Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Vegetarernes kødrabatmærker

Spiseolie

Mentalitet og ernæringsproblemer
af Knud Engel

Professor Paludan og gartnernes indsats
af Forælder

Til dyrevennerne
af Karl Nielsen, Esbjerg

Et godt fremstød
referat af mødet i Politikens sal

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

43. årgang
nummer 5
maj 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, 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, Vanløse, Damsø 4724x.

Århus afdeling. Konst. formand: fru Emma Jensen, Paulsgade 30, 1. tv.

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.

Vegetarernes kødrabatmærker

Vi har fra handelsministeriet med hr. Krags underskrift fået følgende skrivelse af 11. april:

I skrivelse af 25. f. m. har foreningen rejst spørgsmålet om muligheden for at gennemføre en særlig ordning, hvorefter der gives medlemmer af Dansk Vegetarisk Forening adgang til at få refunderet rabatkort for kød og flæsk m. v. ved indløsning af kortenes pålydende værdi gennem foreningen.

I denne anledning skal man meddele, at rabatordningen må betragtes som en afløsning af den tidligere gældende tilskudsordning for flæsk m. v., og at tanken med rabatordningen har været at afbøde de for forbrugere af kød og flæsk m. v. følelige prisstigninger, der var en følge af tilskudsordningens bortfald. Handelsministeriet beklager, at man herefter ikke har fundet det muligt at gennemføre en ordning af foreslåede karakter.

Med andre ord: vegetarerne måtte gennem deres skatter bidrage til tilskudsordningens billiggørelse af slagteriprodukter, og nu, da denne er ophørt, må de stadig bidrage til de kontante udbetalinger til kødspiserne uden selv at kunne opnå sådanne — mon det ikke kommer ind under begrebet magtmisbrug? *N. N.*

Spiseolie

Vi har ligeledes med hr. Krags underskrift modtaget følgende fra handelsministeriet den 14. april:

I anledning af foreningens skrivelse af 25 f. m. vedrørende vegetarernes adgang til indkøb af spiseolie skal man meddele, at handelsministeriet i skrivelse af dags dato til De samvirkende Købmandsforeninger i Danmark har rettet en fornyet opfordring til forhandlerne om i videst muligt omfang ved salget af spiseolie at tage hensyn til vegetarernes særlige behov.

Man anerkender vegetarernes særlige behov. Det var da altid noget, men efter vore erfaringer med hensyn til købmændenes respekt for handelsministeriets to tidligere opfordringer tør vi desværre ikke forvente en dråbe olie som resultat af ministeriets henvendelse til købmandsforeningerne, så vi har svært ved at udtrykke taknemmelighed over for den ministerielle gestus. *N. N.*

Storm P. i slagterlære!

Hvem skulle have tænkt sig, at den elskelige Storm P. engang har forsøgt sig som slagter? Dette er imidlertid tilfældet, men det tjener ham til uvisnelig hæder, at han den første gang, han skulle slagte et lam, slyngede kniven fra sig, så den sad og dirrede i bordet, og erklærede: *Det kan jeg ikke!* Og han gjorde det ikke!

Hver gang jeg herefter ser en Storm P.-tegning — og jeg håber, det sker tit — vil jeg for mit indre blik se den dirrende kniv i bordpladen. *H. M.*

Mentalitet og ernæringsproblemer

Vi lever i dag i en verden fuld af nød, sorg og elendighed. Menneskene føler sig utrygge og nærer had og mistro til hinanden. Alt er præget af ufred og uenighed — på trods af den kendsgerning, at der findes rigeligt nok til os alle af verdens goder, hvis de blot blev rigtigt og retfærdigt fordelt.

En del mennesker mener, at det er håbløst at kæmpe for at skabe en bedre verden, og lader stå til, nyder dagen i dag og tør ikke tænke meget på fremtiden. Andre støtter sig på egen rigdom og magt for at få mest muligt ud af tilværelsen for sig selv og sine nærmeste uden at skænke de mange ulykkelige og nødlidende mennesker mange tanker. Men mange kan ikke slå sig til tåls med denne negative indstilling. De søger håb og trøst ad forskellig vej, hvad enten det så er i religionen eller en af de mange idealistiske bevægelser, som tiden er så rig på, og som giver en grund til at tro, at alt dog ikke er håbløst, og at mange mennesker af ærlig vilje arbejder for en fredelig og fornuftig løsning af problemerne. Hver af disse bevægelser, hvad enten de er nye eller af lidt ældre dato, har deres bestemte mening om, hvad der er hovedårsagen til den åndelige og materielle misère af i dag, og om de midler, der skal til for at råde bod herpå.

