afholdtes en nytårs- og pakkefest, hvortil var mødt ca. 25 medlemmer. Efter fællessang og musik af en af damerne blev pakkerne solgt, og en kurv af rare sager blev bortloddet. Ved det fælles kaffebord blev fortalt muntre historier, og tre af medlemmerne holdt oplysende taler. Det blev alt i alt en vellykket aften.

Vi håber at få en sammenkomst en gang om måneden. *Sekr.*

Til medlemmer og abonnenter

Ganske mange har *ikke* benyttet det i januarnummeret indhæftede indbetalingskort til fremsendelse af årsbidrag eller abonnement. Vær venlig at tage denne blanket frem eller få en anden på postkontoret og fremsend vort tilgodehavende, således at kassereren (der udfører sit hverv vederlagsfrit) skånes for ekstraarbejdet med rykninger, og foreningen sparer portoudgiften. Kontingent for ægtepar kr. 8,00, for enkeltmedlem 7,00, abonnement paa VEGETARISK TIDSSKRIFT 6,00. Husk et gavebeløb til foreningsarbejdet.

Vi takker for følgende indkomne gaver:

Arhusafd.: C. C. Hansen 2,00; J. Dixen 2,00; N. Grønlund 3,00; C. I. T. Thomsen 3,00; J. Strunge 3,00; Åge Knudsen 2.00.

Fynsafd.: K. Christensen 5,00; Karl Rasmussen 2,00; G. Clausen 2,00; N. K. Andersen 2,00; H. Brandt Hansen 3,00; Fogedgård 3,00; Johs. Larsen 9,00.

Københavnsafd.: Dalsjø 7,00; Hilligsøe 1,00; J. D. Henriksen 2,00; Marg. Olsen 3,00; C. Abelskov 3,00; Folger Nielsen 1,00; Fjeldborg 3,00; Chr. Hansen 3,00; Tobiassen 2,00; Dige 3,00; K. Schrøder 6,00; M. Nielsen 3,00; E. Carlsson 3,00; Rogiers 2,00; H. Scherfig 2,00; A. Lund 2,00; St. Zinglersen 3,00; F. Zinglersen 3,00; Einar Pedersen 2,00; I. Norgran 3,00; Egerod 3,00; Kibenich 3,00; Julie Petersen 3,00; Ellen Jørgensen; 10,00; Hertz 2,00; Marg. Jensen 2,00; F. A. 25,00; C. Nielsen 2,00; H. F. Møller 2,00; W. Hertz 2,00; N. Schultz 3,00; H. Nielsen 2,00.

De spredtboendes afdeling: C. A. Poulsen, Ålborg, 3,00; Fink-Jensen, Vejle, 12,00; H. Andersen, Murrieta, California, 5,00; K. Kilde-

gård, Humlebæk, 6,00; Ørnsholt, Nakskov, 2,00; Schou Pedersen, Fredensborg, 3,00; H. Dahl Madsen, Jebjerg, 3,00; S. K. Kristiansen, Tistrup, 2,00; F. Christensen, Næstved, 2,00; T. Olsen, Fredericia, 3,00; Jespersen, Fårevejle, 2,00; Thygesen, Frederikssund, 3,00; H. Mortensen, Mariager, 2,00; Kauffeldt, Nørresundby, 3,00; Riis Jensen, Billund, 2,00; Østrup, Farum, 3,00; Ane Nielsen, Roskilde, 5,00; F. Rasmussen, Jerdrup, 3,00; S. H. Olsen, Dianalund, 2,00; Fjordvang, Års, 2,00; Fr. Pedersen, Næstved, 11,00; O. Taus, Ålborg, 3,00; Fokdal, Sønder Hygum, 4,00; Nolfi, Humlebæk, 28,00.

Til Marg. Olsens børnehjem: O. Taus, Ålborg, 10,00.

Kassereren.

