Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Nytårsfesten

Uden salt intet liv?

Ejendommenlig vegetarisme i Indien

Ny lov om levnedsmidler

Generalforsamling i Københavnsafd. 17.-2.

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

44. årgang
nummer 1
Januar 1951

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. N., er den eneste, som har tilladelse til at fremstille margarine, vitaminiseret uden dyriske produkter. 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 (1951) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens adresse er: Åbakkevej 19, 1., København F. Tlf. Damsø 8222y. Postkonto 256 56.

Samme adresse: foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk Tidsskrifts ekspedition.

Næstformand: havebrugskonsulent H. Mosegaard, Ågade 114. København N, Go. 1163u.

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

Århus og omegns afdeling. Formand: frimærkehandler M. Ahler, Søndergade 14, Århus (Århus 6412).

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Hestehavevej, Hjallese, (Dalum 907).

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til evt. lokalforening: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 2 82.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark:

Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23², Århus.
Frydenstrand Badesanatorium, Frederikshavn.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. 15/5—15/9.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.
Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6, Vejle.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 40 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes à 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

Københavnsafdelingens ord. generalforsamling

afholdes i KFUM, Rosenborggade, *lørdag d. 17. februar kl. 19,30.* Dagsorden i henhold til vedtægterne. Bortsalg af tidsskrifter og bøger. Servering. Havebrugskonsulent *H. Mosegaard* vil fremvise lysbilleder og fortælle om sin biltur til Middelhavet i sommer igennem fem lande. *Bestyrelsen.*

Nytårsfesten

DVFs middag i KFUMs lokaler lørdag den 6. januar havde stor tilslutning — 74 til bords — og maden gjorde lykke. Fru *Mosegaard* havde instrueret køkkenchefen.

Der var en række talere. Den hollandske ingeniør *H. Dibbits* bragte en varm hilsen fra sit lands vegetarer og ønskede for det nye år, at vegetarerne i hele verden ville slutte sig sammen, så vi kunne løfte i flok, sådan som den store internationale vegetarkongres i Oosterbeek i Holland havde villet det i sommer.

Dansk Vegetarisk Forening sendte en hjertelig hilsen med hjem til Hollands vegetarer.

Derefter fik en af den norske vegetarbevægelses ledere, red. *T. Lidar*, på hjemrejse fra Tyskland, ordet og sagde: Når jeg som nordmand kommer sammen med danskere, synes jeg, det er som at komme sammen med brødre. Vi arbejder også i Norge på at bringe kundskaben om den rigtige kost ud til så mange som muligt, og vi er i færd med at udgive et blad „Helse for alle" i stort og moderne format. Vore foredrag har nået mange, og stadig flere er blevet indmeldt i forbundet. Interessen er virkelig stor, men desværre er forvirringen det også. Der findes i Oslo en stærk Waerlandist-forening, og enkeltpersoner inden for de forskellige sammenslutninger bruger ofte mindre pæne ord om hinanden. Der trænges i høj grad til en virkelig saglig og nøgtern oplysning om tingene uden dog at sparke til lægerne; man kan jo blot holde sig til de læger, der selv er vegetarer. Mange læger skriver nu recepter på vegetarkost, inkl. råkost, til deres patienter. Adskillige læger hævder også, at råkost er det eneste, der hjælper mod fedme og meget andet galt. Tidligere hånede aviserne ofte vegetarerne, men nu er der kommet en anden tone; man begynder at forstå sagligheden i sagen. Hvis Norge ville ernære sig ved mere vegetarisk kost og spise mindre brød, kød og fisk, skulle folket snart nå en betydeligt bedre helse, og landets forsyningsproblem ville blive løst meget bedre. I Danmark kan man ligefrem se, at folk spiser for fedt. Mange tror, at man slet ikke kan leve på råkost. De skulle blot prøve at indføre to dages råkost om ugen og en dags faste. Tænk, hvor rig verden så ville blive, og der var ingen, der behøvede at sulte. I Tyskland er der fuldt af bugnende butiksvinduer, men folk har ingen penge

til at købe for. Hvis tyskerne blot ville leve på plantekost, blev megen nød ophævet. Jeg havde den glæde, at den familie, jeg boede hos, blev vegetarer. Får vi sandheden om bedre og billigere kost ud til landene, er der udrettet en vigtig samfundssag. Så vil jeg ønske alt godt for Danmarks vegetarer. Lad os danske og norske fortsat være interesserede i hverandre, også når det gælder vegetarismens sag.

