Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Det samme på en anden måde!

Stormen har fældet et par ege!

Slapper De rigtigt af?

»Spiste jeg ikke råkost, var jeg døv«!

Dansk Frisksport og DVF

Overraskelsernes tid er ikke forbi!

Køkkenkrogen

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

44. årgang
nummer 3
Marts 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. 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.
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.

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.

Det samme på en anden måde

Vi, der har levet med i „kalorietiden", har undertiden haft det vanskeligt, når vi ønskede at forsvare de saftige frugters og de mere end vandholdige grønsagers fortrin i modsætning til det kalorierige flæsk og det koncentrerede tørre korn.

Blot et flygtigt blik på en kalorietabel viste tydeligt, at der næsten ingen kalorier var i de allerfleste af havens produkter, når man lige undtog nødderne og de tørrede bælgfrugter, hvorfor det heller ikke var underligt, at de første vegetariske kogebøger havde et væld af nødde- og linseboffer.

Og hvad skulle de arme grønlændere stille op, hvis de ikke som sædvanlig fik halvt spæk og halvt kød? Vi, der boede midt imellem de helt kolde og de varmere lande, burde antagelig have en „blandet kost", men i hvert fald rigeligt med æggehvide, selvfølgelig af dyrisk oprindelse, og så først og sidst kalorier og atter kalorier.

Ja, det var omkvædet, som det lød for vore ører, hvor vi så kom frem med vore ideer. Ganske vist kunne vi køre frem med dr. Hindhede og hans påvisning af, at der også var kalorier i kartofler og mange andre rare ting, men også han holdt meget på masser af brød og grød, helst af det groftmalede korn. Kalorier skulle der til; sådan noget som vitaminer var ret nymodens, og det varede en rum tid, før kalorietiden afløstes af vitaminalderen.

Og hvad sker der så omkring midten af det tyvende århundrede?

Jo, der kommer en bog, en rigtig bestseller, med det ene oplag efter det andet i et hektisk tempo.

Den vender fuldstændig op og ned på det hele, idet den røde tråd i samtlige kapitler går ud på at fjerne så mange kalorier som muligt fra gennemsnitsdanskerens kost.

Og det kan vel heller ikke nægtes, at det folk, som efter sigende er verdens fedeste, godt kan tåle at spare lidt på kalorierne og interessere sig noget mere for andre værdier i føden, men det er dog kun ganske få år siden, at samtlige autoriteter i alverdens lande havde det allerstørste besvær med gennem rationeringer og alle mulige foranstaltninger at fremskaffe et minimum af kalorier til hver enkelt borger i samfundet, når man da lige undtager vegetarerne, som man åbenbart ikke regnede med som rigtige mennesker. Ville de ikke spise det, som man bød dem, kunne de jo sulte!

D'herrer Clausen og Lundberg skriver et misundelsesværdigt sprog og kan åbenbart deres ting på fingrene, og når professor Richard Ege har set på kalorietabellerne, er der næppe et gram at rokke ved dem.

Man griber sig i den tanke, at bogen og den opsigt, den ganske uomtvistelig har vakt, kunne have været af vital betydning for vegetarismens fremgang, såfremt forfatterne havde haft en helt anden indstilling end den, de åbenbart har.

Ganske vist flyder bogen, om ikke af mælk og honning, for den slags er der kalorier i, så dog af frugt og grønt, specielt de mest voluminøse

og kaloriefattige, fordi det til stadighed gælder om at kunne spænde mavesækken ud, således at mæthedsfølelsen kan indtræde, uden at noget sætter sig på sidebenene eller kommer „bag på os", således som det påstås, at frigivelsen af piskefloden er kommet.

Man skal helt hen til side 102, før man finder bogens tendens udtalt med rene ord, men så sker det også: „Vil man reducere sin kalorieindtagelse, må man sætte mængderne noget ned og navnlig skære ned på saucen og kartoflerne. At man skal undgå de store mængder kalorierige saucer, behøver ingen nærmere forklaring; at man skal reducere kartoffelforbruget i højere grad end kødet, når man skal gå ned i vægt, trods det at selv det magre kød gennemgående er betydeligt mere kalorierigt end kartoflerne, skyldes dels det æggehviderige køds stofskiftende virkning, dels kødets længere varende mætningsvirkning."

Navnlig et udtryk som „stofskiftende virkning" uden nærmere forklaring på, hvad der måtte menes hermed, er af kolossal virkning, eftersom den er let at lokke, som gerne vil hoppe, og de fleste leder jo i forvejen med lys og lygte efter en eller anden „autoritativ" udtalelse om kødets velsignelser, og når dertil kommer, at „mætningsvirkningen" ligeledes påstås at være større, ja, så kan der næppe mere herske nogen tvivl om, hvor der bør skæres ned! Konklusionen er på det nærmeste den samme, som den „videnskabsmand" kom til, der priste kødet i en artikel i „Det Bedste", som omtaltes i forrige nummer af VT.