Seneca om ernæringen

Seneca skrev i et brev til sin ven *Lucillius:*

»*Sotion* (Senecas lærer) holdt på, at mennesket kan finde føde nok uden at udgyde blod, og at grusomhed bliver vanemæssig, når slagtning foretages for at tilfredsstille appetitten. Han plejede at tilføje, at »det er vor simple pligt at begrænse nydelsen af luksus«. Ydermere hævdede han, at en mængde forskellige spiser er skadelige for ñelbredet og ikke naturlige for vore legemer. Hvis disse leveregler er rigtige, så er det at afholde sig fra kød af dyr at fremme og opelske uskyldighed. Er de ubegrundede, så lærer de os i det mindste nøjsom og simpel levevis. Og hvad tab lider du ved at miste din grusomhed? Jeg berøver dig kun løvers og gribbes føde.

Under påvirkning af disse og lignende argumenter besluttede jeg at afholde mig fra kød, og da der var forløbet et år, var den afholdende vane ikke blot blevet let, men også dejlig. Jeg troede afgjort, at mine åndsevner var mere virksomme, og på indeværende tidspunkt vil jeg ikke gøre mig ulejlighed med at undersøge, om de var det eller ikke.«

Lidt af hvert

Fair sport — kan man virkelig se således på det? For en udenforstående forekommer der ikke at være megen fairness i, at et menneske med mordvåben forfølger forsvarsløse fugle og dyr. Glæden over dyr, der undslipper, er det vist også så som så med. Der er sikkert hos de fleste jægere snarere i så tilfælde en tilbøjelighed til at ærgre sig.

Koen kun et kostbart mellemled.

Professor *William H. Adolph* ved den biologiske afdeling af Yenching-universitetet i Peiping har for nylig fremsat følgende udtalelse:

»Landbrugsøkonomerne forklarer os, at det at få en ko til at æde korn og omsætte det til mælk, som derefter bliver fortæret af mennesker, medfører et større energitab, end hvis mennesket selv får lov at spise kornet. Hvis mennesket virkelig kan omsætte kornføde direkte til menneskeligt muskelkød og menneskelig energi, så bliver koen kun et kostbart mellemled.«

Køkkenkrogen

Julesalat.

En eller to planter julesalat flækkes på langs i fire dele og lægges et par timer i koldt vand. Snittes derefter i strimler. En appelsin pilles og deles ud i stykker, der igen skæres i to-tre dele. Et cox orange æble rives groft med skrællen på. Et æble med sødt og fast kød er bedst.

1 teske honning røres med 2 teske citronsaft og 2 teske vand eller 1 spsk. fløde. Alt blandes let sammen. Kan overdrysses med snittede nøddekerner.

Fyldte løg.

Store, faste lag udhules forsigtigt. Indmaden hakkes på brædt og brunes i margarine på panden, røres derefter med rasp og lidt mælk, så det danner en fars. Denne fyldes i løgene, som brunes i varm olie eller margarine i en gryde. Lidt vand hældes ved, låg lægges over, og løgene steges møre på ca. ¾ time. Serveres med en sauce lavet af skyen, der jævnes med maizenamel og smages til med lidt tomatpurée og fløde. Kartofler serveres til.

Æblemarengs.

5 gode, faste æbler skrælles, halveres og bages forsigtigt møre i en sukkerlage. Afkøles og lægges i et lavt gratinfad. En marengsdejg laves af 2 æggehvider, som piskes meget stive, 75 g stødt melis piskes derefter i. Marengsdejgen sprøjtes over æblerne. De bages i en ovn med overvarme og kun svag varme. En almindelig kogt kræm serveres hertil.

Ellen Pille.

Bliv medlem af

DANSK VEGETARISK FORENING

Se adresserne side 34

Vegetariske retter

Grahamsbrød, cornflakes

fra

Skodsborg

sanitære fødevarefabrik.

Fin gammel mjød.

Honning-depotet

Nr. Søgade 39.

Central 8176 - Palæ 8176.



FRØ sikrer Høsten

J.E. OHLSENS ENKE

Litteratur

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

Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen« 0,60

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

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

ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-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 boger
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