De fleste af dem er enige om, at en fuldstændig ændring af mentaliteten er højst ønskelig, hvad enten de så mener, at dette er den første betingelse, eller de hævder, at den vil komme af sig selv, når de forholdsregler bliver fulgt, som efter deres synspunkter er de rette.

Pacifisterne har samlet sig i forskellige fredsforeninger og kæmper en tilsyneladende håbløs, men derfor ikke mindre tålmodig og energisk kamp mod oprustning, krigsforberedelse og militarisering under alle dens former. »Een Verden« lægger hovedvægten på at få afskaffet en del af suveræniteten hos de enkelte lande og at få oprettet en verdensregering. Den danske JAK-bevægelse (Jord - arbejde - kapital) og det norske »Samfundsparti« tror, at løsningen må findes ved en nyordning af de økonomiske forhold, en afskaffelse af vort uretfærdige pengesystem, navnlig ved ophævelsen af renten. Man har den rigtige forstaaelse af, at menneskene er kommet til at dyrke falske guder, penge og magt. Folk som vegetarer, råkostere og frisksportfolk hævder, at en omlægning af vore ydre levevaner og ernæring er absolut nødvendlig, om menneskenes mentalitet og derigennem deres indbyrdes forhold skal bedres. Det er glædeligt at se al denne idealisme, alt dette uegennyttige arbejde for at skabe fred og retfærdighed i verden. Jeg tror, at alle disse bevægelser hver for sig har fat i en rigtig tråd, og ville ønske, at de kunne finde hinanden og navnlig ikke, som det ofte finder sted, bekæmpe hinanden.

Der må samarbejde til, så alle de enkelte nødvendige led kan forbindes til en kæde. Alle er de så godt som enige i deres idealistiske synspunkter og om anvendelsen af udelukkende rent åndelige

midler og fordømmelse af vold i deres ihærdige bestræbelser. Splittede, som de nu er i mange små organisationer, kræver det også et meget stort arbejde at sætte sig ind i deres ideer og læse alle deres forskellige udmærkede blade.

Jeg skal i denne artikel udelukkende holde mig til en af de mest omstridte bevægelser, vegetarismen eller den mere konsekvente form råkosten. Her ind under falder foruden selve ernæringsproblemerne så vigtigt et felt som vor behandling af vore medskabninger, de værgeløse dyr, og bekæmpelsen af dyremishandling i enhver af dens mange former.

Ligesom der i umindelige tider har hersket krig og ufred mellem menneskene, således har de også været plaget af en mængde alvorlige sygdomme. Nogle mener, at sådan har det altid været, og derfor vil det også blive ved med at være sådan. Det er en for let og tåbelig måde at skubbe problemerne fra sig på. Der er jo ikke tale om naturkatastrofer, men årsagen er naturligvis den, at menneskene har indrettet sig forkert, og at dette har hævnet sig.

Som bekendt er de fleste vegetarer samtidig ivrige pacifister — mens det omvendte ikke altid er tilfældet —, og dette skyldes sikkert den nære forbindelse og vekselvirkning mellem legeme og sjæl. De fleste af de alvorlige sygdomme, som menneskene nu plages af, er udprægede ernæringssygdomme eller civilisationssygdomme, idet de ikke angriber primitive folk og andre, der lever mere efter naturens love — så lidt som de dyr, der ikke er blevet mere eller mindre forkvaklede af menneskene. Det gælder således tuberkulose, kræft og gigt. Det er en kendsgerning, at de fleste dyr er planteædende, og at disse tillige er fredelige og ufarlige i modsætning til rovdyrene, der er farlige for deres medskabninger. Hvad man end har påstået, så er mennesket af naturen ikke noget rovdyr. I så tilfælde skulle vi jo nemlig spise kødet råt og begynde med at drikke blodet, fortære indvoldene og knoglerne — og hvem ville gøre det?

Når mennesket til trods herfor har tillagt sig den dårlige vane at æde kød, så har dette hævnet sig gennem sygdom og dårlige forhold menneskene imellem. Når man dræber dyr og spiser dem, bliver man let forråret derved; når man skalter og valter med sine medskabninger efter behag, fristes man også til lettere at udnytte sine medmennesker, respekten for menneskeliv forringes, og man har færre hemninger, når det i en krig gælder om at dræbe. En kendsgerning er det desuden, at langt de fleste mennesker aldrig ville spise kød, hvis de selv skulle dræbe dyrene. Det viser, at der hersker en naturlig uvilje derimod, og fordi man har en anden til at gøre det, bliver det jo ikke moralsk mere rigtigt af den grund.

