Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Referat af årsmødet

Frugt — fremtidens føde

Sandheden om råkosten (II)

Pomonas ypperstepræst

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

44. årgang
nummer 10
Oktober 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 og formandens adresse er: Havebrugskonsulent H. Mosegaard, Ågade 114, København N. (Go. 1163 u). Postkonto 256 56.

Københavnsafdelingens formand og *foreningens kasserer*, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk Tidsskrifts ekspedition: Åbakkevej 19, 1, København F. (Da. 8222 y).

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. Livsvarige medlemmer kr. 75,00, ægtepar kr. 100,00.

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.
Horseløkke Kurhjem, Fåborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. 15/5—15/9.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.
Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6, Vejle.

Vegetariske spisesteder i OSLO:

Frisksportrestauranten, Grensen 18.
Råkostkurstedet „Vegeta", Drammensveien 201.

Dansk Vegetarisk Forenings årsmøde 1951

fandt sted søndag den 30. sept. i KFUM's bygning i København og fik et harmonisk forløb.

Formanden, *repr. N. Nielsen,* bød velkommen. Friis Møller valgtes til dirigent. Formanden aflagde beretning og regnskab for året 1/7 1950—30/6 1951.

Man mindedes først de i årets løb afdøde medlemmer — der havde været stort mandefald blandt foreningens støtter. Formanden henviste til nekrologerne i VT over den mangeårige formand og foreningens æresmedlem, H. L. Henriksen, over den tidligere indehaver af Vegetarisk Restaurant, P. Rasmussen, og over Søren og Maria Theresia Kristiansen i Kvong. Formanden omtalte H. L. Henriksens aldrig svigtende interesse for foreningen og de mange gode råd, han fik, da H. L. H. for 13 år siden overgav ham formandskabet. Ligeledes mindede han om P. Rasmussens hårde kamp for at holde den vegetariske restaurant i Frederiksberggade gående, og nævnte de øvrige døde: Foreningens revisor, frk. Christine Hansen, kendt fra faderens og egen SANA-forretning, frk. Framery, frk. Catinca Storr og frk. Agnete Spur.

Foreningen havde arbejdet støt omend stille i det forløbne år. Der havde været afholdt nytårsfest med 74 deltagere i middagen. Takket være hr .og fru Mosegårds store indsats var foreningens deltagelse i gartnernes udstilling „Forår i Forum" i april/maj blevet en stor succes. Uddelingen af smagsprøver til både dronningen og statsministeren havde jo sikret os presseomtale.

Vort vigtigste agitationsmiddel var bladet, og der vistes dette voksende interesse i dagbladene landet over, der citerede og kommenterede vore artikler oftere og med større alvor end tidligere.

Formanden havde repræsenteret foreningen ved dr. Nolfis 70 års fødselsdag den 14/4, hvor hun blev hyldet fra nær og fjern — specielt af taknemlige patienter i mange lande.

Fra Fyns-afdelingen var der indløbet hilsen fra formanden, Georg Clausen, der meddelte, at afdelingen lå stille — han ventede på en afløser.

Fra Århus-afdelingen forelå der intet officielt, men en hilsen fra et medlem, der oplyste, at man påtænkte opløsning af foreningen, skønt der fra DVF's bestyrelse var sendt et cirkulære til samtlige medlemmer i afdelingen om ikke at svigte den gamle forening.

Formanden oplæste følgende hilsen fra vor svenske broderforening:

Kära meningsfränder.

Svenska vegetariska föreningen ber att få sända Eder en broderlig hälsning till Edert årsmöte. Vi hoppas att det må bli givande och minnesvärt.

Vi har med glädje följt Edert arbete för att vinna terräng för det vegetariska levnadssättet i Danmark. Kanske Ni liksom vi själva har kunnat märka, att fastän hindren är många och motståndet ännu stort, arbetar dock tiden för våra idéer, och människorna mognar så småningom för ett naturenligare levnadssätt.

Vi kan samtidigt meddele, att nästa vegetariske världskongres är utsatt att äga rum i Sverige den första veckan i augusti 1953. Vi hoppas då få se många kära meningsfränder och medkämpar från Danmark.

Med hjärtliga hälsningar

Svenska Vegetariska Föreningen

Ernst Killander. Carl Schelin.

Formanden aflagde derefter

Regnskab for Dansk Vegetarisk Forening

1. juli 1950—30. juni 1951.

(Tallene i parentes er forrige års).