Skoleinspektør Egerod: Vi véd langtfra alt om vegetarisk kost endnu. Vi har ikke fået fat på det rigtige, bare fordi vi er begyndt at være vegetarer, og der findes mange meninger om sagen. Her i Danmark har vi tre vegetariske foreninger, i Norge to, i Sverige tre, og i Tyskland er det endnu værre. Der må være noget galt et sted, når man ikke kan enes; vi må se at komme over alt det. Lad mig nævne, at der i England findes seks vegetariske foreninger, hvoraf den radikaleste er sammenslutningen af „vegans", der ikke nyder nogen føde, der stammer fra dyr, heller ikke mælk, æg og honning. Nytåret er de gode forsætters tid. Lad nu os vise verden et godt eksempel. Der skulle dog være mindre af dødsprincippet, det dræbende princip, i os end i kødspiserne, og vi skulle holde op med at slås — er det ellers mærkeligt, at de andre gør det. Vejen til verdensfreden gaar gennem den vegetariske forståelse. Kunne vi blot nå til noget mere optimisme næste år.

Formanden: Vi tilstræber inden for vegetarismen at komme bort fra mælk, æg osv., fordi der kræves dyreopdræt hertil. Jeg levede i England i 1907—09 udelukkende af frugt og nødder og befandt mig udmærket derved. Siden kom jeg til Rusland og havde ikke råd til at fortsætte med denne ernæring, men begyndte igen med brød, smør og ost. Ren råkost er dog sikkert det rigtige.

Bødker Andersen: I 1915 var både min kone og jeg alvorligt syge. På Skodsborg lærte vi imidlertid hos dr. Ottosen og dr. Andersen, at vi skulle holde os fra kød, fisk, kaffe, te, tobak og spiritus, og det har vi gjort siden. Jeg har spist bøf i 43 år og ikke bøf i 33 år, og det sidste er gået meget bedre.

Overgartner Carl Johan Hansen: Det er tit svært at gøre det gode, som man gerne vil. Jeg har ligesom formanden i perioder levet af nødder, søde frugter og nogle grønsager; det var let at lade mælk og æg være. Jeg befandt mig storartet og savnede ikke noget. Men kan man ikke faa nødder og søde frugter, må man holde sig til anden frugt og grønsager. Det, det gælder om, er at være rigtigt indstillet. Jeg var på en kvækerhøjskole i England i min grønne ungdom, og det satte dybe spor i mig. Ikke sådan, at vi altid fik råkost eller vegetarisk kost; men der var to ting i deres opfattelse, som var så rigtige. De hævdede nemlig, at *vi har fået vor fornuft for at bruge den, og at vi når til en overbevisning for at følge den.* Ved man, at kaffe, te, tobak er gifte, skal man handle derefter; men det er ikke altid let. Hvis vi har den indstilling at ville og at ville gøre det rette, skal vi dog nok snart opdage, om vi er kommet ind i en blindgade. Følger vi vor fornuft og vor overbevisning, så bliver livet lyst og let. Lad så de andre slås; vi slår ikke igen, — sådan vil skænderierne høre op. Det er den eneste vej til vækst.

H. Mosegaard var aftenens hovedtaler. Han udkastede spørgsmålet: Hvorfor er vi så få, så små og så svage? — og fortsatte: Det er kun en dårlig trøst, at det ikke står stort bedre til andre steder. Alligevel er det ganske pænt, at 10 % af hele landets medlemstal er mødt op her til nytårsfesten i aften; foreninger plejer ellers kun at kunne præstere 1—2 % i lignende tilfælde. Vi skulle dog snart blive nogle flere, hvis vi bare kunne blive fri for alle de splittelser, der hersker rundt om i landene. Selv den internationale kongres i Holland i sommer fik ikke udrettet stort. Jeg forstår godt, at en og anden personlighed, der ikke alene stiller store krav til sig selv, men også til andre, får lyst til at gå. Men gå, det kan vi alle, det er så let; blive er betydeligt sværere — og være med til at skabe samling er vigtigere.

Krig bringer kun alt for sjældent noget godt med sig, men første verdenskrig bragte dog en vis samling om rationeringsproblemerne, — man kunne dengang få sine flæskekort byttet gennem vegetarisk forening. Hvis vi havde haft den rigtige ledelse dengang og havde holdt enigt sammen, havde der været store muligheder for den vegetariske tankes fremgang. I stedet for fik vi imidlertid en slem sammerodet kompostbunke af alle mulige -ismer. Nu kan en kompostbunke være meget god, men den skal passes rigtigt, og fejl er altid vanskelige at rette op igen. Den anden verdenskrig burde så have skaffet os chance nr. 2, men det gjorde den ikke. Vi var nok en lille klike, der gjorde en energisk indsats; men det styrkede ikke, at vi ikke var enige om sagen, og nogle udbredte den lære, at vi vegetarer sagtens kunne klare os. Ja, selvfølgelig kunne vi det, men lad os se nøgternt på det. Det havde været betydeligt lettere, hvis vi havde boet i troperne og havde kunnet række op efter frugten paa træerne. Den sidste krig bragte os ikke lempelser i rationeringen, men der opstod under vanskelighederne tværtimod nye bevægelser, i stedet for at man burde have samlet sig om den gamle forening. Jeg får lyst til at sige, som den gamle romerske kejser Augustus sagde til sin hærfører: „Varus, Varus, giv mig mine tabte legioner tilbage." Giv os samtlige danske vegetarer tilbage i een organisation med en fast ledelse, så skal der nok ske noget i retning af fremgang for vore ideer — ikke blot ved nytårsfester. For der *er* vel ideer bag ved alle de mange organisationer? Man kan en gang imellem komme til at tvivle.