Menneskenes forsyndelser mod dyrene er uendelig store. Vivisektionen, som ofte foregår uden bedøvelse, er vist den største form for dyremishandling. Kapellan Tage Damgaard har taget det prisværdige initiativ at danne en sammenslutning til at bekæmpe den og har både skrevet derom og på prædikestolen udtalt sig skarpt derimod. En anden uhyggelig form er den måde, man fanger pels-

dyrene på i fælder i hundredtusindvis. De dør ofte af sult og nød og smerte, hvis de da ikke bider det fangne ben over og flygter. Gid damerne ville tænke ligt nærmere over, hvilke lidelser dyrene må igennem, før de kan få sig en flot pels. Det såkaldte lystfiskeri (der burde hedde lystmord) udsætter også dyrene for frygtelige lidelser. Kampene, navnlig med store gedder og tunfiskene, kan stå på i timevis; undertiden slipper de bort med en krog i sig eller en del af hovedet revet af.

Jagten (tænk at tale om jagt»kultur«!) drives for fornøjelsens og sportens skyld. Er det ikke sørgeligt, at der findes mennesker, der ikke kan tage ud og nyde naturen på anden vis end ved at forfølge, pine og dræbe dyrene. Også her kan mange dyr tænkes at ligge anskudte og lidende. Indespærring af dyrene i zoologisk have, navnlig af rovdyr og rovfugle, samt dressur i Cirkus (som ofte foregår ved prygl) er også dyremishandling. Men disse områder falder mærkeligt nok ikke i almindeligt omdømme ind under dyrplageri og kan ikke rammes af dyreværnsloven. Men jeg tror ikke, at der er anden vej, end at alle må komme til den erkendelse, at det ikke alene er usundt og unødvendigt, men også umoralsk at slå dyrene ihjel og spise dem. Først da har man lov til at kalde sig en dyreven. Det andet er farisæisk.

Vegetarismen er af gammel dato. Den har ofte været forbundet med religiøse hensyn som hos pythagoræerne og inderne. Man har gennem statistiken fastslået, at de indere, der lever efter deres gamle sædvaner, kun rammes af kræft i tilfælde af 1 pct. i forhold til dem, som er gået over til europæisk levevis. Gandhi lagde stor vægt på ernæringsproblemerne, og måske er det en af grundene til, at han kunne føre sin ikkevolds-kampagne frem til sejr. Når man hævder, at dette ville være ganske umuligt i Europa eller Amerika, så er det måske netop, fordi de hvide ikke er i besiddelse af denne absolutte respekt for alt liv, og at vi andre har tillagt os de skadelige og barbariske spisevaner.

Et andet eksempel: På et dalstrøg i det nordlige Indien nær Himalaya bor et lille folk, Hunzafolket, der tæller 14.000 mennesker. I dette lille land med et barsk klima findes ikke et sygehus, ikke en læge. Befolkningen lever udelukkende af rå urter og frugter og er aldrig syge — og tillige meget fredelige. En engelsk læge har boet 7 år i landet, og samtidig har nogle videnskabsmænd opholdt sig der for at studere deres mærkelige særpræg. Lægen har erklæret, at man må håbe, at »civilisationens velsignelser« sent må nå dem. I Sydamerika bor et andet meget sundt folk, Karai-Guarani, som også næsten udelukkende lever af planteføde, kun meget sjældent suppleret med lidt kød. Søde sager foragter de.

Det er forklarligt og naturligt, at det vil falde mange voksne, navnlig ældre mennesker, umuligt eller vanskeligt at omstille hele deres levevis. Det er da heller ikke meningen at angribe dem hårdt derfor, selv om de ved at slå om sikkert kunne blive sundere og lykkeligere. Drimod burde folk lade deres børn, fra de er små,

vænne sig til en sundere og naturligere kost. Det er jo indlysende, at det er bedre at give børnene en gulerod eller et æble at spise end slik. Børn, der fra små har fået råkost, har da heller aldrig huller i deres tænder og er endda i mange tilfælde immune over for børnesygdomme og for forkølelser af enhver art.