Efter sådan en mundfuld kan det ikke undre nogen, om man får det indtryk, at d'herrer griber til frugt og grønsager ikke af lyst, men af nød, fordi de nu engang er så fattige på kalorier, som de er, selv om der nu og da også strejfes spørgsmål, der vedrører disse tings øvrige egenskaber.

For yderligere at understrege, at bogen ikke skal være noget i retning af propaganda for vegetarismen, har hr. Lundberg fået lejlighed til at svare på et spørgsmål fra en interviewer fra bladet „Haven". Han spurgte: „Så er det vel på tide, at vi begynder at ændre vore spisevaner? Når udlændinge udtaler sig om danske forhold, får vi altid at vide, at vi her i landet spiser alt for lidt frugt og grønsager i forhold til andre lande. Som det nu er, udgør samtlige haveprodukter kun ca. 10 % af den danske befolknings føde, når der tages hensyn til den andel, havesagerne udgør af vort kaloriebehov." (Det oplystes endvidere, at af de 10 % var 6—8 % kartofler, medens kun ca. 2 % stammede fra egentlige grønsager).

Og hertil svarede hr. Lundberg: „Det er ganske rigtigt, men jeg tror ikke, at man skal drive en alt for ensidig agitation, som tilfældet er fra visse sider. Man bør hellere gennem et fornuftigt oplysningsarbejde ganske langsomt vænne befolkningen til at spise mere af de vitaminrige og kaloriefattige fødevarer."

Ja, det skal gå langsomt. Det „fornuftige oplysningsarbejde", som bl. a. er udført af Statens Husholdningsråd, er foreløbig resulteret i en nedgang i forbruget af frugt og havesager, endda til et godt stykke *under* førkrigsforbruget!

Men lad os blot glæde os over hver porre, der bliver spist, selv om den

kun indtages af hensyn til den slanke linie. Det kan være ganske forfriskende at få det hele serveret på en ny måde og ud fra helt nye forudsætninger, og lad os så håbe, at ingen autoriteter igen engang skal få mas med at rationere de allermest nødvendige kalorier.

H. Mosegaard.

Stormen har fældet et par ege

Dansk vegetarisk bevægelse er blevet fattigere. To af dens mest markante skikkelser er ikke mere blandt os: *Søren Kristian Kristiansen* og hans hustru *Maria Theresia* fra Kvong ved Varde.

Mange husker endnu den opmærksomhed, det vakte, da Mikkel Hindhede for små tyve år siden fortalte om sit første besøg på „Hedero", hvorledes han dér fandt et par mennesker, der havde fundet „de vises sten". Mange har siden fulgt efter Hindhede derud, og alle er blevet beriget deraf. Her levede et ægtepar, der i sandhed havde fået balance i tilværelsen og var tilfredse og lykkelige.

Søren Kristian Kristiansens livshistorie er et bevis på, hvad vilje og energi kan føre til, når idealer er sat i højsædet. Han fik som helt ung lov at dyrke et par tønder land af den mest magre hedejord ved hjælp af kvælstofsamlende planter og blev overvældet af de resultater, han nåede derved. Han overtog fødegården, tumlede stadig med sine ideer, kunne ikke komme fra, at den almindelige måde at drive landbrug på var forkert. I 1907 fik han en alvorlig underlivssygdom, gennemgik en stor operation, blev opgivet af lægerne — men et besøg hos Kristoffer og Kathrine Rasmussen på „Råstrup kursted" bestyrkede ham i tanken om den sunde livsførelses betydning. Han drog hjem og lagde efterhånden sin bedrift om, husdyrholdet blev helt afskaffet på den gamle hedegård. Alligevel var han klar over, at han ikke dermed nåede, hvad han ville. Hans længsel stod til at begynde helt forfra på et stykke rå hede og få det dyrket op på sin egen måde. 19 tdr. land hede blev købt, nabo til fødegården, denne blev overdraget til den ældste søn. Det nye hjem fik navnet „Solbakken", og 15 års utrætteligt arbejde blev lagt på den: Heden blev til frugtbar agerjord, beplantningerne groede op — ejendommen står i dag som en oase midt i et nøgent land.