Der er ikke mange, der har forstået ret meget af vore påstande, ellers havde de taget det alvorligt, når vi påstår, at vi vil kunne skabe en bedre verden, fri for sult og savn, fordi vi kun behøver at dyrke en lille brøkdel af den anvendelige jordbund for at skaffe mere end rigelig føde, oven i købet sund og god føde. I efteråret havde Østifternes Haveselskab anledning til at vise mere end 200.000 mennesker i Forum, at een kvadratmeter jord, ved solens, regnens og lidt håndelags hjælp, kan skaffe mad nok til en mand en dag og 365 gange så meget nok til et år. Der kunne leve 100 millioner i Danmark uden at importere føde, og ingen behøvede at sulte hverken i dette land eller i noget andet. FAO kunne blive arbejdsløs, hvis havedyrkerne fik lejlighed til at ordne sagen.

Videre påstår vi, at vi er med til at lægge den bærende grund til en varig fred på jorden, fordi der efter vort ernæringssystem ikke mere bliver nogen anledning til at kriges for at skaffe sig mere „Lebensraum".

Vi hævder også, at den rigtige ernæring er den, der er i overensstemmelse med legemets naturlige krav, således at vi nyder produkterne i en så lidt bearbejdet og denatureret form som muligt. Derved ville vi være med til at skabe en sundere slægt. Samtidig må vi naturligvis gøre flittigt brug af sol, vand og frisk luft.

Skal vi bringe menneskeheden et stykke frem, er det ikke nok at mene, at hvis vi blot undlader at komme døde dyr i maden, så er alting godt. Det er sikkert meget lettere at leve som de fleste end at være prøveklude for en idé, som ikke er så ligetil at praktisere under vore forhold, men som ikke desto mindre er værd at stride for. Vi må dygtiggøre os og ikke løbe ukritisk efter enhver vildmand.

Folket må oplyses, og folket har en mening. Jeg mindes en ganske interessant oplevelse fra i sommer. Vi havde slået vort telt op i den skønne Moseldal i Tyskland. Om morgenen kom stedets vinbonde og snakkede kammeratligt, ja, helt fortroligt med os. Noget af det sidste, han sagde, var: „Disse forbandede politikere, som organiserer krigen, — det menige folk vil ikke krig." Vi rejste videre, og et par dage efter teltede vi nede i Rhône-dalen ved Marseilles. Her talte vi med en fransk vinbonde, der havde været krigsfange i fire år i Tyskland. Han sagde i samtalens løb: „De forbandede politikere, det er dem, der organiserer krigen; det menige folk vil ikke krig." — To nationer mente akkurat det samme om sagen. De, der står i spidsen, organiserer krig i stedet for at ordne samfundet. De såkaldte forstandige har ikke opdaget, at vi blot behøvede at dyrke 8 % af Danmarks jord for at leve godt, og endda kunne vi bytte noget bort for stål og andet råstof. Resten af jorden kunne ligge hen som reservat for frie fugle, der rigtigt kunne more sig med det vildtvoksende korn. Korn er nemlig ikke bestemt til føde for mennesker, men til himlens fugle. Vi må have vor nuværende viden underbygget, og vi må lære meget mere om det nye, der kommer frem; meget af det gamle er ganske ubrugeligt, f. eks. det meste af hele vitaminlæren. Lad os få en studiekreds dannet med dette formål.

Lad os blot erkende, at vi har været svage, men lad os finde sammen og øge vor styrke. Hver mand på sin post i 1951! *K. J.*

Medens bordene ryddedes, underholdtes vi i dagligstuen af tre unge kunstnere fra Skodsborg, frk. *Fischer, Berglund* og *Ossum*, med klaver- og violinspil og sang. Man glædede sig til at høre dem senere på aftenen. Dette tillod tiden dog ikke, men vi fik løfte om, at de ville komme igen ved en anden lejlighed.

Dr. J. D. Henriksen fremviste en lang række skønne lysbilleder i farver fra sin rejse på kryds og tværs i De Forenede Stater og fortalte om sine oplevelser og indtryk. Man fik et indblik i den store indsats, som adventisterne gør på sygeplejens område rundt om i verden — alle vegne er der desværre hårdt brug for læger og sygeplejere.

Fru Anne-Marie Nielsen fik tilhørerne til at lytte opmærksomt, da hun

reciterede norske digte, bl. a. Sandsdalens „Beslutning", som hun mente havde bud også til vegetarer.

Kl. 23 sluttede formanden af — der faldt mange takkeord for den vellykkede fest. *N. N.*

For 50 siden

kunne man læse, at børn ikke måtte få grønsager i de første 3 år — undtagen bagte kartofler.