Det er regnet ud, at der vil kunne leve mange flere mennesker på det samme stykke jord, når de ernærer sig af planteføde, end ved dyrisk føde, og at det vil være meget mere økonomisk. Skadedyrene udryddes som bekendt bedst ved gennemført hygiejne og renlighed, og går man over til den biodynamiske og endnu hellere den biologiske dyrkningsmetode, bliver produkterne sundere og uimodtagelige for angreb. Med hensyn til formering af dyrene, når man ikke slår dem ihjel, så vil naturen sikkert regulere det selv. Husdyrenes stærke formering er kunstigt skabt af os selv. Og med hensyn til mælk, uld, læder o.s.v., så behøver vi enten ikke at slå dyrene ihjel for at få det, eller også kan vi bruge det fra selvdøde dyr eller i vor teknisk fremskredne tid gøre nye opfindelser. Alt dette er ganske underordnet, hvis blot man kan få folk til at indse, at det tjener til deres eget og næstens bedste at lægge deres levevis om.

Jeg er ikke i tvivl om, at man er nødt til at tage disse problemer op til grundig overvejelse, når man vil søge at skabe et bedre grundlag og betingelserne for en bedre og retfærdigere verden. Når menneskene går over til denne levevis, vil de blive sundere både på legeme og sjæl, mere fredsommelige og hensynsfulde mod deres medmennesker, mindre nervøse og mere velafbalancerede, kort sagt bedre og lykkeligere. *Knud Engel.*

Professor Paludan og gartnernes indsats

I et fornylig udgivet festskrift fra en gartnerskole har professor Hother Paludan skrevet en artikel om gartneriets udvikling og får her lejlighed til at udslynge følgende svada: »Hvordan var det under besættelsen, da vanskelighederne for alvor brød ind over os? Ganske vist var vi fri for konkurrence udefra — den havde vi iøvrigt allerede tidligere frigjort os for — men omvendt hindredes vor eksport føleligt, medens hjemmeforbruget dækkedes, takket være gartnerstandens enstemmige beslutning om, at frugt, grønsager og blomster skulle befolkningen ikke mangle. Medens kødet rationeredes, bugnede frugt- og grøntforretningerne, og medens alle forretninger var varetomme, straalede blomsterforretningerne og hjalp befolkningen til ikke helt at glemme smilet og sige det med blomster; men kun få tænkte på gartnernes personlige og økonomiske indsats.«

Det værste er, at professoren øjensynlig er så forblindet, at han selv tror på det, han skriver.

Det er let nok at skrive, at danske gartnere og frugtavlere alle-

rede før krigen havde frigjort sig fra konkurrence udefra, — men virkeligheden er vel nok den, at det er rent valutariske grunde, der har medført standsningen af importen fra gunstigere stillede lande.

Men når professoren påstår, at frugt- og grøntforretningerne bugnede i krigsårene, så er det — — ja, man fristes til at hefte udtrykket »ægte paludan'sk« på udgydelsen.

Det er muligt, at gartnerne tog en enstemmig beslutning af økonomisk art, i så fald må det nok være den, som også prisdirektoratet har lagt mærke til: at gartnernes indtægter under krigen øgedes til samme højder som restauratørernes og andre samfundsstøtters.

Hvad blomsterne angår, så er det rigtigt, at de var der, takket være den særstilling, som ikke engang gartnerne i de allierede lande havde råd til, nemlig at udvide det til blomster anvendte drivhusareal og brugen af det vanskeligt fremskaffelige brændsel i stedet for at indskrænke dette til fordel for de absolut livsnødvendige produktioner.

At professoren er handelsgartnerne en god mand, fremgår bl. a. af den kendsgerning, at man forærede ham en dejlig bil, — og det er muligvis som kvittering for denne, at ovenstående skal opfattes.

Men derfor er påstandene lige paludan'ske. *Forælder.*

Til dyrevennerne

Det er glædeligt at se, at menneskene beskytter dyrene mod mishandling, og at man kræver aflivningen udført så humant og smertefrit som muligt. Ja, der er endog mennesker, som har forsøgt og som stadig forsøger at forklare os, at dyrene er vore medvæsener.

Jeg betvivler ikke, at der virkelig er mange mennesker, som holder af dyr, og som ville forsøge at hjælpe et dyr, dersom det skulle blive udsat for overgreb, men samtidig generer det dem ikke to eller tre gange om dagen at fylde deres maver med kød fra dyret. De har da været årsag til dyrets alt for tidlige død. Der er sikkert mange dyrevenner, som aldrig ville få et stykke kød, dersom de selv skulle tage dyrets liv. Jeg kender et tilfælde, hvor man havde slagtet en lille hvid kanin af egen bestand, og da man sad ved bordet, fortalte faderen, at det var den så livsglade kanin, som nu lå så ynkeligt skamferet på fadet. Da hans lille søn hørte dette, nægtede han at spise af den; hellere ville han gå sulten fra bordet.