	Indtægter:		*Udgifter:*	
Kassebeholdning 1. juli 1950	2775.84	(1843.77)		
Kontingenter	3309.12	(3616.00)		
Abonnement	260.66	(264.66)		
Annoncer	959.55	(657.00)		
Gaver	3355.00	(1182.00)		
Litteratur	45.00	(105.30)		(278.00)
Vegetarisk Tidsskrift			2867.95	(3865.75)
Porto	79.00	(45.50)	883.90	(864.09)
Kontorartikler			346.64	(164.66)
Mærkater og nåle	40.00	(35.00)	40.00	
Udstillinger og demonstrationer	104.00	(1000.00)	313.75	(664.96)
Sammenkomster og møder	331.00		410.70	
Renter	65.57	(37.17)		
Diverse			203.49	(173.10)
Kassebeholdning pr. 30. juni 1951	6258.31	(2775.84)		
	11324.74	(8786.40)	11324.74	(8786.40)

STATUS:

	Aktiver:		*Passiver:*	
Bibliotek	300.00	(300.00)		
Inventar	300.00	(300.00)		
Kontingentrestancer	1091.00	(1451.00)		
Kassebeholdning	6258.31	(2775.84)		
Saldo			7449.31	(4826.84)
	7949.31	(4826.84)	7949.31	(4826.84)

30. juni 1951. *N. Nielsen.*

Ovenstående regnskab er revideret og fundet i orden.

Nis Sauer. *H. Friis Møller.*

Udgåede postforsendelser (i henhold til portobog) 2021 (2154)

Medlemsantal pr. 30. juni 1951:

Københavnsafdelingen	292
Spredtboende	209
Århusafdelingen	60
Fynsafdelingen	68
I alt	629

„Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen" er ved rentetilskrivning vokset til kr. 3731.65, der indestår på sparekassebøger.

Den forholdsvis store kassebeholdning skyldtes de modtagne gaver, især de 2.000 kr. fra frk. Gjerløvs bo. Det var formandens håb, at dette beløb måtte få en særlig anvendelse, der ville sætte giveren et varigt minde. Der tiltrængtes f. eks. en ny „vegetarbog" til afløsning af dr. Michael Larsens „Naturhelbredelsen", som snart var udsolgt. Den var ikke „forældet", men folk købte nu engang ikke bøger om ernæringsspørgsmål, der var trykt i 1901.

Formanden oplæste et brev til årsmødet fra frk. Marg. Olsen, der havde fået en artikel om levertran afvist af redaktionen, fordi denne under de nuværende ernæringsforhold ikke mener at kunne agitere mod anvendelsen af levertran. Frk. Olsen hævdede i brevet, at hvis hvalens leverprodukter er nødvendige for den menneskelige organismes sundhed og trivsel, så er en vegetarisk forening overflødig, for det er ikke blot bøffen, vi kæmper imod, men alt drab af medskabninger.

Formanden henviste derpå til sine „afskedsbemærkninger" i sidste nr. af VT. Det kunne måske fordømmes, at han fremhævede „gamle Henriksen"s interesse for foreningen lige til hans 87. år, og at han kraftigt havde bifaldet Dessaus ildnende ord på den internationale vegetarkongres: „Den, der ikke giver alt for en sag som vegetarismens, giver ikke nok" — og så selv ville trække sig tilbage fra foreningsarbejdet. Men han var kørt træt, havde ikke kunnet finde medarbejdere til det store arbejde for foreningens formål, der nu kunne og burde gøres, under langt gunstigere vilkår end da foreningen stiftedes for 55 år siden. Han anså en ændring af vedtægterne for nødvendig, så regnskabsåret blev kalenderåret til lettelse for kassereren. Samtidig burde man dele foreningens medlemmer i vegetarer og sympatiserende, så foreningens navn kunne ændres til „Foreningen af Danske Vegetarer", — et lavere medlemsantal ville blive resultatet, men større slagkraft. Og foreningens børnehjemsfond trak ikke medlemmer ind i foreningen. Et alderdomshjem var meget mere påkrævet. Han håbede, at en ny ledelse ville kunne tage sig af de mange opgaver, der forelå.

Herefter var ordet frit. *Frk. Noll* ankede over, at vegetarerne ikke satte flere kræfter ind på oplysning og propaganda. Hos grønthandlerne burde der slås plakater op om vegetarismen og om vegetarisk forening; desuden burde der ligge små billige pjecer fremme med nemme vegetariske opskrifter, og vi skulle meget mere lægge os efter at tale med folk om vegetarkost, når lejlighed gaves.

Skoleinspektør Egerod ønskede — som vi alle — mere enhed blandt vegetarer og råkostfolk både i Danmark og i udlandet. Vi hørte, at næste internationale vegetarkongres i august 1953 skulle holdes i Sverige i den skønne stævneby Sigtuna. Der har også været tale om Schweiz i 1956. Egerod bemærkede videre: Det er sørgeligt, at formanden ønsker at gå nu; men det er forståeligt. Han har i virkeligheden gjort så stort et arbejde for vegetarisk forening, at han burde have kunnet leve af det, og så har han endda haft sin daglige beskæftigelse foruden og kun kunnet bruge sin fritid og sine nætter til det. Der burde let kunne fin-

des hjælpere inden for vegetarbevægelsen, der dog er verdensomspændende, og som ejer ideer, der kunne redde verden i dens nød. Det er i virkeligheden meningsløst at tale om overbefolkning i verden. Fulgte man blot vegetarismens program, behøvede ingen mennesker at dø af hunger.