Dengang blev børnene også „svøbt" i så faste bind, at de små stakler aldrig fik lov at øve deres sener og muskler.

Der er da sket en smule i retning af et sundere syn på disse ting, selv om der desværre endnu hældes alt for meget melpappemad i de små poder, og vi må håbe, at man om andre 50 år vil undre sig over, at man endnu omkring 1950 ikke undså sig ved at partere dyrelig og anbringe disse i de stakkels små maver, hvis indehavere ikke var i stand til at protestere tilstrækkelig energisk — selv om de prøvede på det.

Når jeg bliver spurgt, hvor længe jeg har været vegetar, regner jeg ikke ud, hvor længe det er, siden jeg sidst spiste mine medskabninger, men opgiver min nuværende alder, eftersom jeg begyndte tilværelsen som vegetar, og jeg håber at kunne slutte den som sådan, men må så medgive, at der har været et mellemspil på godt en snes år, hvor man har været uskyldigt offer for moderne barbari, indtil man selv kom til skelsår og alder og kunne tage en fri beslutning — takket være de idealister, som dengang vovede pelsen og bragte bud om, at det virkelig lod sig gøre. *H. M.*

Vand fra Ribe å contra champagne

Ved søsætningen af rederiet I. K. Lauritzens nye øvelsesskib blev der ikke hældt giftige vædsker ud over stævnen, således som det ellers er skik, men derimod rent vand fra Ribe å. Rederiets stifter stammer fra denne egn, og det er en fornøjelse at notere, at der dog findes mennesker, som tør bryde med gamle traditioner og undlade at deltage i latterlige ceremonier, der ikke kan tjene til andet end at opretholde troen på de vidundergørende vædsker, som bevisligt ikke har gavnet færdselskulturen hverken på søen eller på landjorden. Den dag, det ikke længere er „fint" at omgås aqua vitae, vil der blive anvendt betydeligt mindre af det. Som det er nu, ser man ikke en avis, undtagen en eller anden celeber gæst modtages med glas i hånd, eller billederne forestiller de store middage med masser af flasker og glas.

Hvis man ikke netop var med til at vedligeholde gamle drikkeskikke, kunne man fristes til at råbe „skål" for skibsrederen, og det er heller ikke godt at råbe hurra, eftersom det betyder „slå ham ihjel".

Lad os hellere i det stille ønske, at eksemplet må smitte, og hvis der ved højtidelige lejligheder endelig skal foregå noget med vædsker til udeller indvendig brug, at det da må være rent vand, det sande aqua vitae.

H. Mosegaard.

Uden salt - intet liv!?

Har De nogensinde tænkt over, hvilken afgørende rolle salt spiller i Deres liv og i hele menneskehedens historie?

Ja, således spørger Henrik Martin i Politiken's Magasin, og derefter søger han at bevise, at vi alle meget hurtigt ville omkomme, såfremt saltet blev os nægtet.

Selv den mindste baby vil øjeblikkelig række hænderne ud efter mere, såfremt man prøver at give den nogle saltkorn på tungen, skriver han, og kaniner døde efter kort tids forløb, fordi man unddrog dem kogsaltet. Et hold studenter var nær gået den samme vej, såfremt forsøget ikke var blevet afbrudt i tide.

Hvor finder man den landmand, der ikke sørger for, at hans dyr har let og rigelig adgang til salt? spørger han.

Sikke noget sludder at diske op med i et meget læst magasin i året 1950! Tror manden virkelig for alvor, at naturen har været så idiotisk at skabe så mange forskellige væsener, som tilfældet er, og så gøre dem afhængige af menneskenes større eller mindre gavmildhed m. h. t. salt?

Havde manden skrevet, at hvis man rensede de naturlige fødemidler for al natriumclorid, så ville der ske noget meget ubehageligt, kunne man have tænkt sig, at han havde i hvert fald nogle af sine åndsevner i behold; men det er jo ikke tilfældet, når han hævder, at landmænd sørger for let og rigelig adgang for sine dyr til at få salt som tilskud til foderet.

Som artiklen er skrevet, kan den ikke undgå at stimulere menigmands i forvejen opagiterede forbrug af salt, og da meget kræver mere, er svikmøllen i gang.

Vi véd med absolut sikkerhed, at vi under normale forhold slet ikke kan undgå at få ikke alene tilstrækkeligt, men rigeligt af denne specielle kemiske forbindelse, når vi blot holder os til sunde og naturlige fødemidler, idet vor kulturjord er velforsynet og får stadige tilførsler, om ikke på anden måde så i form af forstøvet saltskum, der føres ind fra havet med den evige blæst.