I dette tilfælde kan der ikke være tale om *reklame;* man står over for et lille væsen, som føler det, enhver ærlig dyreven burde føle. Nogle vil hævde, at man ikke kan leve uden kød, især ikke på vore breddegrader, og at det er helt umuligt, hvis man har hårdt legemligt arbejde. Dertil skal svares, at det forlængst er konstateret, at arbejdsevnen ikke nedsættes ved at leve vegetarisk, og at der ikke fordres så megen søvn.

De fleste mennesker er også bange for, at dyrene ville formere sig så stærkt, at de til sidst ville fortrænge menneskene. Når man

kender de mange krige, der i tidernes løb har fundet sted, og hvor der hovedsagelig er dræbt mænd, forundres man over at se, at der efter hver enkelt af disse krige er født et langt overvejende antal drengebørn. Her ser man tydeligt naturens eller forsynets indgriben, og jeg tvivler ikke om, at der ville ske samme regulering med dyrebestanden. Men hvis De holder op med at spise kød, er det jo ikke ensbetydende med, at resten af befolkningen gør det samme. Vi danskere er ikke bange for at kalde os kristne, ej heller for at kalde andre hedningr, og det på trods af, at de andre i mange tilfælde »opfylder loven« bedre end vi. Vi tror åbenbart, at vi er kristne, når vi har gennemgået kirkens ceremonier, men det må da først være efter, at vi har opfyldt den kristne lov, at vi har ret til at kalde os sådan. I denne lov står der bl. a.: »Du må ikke ihjelslå«. Men der står ikke noget om, at det kun gælder mennesker.

Vel er det svært for mange mennesker, som igennem mange år har ernæret sig animalsk, pludselig at holde op dermed. Dette ville sikkert også være utilrådeligt, men man kan absolut ikke med god samvittighed lære sine børn denne form for kannibalisme, thi barnet vil aldrig savne kødet, dersom det ikke bliver vænnet til det fra lille

Karl Nielsen, Esbjerg.

NB: Jeg er ikke grønthandler!

Med god »kristen« samvittighed

I anledning af, at pastor Tage Damgaard har indbefattet »de ulykkelige forsøgsdyr, som lider i de videnskabelige laboratorier«, i sin kirkebøn, har Kristeligt Dagblad forelagt spørgsmålet for nogle af Landbohøjskolens professorer.

»Det ville ikke stride mod min kristne samvittighed at anvende dyr i videnskabens tjeneste,« siger professor Hother Paludan. »Jeg beskæftiger mig ganske vist med blomster, men dem skulle man måske også have samvittighedsnag af at gøre forsøg med. Det er jo da egentlig også synd. Iøvrigt tror jeg, de fleste dyr, der anvendes i videnskabens tjeneste, bedøves. Vi må ikke glemme, at vi af Gud er sat til herrer over dyr og blomster.«

Mage til »syndsbevidsthede« skal man dog vist lede længe efter såvel med lys som med lygte.

Kan den almindelige forråelse, der følger med nydelsen af døde dyr, virkelig formå en professor til at sige, at det er ligegyldigt, om man eksperimenterer med planter eller dyr?

Iøvrigt er der kun grund til at beklage dem, som skal lære at dyrke og anvende blomster under en sådan professor, for hvem det øjensynlig er ligegyldigt, om blomster anvendes til udsmykning af slagterbutiker og stilles på festborde sammen med ådsler, eller de anvendes efter deres formål.

Det er muligt, at professoren kan henvise til et eller andet skriftsted, der sigere, at vi skal herske over dyrene, men i 1. Mosebogs

1. kapitel står der i hvert fald ikke, at vi skal æde dem. Tværtimod står der, at Gud har givet os allehånde urter og træers frugter til vor føde. *H. M.*

Et godt fremstød

Dansk Vegetarisk Forenings møde i Politikens sal den 21. april blev særdeles vellykket. Der var fuldt hus og lidt til.

Vor forenings formand, repræsentant *N. Nielsen*, indledte med en redegørelse for, hvad en vegetar er, og hvorfor, idet han begyndte med vegetarismens oprindelse, forklarede de forskellige grunde til vegetarismens antagelse og sluttede med sin egen logiske betragtning ud fra mottoet »Brug din forstand, mand«. Vi har ikke kløer til at sønderrive dyr med. Derfor burde vi kunne sige os selv, at dyrisk føde ikke er naturbestemt for os. Vi har vore hænder at gribe med, og kun den føde, vi kan tage med dem — som rødder, frugter og aks — er den sunde og rigtige menneskeføde.