Næste indlæg kom fra *dirigenten*, der talte som medlem: Vi er glade for vort medlemsblad, men det har for snævre rammer; vi må have mere af interesse for en større kreds. Desuden burde vi udgive flere oplysende skrifter; men det kræver naturligvis midler. Vi skulle nu og da have foredrag, der kunne have interesse også for ikke-medlemmer. Så mener jeg desuden, at vi skulle have mere samarbejde med foreninger med beslægtede formål; lad mig f. eks. nævne antivivisektionsforeningen, der arbejder for at formindske dyrenes lidelser. Vi vegetarer regner jo først og fremmest med, at vegetarisk føde er den bedste for sundheden; men vi er også stærk imod drab af dyr og imod et forfærdelige barbari, der foregår i laboratorierne ved dyreforsøg. Vi skulle samarbejde med denne forening og dens sympatiske formand, pastor Damgård i Esbjerg.

Vor forening „Dansk Vegetarisk Forening" har i en lang årrække haft en formand, der samtidig var redaktør og kasserer; det er der ikke mange, der kan gøre ham efter, og samtidig har Mosegård gjort et kolossalt arbejde, hvad man let kan se ved at blade sidste års „Vegetarisk Tidsskrift" igennem. Vi må se at finde de rette hjælpere, og vi må alle prøve at leve mere op til foreningens formål.

Formanden replicerede: Har frk. Noll ikke bemærket, at vi har en pjece „Råkostopskrifter"? Jeg véd af egen erfaring, at den kan sælges til grønthandlere, men hvem vil sælge den? Restauratørerne er villige til at betale for vegetaropskrifter, der passer for deres køkkener, men hvem skriver dem? Til Friis Møller bemærkede formanden, at et lødigere blad krævede medvirken af videnskabsmænd, og de forlangte deres indlæg betalt. Foreningen havde tidligere arrangeret foredrag med fremragende talere, men der havde været så få tilhørere, at ikke engang salslejen blev dækket.

Date: Hvad angår et vegetarisk alderdomshjem, mener jeg, at børnehjemsfondets Frederiksberg-ejendom måske ad åre kunne omdannes hertil.

Dirigenten foreslog nu grundet på det fremrykkede tidspunkt, at beretning og regnskab sattes under afstemning. De godkendtes enstemmigt, og man gik over til valg af formand, bestyrelse og revisorer. Dirigenten mente, at hele udviklingen pegede på Mosegaard som formand. Egerod og Nielsen anbefalede ligeledes Mosegaard, også som den der allerede havde kontakt med pressen og med gartnersammenslutningerne. Mosegard måtte dog stille som en betingelse for at kunne acceptere valget som formand, at han fik hjælp til det rent manuelle arbejde, da han havde sit embede at passe. Alle tilstedeværende stemte for Egerods forslag om bestyrelsens ret til at antage lønnet kontorhjælp, og havebrugskonsulent H. Mosegaard valgtes nu enstemmigt til formand. Følgende 4 bestyrelsesmedlemmer valgtes: den tidligere formand, repræsentant N. Nielsen, skoleinspektør O. Egerod, fru Mosegaard og fru Norgran.

Som suppleanter frøken Ellen Jørgensen og fru Æro. Til revisorer valgtes Friis-Møller og arkitekt Nis Sauer. Som suppleanter Axel Pille og Svensson.

Kontingentet for 1952 fastsattes til fortsat 7 kr. for enkeltpersoner og 8 kr. for ægtepar.

Til medlem af *Den internationale Vegetarunion's komité* valgtes den afgåede formand, N. Nielsen.

Herefter berettede *Egerod* om *„Dr. Michael Larsens børnehjemsfond"*:

Fondet har i år støttet fru Ragni Kristensens vegetariske arbejde med forsømte børn med et beløb. Endvidere har fondet arvet en københavnsk ejendom efter en gammel dame, der satte dr. Mich. Larsens arbejde meget højt. Ejendommen var desværre i tidens løb blevet ret behæftet, men vi er ved at søge udveje for at skaffe midler, så vi selv kan administrere den og efterhånden oparbejde et overskud til fondet.