En anden sag er, at der findes egne i kontinenternes indre, hvor planterne ikke er i stand til at bemægtige sig så meget, at de, der lever af dem, får nok — ligesom det hænder, at folk i troperne eller ved meget varmt arbejde kan miste så meget salt gennem svedafsondringen, at legemet kan komme i underskud, men derfor er der absolut ingen grund til for os andre til stadighed at overbebyrde diverse organer med at skulle udskille de alt for store mængder, vi daglig sætter til livs.

Synes man, at en ret mad smager „fersk", så er det jo kun udtryk for, at man er vant til et større indhold af salt, og derfor er det også her et stort ansvar at tage på sig, når man vænner børnene til at bruge store saltmængder — selv om selve varens udseende ikke er så uæstetisk som de dele af døde dyr, som de samme mødre hælder ned i de uskyldiges maver. *H. M.*

Ejendommelig vegetarisme i Indien

Danmark havde i efteråret besøg af en fremstående inder *Dharma lal Singh*, der på sin regerings vegne studerede landbrugsforhold i Europa. Vi havde en samtale med ham sammen med en anden inder, en parser, dr. med. *Edal Behram*, og fik derigennem indblik i mærkelige forhold. Langt de fleste hinduer er vegetarer af religiøs overbevisning, men da koen er et helligt dyr og ikke må dræbes og p. g. af dårlig røgt etc. kun giver en tiendedel af den mælk, en dansk ko giver, forårsager den voksende mængde køer hungersnød blandt menneskene. Indien har 350 mill. mennesker og 180 mill. køer. Da landbruget er meget primitivt, forstår man, at hungersnød let kan opstå, da det jo kun er meget få procent af den føde, en ko får, der gives tilbage som mælk — og dernede er det altså særlig slemt. Der dør 260 spædbørn ud af 1000 i Indien! Samtidig har man 3000 alderdomshjem for uproduktive køer. Da man ikke kan dræbe dyrene, og en masse overflødige dyr ingen gavn gør, og man godt kan se, det er galt, har man f. eks. oprettet koncentrationslejre for køer, der forhindres i at formere sig, ligesom man i vid udstrækning kastrerer arbejdsokserne. Gødningen brændes, hvad der jo ikke gør jorden bedre! Men bliver den behandlet godt, kan der høstes 5 gange aarligt.

Den nye regering i Hindustan har altså store problemer at arbejde med Kvægracerne må forbedres, men antallet af køer holdes nede, gødningen må bruges til jorden, hvorfor der må plantes skove til brændsel, dyrkningsmetoderne må forbedres. Der er en umådelig uvidenhed og elendighed at kæmpe med, men der er de bedste muligheder for det fra naturens hånd rige land for at brødføde utalte millioner af lykkelige vegetarer, når forholdene efterhånden bringes i lave. Hvis man omtrent helt ville afskaffe køerne og kun beholde de få, der kunne være nødvendige for at afgive den smule mælk, et vegetarisk levende folk midt i overfloden af frugt og grønsager endnu mener kan være nødvendig, ville der jo blive bedre plads og endnu mere mad til menneskene. Indien dyrket som en have uden husdyr ville kunne blive et paradis, og man skulle jo der have lettere ved at gennemføre det, da man altså af religiøse grunde ikke spiser kød. Men hvor gør menneskene dog endnu alt så svært for sig selv!

Danmark var på en måde ikke det bedste land, hr. Singh kunne komme til, da vi jo går i spidsen med at øde næringsværdier ved at lade dem gå igennem husdyrene, men på den anden side har han jo nok kunnet lære af vor andelsbevægelse og intense udnyttelse af jorden.

Halvdelen af Hindustans indtægt går nu til militærudgifter, og af resten bruges en stor del til at afhjælpe de fortvivlede forhold for de mange hinduflygtninge fra det muhammedanske Pakistan. Men man håber dog at få råd til at bygge vandkraftværker, bl. a. for at kunne producere gødning af luften, og til at grave vandingskanaler og oprette forsøgsstationer. Der er arbejdskraft nok dertil. I de 700.000 landsbyer arbejder beboerne kun 4—5 måneder af året og lever i stor fattigdom. Man forstår Gandhis tanke med at holde disse folk ved jorden, men samtidig beskær-

tige dem med hjemmeindustri. Samtidig skal de nu have skolegang, så de efterhånden kan lære at forstå problemerne selv.

Det er i sandhed store problemer, Hindustans regering har at kæmpe med. Lad os håbe, de får fred dertil, og at den begyndende vestlige indflydelse, der gør folk til kødspisere, ikke må få lov til at borttage en af de fundamentale betingelser for at få skabt et paradis ud af den nuværende elendighed — at befolkningen som en naturlig ting lever vegetarisk!

O. E.

Hvorfor så besværligt?

Blandt de mange opgaver, som FAO har påtaget sig, kan nævnes, at de slider i det med at vaccinere kvæget mod pest i Ætiopien, at de undersøger levnedsmiddelforholdene i Ægypten, bidrager til udvidelse af fiskeriet i Asien og Sydamerika, samtidig med at de stiller en skovbrugskommission til rådighed for Østrig.