Derefter gav havebrugskonsulent *H. Mosegaard* en lille oversigt over havebruget, som det kunne tænkes at være begyndt fra Adams og Evas tid, hvorefter det var mandens dovenskab, der havde indgivet ham ideen at lade dyrene bjærge føden og så overfalde dem, når han blev sulten. Det var utiltalende, men langt værre bar nutidens landmænd sig ad. De gjorde sig til ven med dyrene og trak så pludselig kniven og dræbte dem. Hr. Mosegaard gav derefter ved hjælp af beregninger eksempler på, hvor mange flere mennesker der kunne leve af jorden, hvis den blev dyrket rent havebrugsmæssigt. Amager — denne lille ø kan f. eks. kun ernære en tredjedel menneske, hvis ernæringen skal fremskaffes ved jagt, 8000, hvis den skaffes ved blandet landbrug, men 80.000, hvis havebruget får jorden, og føden bliver rent vegetabilsk. Havebrugskonsulenten slog til lyd for, at der blev havebrug på 10 procent af Danmarks jord — det ville give mad nok til alle. Freden på jorden må begynde med naturkost, men i øjeblikket lever vi på surrogatkost.

Skoleinspektør *O. Egerod* fortsatte derefter: Videnskaben beviser stadig vore ideer. Hvad vi engang kaldte forunderlige kræfter og mærkelige stoffer, kaldes nu vitaminer o.s.v. Opmærksomme avislæsere har læst om den truende verdenssult og de midler, man har derimod. rationel opdyrkning, indvinding af land, børnebegrænsning — men det er ikke nok. Han fremhævede det meningsløse i at fylde kartofler og planteføde i dyrene, for at vi kunne få dyrisk føde. 80 procent af kalorierne gik tabt på den måde, og folk, der spiste flæskesteg, måtte gøre sig klart, at de tog fire gange så meget plads op som vegetarer. Vi vegetarer har den opgave at fortælle folk herom. Hver gang vi vinder en ny vegetar, giver vi plads til tre mennesker til.

Ernæringsfysiologen, professor, dr. phil. *Rich. Ege* var i mangt og meget enig med vegetarerne, men holdt dog på, at mælk og æg

er nødvendige bestanddele af kosten — i hvert fald for børn, hvis legemer skal bygges op. Voksne, der kun behøver energi, kan godt leve af ren vegetabilsk føde eller af ca. 50 kemiske stoffer, som alle kan laves i et laboratorium. Her i Norden, hvor sollyset er sparsomt, er det desuden nødvendigt med et tilskud af d-vitaminer. De findes kun i kantareller, champignoner og kakaoskaller, så lidt fiskelever, indmad eller fede fisk er tilrådeligt foruden mælkeprodukterne.

Professoren indrømmede, at vi skylder planterne, at vi overhovedet er til. De er de eneste, der kan opbygge organiske stoffer. Men man kunne ikke komme uden om, at de bedste føde-sammensætninger findes i vore nærmeste slægtninge, dyrene. Æggehvidestofferne er bygget forskelligt op hos dyr og planter, og hvad enten vi får dem fra det ene eller det andet sted, skal de alligevel omdannes, før vi får gavn af dem.

Til sidst talte en repræsentant for husmødrene, fru *Ruth Hermann*, som syntes, at vegetarisk kost gav en forfærdelig masse arbejde. Vegetarerne kunne jo heller ikke undvære navne som »-bøf«, »steg« o.s.v. Nej, så var det ulige lettere med en god saftig bøf, stegt på fire minutter. Skulle hendes barn have en opstrammende og nærende drik, så skulle det rigtignok være en kop rigtig kraftig bouillon med en æggeblomme i og ikke en sjat gulerodsvand. En vegetarisk husholdning var desuden upraktisk i byhusholdningen med de små spisekammerskabe — det fyldte alt for meget og kunne ikke tilberedes til mere end en dag ad gangen.

Trist, at der findes unge, »moderne« husmødre, der er så gammeldags uvidende, og som slet ikke har læst eller hørt, hvad der jævnlig siges både i radio og presse.