Regnskabet for 1950—51 følger nedenstående:

INDTÆGT		UDGIFT	
Kassebeh. 1. juli 1950	626,25	Afgift af depot	9,80
Udbytte af depot	812,50	Administration	42,80
Gave	10,00	Arvens overtagelse	52,16
Renter af sparekassebog	14,65	Understøttelse	200,00
		Kassebeh. 30. juni 1951	1158,64
	kr. 1463,40		kr. 1463,40

Beholdning i depot i Sparekassen for København og Omegn	19.550,00
Sparekassebog	1.158,64
Formue	20.708,64

Oluf Egerod, kasserer. *H. Friis Møller,* revisor.

Næste punkt på dagsordenen bød på en *resolution,* som alle kunne slutte sig til:

„Medens smågrise nu behandles med vitaminer og højfjeldssol, indlægges der stadig flere småbørn med alvorlige mangelsygdomme, hvilket sandsynligvis kan sættes i forbindelse med, at forbruget af grønsager nu er gået ned under førkrigsforbruget.

Vi beklager, at skolefrokosten sine steder forringes i sundhedsmæssig henseende, og forstår ikke, at myndighederne fortsat tolererer, at den kommende slægt udsættes for vanrøgt, som vil give den varigt men."

Man var endelig kommet igennem dagsordenens mange punkter, og den nye formand, der nu trådte i funktion, kaldte os til bords til en udmærket middag, der bestod af en dejlig råkostanretning, en god varm ret med stegte tomater, løg, kartofler og sovs og til sidst en lækker frugtdessert af æbler, pærer, blommer og melon med råcreme. Ved middagen fortalte Egerod om sin deltagelse i tyske vegetarkongresser, Nielsen om sine erfaringer i sommer i tysk vegetarpensionat og Mosegaard om sin Frankrigstur i bil uden hotelophold.

Efter den vellykkede middag vandrede vi ind i „biografsalen", hvor vi

så film og hørte dr. Henriksen fra Skodsborg holde et foredrag, der burde være hørt af mange flere, om

Frugt, Fremtidens Føde

Dr. Henriksen sagde bl. a.: I min bog „Frugt til hverdag og fest" slås der naturligvis særligt til lyd for frugten, dog må jeg sige, at man her hjemme ikke kan leve af frugt alene; dertil er vor forsyning af fede frugter som nødder alt for sparsom. Der burde plantes nøddebuske og valnøddetræer langs alle veje, så der blev nødder nok til både egern og mennesker. I Norge og Sverige kalder man tit Danmark for en stor, dejlig have; men det passer nu ikke helt.

Frugten er naturbestemt for os, den er rig på næring og letfordøjelig, desuden giver den mindre arbejde for en husmoder. Den tiltaler vore sanser, er skøn for syn, lugt og smag; den mætter os, og den styrker os. Alle toldrestriktioner for indførselen af nødder, mandler og jordnødder burde falde bort.

Ser vi ud over jorden, findes der utallige slags frugter, ikke mindst i troperne, og transportmidlerne i vore dage er så fremskredne, at enhver burde kunne skaffe sig den føde, han ønsker sig, til en overkommelig pris. Frugten har stor betydning som forebygger af sygdom, men også som led i behandlingen af syge mennesker. En stor del af vore sygdomme skyldes forkert ernæring. Jo mere frugt man spiser, jo mindre syg bliver man. Saftige frugter er den letteste ernæring; de er fyldt med letfordøjelige kulhydrater, og frugtsukkeret giver os brændstof nok til muskelarbejdet. Vi får desuden det bedste vand gennem den friske frugtsaft. I det hele taget kræver frugtens bearbejdelse i organismen næsten ingen anstrengelse af fordøjelsesorganerne, og æblesyren, vinsyren, citronsyren o. s. v. desinficerer hele tarmsystemet. Vi får også samtidig rigeligt af både A-, B- og C-vitaminer, så frugten garderer os godt mod sygdom. B-vitamin fås også nemt i rug, hvede og ølgær. Frugten danner et stort baseoverskud i blodet, og i sundt blod kan bakterier ikke eksistere. Frugten giver masser af fyldestof, cellulose for tarmen, hvad der er nødvendigt for at få næringsstofferne transporteret på rette måde. Jo mere frugt man spiser, jo flere mineralstoffer som jern, kalk og fosfor får man, og jo større modstandskraft får man mod sygdomsinfektioner, særlig af klimatisk art.