Når man erindrer, at denne mægtige organisations formål er at fremskaffe mad til sultende munde i snart sagt alle klodens egne, synes det mærkeligt, at man ikke et eneste sted har fundet på at gå til ondets rod og belære de sultende skarer om, hvorledes jordens frugtbarhed og gavmildhed bedst udnyttes, f. eks. ved at eliminere den landbrugsmæssige driftsform og dyrke vegetabilier til direkte anvendelse. Det ville da vise sig, at der ikke alene var nok til alle, men ligefrem overflod af sunde og gode fødeemner.

Det synes, som om menneskene elsker at gøre sig livet besværligt.

Således kommer der en mand rejsende helt fra Indien for at gøre studier i landbrug. Han fortæller, at derovre er koen et helligt dyr, som ikke må dræbes, endsige spises, hvilket resulterer i, at der oprettes utallige alderdomshjem for udslidte køer samtidig med, at menneskene, især børnene, dør af underernæring og de dermed følgende sygdomme — til trods for, at jorden er så frodig og klimaet så ideelt, at der kan høstes tre afgrøder om året.

Vel er det rigtigt, at koen er civilisationens moder, at det i bogstaveligste forstand er dens mælkekirtler, som har ernæret en menneskehed i dens kamp for at gøre sig jorden underdanig.

Men når denne respekt for „moderen" går så vidt, at folket må sulte ihjel sammen med køerne, så er der noget galt, og selv om vi på vore breddegrader ikke just betragter koen som urørlig, tværtimod, så er vi dog endnu besat af den overtro, at den ikke kan undværes, og vi træller gladeligt i de fleste af dognets timer for at holde maden i huset såvel til koen som til os selv.

Fra tid til anden hører vi om, at det nu næsten kun er havet, som besidder reserver af fødemidler for mennesket, og en meget energisk propaganda har her i landet formået at bringe forbruget af fisk fra at omfatte een procent af vore kalorier op til det dobbelte, og for disse to procents skyld sætter en skare af hårdføre mænd livet i vove!

Forstå det, hvo som kan.

H. M.

Ny lov om levnedsmidler

Fra nytår '51 har vi fået en ny og omfattende lov om „omsætning samt tilvirkning, opbevaring og transport i omsætningsøjemed af levnedsmidler". Foruden egentlige levnedsmidler omfatter loven også surrogater for sådanne samt drikkevarer og nydelsesmidler, der ikke er bestemt til fortæring, f. eks. tobak.

Hovedformålet med loven er at sikre, at de levnedsmidler, der er bestemt til salg, ikke er sundhedsskadelige eller i øvrigt er utjenlige til menneskeføde. Det fremgår af teksten, at myndighederne ikke som hidtil må afvente det øjeblik, da skaden er sket, før de kan gribe ind. Det er nu tilstrækkeligt, at det bevises, at levnedsmidlet i følge sin sammensætning, tilstand, tilvirkning eller behandling ville kunne fremkalde skadelig påvirkning.

Et levnedsmiddel må således ikke udbydes til salg eller overdrages til andre, dersom det ved anvendelse på sædvanlig måde kan antages at kunne overføre eller fremkalde sygdom eller kan medføre forgiftning, eller i øvrigt på grund af sygelig forandring, fordærvethed, forurening, fejlagtig tilberedning eller af anden årsag må anses for at være utjenlig til menneskeføde.

I Statens Husholdningsråds kommentarer til lovene forudses det, at sidstnævnte stykke vil kunne bruges på forhold, som ikke i sig selv kan betragtes som sundhedsfarlige, men dog må anses for uappetitlige.

I så fald åbner der sig vide perspektiver, for det må da for alle uhildede mennesker anses for *absolut uappetitligt* at betragte stykker af døde dyr som et „levnedsmiddel", og det bliver absolut ikke bedre af at pakke sådanne dele ind i stykker af indvolde, f. eks. tarm eller urinblære, af så uæstetiske dyr som svin.

Det er vist ikke engang tilladt de handlende at anvende en brugt papirpose til indpakning, men en „brugt" urinblære o. l. må da være værre, især da den slags dyriske hinder hverken kan renses eller anses for „rene" i sig selv.

Ganske bortset fra Moselovens bestemmelser om, hvad der er rent og urent. Moderne videnskab hælder nu til den anskuelse, at samme Moses, der var en praktisk mand, nok kendte noget til trikiner og hvad de forårsager. Alle Østens svin siges at have trikiner, ligesom i øvrigt alle hunde i og de fleste havdyr ved Grønland, og da grønlænderne ikke rettede sig efter Moseloven, fik de trikinose.

Når varer, som kan antages at overføre eller fremkalde sygdom eller forgiftning, ikke må forhandles, må denne bestemmelse vel i første omgang *forbyde salg af alkoholiske drikke*, eftersom det til fulde kan bevises, at disse kan fremkalde såvel sygdomme som forgiftninger.