Livet i blomst

Af den højtbegavede franske forfatter *Anatole Frances* bog med ovenstående titel skal her gengives et stykke af kapitel 23, som vil være af interesse for vegetarisk indstillede mennesker:

»— — Mennesket kom sidst af dyrene, beslægtet med alle og nær beslægtet med nogle. De vendinger, man endnu i dag beskriver ham med, viser hans oprindelse; man kalder ham menneskelig, dødelig. Hvilke navne passer bedre på de vilde dyr, der ligesom han bebor jorden og er udsat for døden. Der er ingen sammenligning mellem menneskets og dets brødres intelligens, men hans forstand er dog af samme slags som deres. Han står over alle uden at have noget, som de andre ikke har. Og det, der ligestiller ham med dem alle, det er den nødvendighed, han, ligesom de, er underkastet, at han for at leve må spise det, der har haft liv — det er mordloven, der hviler på ham ligesom på de andre og har gjort ham til et hensynsløst væsen. Han er et rovdyr, han fornægter sine brødre for ikke at skamme sig over at dræbe dem, han praler af en højere oprindelse,

men alt viser hans slægtskab med dyrene; han fødes som de, han ernærer sig som de, han formerer sig som de, og han dør som de. Han er ligesom de underkastet den mordlov, der er påtvunget alle jordens indbyggere. Han benytter sig af sin uforlignelige intelligens til at undertvinge sig de dyr, han har brug for. Og skønt han har velfyldte stalde, er jagt hans yndlingsbeskæftigelse. Den var den kongelige forlystelse og er det stadig. Han giver sig hen i blodbad med en begejstring, som de andre dyr ikke viser. Ligesom de vilde dyr, der ikke æder hinanden, afholder sig fra at fortære menneskekød; men — og det gør de andre dyr næppe — han dræber sine lige, om ikke for at æde dem, så i hvert fald for at fratage dem et eller andet, som han begærer, for at forhindre dem i at få glæde af det, der er deres, — eller kun for fornøjelsens skyld. Det kalder man krig, og menneskene fører krig med vellyst. De ville sikkert aldrig have tænkt på denne forrykte forbrydelse, hvis ikke nødvendigheden af at dræbe dyr for at leve havde forberedt dem til det. Skæbnen har bestemt det lige fra livets oprindelse til i dag er jorden viet til mord, og den vil følge sit kald, lige til livet ophører. Dræbe for at leve vil være dens evige lov.«

L. M.

At de gider!

Dollarsnøden er stor, bl. a. fordi vi skal bruge hele 7 % af Marshallhjælpen til indkøb af tobak. Det er derfor ikke mærkeligt, at vore kloge hoveder sætter sig i bevægelse for at få en eksport i gang af danske varer. I første omgang var det vort lurmærkede smør, man søgte at skaffe adgang til det amerikanske marked, men interessen kølnedes, efterhånden som det viste sig, at kølehusene derovre var fyldt med smør.

Hvad så gøre? Jo, så måtte de mange kontorers personale sætte ind på et andet punkt for ikke at blive overflødige og dermed arbejdsløse. Man fandt ud af, at dansk frugt måtte kunne afhændes i Amerika til priser, som ville være særdeles favorable, og da man allerede nu spår en lille høst af æbler i USA, medens vi herhjemme vil få rekordhøst, ja, så skulle den sag jo være i orden.

Samtidig med, at denne meddelelse fremkom i bladene, stod der en dansktalende miss Amerika i Århusstudiet og bebrejdede danskerne deres levemåde, idet der anvendtes altfor lidt grøntsager og frugt, og hun tilrådede på det stærkeste at anvende mere af disse ting, *selvom priserne var betydeligt højere her end i Amerika!*

Fordi *vi* nu i mange år ikke har haft råd til at købe hverken gode eller middelgode æbler i Amerika, er det jo ingen grund til at tro, at de ikke har æbler derovre, og det endda til meget små priser, og der er heller ingen som helst grund til at tro, at vi kan slå dem ud på deres eget marked. Man skal ikke bære kul til Newcastle.

H. Mosegaard.

Lidt af hvert

70 år.

En mand, der altid har været rede til at slå et slag for vegetarismens sag, *E. Solkær*, Birkegade 28, København N., fyldte den 29. april 70 år.

Indkomne gaver:

C. C. Gad 8,00; frk. Kock 3,00; J. Svensson 3,00; fru Ærø 3,00; E. Kristiansen, Tistrup, 4,00. Tak! *Kassereren.*

En får så pene barn av sånn mat, si!

Det er »Arbeiderbladet« i Oslo, der har været på torvet og hos en af torvefunktionærerne hentet en udtalelse, der sluttede:

— Men nå er det tia for blomkål og tomater. Si at konene våre må lage bare grønnsakmiddag nå på blomkål og tomater, det er nok! Deilig mat, den billigste en kan få, og så full av vitaminer. En får så pene barn av sånn mat, si!

Dranker af mangel på vitaminer.