Frugt er desuden en storartet hjælp til helbredelse af sygdom. I middelalderen og også senere hen var skørbug en meget almindelig sygdom i de nordiske lande; den skyldes mangel på C-vitamin. Søfarerne led ofte store pinsler; nu får skibene altid rigeligt af citroner med på farten. Frugtspisning er kendt som udmærket middel mod mave- og tarmlidelser og mod forgiftningstilfælde. En æblekur er udmærket mod roskildesyge fremkaldt af forkølelse eller fordærvede madvarer. Det er naturligvis bedst at sulte patienten; man må endelig ikke give ristet brød og mælk, da bakterierne trives ganske udmærket heri. Har en syg kastet op og haft diarré, eller ligger han med tør tunge og har en dårlig puls, kan det dog ikke nytte noget at give ham hele æbler at gnave på. Man må skrælle æblerne og rive dem fint til mos; der gives 5 revne æbler 5 gange i døgnet

i 2—3 dage, så skal diarreen og de øvrige symptomer nok vige. Herefter nedsætter man tallet af æbler og giver forskellige andre fødemidler ved siden af. Kan mave og tarm ikke udskille de rette enzymer og safter på grund af slappe kirtler, hjælper en kost med frugt og grønsager også udmærket; tillige hjælper frugten mennesker, der ikke kan tåle fedtstoffer; her ville bananer desuden være en stor hjælp. Bananer er meget tiltalende både for syn og smag, og vi er meget kede af, at vi ikke kan give vore syge 1 eller 2 bananer til hvert måltid.

Folk får ofte en alvorlig blodmangel ved at leve af kaffe, rundstykker, brød og pålæg, kartofler og mælk. Sådanne mennesker må have rigeligt med jern ved at spise hyben, mandler og æbler. Et problem som fedme har kaldt mange moderne profeter frem; men det bedste middel bliver ved at være mere frugtspisning og flere rå grønsager. Man kommer hurtigt flere kilo ned, hvis man tager en frugtdag hver uge, hvor man spiser 200 g æbler 5 gange daglig; samtidig renses mave og tarm grundigt. Der arbejdes også med frugt- og grøntdiæt mod kirurgisk tuberkulose og kræft.

Mod afkræftelser er frugtsukker det allerbedste middel, der samtidig giver et rigeligt baseoverskud. — Spiser man et måltid med frugt og brød, et andet med grønsager, så vil hele helbredstilstanden højnes, blodtrykket falde og søvnen blive bedre. Man skal huske ikke at blande frugt og grønsager, og svage maver tåler slet ikke en blanding af disse Hvis folk væsentligt ville leve af frugt, grønsager, mælk og grahamsbrød, ville de få et sundt baseoverskud og undgå det sygdomsdannende syreoverskud, der findes i kød, flæsk, fisk og æg, og desuden ville de undgå cholesterolet, der forkalker legemet og gør det gammelt. Ved *K. J. & N. N.*

Sandheden om råkosten, II

I den meget læseværdige artikel, som professor, dr. phil. Richard Ege skrev i Vor Viden nr. 47, og som omtaltes her i VT nr. 8—9, forekommer et lille afsnit, som jeg har bebudet at ville vende tilbage til i den forfængelige tro, at det er mig, der har været skyld i, at professoren skriver sålunde:

„Man må desuden være forberedt på, at råkosttilhængere ligesom vegetarer i det ene øjeblik fører forsvaret for deres kostreformer på grundlag af rent ernæringsfysiologiske overvejelser for i næste øjeblik at gøre sig til talsmænd for vegetarismens velsignelser, ja nødvendighed, ved påstanden om, at kun herigennem kan jorden brødføde sin befolkning. Man kan her gøre gældende, at dette argument har ringe værdi, så længe der ikke findes flere mennesker på jorden end nu, og sulten ikke er betinget af en utilstrækkelig produktion, men af ulige fordeling og navnlig af dårlige økonomiske kår for en stor del af befolkningen. En bekæmpelse af sulten hænger derfor nøje sammen med en billiggørelse af føden, transportsystemets udvikling og en forbedring af internationale handelsforhold. Vegetarens og råkosttilhængerens påstand om, at en ernæringsreform efter deres synspunkt vil kunne afskaffe sulten, harmonerer derfor dårligt med den kendsgerning, at de fødevarer, som vegetarer

særligt anbefaler: *frugt, nødder, grønsager*, kaloriemæssigt hører til de billigste fødemidler."

For at tage de sidste linier under behandling først, så må det formodentlig skyldes en trykfejl, når det påstås, at netop frugt, nødder, grønsager rent kaloriemæssigt set er billige. Desværre er her nok faldet et „ikke" ud foran billige.

Et andet udenværk må også falde, inden vi går over til selve emnet: Hvorfor siger professoren, at vi det ene øjeblik fører *forsvaret* for vor kostreform ud fra det ene synspunkt for i det næste at anvende ganske andre argumenter? Fra vor side er der aldeles ikke tale om noget *forsvar*, eftersom noget, som er så selvfølgeligt og så nøje i overensstemmelse med naturen som vegetarismen, aldeles ikke trænger til forsvar. Tværtimod er det os, som er gået over i offensiven og har trængt gamle anskuelser over i defensiven. Desværre synes visse dele af videnskaben endnu at burde optræde som forsvarere for forældede påstande om plantefødens utilstrækkelighed og kødets nødvendighed, men som vi før har sagt, så varer det ikke længe, før videnskaben når til at bekræfte samtlige vore teorier, når blot den fortsætter med den fart, hvormed der er begyndt. Der er allerede rømmet en mængde stillinger, og forsvarerne er at finde ved nødudgangene, såfremt det skulle blive nødvendigt at rømme også de sidste borge.