Nikotin til bekæmpelse af bladlus omgærdes i forvejen af strenge lovbestemmelser, hvorfor den nye lov vel må omfatte beskyttelsen af mennesker *ved pure at forbyde salget af tobak*, eftersom der næppe kan herske nogen tvivl om, at såvel sygdom som forgiftning følger med „nydelsen" heraf.

Da lovens bestemmelser ikke alene går ud på at passe på, men også at gennemtvinge visse foranstaltninger, vil det herefter kunne påbydes, at f. eks. havregryn tilsættes kalk, hvilket hidtil har været efter frivillig overenskomst mellem fabrikkerne og sundhedsstyrelsen.

Der kan også f. eks. ved tilberedning af konserves påbydes sådanne fremgangsmåder, at de værdifulde stoffer ødelægges mindst muligt, og at der ikke eksperimenteres med nye stoffer, hvis farlighed ikke kendes.

Det må erkendes, at lovens bestræbelser i retning af at beskytte det moderne menneske imod sundhedsskadelig fremstilling og opbevaring af de efterhånden mere og mere industrielt behandlede næringsmidler går i den rigtige retning, men derfor er det nok alligevel bedre at anvende produkterne så direkte fra havens jord til hjemmets bord, som det efter forholdene er muligt. *H. Mosegaard.*

Dyrelig som vinduespynt

Man er begyndt at diskutere, hvorvidt ligkister bør være udstillingsgenstande, idet man hævder, at synet af disse budbringere om forkrænkelse og død kan virke forstemmende på mangt et sind, og det kan der vel være noget om, og rent praktisk er der vel også kun ganske små udsigter til at sælge mere end 1 kiste til hver deltager i livets og dødens spil, hvorfor der egentlig ikke er så stor anledning til reklamerne.

Men kan vi så ikke også snart begynde diskussionen om at få dyreligene bort fra vinduerne? De må da i endnu højere grad end en kølig og måske endda smukt udført kiste være med til at påvirke følsomme sind.

For selv om slagterne ynder at pynte ådslerne med blomster, så virker det jo nærmest komisk, og man forstår ikke, at publikum ikke reagerer over for så blasfemiske anvendelser, men det sker vel ikke, før man lærer at indse, at der heller ikke kan anbringes blomster i selskab med døde dyr på spisebordet — selv om dugen er aldrig så ren. *H. M.*

Til medlemmer og abonnenter

Med dette nr. følger et girokort. Benyt det venligst — snarest — og lad os slippe for portoudgifterne og det store ekstraarbejde med rykninger.

Kontingentet er uforandret trods stigningen i udgifterne til bladets trykning og forsendelse, idet vi nødigt ved kontingentforhøjelse vil miste medlemmer, der har vanskeligt ved at betale. Men vi appellerer kraftigt til alle, der er i stand til det, om at støtte os ved at indsende et gavebeløb — stort eller lille — samtidigt med kontingentet.

Bestyrelsen.

Gaver: De Danske Andels-Salgsforeninger for Gartneri og Frugtavl 100,00, Østerby, Lemvig, 5,00, dr. Kauffeldt, Nørresundby, 3,00, Kaj Petersens Fond 200,00. *Kassereren.*

Lidt af hvert

Dr. Carrels testamente.

I Berlingske aftenavis læser vi: Man er i Frankrig meget optaget af nogle hårde ord, som den afdøde store forsker Carrel har skrevet i et i disse dage offentliggjort „testamente": „Tilbagegangen i intelligens og sund fornuft i Frankrig skyldes misbrug af alkohol og andre udskejelser. Der er givet en forbindelse mellem alkoholisme og den almindelige tilbagegang i intelligens. Af samtlige nationer, der beskæftiger sig med videnskab, er Frankrig den, der drikker mest og har vundet de færreste Nobel-priser. Det er sandt, at også filmen og radioen og skolernes elendige undervisningsprogram har været medvirkende til at fremkalde den franske åndskrise. Men det tilslører ikke den kendsgerning, at umådeholdenhed i nydelsen af berusende drikke er hovedårsagen til tilbagegangen i et folk, der engang blev regnet for verdens mest intelligente."

Man kan allerede se, at der vil komme til at stå en rasende debat om Carrels påstand — uden mage siden den, der fulgte efter Zola's offentliggørelse af sin senere dramatiserede roman „Faldgruben".

Før var jeg altid dødsens træt —

En medarbejder ved „Politiken" har haft en samtale med Gyldendals tidligere chef, den 70årige Frederik Hegel, der i de sidste år har levet af råkost. Han siger:

— Jeg var måske nok ved at forsvinde, mit hjerte var svagt, blodtrykket var langt under livets nødvendighed, jeg var dødsens træt; men så begyndte jeg på råkost. I Danmark er det ikke så let at adskille sig fra andre. Der var ikke én af mine bekendte, der skånede mig for den lidt billige vittighed: Nå, har du nu fået din gulerod?