Ved den første internationale biokemiske kongres, der fornylig afholdtes i Cambridge, hævdede Dr. *Roger Williams* fra Texas, at ikke to mennesker har det samme stofskifte, og der kan være folk, som ikke får deres behov for vitaminer og forskellige kemiske stoffer dækket af en føde, som ellers anses for at være fuldt ud tilstrækkelig. Dr. Williams mente, at sådanne mennesker er tilbøjelige til at blive drankere, og i mange tilfælde kan deres drukkenskab kureres ved hjælp af A- og B-vitaminer.

Ferie-klublejlighed. Enkelte, dobbelte, 3- og 4-personers værelser fra 4 til 15 kr. pr. døgn. Gode køkkenforhold, alt udstyr undtagen linned. Store, smukke opholdsstuer. Grønsager kan købes på stedet.

K. Ousager, »Birkedam«, Saunte.

Husbestyrerinde søges. God kvinde, vegetarisk interesseret, som kan virke opdragende på min søn, 9 år. Husstand far og søn. Skriftlig henvendelse.

Arkitekt *J. H. Bertelsen*, Skyttehusvejen 18, Vejle.

Forbindelse søges af enligstillet ung mand, 27 år, 166 cm, med en sund ung kvinde, der lever vegetarisk. Må gerne ligeledes være enligstillet, men absolut ikke-ryger. Billet mrkt. 1314 til VT.

Husbestyrerinde. Som sådan kan en kvinde med kendskab til vegetarisk levevis få plads hos enlig mand.

Gartner *Schou Pedersen*, Endrupvej 18, Fredensborg.

Værelse til leje hos vegetar.

Frk. C. Storr, Genforeningsplads 49¹, København F.

Køkkenkrogen

Makaronibudding I.

½ l mælk bringes i kog, og en pakke spaghetti af den allertyndeste slags kommes i og koges 15 min. Afkøles lidt og røres med 1 helt æg og 1 æggehvide, der først er pisket let sammen. Tilsættes derefter salt efter smag og 2—3 spsk. brunede løg. Hele massen hældes i en smurt og raspdrysset form og stivner i vandbad. Vandet skal knapt koge, og der skal låg over både form og gryde. Når den er hævet, svampet og let og kan slippe formens sider, efter ca. 20 min., vendes den ud på et fad og serveres med tomatsauce. Rigeligt af grønne bønner garnerer buddingen.

Makaronibudding II.

Den samme makaronimasse kan i stedet for løg tilsættes let ristede eller dampede champignons. En citronsauce vil passe bedre hertil.

I begge tilfælde kan der desuden serveres brasede kartofler; men bedst er det med grønsager. Makaroni og kartofler klæder ikke hinanden allerbedst.

Frugt-portionsanretning.

På hver enkelt asiet eller i hvert dessertglas arrangeres fine salatblade, der først er dyppet i en tynd marinade af honning opløst i lidt vand og tilsat et par dråber citronsaft. Skiver af appelsin eller grapefrugt, rå eller kogte æbler og pærer samt lidt rød frugt som kirsebær, blommer og jordbær, også rå eller kogte alt efter årstiden, arrangeres i smuk faeveblanding ind mellem salatbladene.

Ellen Pille.

Skodsborg Produkter!

De kan altid være sikker paa de bedste Varer, naar 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 Eftf.
Strandvej 151, Hellerup.
Telf. He. 50 - He. 70.
Vegetariske retter, plantemargarine, grahamsbrød m. m. føres fra *Den Sanitære Fødevarefabrik.*

Bliv medlem af

DANSK VEGETARISK FORENING

Se adresserne foran i bladet.

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

Alt i Vegetariske retter

fra

Skodsborg
Sanitære Fødevarefabrik.

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

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

Det ny

»Sol og Sundhed«

Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret, og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).

SOL OG SUNDHED, Klostervej, Ry

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.

★ *Are Waerland:*
Mit ernæringssystem (på dansk)
Kr. 7,50.

Sendes pr. efterkrav ell. mod frim.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32, København V.



Landsforeningens mærkat.

Adresserne på *danske kiropraktorer* findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregistre.

Lær esperanto,
det andet sprog for alle. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10 kr. Nærmere oplysninger hos
Esperantistforeningen for Danmark
Knud Aa. Andersen, Onsild.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af formd.,
Fru B. Dethlefsen,
Smallegade 54, København F.

LAURITS TH. SCHWENCKE
Nørrebrogade 189 **Valby Langgade 29**
Taga 924 **Valby 1893**
Fører Den Sanitære Fødevarefabriks plantemargarine, grahamsbrød og øvrige specialiteter samt alt i kolonialvarer.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI — RINGSTED