Så vidt jeg forstår professoren, må vi fortsat have lov til at argumentere ud fra rent ernæringsfysiologiske overvejelser, og det agter vi selvfølgelig at blive ved med; men da kun de færreste af os sidder inde med den viden, som kan være nødvendig, hvis man vil hamle op med professoren i dette fag, så må disse tilgive os, når vi i vor naivitet fremsætter den påstand, at det sundeste og bedste vil i alle tilfælde være at ernære en hvilken som helst skabning med de fødemidler, som den af naturen er skabt til at ernære sig af.

Denne påstand trænger ikke til noget forsvar, og hvis de lærde ønsker at protestere, så bliver det deres sag at finde argumenterne frem.

Men så mener professoren, at vor påstand om, at det kan blive *nødvendigt* at gå over til vegetarismen, hvis jorden fortsat skal kunne brødføde os alle, ikke har nogen virkelig værdi, så længe dette punkt af overbefolkning endnu ikke er nået, og at misèren er en ganske anden: Det er ikke mangel på næringsmidler, men på bedre organisation og transport og en højere levefod i de uudviklede lande, det kommer an på, og ikke nogen ernæringsreform.

Dette synspunkt er tidligere fremført fra mere uansvarlig side, og visse kredse inden for FAO har også gjort sig til talsmænd for så høje priser på visse fødeemner, at de af sig selv fandt frem til, hvor der var brug for dem, alt under forudsætning af, at de sultende skarer fik stillet midler til rådighed til indkøb.

En sådan forsikring mod overproduktion vil ganske sikkert blive hilst med glæde af dem, som kan tage profiten hjem, men en ernæringskapacitet bør kunne se på hele denne sag ud fra helt andre synspunkter.

Samtidig med at det indrømmes, at spørgsmålet *kan* blive aktuelt, må det kunne gøres klart, at det til hver en tid spiller en afgørende rolle,

hvorledes den til rådighed stående jord udnyttes til gavn for den menneskehed, som til syvende og sidst må gå på den, om den så var gloende.

Lad os tænke os en lille samling mennesker f. eks. anbragt på en fjernt beliggende ø i sydhavet. Der er tilstrækkeligt med jord og andre hjælpemidler til, at alle kan få rigeligt af frugt og grønt til livets ophold, men så finder nogle på at bemægtige sig så godt som al jorden, driver den som landbrug, hvor de avlede produkter først skal „forædles" ved passage gennem et eller andet dyr, før de kan stilles til rådighed for den øvrige befolkning.

Før denne „reform" indførtes, kunne hvert enkelt medlem af det lille samfund forskaffe sig tilstrækkelig føde ved anvendelse af, skal vi sige 1 times dagligt arbejde med dyrkning af frugt og grønt, men nu, da enorme mængder går til spilde, må der arbejdes mindst 5 timer med det rene madstræv, før der kan tænkes på andre af livets goder. Der kræves jo da andet end det, der skal puttes i munden; men skal en mand skaffe føde til sig og sin familie, er det straks begrænset, hvad der kan blive til overs af tid og kræfter, når jorden udnyttes efter den hidtil anvendte metode.

Man kunne da tænke sig, at et eller andet individ med pæren i orden ville bryde ud af denne galimatias, men sæt nu, han var forhindret deri, fordi den jord, som han eventuelt ville til at dyrke med havebrugsprodukter, allerede var beslaglagt af den priviligerede klasse?

De, som måske vil hævde, at dette eksempel er fjernt fra forholdene, som de er i Danmark i dag, bør tænke om igen. Netop fordi vi udnytter jorden så ekstensivt, som vi gør, er der ikke mere „fri" jord at tage ind til dyrkning, ja, man ser endog, at pionerer vover sig helt ud på hederne, på det af Gud forbandede sand, som giver karrigt udbytte, men en kroget ryg.

Såfremt vegetarismen trængte igennem, kunne vi måske ikke skabe et paradis lige med et samme, men vi behøver så ikke at dyrke mere end 5 % af den jord, der i dag er i kultur, for at ernære os alle, og hvis vi på andre 5 % dyrkede produkter til at bytte med for at erhverve os nødvendige materialer, så ville der endda være 90 % af jorden til fri afbenyttelse for den, som ikke gad trælle for andre eller lade sig udbytte af de såkaldte „forædlere".

Den mand, der anvender en del af sin dag og træner sin krop ved at dyrke en lille plet jord med de ting, som kan yde et væsentligt bidrag til, måske endda det fulde forbrug af fødevarer i sin husholdning, har ikke brug for en udvikling af transportsystemet, for der er ikke lang vej mellem bedet og bordet, og internationale handelsforhold interesserer ham kun for så vidt, som de produkter, han selv dyrker, ønskes udskiftet med andre fra andre egne, og det skal indrømmes, at sådanne ønsker vel kan opstå, men den sidste halve snes år har til gengæld vist, at vi *kan* nøjes med mindet om en banan.

Hvad kan det nytte, at FAO udsender eksperter i landbrug, eksperter i skovbrug o. s. v. til de underudviklede lande, hvor sulten er daglig gæst i hjemmene og sultedøden den naturlige udgang af et slidsomt liv, når

det, som folket trænger til, er mad, mad groet på stedet og ved hjælp af de hænders arbejde, hvis indehavere ønsker at se deres familie mæt og glad?

Og der er næppe noget land så overbefolket eller så ugunstigt stillet i klimatisk henseende, at den nødvendige føde ikke kan produceres på stedet ganske uafhængigt af kostbar mekanisering, af transportsystemer eller internationale handelsforviklinger.

Det, som kræves, er, at man gør sig klart, at ene og alene en ernæringsreform som den, vi anbefaler, kan gøre virkelige underværker såvel her som i samtlige verdensdele og på begge sider af eventuelle jerntæpper og andre skillelinier.

Det er ikke alene den dag, da jorden ikke længere *kan* yde føde nok til alle sine beboere ved den nuværende dyrkningsform, at vegetarismen byder på sine store fordele; det er *også* i dag og her, såvel som andre steder, — og hvis det nu heller ikke denne gang er lykkedes for mig at overbevise såvel dr. Ege som alle andre om rigtigheden heraf, så må fejlen igen være min. Men hvad siger dr. Ege?

H. Moseyaard.

Frugthandlerne har holdt kongres i Svendborg

Det fremgik af avisreferater, at standen var utilfreds med, at Danmark er det eneste land, der ikke kan få lov at indføre bananer, og selv om vi vegetarer skal være de første til at anvende landets egne produkter, så kunne vi dog godt ønske os en lille andel i de gunstigere stillede landes overflod. Men selv om bananer er ideel ernæring bl. a. for spædbørn, kan vi vist ikke holde med frugthandlerne i, at vi bør foretrække bananer for tomater fra de canariske øer, når vi altså ikke kan få begge dele på bordet. Og vi kan heller ikke give gartnerne ret i, at indførsel af sidstnævnte i vinter- og forårsmånederne vil skade de danske producenter i nogen synderlig grad, eftersom der er en endog meget stor forskel i prisen på de to kvaliteter, og den jævne mand må også have lov at få sine vitaminer på den tid af året, det kan være allersværest.

Principielt må vi holde på fri og toldfri indførsel af sådanne frugter, som har betydning for folkesundheden. *H. M.*

Tobaksarbejderne kræver skatterne nedsat

på cigarer o. l., idet man er bange for, at et nedsat forbrug vil skabe arbejdsløshed i faget.

Man skulle på forhånd tro, at finansministeren var interesseret i et stort forbrug; men han har i samme anledning udtalt, at Danmark har det største tobaksforbrug i hele verden, og det ville kun være glædeligt, om den overbeskæftigelse, der øjensynlig har været i dette fag, kan flyttes fra hjemmeindustrien over i eksportindustrien.

Selvfølgelig benyttede de damer, der demonstrerede foran Christiansborg, lejligheden til at ryge endog meget lange cigarer. *H. M.*

Pomonas ypperstepræst

Det er ikke ualmindeligt, at folk med mange penge også besidder et landbrug, og engang, da tiderne ikke var så gunstige for landbruget som nu, spurgte konsulenten en af disse lyst-landmænd, hvordan han egentlig klarede situationen. Jo, svarede han, det går storartet, når blot man har et godt apotek ved siden af.

Det er ikke en apoteker, der har slået sig ned ved Kolding fjord for at dyrke æbler, men derimod en tandlæge, som øjensynligt har tjent godt i den gode by Amsterdam.

Under overskriften „Pomonas ypperstepræst" har Berlingske Tidendes medarbejder givet en interessant skildring af, hvorledes en videnskabelig uddannet mand griber en sådan sag an. Hvert af de 10.000 træer er registreret, og såfremt et angribes af sygdom, får det en veritabel sygejournal. Der opereres, gives piller og sprøjtes efter alle kunstens regler, såvel med midler mod skurv (indtil 12 gange) som med hormoner mod for tidligt frugtfald, idet hr. Gustav Lind anser det for uhyre vigtigt, at frugten får lov at sidde på træet så længe, at farve- og aromastoffer rigtig kan få lov at udvikle sig. Han har også ved hjælp af røntgenstråler forøget frugtens vitaminindhold, men det er endnu økonomisk uigennemførligt i praksis. Derimod gøres der alt, hvad er er muligt, for at forlænge frugtens holdbarhed. Den plukkes med nænsomhed, mandskabet må stille til negleparade om morgenen, for at samme negle ikke skal „gøre indtryk" på æblernes sarte hud, og ved hjælp af lynnedkøling forhindres den forcerede stofomsætning, som ellers finder sted lige efter afplukningen.

Vi tillader os at afskrive et lille afsnit, som vedrører hygiejnen:

Under ferieophold her hjemme havde jeg ofte ærgret mig over den danske frugt og den måde, den behandledes på. Kun få steder tog man det fornødne hensyn til træerne. Frugten blev plukket for tidligt, inden den var solmoden, og ikke mindst den svigtende hygiejne efter plukningen forbavsede i et ellers velordnet land. *Frugt er et af vore værdifuldeste næringsmidler, hvorfor den på ethvert stadium må behandles renligt.* For at sige det rent ud: folk i Danmark er på dette område nogle grise. Man finder skrækkelige forhold i et alt for stort antal forretninger, hvorfra frugt og grønsager tilmed udstilles på åben gade til glæde for hundene.

Det er ofte forfriskende at se et fag belyst af folk med andre forudsætninger, og der er ingen tvivl om, at en tandlæge lettere ser de her nævnte brist end gartnere og grønthandlere i almindelighed.

At vi i vor kreds er taknemlige for, at der peges på disse mangler, er en selvfølgelig sag, ligesom vi tilføjer et håb om, at de må blive afhjulpet dér, hvor de endnu måtte findes.

H. Mosegaard.

Gaver:

Frk. Birk 1,00; L. P. Jensen 2,00; P. Søholm 4,00; Ib Mortensen 2,00; Frk. Kock 3,00; fru Abelskov 6,00; Schou Petersen 3,00; C. C. Hansen, Risskov, 2,00. *Kassereren.*

Vegetarbokser.

Ifølge Ekstrabladet er den jyske bokser Svend Wad blevet vegetar og har fuldkommen lagt alt, hvad der hedder kød, på hylden. „Jeg tror, det hjælper både på vægten og råstyrken," fortæller Svend Wad. „Frugt er sundt og godt, og det er ikke alene de sidste 14 dage, jeg har levet på denne måde for at få vægten ned. Nej, hele sommeren har jeg forsaget alt, hvad der hedder kød, og jeg befinder mig aldeles glimrende derved."

Resolutionen fra årsmødet

er blevet citeret i en masse blade landet over. I Venstres presse har „Bodil" „gumlet lidt på resolutionen" og derefter skrevet en lang notits om en grønthandler, der blev velhavende ved at kaste de visne grønsager bort, fordi husmødrene hellere vil gå forgæves efter f. eks. et grønt salathoved ved lukketid end have stænkede salathoveder fra dagen før eller dagen endnu mere før, når de tropper op en morgenstund. *N. N.*

Rejsende til England

bør sætte sig i forbindelse med The Vegetarian Catering Association, 43 Lancaster Grove, London N.W. 3, der repræsenterer 40 helt vegetariske pensionater, restauranter o. l. *N. N.*

Ung vegetarpige

søges af lægefamilie nær London (4 børn). Moder og datter i Cardiff (spejderinteresseret) søger korrespondance med danske. Adresse hos DVF.

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

Dansk Vegetarisk Forening's

litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50
R. Bircher: „Råkost for sunde og syge"... 0,50
„Råkostopskrifter"... 0,25
(10 stk. 2,00).
Mich. Larsen: „Naturhelbredelsen" 0,60
Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

Bernh. Kjærs Eft.

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

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 30 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes à 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

Det er usundt at ryge

Det er videnskabeligt bevist, at det er usundt at ryge, hvad enten det er pibe, cigaretter eller cigarer. Så hold op ..... prøv SOS-kuren, som er den mest effektive metode til afvænning. Gratis brochure.

Dansk Post-Service v/ E. Holm, Skanderborg.

En kvinde,

der — straks eller senere — vil påtage sig at føre mit hus og tage sig kærligt af min 6½årige søn, bedes melde sig til

Frode Bendixen, Humble Frugtplantage, Langeland.

Bio-dynamisk dyrkede

sukkermajs, skalotteløg og æbler (cox pomona) tilbydes.

Øm Kloster Frugtplantage pr. Alken, tlf. Gl. Ry 21 u.

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forl. 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.

ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.

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.

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



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

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,
„Solborg", Skanderborg.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI — RINGSTED