Da det mål var nået, satte S. K. Kristiansen sig et nyt. Ideen om primitiv nøjsomhed som vejen til menneskelig frigørelse blev fort ud i yderligere konsekvens. „Solbakken" blev overladt en yngre søn — 6 tdr. land hede blev købt nabo til — og det tredie hjem: „Hedero", blev bygget. Hvad han og Maria Theresia her har opbygget, har overvældet mange. På trods af en sygdom, der vel ville have fået de fleste andre til at lægge op, arbejdede han utrætteligt videre med en vilje som af stål. Hun stod trofast ved hans side og hjalp, og ledetråden i al deres virke var glæden over livet, tilfredsheden ved det nøjsomme slid, der gav dem deres daglige fornødenhedsbehov, gjorde dem frie og uafhængige og over for andre beviste, at jaget efter „denne verdens goder" kun fører til gold utilfredshed.

Her på „Hedero" levede man nuet med, dyrkede sin jord ved sine egne

hænders hjælp, kultiverede og gødede kun ved hjælp af grøngødning, der blev gravet ned. Fik året rundt sunde produkter til livets opretholdelse, havde tid til at nyde sol og lys og hente sundhed derigennem, havde tid til at tænke. Mange timer har jeg siddet og talt med disse to mennesker, livsfilosofer, som de var — de havde sindet åbent for, hvor rig naturen er, og hvor sunde og lykkelige alle mennesker kunne være, om man forstod at leve så jævnt og ligetil, som det efter „Hedero"-folkenes overbevisning er meningen med livet. Alle gode tanker havde grobund hos dem, de var åbne og lydhøre og havde selv meget at give af.

Nu er de ikke mere. Få dage før jul døde Maria Theresia, 72 år gl. Døden kom uventet, hun var rask og livlig til det sidste, men hjertet ville ikke mere. Hun blev begravet den 23. december på Kvong kirkegård.

De havde været så meget for hinanden, de to, været så enige, så hjælpsomme, så glade for deres mangeårige samliv og samarbejde. Den 9. marts blev han stedt til hvile ved hendes side. Han, der som 30årig var blevet dømt fra livet, fik endnu et halvt hundrede lykkelige arbejdsår at leve i — de tvivlede aldrig et øjeblik om, at kun nøjsom levevis havde gjort det muligt for ham. Derfor priste de den — og ikke alene talte om den, men praktiserede den.

Midt i tidens jag var „Hedero" et mildhedens, tolerancens, sandhedens og sundhedens grosted. De tanker, der er gået ud derfra, vil blive mindet længe. *Vig Knudsen.*

Synd for manden

Alle vi, der klart erindrer os, hvor godt og billigt vi blev betjent, så snart vi kom ind i en frugtbutik, vil bevare et dybt indtryk af den næsten gratis service, der måtte ydes af såvel grosserer som detailhandler, for at vi trods restriktioner og krig kunne få, hvad vi ønskede os, og mange har vel ynket de stakkels handlende, som trods god vilje ikke havde store muligheder for fortjeneste.

En af branchens mænd var forleden i avisen i anledning af en rund fødselsdag, og det er med oprigtig beklagelse, vi erfarer, at han kun ejer 48 travheste, han burde da have 50! *Forælder.*

Udartet vegetarisme

En lærer på Fyn er taget under offentlig kanofling, fordi han ikke er som andre, for tænk: han er så udartet i sin vegetarisme, at han spiser råkost! Endvidere går han i vindjakke og sandaler! At han ikke skammer sig! spørges der i Politiken.

Endvidere er han set kørende på knallert, hvilket måske nok endnu er noget udæskende af en lærer på Sydfyn, medens det i 1950 var ret almindeligt bl.a. i Frankrig, at katolske prælater kom knaldende, ivrigt optaget af at holde den sorte kjole nede over de bare stikkelsbærben.

Jeg indrømmer dog, at såvel mit rejseselskab som jeg selv var lidt overrasket, da der også kom en nonne med flagrende gevandter og dito hovedtøj — og med fri udblæsning. *H. M.*

Slapper De rigtigt af?

Det er min profession at undervise i afslapning og afspændingsgymnastik. Det vil måske derfor synes lidt mærkeligt at indlede denne artikel med at fortælle, at de fleste mennesker er for slappe.

„Slap af, slap af," lyder det overalt — og mange opfatter det som: „Fald sammen, fald sammen!" Ja, der gives endogså undervisning i denne „godtkøbsafslapning". Jeg har i den sidste tid set flere afskrækkende eksempler på denne undervisning i sammenfald: „De skal simpelthen sjoske af" — og så videre. Og resultatet: fremstående slap mave, svejryg, rundryg, skuldre, der ser ud til at hænge på brystet, fremskudt hoved med udspændt smertende nakkemuskulatur, og hele kroppens vægt på hælene.

Men er da al denne nye tale om afslapning forkert? Nej, men i mange tilfælde misforstået. I det hele taget er ordet *afslapning* et dårligt ord, fordi det ofte opfattes som collaps. Englænderen F. M. Alexander har kaldt en af sine bøger om dette emne: „The Use of the Self" — og det er egentlig det, der er meningen. En ny og bedre måde at bruge kroppen på. Virkelig slappe af, når legemet skal hvile, lære så meget om spænding og afspænding, at man er i stand til at standse en vanemæssig unødvendig spænding i visse dele af legemet, samt en økonomisk brug af kroppen i de daglige bevægelser.

Jeg indledede med at sige, at de fleste mennesker er for slappe — d.v.s. de forstår ikke at fordele den spænding, der skal til for at holde kroppen i den oprejste stilling. Ryggen er for slap og tung, så benene har alt for meget at bære på. Prøv engang at „sjoske" tungt hen over gulvet — lad Deres stakkels ben bære hele Deres tunge korpus, og prøv så at gå let, idet De ligesom løfter kroppen op fra benene og fordeler spændingen op gennem ryggen. Det er noget af denne spænding, De skal bevare, så længe kroppen er i oprejst tilstand. Den har intet med den gamle militærstilling med det fremskudte bryst at gøre — er blot en udretning af hvirvelsøjlen med hovedet siddende frit og let.

„Det har da ikke meget med afslapning at gøre," vil læseren måske sige, og det er også rigtigt; man kan nemlig ikke bruge en slap krop. Men man må lære at slappe af, før man kan lære at spænde på en ny måde.

Når man begynder at interessere sig for afslapning, opstår den tanke hos de fleste: „Det gælder om at bruge så lidt af kroppen som muligt til hver bevægelse og afslappe den øvrige del."

F. eks.: Skal man piske et æg, tror mange, at det gælder om kun at bruge hånden og lade armen hvile. Først senere erfarer man, at man bliver lige så træt i den arm, man krampagtigt prøver at holde i ro, som i hånden. Det viser sig nemlig, at den økonomiske brug af kroppen består i, at man fordeler arbejdet mellem de forskellige muskelgrupper. Gør man ikke det, trættes nogle muskler på grund af overanstrengelse og andre, fordi de mangler bevægelsens stimulans.

Når husmoderen ved storvask bliver dødsenstræt i lænden, skyldes

det mest, at hun fuldstændig fikserer hofteparti og ben og har et stadigt isoleret arbejde i den øverste del af ryggen. Det er selvfølgelig ikke meningen, at hun skal stå og hoppe op og ned i benene, men hvis hun forstår at slappe af, vil hun ikke have stærkere spænding i hoftepartiet, end hun kan give lidt efter og lade bevægelsen forplante sig.

Det er i det hele taget det, det drejer sig om: ikke falde sammen, men give efter og lade bevægelsen være gennemløbende.

Denne gennemløbende bevægelse ville det være meget værdifuldt at lære alle de mange kvinder, som fører en stadig kamp med trapperne på grund af den såkaldte „slidgigt" i knæene. Tænk at kunne aflaste de stakkels knæ og den svækkede lårmuskulatur ved at lære dem at lade de store sædemuskler og rygmuskler gøre en større del af arbejdet.

De store sædemuskler er i det hele taget alt for upåagtede og bør opdrages meget mere til at deltage i de daglige bevægelser — også i gangen.

Gangen er et helt kapitel for sig, hvor vi synder meget. De allerfleste mennesker bruger deres fødder for lidt og kan ikke med rette beklage sig over, at de bliver platfodede. Hvor ofte hører man ikke forældre bebrejde børnene, at de går på strømpesokker? Hvis de samme forældre havde lidt mere forståelse af børnenes tarv, ville de altid lade dem gå hjemme uden sko, men med tykke sokker (evt. vaskeskindssåler).

Det er en fornøjelse at undervise børn i afspændingsgymnastik. Det, de voksne synes er vanskeligt og uforståeligt, er let og ganske naturligt for børnene. Flere af vore førende gymnastiklærerinder går da også ind for disse nye tanker, så vi har måske lov til at håbe, at de nuværende børn ikke som voksne først skal have besvær med at lære at slappe af, men kan videreføre den gymnastik, de har lært, til en bevidst bevægelsesglæde.

Men hvori består da forskellen mellem afspændingsgymnastik og almindelig, „gammeldags gymnastik"?

Først og fremmest i, at man opfatter hele kroppen som en helhed. Forrige tiders stive „arme bøj og stræk" gymnastik er forlængst afløst af blødere bevægelser. Men mange af disse bevægelser virker underlig slatne og isolerede uden sammenhæng med den øvrige del af kroppen. I afspændingsgymnastik lærer man at tage kroppen med „i bevægelsen", en stadig eftergivende fjedring i knæ- og fodled, samt lærer at arbejde mere med vægtoverføring i de daglige bevægelser.

Afspændingsgymnastik kan godt være kraftig og også bruge ret store spændinger, og dog virker den ikke så trættende som „gammeldags gymnastik", fordi den består af en stadig skiftende rytme af spænding og afspænding.

Afspændingsgymnastikkens opgave er ikke først og fremmest at skaffe deltagerne en ugentlig motionstime (selv om de også får det), men at lære dem at bruge kroppen i de daglige bevægelser på en sådan måde, at de undgår ødelæggende konstante spændinger og de deraf følgende erhvervssygdomme.

Karen Rie Rasmussen.

Vore medlemmer, ægteparret *Fink-Jensen*, er blevet interviewet af Vejle Amts Folkeblad. Vi citerer:

»Spiste jeg ikke råkost, var jeg døv«

Bortset fra en kop varmt vand eller urtete med ugers mellemrum har fru Fink-Jensen gennem de sidste fem år ikke smagt kogt mad. Tro mod sin overbevisning spiser hun rå gulerødder og kartofler, selv når hun er til selskab, og der serveres lækre kogte retter. Til desserten nyder hun i bedste fald et æble eller en appelsin.

Fru Fink-Jensen er overbevist råkostspiser af hensyn til sin hørelse. Hun påstår, at hun omgående bliver næsten tunghør, hvis hun blot i få dage spiser kogt mad. Hun prøvede det i begyndelsen af sin råkosttid, men siden har hun ikke vovet forsøget. Fruens omgangskreds kan fortælle, at hun for seks år siden var så døv, at hun vanskeligt kunne følge en almindelig samtale. I dag hører hun lige så godt som andre mennesker.

Råkosten renser og fornyer blodet, siger fru Fink-Jensen. Det er grunden til, at jeg, som lider af betændelse i øret, stadig har min hørelse i behold. Fru Fink-Jensen er 55 år og har ikke spist kød, siden hun var 17. Råkosten gik hun først over til for seks år siden.

Fruen, der er massøse, begynder sin dag kl. 5 om morgenen, og første måltid består af korn, havre, rug, byg og hvede, som hun selv maler. Hun blander klid og revne æbler imellem og hælder mælk på. Havregryn er hun ikke tilhænger af, da de er varmebehandlede, og hun drikker udelukkende børnemælk, der ikke er kogt. Til måltidet spiser hun desuden et æble, en appelsin eller lignende.

Først kl. 5 om eftermiddagen — ti timer senere — indtager fru Fink-Jensen sit næste og sidste måltid. Det består af rå revne gulerødder, jordskokker, rosenkål, rødbeder, kartofler og lignende. Fru Fink-Jensen drikker aldrig kaffe og aldrig almindelig te. Ind imellem spiser hun sjældent, men sker det, nøjes hun næsten altid med en appelsin eller anden frugt. Kager har hun ikke smagt i mange år.

— Og det kan man nøjes med?

— Nøjes med. Jeg kunne ikke tænke mig at spise andet end råkost.

— Men man bliver vel hurtigere sulten igen efter et af Deres måltider?

— I begyndelsen gjorde jeg, men nu har jeg vænnet mig til kosten, og jeg befinder mig bedre ved den end ved noget andet.

— De fristes aldrig af et godt „menneske"-måltid?

— Aldrig! Jeg synder ikke mod min sundhed og kan ikke fordrage kogt mad mere. Nyder jeg f. eks. varmebehandlet mælk, får jeg ondt i maven.

— Men en hårdtarbejdende kan vel ikke klare sig med råkost?

Fru Fink-Jensen smiler overbærende: — Det kan De tro, han kan; endda bedre end hvis han fik kogt mad. Før i tiden kunne jeg aldrig klatre rundt på gesimsen og pudse vinduer. Nu går det som en leg. Man bliver i langt bedre vigør. Men mange tror stadig, at man ikke kan leve af råkost og befinde sig godt ved det. Men ser De mig gå til byen og til-

bage igen — ialt 6 km — med rekordfart, må De i hvert fald indrømme, at kosten ikke har slået mig helt ud. Og så kan man endda nøjes med mindre søvn end andre.

Jo, der er sandelig mange fordele ved at leve af råkost. Man får også lyst til at interessere sig for ting, der ligger uden for hverdagen. Kort sagt: Man forandres både fysisk og åndeligt — føler sig som et helt nyt menneske.

Min mand lever også næsten udelukkende af råkost, dog spiser han til aftensmaden 3—4 bagte kartofler, så helt råkostspiser er han jo ikke. Men om morgenen får han det samme som jeg.

Vi kan umuligt slås ud, om der så bliver aldrig så streng rationering, eller om det ligefrem skulle blive umuligt at skaffe mad, for vi kan sagtens leve af det, vi har i haven. Selv smør og sukker er ikke nødvendigt. Men det er nu rart med nogle sydfrugter en gang imellem.

Vores købmand synes, vi er dårlige kunder, indskyder fruens mand. Vi bruger kun et halvt rugbrød hver 14. dag, og et kvart kg salt er hos os nok til flere måneders forbrug. Vi benytter det kun til tandbørstning. Vores kost indeholder nemlig tilstrækkeligt af naturlige salte. Vore største indkøb falder nok på råsukkeret. Hver måned køber vi et kg. Hos slagteren handler vi naturligvis ikke. Jeg selv har været vegetar siden 1902, og jeg er 68 nu. Hele familien — 22 børn, børnebørn og svigerbørn — er også vegetarer, syv af dem endda råkostspisere.

Jeg kan mærke, at jeg ved hjælp af råkosten er i stand til at arbejde bedre, end når jeg en dag har spist kogt mad. Og jeg giver ogsaa den noget af skylden for, at folk ofte anser mig for at være langt yngre, end jeg i virkeligheden er.

For 25 år siden kom jeg alvorligt til skade ved en bilulykke, og lægen sagde den gang, at jeg efter den kunne regne mig selv for at være ti år ældre end min virkelige alder. I dag er jeg vel nærmest ti år yngre. Jeg arbejder ofte 14—16 timer i døgnet, og alligevel føler jeg mig ikke træt.

Særlig morsomt er det at se, hvilken indvirkning råkost har på børn, siger fru Fink-Jensen. Hvorfor anbefales det ikke i mere udstrakt grad af børnespecialister. Både børn og unge burde efter min mening leve udelukkende af råkost. De bliver sundere og sjældnere syge, hvis de aldrig får kogt mad.

— Har De nogle eksempler på det?

— Det har jeg rigtignok. Sidste sommer havde jeg seks børneborn i hjemmet i 4—5 måneder, fordi deres forældres hus på Sjælland var brændt. De fik med undtagelse af nogle få bagte kartofler hver dag udelukkende råkost, og de befandt sig glimrende ved det. Efter at de er kommet hjem, vil de overhovedet ikke have kogt mad. De føler sig nemlig langt bedre tilpas ved råkost. Jo, slutter fru Fink-Jensen, råkost betyder sundhed, men naturligvis kniber det i begyndelsen at finde sig i ukogt mad. Men man kan jo også spise en varm ret til middag og råkost ved døgnets øvrige måltider. Det vil under alle omstændigheder være af betydning. Selv vil jeg dog aldrig gå tilbage til kogt mad.

Frisksport og Dansk Vegetarisk Forening

På Dansk Frisksports ordinære generalforsamling d. 8/3 fremhævede formanden, *Johs. Pedersen*, betydningen af et blad for frisksporterne til udbredelse af deres ideer og omtalte de indledte forhandlinger med DVF om fælles blad. Han anså Vegetarisk Tidsskrift i sin nuværende form for at være et foreningsblad uegnet til at få et større publikum i tale — dertil krævedes også et andet navn — men han mente dog, at et arrangement kunne opnås.

Som medlem af Frisksport og formand i DVF udtalte *N. Nielsen* sig om bladspørgsmålet. De to foreninger havde så godt som samme formål, og det var beklageligt, at de ikke var sammensluttede. Han delte ikke J.P.s optimisme ang. mulighederne for et fælles blad med stor udbredelse. Som kasserer i DVF kendte han til udgifterne ved bladudgivelse, til omkostningerne ved trykning, til papir og porto. Selv om de 100 danske frisksportere blev abonnenter — mange er det allerede — og ihærdigt arbejdede for løssalg, ville dette ikke give det oplag og den økonomiske baggrund, der kunne tillade honorarer til de af J. P. efterlyste videnskabelige og litterære medarbejdere. Når VT i det hele taget kunne holdes gående, skyldtes det, at artikelskrivning som redaktion, korrekturlæsning som ekspedition udførtes uden vederlag — af pietetsfølelse over for det snart 50årige blad. Dette måtte erindres, når man kritiserede. Måske virkede Mosegårds artikler ofte irriterende, men hvor fandt man flittige medarbejdere? Og hvorfor fordømme kritik? Ligesom verden ikke bedres ved, at man gentager: „Vi skal alle være gode ved hinanden!" — men ved skarp kritik af det bestående — således fremmes vegetarismens idé ikke ved blot at trykke opskrifter eller ved at give lægmandsbedømmelser af sygdomshistorier, men ved tydelig påvisning af det indlysende fejlagtige i den gængse levevis og tænkemåde. DVF er favnende — kun af bestyrelsesmedlemmerne forlanges der, at de skal være vegetarer — men det er dog *vegetarisme*, den har på programmet, og den vil ikke betragtes som en „sundhedsforening" og have bladet omdøbt til „Sund Levevis", dertil er disse begreber for elastiske.

Der havde været fortilfælde med blade som det af J. P. skitserede med flotte programmer og fint udstyr — så længe det varede! Det virkede skræmmende, men derfor burde mulighederne for et samarbejde også i bladspørgsmålet alligevel drøftes.

N. N.

Kender vore dommere ikke den ny dyreværnelov?

Dyreværneforeningen „Svalen" har måttet gøre dommerkontoret i Silkeborg opmærksom på den nugældende dyreværnelov, idet man havde dømt en landmand, der havde vanrøgtet sine heste og brugt pisk med indflettet ståltråd, en bøde på kun 50 kr. i henhold til en af den gamle lovs paragraffer. „Svalen"s formand hævder med rette, at man må undres over, at en lov, om hvis uundværlighed der har været skrevet i alle blade, kan træde i kraft, uden at dette bemærkes i Silkeborg.

N. N.

Overraskelsernes tid er ikke forbi

Mens landbrugerne forlængst har fundet ud af, hvad koerne skal spise (d.v.s. hvad det kan betale sig at give dem), så kan Statens Husholdningsråd først nu, efter 15 års ventetid, begynde på at undersøge befolkningens vigtigste næringsmiddel: kartoflerne.

Forsøgene, der på grund af manglende plads og bevillinger foregår på en anden statsinstitution, har indtil nu, efter fru Karen Braaes udtalelser til Politiken, været opsigtvækkende. Det har nemlig vist sig, at kartoflernes indhold af aminosyrer optræder i en endnu gunstigere blanding, end man havde turdet håbe!

Fruen fortsætter sin klagesang over, at denne og lignende forsøgsrækker enten må vente eller afbrydes, således at materialet forældes i mellemtiden, og det er selvfølgelig trist, — men hvad kartoflerne angår, så er det måske nok en overraskelse for det udmærkede råd, at indholdet af aminosyrer i kartofler er i et meget gunstigt blandingsforhold, men det er der andre, som har vidst for *meget* længe siden.

Om ikke dr. Hindhede havde vidst det i forvejen, så fik han det da at vide gennem de mange måneder, da den vidunderlige gartner Madsen udelukkende levede af kartofler. Havde disses aminosyrer enten ikke været til stede i tilstrækkelige mængder eller været så lidet fuldgyldige, som „sagkundskaben" fortsat ønsker at udtrykke sig om de fleste æggehvidestoffer, der stammer fra planteriget, så havde gartner Madsens fysik nok fået lejlighed til at fortælle noget herom. Men Madsen bevarede sine bjørnekræfter på denne simple knoldeføde, som har været miskendt navnlig af dem, som iflg. mængden af deres jordiske mammon burde have agtet og æret den som den vidunderurt, den er. — Husk på, at det var kartoflen, som foruden at skaffe gode og billige kalorier til huse gjorde det endeligt af med skørbugen på vore breddegrader!

Lad os nu blot håbe, at der selv i disse sparetider bliver penge nok til de fortsatte forsøg med kartoflernes aminosyrer, således at de kan blive lyst i kuld og køn, og at det måske endda bliver „fint" at nyde dem.

Samtidig med, at de andre statsinstitutioner, der formentlig råder over tilstrækkelig sagkundskab, fortsætter disse og lignende forsøg til gavn for menneskeheden, kan rådet jo så tage sig af piskerisene og dåseåbnerne, måske der endnu er overraskelser at finde i sådanne sager.

Det var i hvert fald en overraskelse for os andre at erfare, at rådet ikke var i stand til at genfinde de vitaminer, som man var så overbevist om skulle og burde være i de råsyltede bær, eftersom de jo dog var der, da råsyltningen fandt sted, og når de ikke var underkastet nogen kogning, så kunne de jo ikke forsvinde!

Men disse overraskelser kom først for dagens lys længe efter, at man fra rådets side havde skaffet metoden en absolut ikke fortjent udbredelse.

Overraskelsernes tid er absolut ikke forbi! *H. Mosegaard.*

P.S. At indholdet af C-vitamin i kruspersille er så stort, at 25 g dæk-

ker en persons daglige behov, vidste vi i forvejen; men det ville overraske os i nogen grad, såfremt rådet kunne få folk til at *spise* de 25 g, — for så længe de ligger til pynt, virker de næppe efter hensigten!

Fra Århusafdelingen

Det i januarnumret omtalte møde i afdelingen med red. Vøldan som foredragsholder fik stor tilslutning. Formanden, hr. M. Ahler, indledte, og hr. Vøldan talte om „forstoppelse" ud fra waerlandske synspunkter. Foredraget blev fyldigt refereret af „Demokraten"s Dorte.

Indkomne gaver

Fru F. Hansen, Aarhus, 3,00; K. Rasmussen, Højby F. 2,00; J. Jensen, Billund, 2,00; F. Christensen, Næstved, 2,00; Zinck, Ålborg, 2,00; Alf. Petersen, Lejre, 3,00; Fr. Petersen, Næstved, 12,00; V. Thygesen, Frederikssund, 3,00; B. Nielsen, Toustrup, 2,00; Sv. Olsen, Dianalund, 2,00; Kr. Andersen, Langeskov, 2,00; Clausen, Hjallese, 2,00; Johs. Jespersen, Faarevejle, 2,00; Fokdal, Sdr. Hygum, 4,00; fru E. Pedersen, Randers, 3,00; H. B. Hansen, Vejstrup, 3,00. — Københavns-afdelingen: R. Fjeldborg 3,00; Marg. Olsen 3,00; fru M. Ditlevsen 3,00; fru Marg Jensen 2,00; Nissen Jøker 3,00; F. Zinglersen 3,00; Solkær 2,00.

Tak! *Kassereren.*

Lidt af hvert

Råkostideen vinder tilhængere i Norge.

Det meget udbredte norske ugeblad AKTUELL bringer i sit nr. 2 i år to sider reportage ang. frisksportrestauranten i Oslo, der ledes af hr. og fru Røgler, og en række billeder af celebre gæster.

Der som her synes man at mangle orden i begreberne. En feteret sanger omtales som en *lidenskabelig råkostspiser* i færd med at indtage et måltid af *stegt* pastinak med kartoffel*mos* o.s.v.! *N. N.*

Hvad siger råkostforeningen?

En af de „moderne" københavnske restauranter reklamerer med råkostanretninger. Selv om man er skeptisk, blev jeg dog noget overrasket ved at få serveret bl. a. rejer (kogte!) og sildeanretning. Da jeg protesterede imod dette misbrug af råkostnavnet, fik jeg af personalet den oplysning, at de nævnte ting netop blev forlangt af dem, der bestilte råkostanretning. *N. N.*

Englænderne får bananer.

Til Liverpool ankom ifl. Frugthandelen 87.000 stkr. bananer, som var for modne til videreforsendelse. 3000 havnearbejdere formåede kun at spise 37.000 stk., inden de gav op.

Vi mærker os, at det fattige England, som kun har råd til at anskaffe meget små portioner af kød til priser, som er urentable for danske landmænd, alligevel importerer bananer. *H. M.*

Køkkenkrogen

(Alle portioner er beregnet til 4 personer).

Citron-rissuppe.

75 g ris, 1 l vand, skal af 1 citron, saft af 1½ citron, 1 æg, 1 æggeblomme, 75 g st. melis.

Vandet bringes i kog, risen, som udmærket kan være erstatningsris, drysses i og koges 20 minutter. Imens piskes æg og sukker stærkt, tilsættes citronsaft og -skal.

Den kogende suppe hældes derpå i æggene under omrøring. Serveres med små tvebakker.

Grønlangkål med gulerodsfilet'er.

3 dl mælk, 3 spk mel, 2 spk margarine, lidt salt og sukker, 1 stor grønkålsstok.

Mel og mælk piskes sammen og koges 5 min. Grønkålen hakkes fint og kommes rå ned i den tykke mælkesovs. Koges 2 min. Salt og sukker tilsættes til sidst. Da grønkålen er rå, vil den safte under de to minutters kogning, derfor må saucen være tyk forinden.

3—4 store, kogte gulerødder skæres igennem på langs, og ned ad dem sprøjtes en fin mos af 3 store, kogte kartofler rørt op med 1 lille æg samt lidt salt. En smule rasp drysses over, og de gratineres i ovnen ca. 10 min. Anrettes på grønkålen på et stort, fladt fad. *E. P.*

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 - sojabonner 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. fores fra
Den Sanitære Fødevarefabrik.

Hvidkålspie.

Et omeletfad smøres, og heri lægges en levning af kogt, snittet hvidkål og kogte kartoffelskiver. Begge dele brases først i margarine på panden. 4 hele æg piskes sammen med 8 spk. mælk, og denne masse hældes over, hvorefter fadet stilles i en varm ovn i ca. ½ time. Smeltet margarine serveres til. *c. p.*

Ung pige søges

1. maj til vegetarisk hjem. Må hjælpe til i haven.

Blikkenslagermester *Hans Mortensen*, Egtved.

Ung pige

vegetar og råkostinteresseret, søges 1. maj.

Fru fabrikant *Johs. Larsen*, Ejby st., Fyn.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra

Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.

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.

ALT TIL

råkost - vegetarkost - Waerlandkost

Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.



OE FRØ sikrer Høsten

J.E. OHLSENS ENKE

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, Skanderborg.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI — RINGSTED