Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Dr. Kirstine Nolfi 70 år

Hvor står vi?

Det grønne er godt for øjnene!

Statsansatte demagoger!

En milliard kunne spares

Kassererbetragtninger

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

44. årgang
nummer 4/5
April/Maj 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.
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.

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.

Dr. Kirstine Nolfi 70 år

Den 14. april fyldte dr. Nolfi 70, og dagen markeredes på Humlegården ved et væld af blomster og en strøm af telegrammer fra ind- og udland.

Fødselaren selv tog hyldesten nøgternt: de fremmødte gratulanter og kurstedets gæster slap heller ikke på denne festdag for et agitatorisk foredrag om blodsygdomme før aftenens musikalske underholdning.

Formanden i Malmøs vegetariske forening, hr. *E. Lindahl*, overbragte den svenske landsforenings lykønskning med følgende ord:

„Kære dr. Nolfi! Også i Sverige har Deres anskuelser og helbredelsesmetoder mange venner, ikke mindst i Svensk Vegetarisk Forening, der er den ældste af de svenske organisationer, som virker for naturlig levevis og naturhelbredelse. På foreningens bestyrelses vegne fremfører jeg vor varme og ærbødige lykønskning og tak for arbejdet i årene, der gik.

Der er to egenskaber hos Dem, dr. Nolfi, som vi særligt påskønner. Den ene er Deres uselviskhed og menneskekærlighed. Da De for Dem selv fandt et middel, som hindrede Deres kræftknude i at vokse, takket være råkostens helbredende virkning, kunne De have beholdt denne opdagelse for Dem selv. De kunne have tænkt: Ja, det er vidunderligt, at jeg blev rask, og at råkosten kunne gøre det, som hverken operation eller stråleterapi formår. Men dette middel er ikke anerkendt af den officielle medicin i dag. Jeg må derfor være taknemlig for mit eget vedkommende, men jeg kan ikke føre dette middel videre til mine lidende medmennesker. Skal jeg tage vare på min broder?

Således ræsonnerede De ikke, dr. Nolfi, De havde i Deres hjerte den sande kristelige kærlighed til næsten. De gik ikke forbi den lidende, De beholdt ikke den dyrebare hemmelighed for Dem selv, De gik ud med den til hele folket, og De lod Deres varme medfølelse tale højere end fristelsen til at tie. Dette beundrer vi svenske meget. Vi beundrer også Deres personlige mod. De kunne ikke være uvidende om, at hvis De i dette tilfælde gik Deres egne veje og adskilte Dem fra flertallet af Deres kolleger, så ville det ikke forblive ustraffet. De ville møde modstand, manglende forståelse, bitter kritik og forfølgelse. Mangen læge, og måske særlig en kvindelig læge, ville have betænkt sig på at udfordre den gængse medicinske mening. Der var stor risiko ved at følge samvittigheden og sige sandheden. De tog den. Det var modigt og — undskyld at jeg anvender ordet — det var mandigt gjort. Hele verden respekterer et menneske, som vover at følge sin inderste overbevisning, hvad der så må følge efter. Derfor sætter vi Dem så højt, og jeg vil tro, at selv Deres kolleger inderst inde respekterer den, som handler således.

I Sverige har råkostideen gjort mægtige fremskridt gennem Deres fremtræden og propaganda. SVF var den første svenske reformkostforening, som trykte et af Deres skrifter. Det tillader vi os at minde om i dag, og vi er glade, at vi har kunnet være med til at støtte disse tanker, selv når modstanderne sleb deres våben imod Dem. Vi har altid væ-

ret overbevist om Deres mod og sandhedssøgen. Vor tillid er ikke blevet beskæmmet. Det takker vi dagens 70årige for.

Med disse jævne ord overbringer jeg SVF's hyldest og hilsning på mærkedagen. Vor bestyrelse er i tankerne her i dag, specielt vover jeg at sige dette om formanden, major Killander, og sekretæren, Carl Schelin."

Næstformanden i Malmøs vegetarforening, hr. *M. Olsson*, bragte en hilsen fra sin forening.

Formanden i DVF, repr. *N. Nielsen*, overbragte foreningens lykønskning og takkede dr. Nolfi, at hun som læge havde støttet de anskuelser, som vegetarlægfolk havde hævdet: at sygdom som oftest var ensbetydende med usundhed og skyldtes usund levevis især usund ernæring. N. N. fremførte endvidere: „Især påskønnede vegetarerne dr. Nolfis fremhævelse af, at kød og fisk var *unaturlig* føde for mennesket — så unaturlig, at der slet ikke burde tales om *erstatninger* for kødet, og at den vordende vegetar således ikke behøvede at tænke på bønnesteg eller linsebøffer. Dr. Nolfis propaganda for „levende føde" hjalp vegetarerne i deres arbejde for at få folk til at indse, at dyremord er ganske uberettiget, da ernæring uden kød er den naturlige og derfor sundere."

Fra den norske vegetarforening indløb der telegram, at dr. Nolfi var udnævnt til æresmedlem. *N. N.*

Skænk vin — skænk glæde

er det slogan, som vinbranchens folk søger at indprente os alle i disse sparetider. Det mindre poetiske, men mere nøgterne: *Skænk spiritus — skænk sorg* — bliver kun sjældent tilføjet af de pressemænd, der lader sig bruge i kampagnen.

Trods alt er vi nordboere dog nok mere nøgterne og lader os ikke byde alt, hvad reklamemagerne finder på. Vi vil reagere ganske anderledes, end franskmænd øjensynlig gør, når der langs landevejene kan læses: „En dag uden vin er en dag uden glæde", eller „En rejse uden vin er kun en rejse".

I hvert fald vil vore eksperter på færdselskulturens område næppe anbefale den slags slogans. Man behøver heller ikke at have kørt ret mange kilometer ad franske landeveje, før man får et indtryk af, hvor omtrent franskmandens promille befinder sig.

Nå, vi har jo selv vore problemer i denne sag, og det er beskæmmende, at et stort blad som „Motor" kan afse spalte efter spalte, for at „videnskabsmænd" af alle arter kan udbrede sig om, hvilke metoder der bør anvendes ved konstatering af en eventuel kriminel promille, samtidig med at vi må læse om den ene ulykke efter den anden forårsaget af bilister, som gentagne gange har været indblandet i spiritussager og gentagne gange fradømt førerbeviset i kortere eller længere tid.

Her er kun én rettesnor at gå efter: Vil en person absolut hævde sin ret til i kortere eller længere perioder at lide af den bestemte form for sindsforvirring, som en rus iflg. lægers udsagn er, så må han til gengæld give afkald på retten til at føre motorkøretøj! *H. M.*

Hvor står vi

Vi modtager stadig spørgsmål fra medlemmer og interesserede om vor stilling til Nolfi og Waerland, til Bircher Benner og Gerson, til Martinus- og Mazdaznanbevægelserne og til andre ernæringsteorier. Man bebrejder os, at vi ikke mere direkte går ind for den ene eller anden. Men vi vægrer os ved at tage standpunkt for eller imod nogen af dem i erkendelse af, at vi alle ad forskellige stier søger at lede vore medmennesker ind på vejen mod det store mål: menneskelykke og livsglæde gennem sundhed, som igen er betinget af en levevis, specielt en ernæring, i overensstemmelse med menneskets natur. Hvilken sti der skal følges, må den enkelte selv afgøre — vi regner ikke vore medlemmer for en fåreflok!

Vegetarisme var tidligere en følelsessag. Modviljen mod kødspisning skyldtes moralske og etiske indvendinger, og folk, for hvem disse betragtninger er afgørende, vil stadig være bevægelsens rygrad. Men med de videnskabelige fremskridt, med biokemiens og den organiske kemis udvikling har vegetarismen fået en mægtig forbundsfælle. Videnskaben fastslår, at rigtig sammensat vegetarisk føde er en i alle henseender fuldværdig menneskeføde, og vi gør klogt i at udnytte dette og tage afstand fra dem, der står mistænksomme over for videnskaben, som i denne ser fjenden, der bringer den afvitaminiserede føde, den udpinte jordbund, den større udnyttelse af dyrene, konserves, medicin, serum og atombomber. Det glemmes, at videnskaben er et værktøj, der kan bruges for godt som for ondt. Landmanden og gartneren kan ved videnskabens støtte bevare jordens ydeevne for de kommende generationer, men de kan også benytte sig af videnskabens høje stade til — drevet af profithunger — at udsuge og for lang tid ødelægge jordbunden. Der kan vælges, og videnskaben som sådan kan ikke lastes.

Det er ikke mindre videnskab, men mere ansvarsfølelse, vi trænger til. Ikke mindre værktøj, men mere kendskab til dets rette anvendelse.

Det er beklageligt, men ikke uden grund, at vegetarismen i folkets bevidsthed er knyttet til en eller anden trosbekendelse, en eller anden ofte meget uvidenskabelig kultus. Det er jo meget rart, at folk med vidt forskellige anskuelser principielt går ind for vegetarisk diæt, men vegetarismen er for disse mennesker ofte af sekundær betydning, og vegetarismen får i vor „videnskabelige" tid ikke hold i mængden gennem okkulte teorier, men ved sundhedspropaganda, ved oplysning om plantefødens rigdom paa kalorier, vitaminer o.s.v. og ved henvisning til dens økonomiske fordele for den enkelte og for samfundet.

Det er muligt, at vegetarisk diæt i denne verden giver større chancer i en næste, men vi ved det ikke og gør klogt i at hævde, at vegetarismen er en *levevis* baseret på etiske, æstetiske og videnskabelige betragtninger uafhængige af okkult filosofi, mystiske spekulationer og religiøse dogmer. Og dette må gøres publikum klart gennem vort blads indhold og ved vort valg af foredragsholdere. Vegetarismen skal nu i tiden praktiseres ikke doceres. Vi trænger til flere gode vegetariske restauranter og pensionater, flere demonstrationer og opskrifter, mere avis-

propaganda. Vi trænger til naturlæger, som *er* læger — med en virkelig uddannelse og den fornødne ansvarsfølelse. Vi trænger til sportsresultater i vegetarkredse. De ville mere end timers argumentation kunne vinde folk for vore ideer — folk, som endnu ikke er syge — og derved hjælpe til at aflive den udbredte tro, at vegetarerne er mennesker, der lever på en særlig diæt for at finde helbred eller lindring for en eller anden skavank. *N. Nielsen.*

Højt skum

Det er æggehvidestofferne i kornet, der er grundlag for de nedbrydningsprodukter, der bevirker, at øllet kan skumme, og da dette fænomen er af den allerstørste nationaløkonomiske betydning, har Carlsberg ofret en lille halv million paa installering af en ultra-centrifuge, som kan løbe sine 1000 omdrejninger i sekundet, og ved hvis hjælp man håber at kunne trænge ind til de inderste hemmeligheder i æggehvidestoffernes optræden og væremåde.

Men samme virksomhed har et valgsprog: *laboremus pro patria,* og derfor er man så large, at man stiller apparatet til rådighed for en række virksomheder og videnskabsmænd, f. eks. læger, ernæringsfysiologer, virusforskere o.s.v., som altså ikke selv har penge til så kostbare apparater.

Nu må man altså oprigtigt håbe, at der ikke står en sjat øl i apparatet, når det velvilligst overlades til den mere plebejiske part af videnskaben, når den ydmygt indfinder sig, selvfølgelig efter fyraften! *H. M.*

Eget brød til egen dug, Danmarks hvede, Danmarks rug, Dybbøl mølle maler

Sandheden i ovenstående er ikke så bombesikker, idet dagspressen oplyser, at vi har måttet fremskaffe rug fra næsten alle kanter af jorden blot for at kunne sætte det mere eller mindre sorte brød på bordet.

Nogen helt billig historie har disse indkøb ikke været, og da det er staten, som skal sørge for, at dette vigtige næringsmiddel ikke bliver for dyrt for befolkningen, så har det udviklet sig således, at staten p. t. betaler de 90 pct. af, hvad brødet i virkeligheden koster at fremstille.

Hertil var der måske ikke så meget at sige, såfremt det var på grund af misvækst eller lignende, at Danmarks agre ikke kunne præstere det nødvendige korn, men sådan forholder det sig ikke. Sandheden er den, at rugen er gået i de grise, som med tab er sendt til udlandet.

Kun i en kort periode, da der var rygter fremme om en maksimalpris på korn, skyndte man sig at aflevere, hvad der endnu kunne undværes.

At der altid er visse fristelser til sløset omgang med et næringsmiddel, som man kan nøjes med at betale med 10 pct. af værdien, kan bl. a. ses i byernes skarnkasser. *H. M.*

Det grønne er godt for øjnene —

bedre for maven - og absolut uundværligt for hele organismen

(Af havebrugskonsulent *A. Mosegaard* i Sundhedsbladet).

Naturen har ødslet så overdådigt med sine farver, at der næppe er den nuance — bølgelængde hedder vist nu om dage —, som ikke er repræsenteret i samme naturs mesterværker: blomsterne; men selv om disse kan være aldrig så prægtige for øjet, så er det dog det mere neutrale grønne farvestof, klorofylet, som er det vigtigste, såvel som det absolut interessanteste, der findes i hele planteriget.

I kemisk henseende har klorofylets molekyle meget tilfælles med det røde farvestof, som findes i blodlegemerne — blot med den forskel, at der indgår magnium i det i stedet for jern, selv om tilstedeværelsen af jern er nødvendig som katalysator.

Det er ved hjælp af dette grønne stof eller rettere disse, for der er to forskellige, som findes i bladenes levende celler, at planten formår at indfange og anvende lysenergien på en sådan måde, at vand og kuldioxyd forvandler sig til de organiske stoffer, som er en livsbetingelse for alt liv her på jorden.

Med det grønne farvestof befinder vi os altså i livets allerhelligste værksted, og lige så lidt som vi, endnu da, formår at forklare, hvad der egentlig sker i de levende grønne celler, kan vi på en prik forklare, hvorfor det grønne også har livsvigtig betydning for os, der er skabt til at ernære os som plantespisere; men hvad gør det, at vi ikke altid kan forklare? For 50 år siden vidste vi intet om vitaminer, men vi stolede på vort naturlige ernæringsinstinkt, når det sagde os, at der var andet og mere end kalorier i føden.

For resten er noget af det nyeste på området den påstand, som fremsættes af udenlandske forskere: At klorofylet er i stand til at ophæve ilde lugt, hvorfra denne så end måtte hidrøre. Endnu en årsag til at interessere sig for det grønne, der altså også kan komme næsen til gode.

Hvorledes skaffer vi os tilstrækkeligt grønt?

Og hvorledes skaffer vi os så det grønne farvestof i tilstrækkelige mængder? Skal vi kaste os over markens urter og træernes blade — de ting, som de danske munke påstod, at den fra Frankrig indkaldte abbed Vilhelm serverede for „i stedet for mad"? Ja, i bogstavelig forstand: Frisk udsprungne blade af bøg er en dejlig spise, og i andre lande anvendes unge palmeskud som mad. Hos os må det blive urterne, næppe markens, men havens, der er de vigtigste leverandører af alt det grønne.

Men der er oxalsyre i spinat, vil man indvende, og det er vel også rigtigt, men ikke mere, end at det kan neutraliseres med kalk på een eller anden måde, og da der ifølge statistiken ikke er et helt kilogram spinat til hver person om året, må det antages, at den mange gange større portion rabarber, som også indeholder oxalsyre, må være endnu farligere, og det er dog danskernes nationalret. Spinat har mange fordele, bl. a. den, at den er forhånden fra friland næsten hele året, hvis vinteren da ikke bliver alt for streng, og da bladgrønt og lys er uadskille-

lig forbundet, kan man ikke nære så stor tillid til de spæde spirer, som drives frem ved kunstig varme og mere end sparsomt lys.

Om eftersommeren er det den nyzealandske spinat, der er et helt eventyr i grønt. Spis derfor blot spinat og alle de andre bladgrønsager som f. eks. salat, blot ikke de vissengrønne sorter, som er så almindelige hos os. Dyrk *wonderfull;* den har friskgrønne, lidt krusede blade, som næsten ikke er bitre, og hovederne bliver så store som spidskål. Husk, at de indvendige, blege blade ikke er så værdifulde som de ydre grønne, selv om de smager godt. En anden sort, *laibacker,* ligner wonderfull i mange henseender, bl. a. den, at den tåler højsommersolen godt uden straks at løbe i stok. Forbered tidligt udplantning af salat ved at så i bænk eller i kasser i vindueskarmen, og beskyt de sidste afgrøder om efteråret med glas, f. eks. de populære solfangere. Franskmænd er store yndere af *endivien,* som i deres klima klarer sig det meste af vinteren, ligesom *brøndkarse,* der dog bliver bedst, når den dyrkes i kanaler med rindende vand.

På vandring i køkkenhaven.

Går vi køkkenhavns lange register igennem for at finde planter, som har særlig stort indhold af bladgrønt, træffer vi først på asparges, som i denne henseende er værdiløs, så længe den bleges på gammeldags måde, men dyrkes den som grøn, har den sikkert sine store fordele.

Af bladbede skal man ikke alene anvende den blege stilk, men også selve bladpladen, der kan bruges som spinat. Synes man ikke om den lidt jordede smag, kan der tilsættes kruspersille, der i sig selv er en grøn plante af rang og skal bruges i større mængder end hidtil. Kruspersille er ikke blot pynt, men mad. Det samme gælder for kørvel. Et helt kapitel burde ofres på Nordens palme: grønkålen, som er en flot nr. 1, ikke alene hvad vitaminer angår, men kan der tænkes noget mere grønt i vor mørke vinter? Kun beklageligt, at den endnu ikke er helt vinterfast.

De andre former for kål er vel ikke altid så grønne, men dermed er ikke sagt, at de er helt uden virkning, og flere sorter af spidskål, kinesisk kål og navnlig savoykål er grønne helt ind i hjertet, for slet ikke at tale om den aldeles uundværlige rosenkål. Vær heller ikke bange for at anvende de inderste dækblade omkring blomkålen eller det spæde grønt på knudekålen. Det gør man mange steder. De første spæde radiser nydes selvfølgelig med toppen.

Under meget vanskelige forhold i arktiske egne tyer befolkningen ofte til de første spæde blade af f. eks. løvetand og kvan, hvilket ikke altid kan forklares som vitaminhunger, men en ubevidst trang til alt, hvad der er grønt.

Modfaldne kalvehaler

Drejer det sig om malerier eller anden form for kunst, er der ingen grænser for de strømme af ord, som såkaldte kritikere ganske kritikløst slår om sig med.

Også madkunstnere er begyndt at abe efter, se blot: Undertiden har

slagteren en dynge kalvehaler i vinduet. De ser blege og modfaldne ud, så man fristes ikke af dem som af de flotte oksehaler. Men lad Dem overtale, som jeg blev det — og så følger opskriften på den *meget* delikate ret, som Karen Kok påstår kan komme ud af de modfaldne haler.

H. M.

Statsansatte demagoger i radioen

VT har gentagne gange udtrykt sin forbavselse over, at danske læger ikke alle delte udenlandske forskeres syn på spørgsmålet om, hvorvidt tobaksrygning kunne være medvirkende ved fremkaldelse af lungekræft, til trods for at denne sot har fået sin store opblussen samtidig med det forøgede forbrug af tobak, specielt af cigaretter.

Nu kom bl. a. professor Engelbreth Holm til mikrofonen og udtalte som sit syn, at der næppe kunne være nogen tvivl om den ting. Særlig farlige skulle Virginia-cigaretterne være, fordi tobaksplanterne der sprøjtes med arsenik mod larveangreb.

På dette tidspunkt fandt man det passende som lydkulisse at byde professoren en cigaret, som han tog imod med den bemærkning, at det ikke var sikkert, man slap for lungekræften, selv om han nu afstod fra lasten, eftersom påvirkningen fra tidligere forbrug kunne give sig udslag 10, ja endog 30 år efter.

Men selv om professoren altså mener at have råd til at undvære den sikkerhedsforanstaltning, som det alligevel altid må være at afstå fra fortsat anvendelse af en så berygtet kræftfremkalder, så kunne det jo da være, at hans nonchalante optræden kunne bestyrke en og anden i den tro, at det går nok, når professoren tør, så tør jeg også!

Med viden følger der ansvar, og det er et spørgsmål, om samfundet har råd til at betale selv nok så beskedne honorarer til forskere, der optræder som sagfordrejere og folkefordærvere.

Men hvorfor er arsenikbehandlede tobaksplanter farligere end de, som ikke har været sprøjtet med dette giftstof?

Var det ikke en ide at forfølge denne sag og se at finde ud af, hvad det er i cigaretrøgen, der giver kræft, og hvorledes denne virkning kan forstærkes under nærværelse af arsen? Jo mere, man ved om sådanne fænomener, desto nærmere er man vel ved målet.

På et direkte spørgsmål, om hvorvidt kosten, specielt råkosten, kunne have nogen indflydelse på kræft i almindelighed, svarede professoren — jeg havde nær sagt selvfølgelig — nej og henviste til, at der for naturfolks vedkommende ikke foreligger fuldgyldig statistik over dødsårsagerne, således som man må forlange det, og yderligere er gennemsnitsalderen hos sådanne folk ofte så lav, at professoren ikke mente, at kræften, der normalt er et aldersfænomen, fik lejlighed til at manifestere sig.

Hvis ellers de beretninger, som ansete videnskabsmænd bringer om hunzafolket er rigtige, så opnår de jo netop der en påfaldende høj alder, uden at kræft forekommer i nogen særlig grad.

Men det er vel for meget forlangt, at tilsodede hjerner skal få øje på den slags småting?

H. Mosegaard.

Et af vore medlemmer har forgæves søgt at få nedenstående optaget i dagspressen.

En milliard kunne spares!

Lis Groes klager over de høje kødpriser, og det er ganske rigtigt, at de er meningsløst høje. Men der er det gode ved det, at jo mindre der bruges af kødvarer, jo bedre er det både for vor økonomi og for vor sundhedstilstand.

Vi bruger her i landet (jfr. Politikens „Hvem-Hvad-Hvor" 1951) 30,8 kg kød og 35,5 kg flæsk årligt pr. individ. Det giver for Danmarks 4 millioner indbyggere med de i Politiken af 11. ds. anførte priser (gennemsnitlig 4,56 kr. for kød og 5,36 kr. for flæsk pr. kg) den nette sum af 1400 millioner kroner. På denne kæmpeudgift kunne vi spare ca. 1000 millioner ved at erstatte det dyre kød med en række andre fuldgode fødemidler, der kun koster ned til en tiendedel af, hvad kød koster.

Lad derfor være med at klage over priserne, men prøv at belære vore husmødre om, at det ikke alene er unødvendigt med det store kødforbrug, men at vi ganske simpelt ikke har råd til det i vor nuværende vanskelige finansielle stilling. En fornuftig gennemført økonomi i de danske husholdninger vil være nok til, at rette vor skæve handelsbalance op ved at frigøre store mængder af kød og flæsk for eksport.

V. Meulengracht-Madsen.

En sand heltinde

Amerikanske aviser har anbragt en strålende glorie om panden på den unge kvinde, der, til trods for at hun *elskede* kød, er gået ind på en så barbarisk diæt som følgende: Tre æg, lidt cornflakes, lynfrosne ærter, henkogt ananas, vanilleis, ost, mælk, smør, brød og kaffe med sukker!

Ganske vist mente lægerne, at hun var nødt til at gå ind på denne umenneskelige kost, hvis hun ikke helt skulle bukke under for den muskelsvækkelse, som hun havde pådraget sig, medens hun endnu elskede kødet; men den omstændighed, at „videnskaben" her har mulighed for at studere kostens indflydelse på sygdommens forløb, skaffer hende helteglorien.

Skulle vi vegetarer aldrig komme ud for værre hospitalskost, frygter vi næppe for den side af sagen, men undertegnede har en dunkel erindring om en bestemt juleaften, da der blev serveret et kvart hvidkålshoved med tilhørende stok. Antagelig som følge af højt damptryk under behandlingen havde kålen antaget en yderst dyster violetrød farve.

Og derudover var der intet som helst andet, som kunne bidrage til at give indtryk af fest — i hvert fald ikke på det kulinariske område — for man tænkte nok som så: Er manden vegetar, så er han vel idiot, og så er der jo ingen anledning til at gøre noget for ham. *H. M.*

Kassererbetragtninger

Ofte fremføres der ønsker om, at der skulle trykkes en medlemsfortegnelse i vort blad, og det er forståeligt, at mange af vore medlemmer, særligt blandt de spredtboende, er interesseret i at vide, med hvem de står i forening.

Når en sådan medlemsliste ikke trykkes, skyldes det dels den spalteplads, der ville medgå, dels ønsket om at forskåne vore medlemmer for reklamer (ønsker nogen at henvende sig til vore medlemmer, må det ske gennem annoncer i bladet) og dels, at vor forening optager enhver, der sympatiserer med foreningens formål, og at medlemsskab således ikke betyder, at vedkommende er vegetar eller kan kritiseres for ikke at leve i overensstemmelse med sine anskuelser.

Som kasserer i en halv snes år har jeg et ret godt kendskab til vore medlemmer, og nogle oplysninger vil muligvis være af almen interesse. Vore ideer har ikke fundet udbredelse i arbejderkredse. Dér synes der at være den samme modstand mod vegetarismen som mod dr. Hindhedes propaganda for enkel kost. Man anser forslag til en ændring af kosten bort fra det dyre kød og flæsk som forsøg på at trykke levestandarden — man vil have råd til at spise det „dobbelt belagte".

Lærerstanden er godt repræsenteret, og dette er jo glædeligt, eftersom lærergerningen vel må anses som samfundets vigtigste, og intet virker stærkere end eksemplet. Mon ikke musikalske mennesker påvirkes særligt af vegetarismens etik; vi har nok så mange organister. Og vi har en del læger på medlemslisten — bare de ville give deres meninger til kende i vort blad. Vi har også gartnere, men forbavsende få — de må jo være økonomisk interesserede i vore ideers udbredelse.

Vore medlemmer kan deles i to hovedkategorier: de mangeårige, der står som medlemmer, indtil postvæsenet afmelder dem som døde, eller de skriver, at aldersrenten desværre ikke slår til til kontingentet. Og så de mange, der melder sig ind og forbliver et år eller to og så igen forsvinder. Indmeldelsen skyldes måske en forbigående interesse for vegetarismen, en sygdom, der krævede vegetarisk diæt, eller ønsket om at får en vegetabilsk margarine. Udmeldelsen sker som oftest ved, at en kontingentopkrævning kommer uindløst retur, kun sjældent ved rettidig udmeldelse og som regel uden angivelse af grund. Enkelte motiverer udtrædelsen med utilfredshed med foreningen: for få møder, for få opskrifter i VT, eller man kritiserer bladets linie, vor „valne" stilling til diverse vegetarprofeter eller til religiøst-filosofiske anskuelser, der inkluderer vegetarisme. Undertiden trækkes udmeldelsen tilbage, når kassereren gør opmærksom på, at DVF er en vidtfavnende forening, hvor *alle*, der ligegyldig af hvilken grund sympatiserer med vegetarismen, er velkomne, og at vi derfor ikke i bladet kan gå ind for nogen bestemt retning, men trænger til alles støtte i vor stræben for at oplyse almenheden om unødvendigheden af kødspisning, og at følgelig slagtning osv. er uberettiget.

Kassereren føjer til disse betragtninger sin undren over, at en del medlemmer — og det er næsten hvert år de samme — skal rykkes

flere gange, før kontingentet indgår. Hvorfor skal vi sende bladet på kredit? Og hvorfor er det mon provinsboerne — og især dem på landet, der jo har sværest ved at få afleveret en giroblanket — som er flinkest til at betale og til at føje et gavebeløb til kontingentet?

Må dette indlæg blive opfattet som en kraftig henstilling til dem, der endnu ikke har betalt — specielt vore smertensbørn i Århus-afdelingen — om snarest at benytte girokonto 25656, så vi kan vise et årsregnskab (det slutter 30. juni) uden den fæle post: kontingentrestancer.

N. Nielsen.

Denne gang var det i Stockholm,

at masseforgiftningen fandt sted efter „nydelsen" af en kødret, og selvfølgelig blev skylden for misèren også dér lagt på den anvendte persille.

I danske blade har man søgt at forklare, hvorfor der kan optræde så heftige forgiftninger, når der er „noget med persille" med i spillet. Selve urten er selvfølgelig ugiftig i sig selv, men hvis den i selv nok så renskyllet tilstand kommes i en for kultur af diverse bakterier så ideel næringsvædske, som kødafkog jo er, så virker denne tilsætning som en podning med de baciller, som altid opholder sig sådanne steder, og som i sig selv er ufarlige. Faren består i, at den så godt som sterile kødret efter kogningen får tilført nye friske organismer, der lever højt på kødafkoget og producerer en mængde gifte, der næste dag sender en masse mennesker på hospitalet til udpumpning, og det er ikke absolut sikkert, at disse gifte uskadeliggøres, såfremt blot kødretten igen bringes i kog, inden den „nydes" dagen derpå.

Persille er en af vore allermest vitaminrige urter og bør ikke udsættes for mistanke; men man skal blot huske på, at den ikke steriliseres ved kogning, eftersom den jo af hensyn netop til vitaminerne først tilsættes *efter* kogningens ophør. *H. M.*

Fra vællingetiden til 1951

I anledning af en rund fødselsdag udtaler dr. Paul Drucker bl. a.:

„Nu véd mødre mere end nogensinde tidligere om deres børns pleje og pasning. „Gamle dages" vællingebørn er sjældne nu om stunder, da selv en ny mor véd, at hendes barn har meget bedre af grønsager. *Den nye kost* har i det hele afbødet mange skader og fjernet adskillige skavanker, som før var en daglig ting på børnehospitaler og i lægens konsultation."

Hvordan er børn i 1951? spørger Berlingske Tidende.

„De er ofte raskere, end børn var, da de, der nu er voksne, var i rollinge- eller skolealderen. De er også friskere. De er mindre hemmet af konventionelle ting." — —

Når den nye kost nu har afbødet så mange skavanker hos børnene, hvordan kan det da være, at de voksne stadig plejer deres skavanker uden at gå over til grønsagerne? Ja, det er endog en kendsgerning, at der i de sidste år er sket en omlægning af kosten i retning af vællingetiden, som forlængst mentes overstået. *H. M.*

Uappetitligt

Bændelorm er ikke altid en erhvervssygdom fremkaldt ved, at kokkepigen smager på den rå fars. En lille pige, som endnu ikke var fyldt de fire år, havde forgæves prøvet en hospitalskur mod en sådan indbygger" og kunne ikke tænke sig at skulle have det hele om igen. Det lykkedes også for en opofrende sygeplejerske at spare barnet for en ny indlæggelse og alligevel bringe det uappetitlige dyr for dagen.

Men hvad skal man sige om de forældre, der udsætter de værgeløse børn for en sådan invasion? *H. M.*

Medlemmer - se her!

„Forår i Forum" 27. april—6. maj.

På denne udstilling, der arrangeres af Alm. Dansk Gartnerforenings Københavns Kreds, har vor forening egen stand. Medlemmer kan få billetter til udstillingen à kr. 1,50 (ordinær pris 2,00) ved afhentning hos DVF's formand eller næstformand (Åbakkevej 19, 1., F., og Ågade 114, 2., N., men ring forud til Da. 8222y eller Go. 1163u).

Vegetarisk sommerskole i Sverige.

Svensk Vegetarisk Forening arrangerer kursus på sin skole i Järinge 15.—25. juli. 60 sv. kr. for 10 dage. Ligger man i telt 30 kr. Samme sted er der børnekoloni 1.—14. juni.

Festival of Britain.

De engelske vegetarer har sørget for, at man på denne stort anlagte udstilling med festspil o.s.v. i tiden 3. maj—3. sept. vil kunne få vegetarisk kost. Nærmere oplysning gennem The London Vegetarian Society, 9 Adam Street, Adelphi, London W.C. 2.

Samme sted fås *„Food Reformers' Year Book" 1951* (1/-) med adresser på vegetariske spisesteder i og uden for England.

International vegetarungdomslejr afholdes i Taunus ved Frankfurt-Main 20.—30. juli. Nærmere ved henvendelse (med svarporto) til Jürgen W. Netzband, Kronberg, Taunus, Hessen.

Syge børn til Norge.

Forældre, der er interesserede i at få syge børn til Norge i ca. 2 måneder på vegetarisk kost (Mazdaznan), kan få oplysninger hos *Fru Ragni Kristensen*, „Torbenhøj", Middelfart. Opholdet er delvis frit efter indbydelse fra højesteretsadvokat Eckbo, Oslo. Er nogen voksen villig til at hjælpe?

Hvilehjem med vegetarisk kost.

Moderne bekvemmeligheder, nær Lyngby sø og Sorgenfri st. Henvendelse til sygeplejerske Dagmar Magnusson, Hummeltoftevej 92, Lyngby. Telf. Frederiksdal 7714.

Gaver:

Bestyrelsen for Husejer af Roskilde Jens Nielsens Legat 700,00; Sølvhøj, Randbøl, 2,00; Hans Nielsen, Kbh., 2,00; John Svensson, Kbh., 3,00.

Kassereren.

Køkkenkrogen

Fyldte løg.

8 store pæne løg udhules forsigtigt, efter at et lille låg er skåret af. Denne indmad hakkes og brunes i margarine på panden. 2 skefulde rasp brunes med. En lille smule mælk tilsættes, så det danner en fars, der fyldes i løgene.

I en gryde brunes lidt margarine, løgene brunes forsigtigt heri, en lille smule vand hældes ved. Låget lægges på, og det steger i ca. ¾ time ved svag varme. Skyen jævnes. Kartofler serveres til.

En vand- eller mælkegrød vil passe foran denne løgret.

Gulerodssuppe.

8 gulerødder, 2 løg og 2 kartofler koges møre i 1½ l vand. Gnides gennem en puree-sigte. Spædes med suppen og jævnes med 1 spk. maizenamel. Ved anretningen drysses lidt hakket persille på, og smørristede franskbrødsterninger serveres til.

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, grahamsbrod m. m. føres fra

Den Sanitære Fødevarefabrik.

Ung pige søges 1. maj til vegetarisk hjem. Må hjælpe til i haven.
Blikkenslagermester *Hans Mortensen*, Egtved.

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.

Få større bevægelighed,

brug færre kræfter, korrigér Deres holdning gennem Rie afspændingsgymnastik. Små hold (højst 4 deltagere) 12 kr. månedligt.
Karen Rie Rasmussen, eksam. afspændingspædagog.
„Fyrreskrænten", Hareskovvej 80a, Brønshøj. Be. 2405 (bedst 8—10).
NB: *Værelse og morgenmad* kan fås i ferietiden (meget smuk beliggenhed, dejlig have).

»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.
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.



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,
„Solborg", Skanderborg.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI - RINGSTED