De griner ikke mere — de spiser selv deres gulerod.

Mig har råkosten hjulpet så kolossalt. Når jeg ser tilbage, var jeg træt i hele mit liv. Så snart jeg så noget at ligge på, ville jeg ned på langs. Jeg var træt, søvnig og træt i utide.

Det skyldes vor gale levevis.

— Er De aldrig træt nu?

— Aldrig, hvis jeg blot holder mig til råkost. Selvfølgelig går jeg ud, jeg har jo en stor bekendtskabskreds. Men jeg spiser altid først min råkost herhjemme og tager kun lidt af det, andre mennesker spiser til middag. Så bliver jeg træt.

— Man kan da ikke udføre stærkt muskelarbejde på en kost af rå grønsager?

— Meget lettere og kraftigere end ved køddiæt! Det er bevist ved mange, mange eksempler, men foreløbig vil kun ganske enkelte mennesker høre på os.

En råkosters udskejelse.

BT's Århus-korrespondent telegraferer om en familie i Århus, der i 6 år ikke har spist varm mad, men udelukkende levet af råkost. Alle er

sunde og raske. Familiens børn, en dreng på 5 og en pige på 1 år, har aldrig smagt kød.

Min eneste udskejelse i de 6 år var en kogt kartoffel, siger husfaderen. Jeg gør det aldrig mere!

Fra Århusafdelingen

Den 12. dec. afholdtes demonstration på hotel „Ansgar".

Foreningens konsulent, fru Agnes Petersen, demonstrerede, hvordan man laver julemiddage uden kød, fisk og æg. Hun havde dækket et indbydende bord med varme og kolde grøntretter. Bordet var pyntet med blomsterbuketter (tulipaner, fremstillet af udskårne, farvede kartofler og porreblade).

Demonstrationen blev åbnet kl. 16. Formanden bød velkommen til de ca. 50 fremmødte og særligt til pressens repræsentant, hvorefter han holdt en længere indledningstale. Om aftenen var besøget større, og formanden holdt kl. 20 foredrag om råkostens betydning for velvære og vitalitet. De ca. 100 tilhørere lyttede med interesse.

Derefter fortalte konsulenten om, hvordan de udstillede retter var tilberedt, og om sine egne erfaringer med hensyn til råkostens helbredende virkning. Der blev uddelt smagsprøver og vistes stor interesse for foreningens litteratur.

Torsdag den 8. febr. kommer red. Stefan Vøldan, Fredensborg, til Århus, hvor han kl. 20 vil holde offentlig foredrag på hotel Ansgar om „Forstoppelse — dens årsager og helbredelse".

I forbindelse med foredraget bliver de retter demonstreret, der er særlig virksomme og forebyggende mod forstoppelse.

Desuden agtes der midt i marts arrangeret en påskedemonstration.

Alfr. Larsen.

Skodsborg produkter!

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

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

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

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

Dansk Vegetarisk Forening's litteratur

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

ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

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

Ægte bi-honning
Alt i vegetariske retter fra Skodsborg Sanitære Fødevarefabrik.
Firkornsbrød - grahamsbrød - honningvin - alle fine marmelader - kiks og bisquits - syltede fersken og abrikoser.
Honning-depotet
Nr. Søgade 39.
Central 8176 - Palæ 8176.

RÅSTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling
Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755

Sund, stærk og slank
PRØV EN RÅKOSTKUR!
HUMLEGÅRDEN
åben hele året.
Centralvarme, hygge og ro.
Opholdet pr. dag fra kr. 10,00 til kr. 16,00.
Forlang prospekt!
Telefon Espergærde 465.

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

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

Vil De, at tusindvis af dyr skal lide for Deres skyld? Videnskaben har i følge dansk lov ret til at sønderskære levende dyr ved fuld bevidsthed!

86 hunde pint til døde paa Landbohøjskolen! Danske videnskabsmænds beretninger om egne smertevoldende dyreforsøg, interessant rundspørge blandt kendte danske mænd om deres syn derpå. Læs herom i »Dyrets Ret«. Tilsendes gratis. Dyreværneforeningen Kampen mod Vivisektionen. Formd.: Pastor Damgaard, Esbjerg.

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Åben daglig kl. 11—19,
lukket lørdag.
St. Kongensgade 36-38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium
FREDERIKSHAVN
Læge: Ejnar Eriksen.
— *Forlang prospekt og prisliste* —

»VEGETARISK KØKKEN«
ODENSE — Kongensgade 39²
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

NYHED
Sundhedsmæssig kogebog for raske og syge
J. D. Henriksen og Nora Thomsen:
FRUGT
TIL HVERDAG OG FEST.
— *400 opskrifter* —
En nyttig håndbog for alle hjem.
Kart. kr. 8,50.
Sendes pr. efterkrav ell. mod frim.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32, København V.



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

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

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modtages af internatet, Peter Bangsvej 32, Go. 4329

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

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED