Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

To dødsfald

Årsmødet

Verdenssulten

Fremgang i Norge

Kursus på den internationale højskole

24 tons tryksager

Frugtavlere og frugthandlere

Udtalelse fra lægekongres

Vegetarisk verdenskongres 1953

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

45. årgang
nummer 7-8
Aug.-Sept. 1952

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 (1952) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens og formandens adresse er: Havebrugskonsulent H. Mosegaard, Agade 114², Kbhvn. N., GO 1163u, postkonto 256 56. Mosegaard er tillige kasserer og ansvarhavende redaktør af *Vegetarisk Tidsskrift*.

Foreningens næstformand: repræsentant N. Nielsen, Abakkevej 19, 1., Kbhvn. F., DA 8222y.

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.
Horselokke 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 (Sømmer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.
Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6, Vejle.

Vegetariske spisesteder i OSLO:

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

†

To dødsfald

Med ganske kort mellemrum har døden indhentet to af dansk vegetarismes mest fremtrædende personligheder, fuldmægtig *St. Fink-Jensen* og redaktør *Stefan Voldan*.

Den, der skriver disse linier, ser tydeligt for sig billedet af *St. Fink*-Jensen en sommerdag ved Esrom sø, hvor han barfodet gik rundt i en uldtrøje og plusfours mellem ungdom fra en række forskellige lande, sludrede og lo af hjertens lyst — han befandt sig så overmåde vel mellem ungdommen. Den havde hans interesse.

Fink-Jensen var kommet til vegetarismen under påvirkning af dr. Michael Larsen og stod i meget nært venskabsforhold til dennes efterfølger som formand for Dansk vegetarisk Forening, ingeniør *Schrøder*. Selv var han en årrække medlem af foreningens hovedbestyrelse og i en kortere periode formand. Han var altid åben overfor nye synspunkter og rede til at prøve nye veje, men i foreningsarbejdet var han hemmet af de samme efterveer efter et ulykkestilfælde, der havde tvunget ham til ret tidligt at søge sin afsked indenfor fyrværkeriet. Sygdommen gjorde, at det regelmæssige arbejde ikke lå for ham, men han var gennem årene en flittig medarbejder ved *Vegetarisk Tidsskrift*, hvortil han både skrev selvstændige artikler og oversatte en masse fra udenlandske blade.

Som ingeniør Schrøders nære ven blev han efter dennes død formand for Vendelboes fond, og i mange tilfælde har hans indflydelse her været medvirkende til, at der ydedes tilskud til vegetariske formål.

Fink-Jensen boede i mange år i Usserød, lige ud mod Kongevejen, men flyttede så over til Vejle-egnen, vel for at være nærmere sine børn, som havde fået deres hjem derovre, men utvivlsomt også for at komme i endnu nærmere kontakt med jorden og naturen. I sin sidste levetid var han blevet svagelig, men så længe han kunne, gik han, der var katolik, til messe hver morgen i Vejles katolske kirke. Hans religiositet var langt fra dogmebundet, han stod på linie med den østrigske professor *Ude*, som han beundrede og også skaffede her til Danmark som foredragsholder, bl. a. i DVF.

Fink-Jensen var i hele sin færd en ærlig og retlinet personlighed. Vegetarismen var for ham en del af hans overbevisning, som han levede efter og kæmpede for.

— — —

Stefan Voldan kom til vegetarismen gennem læsning af Boringvads skrifter og blev råkostens forkæmper. Der er næppe nogen anden — det skulle da være fru Regner Andersen — der har holdt så mange foredrag og skrevet så meget om råkost. Han blev så grebet af vege-

tarismens ideer, at de helt tog ham fangen, de blev en del af hans religion, og religiøs var også han, stærkt præget af sin tidligere tilknytning til teosofiske kredse.

Hans agitation var stærkt præget af dette, at hans vegetarisme var religiøs betonet; her tænkes ikke så meget på det forhold, at han ofte benyttede sig af bibelcitater, men i selve tonen var der noget religiøst, og måske ikke mindst herigennem blev hans overbevisning om vegetarismens rigtighed så stærk, at den rev tilhørerne med og holdt dem fangen. Han følte det sikkert som sit livs opgave at „missionere" for vegetarismen, han sagde det ikke, talte i øvrigt aldrig om sin egen person; men det fremgik så tydeligt af hans virken. En ener var han, men med den bedste vilje til samarbejde, — glippede samarbejdet, var det ikke, fordi han ville det.

Det var naturligt, at jeg efter at være kommet på tanken om de vegetariske højskolekursus, henvendte mig til ham. Vi delte ledelsen imellem os, og han blev den bærende kraft i undervisningen. Vi havde et fortræffelig samarbejde. Senere oprettede han så selv den vegetariske højskole på Egelundshuset, — nu er der næppe her i landet basis for en fast skole på vegetarisk grundlag, og for så vidt måtte det ikke undre, at skolen ikke kunne gå; men Voldan savnede også ganske de praktiske forudsætninger; han kunne agitere for vegetarismen, men ikke for at få elever. Hele livet igennem savnede han jo i øvrigt også kapital. Det var hans styrke, at han trods al modgang og alle vanskeligheder var stædig nok til at holde ud.

I en kort tid redigerede han *Vegetarisk Tidsskrift*, men snart efter oprettede han sit eget blad *Ny tid og vi*, som han bedre kunne præge efter sit eget hoved — det lå ikke til ham at tage de mange hensyn, som man i al fald dengang krævede af foreningsbladets redaktør. Skriftligt blev det ganske sikkert også gennem bladet, han fik den største betydning for sagen, selv om også flere af hans bøger nåede ud til mange mennesker. Senere medvirkede han ved stiftelsen af råkostforeningen og blev dennes formand, en post, han næppe har eftertragtet. I de senere år var det ham sikkert en styrkelse, at han fik en praktisk hjælp i den sekretær, der inden hans død blev hans hustru.

Voldan var i første række agitatoren, han læste meget, han tænkte endnu mere og udformede så det hele i sine egne mundtlige og skriftlige ord, som vandt mange for sagen. Dette være sagt af en af de mange, som også anser råkost for det rette, men ikke kunne følge ham bort fra den gamle vegetariske forening. Han kæmpede med ildhu, men var ingen „fanatiker", han kunne selv ind imellem spise kogt vegetarisk mad og endda drikke en kop kaffe — uha! I hele sin færd var han rank og ren, båret af bevidstheden om at kæmpe for sandhed og sundhed.

— — —

To gode mænd har forladt os — æret være deres minde!

Axel Pille.

Program for Dansk vegetarisk Forenings årsmøde

søndag d. 26. oktober, Jacobys Alle 13 (ved Pileallé), København.

Kl. 10,00: Den ordinære generalforsamling med følgende

dagsorden:

1) Valg af dirigent.
2) Formanden aflægger beretning og regnskab for året 1. juli 1951—31. juni 1952.
3) Valg af formand, 4 bestyrelsesmedl., 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter.
4) Fastsættelse af kontingent for 1953 og af stedet for næste årsmøde.
5) Valg af medlem til IV-komiteen.
6) Regnskabsaflæggelse for „Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen".
7) Beretning og regnskab for „Dr. Michael Larsens børnehjemsfond". Valg af 3 medl. til ledelsen.
8) Eventuelt.

NB. Ethvert medlem kan lade sig repræsentere ved et andet medlem. Fuldmagter indsendes eller afgives til fmd.

Kl. 12,00: Fællesspisning. Frk. Askgaard, som stiller hele sin store villa og dejlige have til vor rådighed, har lovet os en rigtig råkostmiddag, bestående af ikke færre end 3 forskellige anretninger + ¼ l mælk, så vi alle kan blive mætte og glade. Prisen bliver 3,00 inkl. drikkepenge. Deltagelse må anmeldes senest d. 24. til fru Mosegård, Goth. 1163u.

Kl. 14,00: Foredrag af læge Kirstine Nolfi: „Erfaringer med råkost". Her er enhver anbefaling overflødig. Vi vil storme villaen. — Efter foredraget serveres en speciel råkostdrik à 1,00. — De i årets løb modtagne tidsskrifter fra forskellige lande vil blive bortsolgt.

Bestyrelsen.

Når nærværende nummer af VT er blevet så forsinket, er årsagen den, at vi gerne ville have programmet for årsmødet med, og fru Nolfi har ikke været i stand til at give sit tilsagn, før hendes foredragsturné i Norge var endelig planlagt. Men nu skulle sagen være i orden, og vi forventer et meget stort besøg, ikke alene til foredraget, der er offentligt, men også til generalforsamlingen, hvor ledelsen må have sine direktiver for arbejdet i det kommende år.

Verdenssulten

I anledning af husdyrbrugs-kongressen har statskonsulent A. P. Jacobsen i Politiken fremsat nogle betragtninger over den kendsgerning, at der til trods for, at der findes mere end rigelig jord til dyrkning af føde for mennesker, fortsat er en meget stor part af jordens befolkning, som lever på eller under hungergrænsen.

Vi får at vide, at jordens befolkning anslås til 2500 millioner, og at den vokser med 1 % årligt eller 70.000 om dagen. Der regnes med, at ca. 7 % af jordens overflade eller 3400 mill. ha er anvendeligt til landbrug, dog er heraf kun 1200 mill. under plov. Dette giver en befolkningstæthed af 0,74 personer pr. ha landbrugsareal for hele jorden, men den svinger stærkt fra verdensdel til verdensdel. I Asien, hvor ca. halvdelen af alle jordens mennesker lever, findes 2,1 person pr. ha, i Europa 1,6, i Rusland 0,56, i Nordamerika 0,32. Det tættest befolkede land i Europa er Belgien med 5 personer, hvorefter følger Holland, Vesttyskland, England, Norge. Danmark har 1,4 personer pr. ha.

Såfremt hver person daglig kræver 2750 kalorier, svarer dette til 1 mill. aarlig. Denne million kan i Nordvesteuropa gro på 1/9 ha, såfremt denne dyrkes med hvede. Anvendes andre planter, kan arealet yderligere reduceres, således at der altså med lethed skulle kunne leve mindst 12 mennesker pr. ha under forudsætning af, at jord og klima er lige så god som her, og at jorden dyrkes lige så godt.

(At der kan produceres føde til mere end det dobbelte antal mennesker, såfremt man anvender havemæssig kultur, har vi tidligere været inde på).

Hvordan kan det da gå til, at der kan leve 12, ja op til 27 personer pr. ha, og sulten endda grasserer, tiltrods for at der kun behøvede at eksistere 0,74 personer?

Jo, statskonsulenten giver selv svaret, idet han oplyser, at omsætningen til animalske levnedsmidler medfører et tab på ca. 80 %, ja tabet kan være 100 %; nemlig når dyrene kun får det foder, der medgår til vedligeholdelse. I almindelighed regnes der kun med en nytte-effekt på 25 % ved produktion af mælk, 20 ved flæskeproduktion, 10 ved æg og kun 7 % ved kødproduktion.

Såfremt blot halvdelen af verdens samlede kornhøst blev anvendt til menneskeføde, ville der være tilstrækkeligt med korn.

Og så spekulerer man endda — ikke mindst inden for FAO — på, hvorledes man kan bringe verdensproduktionen af fisk op fra at omfatte 1 % af menneskenes fødeforbrug til hele 2 %!

Efter at statskonsulenten således har bevist, at der ikke kan være mindste tvivl om, at der for tiden er fuldt tilstrækkeligt af levnedsmidler til jordens nuværende befolkning, gør han rede for, hvorledes der ved omlægning af kulturerne til mere højtydende planteformer og bedre dyrkningsmetoder godt kunne produceres mad til det dobbelte antal.

Men det er fordelingen af levnedsmidlerne, det er galt med, siger han. I Vesteuropa, der er stærkt industrialiseret, er der næppe mere end 15—20 % af befolkningen beskæftiget ved landbrug, i England kun 7 %. Derfor kan Vesteuropa købe landbrugsprodukter og have en forholdsvis høj levefod, medens Asien, der er endnu tættere befolket, har lav købeevne, fordi man der ikke er tilstrækkeligt industrialiserede, og en alt for stor del af befolkningen — ofte 70 % — er beskæftiget ved landbrug, således at der kun bliver en lille plet jord til hver familie, og produktionen pr. mand er lille både for landbruget og for landet som helhed, hvilket selvfølgelig kun muliggør en lav levefod.

Forfatteren Piet Hein finder det udmærket, at det bliver gjort op, at der er mere end mad nok på jorden, men hvad kan det nytte, når befolkningen i de underudviklede lande — og det er dem, der sulter — ikke har noget at gi' igen, selv om det af transportmæssige grunde lod sig gøre at fordele tingene noget mere ligeligt.

Han oplyser, at verdenskrig II kostede USA 330 milliarder dollars og menneskeheden 2 millioner millioner dollars. Selvom der årligt af UN ydes en halvtredsindstyvetusindedel af dette beløb til at bøde på de værste huller, er det dog kun en dråbe i havet, idet der kræves mindst 13 milliarder om året i 100 år. Opgaven må derfor tages op i et format langt over, hvad der hidtil er sket.

Det er en umulig situation at gøre op, at levnedsmiddelproduktionen *kan dække* behovet, men hvor den opgave *at få den til det* ikke er erkendt eller taget op.

Ja, sådan slutter Piet Hein.

Statskonsulenten ser på denne „umulige situation" med landbrugerens øjne og kan kun se noget uformålstjenligt i, at der kun er ganske små jordlodder til hver familie i de underudviklede lande, hvorfor en landbrugsmæssig produktion både bliver dyr og binder en for stor del af befolkningen, så der ikke kan komme gang i den industri, der åbenbart opfattes som det eneste saliggørende til trods for, at det er af jorden og dens grøde, vi alle skal leve. Han tænker sig åbenbart noget i retning af sammenlægning af lodderne, hvorefter traktorer og mejetærskere skal gå hen over dem med et minimum af betjening. De men-

nesker, der før opholdt sig på landet, kan jo så passende vandre ind i byerne og deres slumkvarterer, der er endnu værre end det helvede, de kom fra, — men som åbenbart hører med til civilisationen og dens velsignelser.

Men hvorfor søge at prakke store folkeslag et system på, som allerede er dømt til undergang? Når jordlodderne nu engang er der, og de er mere end rigelig store til familiens forsyning, når blot de dyrkes som haver og med nutidens rigtydende plantearter, hvorfor så ikke bibeholde disse småbrug, som med lethed kan passes af familiens medlemmer, ja, måske endda manden kan deltage i den velsignede industri om dagen og rekreere sig i sin have om aftenen?

Hvorfor ikke springe det stadium — som passende kan kaldes det industrialiserede landbrug — over og gå direkte til havebruget, som dog engang må blive løsenet? Og vel at mærke et havebrug, hvor det størst mulige antal mennesker ved deres hænders arbejde frembringer de fødemidler, de har brug for, og endda lidt til, og ikke blot en omlægning af storlandbrug til storgartneri, for selv om der i sidstnævnte kan fremstilles såvel kalorier som mange andre rare ting, giver det ikke folket som sådan den føling med jorden, som er en første betingelse for folkesundhed og folkelykke.

Statskonsulenten har sikkert ret, når han hævder, at selv om de astronomiske tal, som Piet Hein nævner som nødvendig til hjælp for Asiens millioner, blev fremskaffet, ville de smuldre hen, såfremt ikke de pågældende nationer selv sætter al kraft ind på at løse deres problemer og selv frembringe værdierne af egen jord.

Her er nu fremsat en, formentlig anvendelig, brugsanvisning til både at skaffe rigelig med mad til de folkeslag, som nu lider sult, ved at lære dem havedyrkningens kunst og til at frigøre arbejdskraft til den industri, som man anser for at være nødvendig for at fremskaffe nødvendige byttevarer, idet arbejdet med produktionen af maden henlægges til fritiden.

Med blot ½ times dagligt arbejde med jord og planter vil det i de allerfleste tilfælde være muligt at aflokke Moder Jord mere end mad nok til sin udøver, og selv om de voksne så må tage et lille tag med for de mindreårige og for de allerældste, så kan det hele dog gå for at være leg og rekreation.

Situationen behøver altså slet ikke at være så umulig, som man vil gøre den til, men statskonsulent A. P. Jacobsen opfordres herved til at søge foretræde for FAO og påvise, at den vej, man hidtil har betrådt for at skaffe hjælpen frem, har været forfejlet. Det er ikke traktorer

og mejetærskere, ej heller forstmænd o. l., der er brug for i den kommende tid. Det er folk, som forstår at få det til at gro på de små jordlodder derude i Østen — og vel at mærke ikke foderenheder bestemt til destruktion ved hjælp af husdyr, men rigtig menneskemad til de sultende munde.

Vi glæder os til at erfare, at hr. Jacobsen har taget konsekvensen af den viden, som han har delagtiggjort os andre i ved at oplyse, at svindet ved den dyriske produktion er fra 80—100 % af de oprindelige værdier.

Den vegetariske verdenskongres 1953

finder sted i Sigtuna, Stockholm, den første uge i august. Kongressen falder sammen med den svenske vegetariske forenings 50-års jubilæum.

Det ville være morsomt, om mange danske vil tilrettelægge deres rejseplaner således, at der kan blive stort fremmøde deroppe. Vi skal meddele programmet for kongressen, så snart det foreligger.

Gartneriets jubilæumsudstilling i Forum

Også denne gang har man overladt en plads til os, men vi efterlyser hjælp til betjeningen. Tal snarest med fru Mosegaard.

Billetter til nedsat pris kan fås i Aagade 114, 2. sal, N., GOthåb 1163u.

Vegetarismen går i Norge frem med stormskridt

Den er faktisk blevet en modesag — takket være Norges vegetariske landsforbunds ihærdige oplysningsvirksomhed i form af møder og demonstrationer. Efter at „Pionér" er gået ind i „Helse for alle", er dette blad nu oppe på 6000 abonnenter, hvilket lyder i høj grad imponerende. Kun er vi kede af, at de gode nordmænd ikke kan undvære et enkelt eksemplar til os, så vi må have vor viden over Stockholm.*)

Landsforbundet har nylig åbnet en restaurant i nærheden af universitetet. De har også indkøbt en større bus, hvormed det er meningen at foretage ture til udlandet.

Desuden ejer forbundet en større, herskabelig villa, Drammensvej 201, Oslo, hvor der er plads til 50 personer med fuld bespisning, om det ønskes. En stor have står åben for dem, som vil ligge i telt, og der vil altid være interesserede unge mennesker til stede for at vise byen og ellers finde på noget morsomt.

Man glæder sig netop over at have tag i ungdommen deroppe og ser således på det, at de kæmpeopgaver, der ligger for, bare er til at tage fat på.

Lykke til! Lykkelige nordmænd.

---

p.s.: Nu er det kommet. Tak!

Hjem og have

De samvirkende danske haveselskaber arrangerer i efterårsferien (den 16., 17. og 18. oktober) et kursus på Den internationale højskole i Helsingør. Af timeplanen fremgår det tydeligt, at man i meget høj grad interesserer sig for haven som den sundhedskilde, den er. Bl. a. vil forstander Folmer Dam og kaptajn Jespersen belyse dette faktum ud fra vidt forskellige synspunkter, og når konsulent H. Mosegaard har valgt at tale under mottoet: Bredere vej fra bedet til bordet, så er det ikke ment på den måde, at de som nyder havens produkter, nødvendigvis må have brede veje at færdes på; den kan godt være smal, men bør være mere befærdet, end den for tiden er.

Betalingen for kost, logi og undervisning er 55 kr. Tilmelding sker til Helsebakken 15, Hellerup, telf. GEntofte 1082.

24 tons tryksager

blev fordelt på den internationale husdyrbrugskongres, og så sendes der endda til stadighed bud efter mere.

Radioen bragte et fortættet interview med professor Mølgaard, der udtalte, at man indgående havde beskæftiget sig med den rolle, som B-vitaminerne spiller i organismen. De indgår som virkningsgrupper i de enzymsystemer, der regulerer meget af det, som kan kaldes „livet". Forståelsen af de måder, hvorpå disse ting virker, vil få afgørende betydning for fremtidens ernæringslære.

Den latente avitaminose, d.v.s. lang tids underforsyning med vitaminer, er hyppig hos såvel husdyr som mennesker. Opbygningen af proteinstoffer kan således gå meget langt tilbage, inden der viser sig lokale lidelser. Sådanne mangler i føden fører let til fosterdød, altså sterilitet.

Den mikrobielle syntese, der finder sted i tarmen hos visse husdyr og hos mennesket, har vist sig at være af langt større betydning, end man hidtil har tænkt sig, hvorfor der nu må skelnes mellem det fysiologiske behov og det ernæringsmæssige behov.

Det bliver altså nødvendigt at vide, hvor store mængder der skal tilføres bl. a. af B-vitaminerne udover det, som dannes i dyrets organisme.

Hvor store mængder dyrene selv kan danne ved hjælp af tarmbakterierne, afhænger i høj grad af sammensætningen af den føde, der indtages. De moderne antibiotika, penicillin o.s.v., kan i den grad ændre tarmfloraen, at de vitamindannende bakterier fuldstændig dræbes, ligesom det modsatte menes at være tilfældet, men her kræves nøjere undersøgelser.

Denne nye erkendelse af foderets indflydelse såvel som den rolle, som antibiotika kan spille, er intet mindre end en revolution i vor hidtidige viden om normer for dagligt behov og har gjort det endnu vanskeligere at disponere. —

Så vidt prof. Mølgaard — eller rettere det, som jeg nåede at absorbere i de få minuter.

Der er åbenbart ikke noget, der er så galt, at det ikke er godt for noget! Den omstændighed, at der er overordentlig store pengebeløb investeret i dyreproduktion, giver mulighed for at sætte såvel midler som mænd på at udforske, hvad det kan *betale* sig at fodre med, og da de resultater, som fremkommer, også i adskillige tilfælde gælder for menneskene og deres behov, kan der altså falde nogle smuler af til os, for hvem de slndrigt udførte forsøg vel ikke har den samme pengemæssige betydning og derfor heller ikke er udførte.

Så vidt jeg kan se, er der i den grad rokket ved de hidtil gældende normer og „internationale enheder" i en sådan grad, at de, som har ansvaret for tilstrækkelig dosering af disse til store menneskemasser, måske nu sover mindre roligt om nætterne.

Og mon ikke vi fra vor side har lov at pege på den trossætning, at kun den føde er ideel, som i allernøjeste grad er i overensstemmelse med det for vedkommende skabning naturbestemte.

Vaner og uvaner

I anledning af, at den engelske dronning har erklæret ikke at ville ryge tobak, har de hollandske tobaksmodstandere sendt en tak for dette eksempel til efterfølgelse og har fået venligt svar tilbage.

Fra vort eget kongepars rejse til Grønland meddeles det, at medens de gæster, der var tilstede ved dronningens ankomst til kongeskibet, drak champagne, forlystede kongen sig med en gul sodavand.

Det er altid forfriskende, når de, der er i projektørlyset, har mod til at bryde med traditioner og vaner — i disse tilfælde altså uvaner.

Lille hjernekapacitet

Det påstås, at kanariefugle ikke har plads til ret megen forstand i deres små hoveder, men dog tilstrækkeligt til, ligesom de øvrige medlemmer af husstanden omkring højttaleren, at lade sig rive med af Gunnar-Nu-Hansens referat af en fodboldkamp. Ja, så intens var spændingen, at da danskerne fik bolden i nettet, faldt den ene af kanariefuglene død ned fra sin pind.

Hvad siger Foreningen til Dyrenes Beskyttelse?

Menneskene *kan* da lukke af for manden — hvis de altså kan!

Jysk Haveselskab

er ikke bange for at invitere til vegetarisk middag i forbindelse med lokale udstillinger. Vi har flere gange haft lejlighed til at læse rosende referater fra sådanne festlige arrangementer forestået af konsulent frk. Rønnow. Denne gang var det i Smidstrup på Vejle-egnen, og der var ikke færre end 200 deltagere.

Her er virkelig en form for propaganda, der er med til at føre det mere teoretiske slogan: Der er helse i havesager, ud i praksis.

Frugtavlere og frugthandlere

Sidstnævnte har holdt årsmøde og vedtaget at stille krav om at få lov til at handle med bananer hele året rundt, og når man ser, hvilken kæmpeomsætning der har været af denne dejlige frugt i de par måneder, den har været fremme trods i begyndelsen for høje priser, så forstår man godt de handlendes ønsker.

At vi vegetarer slutter op bag disse ønsker, behøver vi vel ikke at tilføje.

Men så er der frugavlerne, som har holdt 25 års jubilæum med dertil hørende ministertaler og diverse dekorationer.

Såfremt vi ikke husker fejl, har det stadige omkvæd i de forløbne 25 år gået ud på, at den danske frugtavl var fuldt ud konkurrencedygtig paa verdensmarkedet takket være kvaliteten af de danske æbler, der skulle være verdens bedste.

Melodien skurrede kun i de øren, der sad på det fåtal af personer, som gerne ville have syn for sagn. Det er let nok at påstå noget, så længe der som følge af ekstraordinære forhold ikke er lejlighed til at bevise rigtigheden af de fremsatte påstande.

Så længe det ikke var muligt at importere en eneste kasse æbler fra noget land, kunne der selvsagt ikke tales om konkurrence, og den omstændighed, at der i ny og næ er afsat frugt til skiftende markeder, kan allerhøjest udlægges derhen, at disse markeder har haft lettere ved at bytte tunge varer som træ o. l. med os end med fjernere lande, som dog ellers nok kan præstere en byttehandel med frugt, endda også andre frugter end æbler.

Men netop nu omkring jubilæumsåret fik de danske avlere en fin chance til at bevise, at deres melodi ikke alene havde rytme, men også harmoni, og hvad blev så råbet?

Ja, det blev — told! Endda i denne liberaliseringens tidsalder!

Og samtidig med kravet om toldbeskyttelse kom der krav om forbud mod indførsel af bananer fra september til februar.

Mon ikke adskillige øren nu kan mærke, at melodien skurrer?

Vi skal ikke her søge at dryppe malurt i den jubilerende foreningsbæger, selv om det kunne være aldrig så fristende at minde dens ledelse om, med hvilken overlegenhed — for ikke at sige noget værre — man behandlede vore velmotiverede ønsker om at få adgang til at kunne købe frugt til overkommelige priser selv under krigstider, men følgende lille erindringsbillede kan måske tydes derhen, at ikke alle frugtavlere nu er lige så begejstrede over deres æblers konkurrencedygtighed som

dengang, da de sad med eneretten til at behandle kunderne efter forgodtbefindende.

I den frugtavlsbegejstrede tid, der førte til den jubilerende forenings stiftelse, var der en gartner, der i lighed med andre af fagets folk sendte sine unge sønner til den aftenundervisning for unge gartnere, der dengang fandt sted paa frivillig basis.

Det er muligt, at ikke alle de lærere, som for en i øvrigt meget lille betaling, påtog sig at undervise dissse unge mennesker, var lige så begejstrede, ja, nogle fandt måske endda på at fremholde visse vanskeligheder, som først måtte overvindes, hvilket straks førte til, at de pågældende sønner blev forskånet for at gå på aftenskole — ikke sådan i al stilhed, men ledsaget af en erklæring i fagets blad gående ud paa, at sådanne lærere savnede eksistensberettigelse.

Hvis vi ikke er galt underrettet, stod den samme gartner eller i hvert fald en nær slægtning til ham allerede for at par år siden op i en særdeles kompetent forsamling, nemlig erhvervsrådet for gartneri og frugtavl, og bekendte, at han i sin tid havde troet på konkurrencedygtig frugtavl i Danmark, men efter at han havde forsøgt at afsætte et udsøgt parti æbler i et meget fjernt beliggende land, og nu havde sine vanskeligheder med at fremskaffe det beløb, som skulle dække fragt og andre omkostninger — indtægter blev der ingen af — så havde han — ret forståeligt — mistet troen.

Det er muligt, at manden, der har mistet den tro, der var så brændende for 25 år siden, har fremsat en offentlig undskyldning til de unge lærere, som han dengang frakendte eksistensberettigelse, men i så fald har det unddraget sig vor opmærksomhed.

Men der er måske tid endnu, om ikke for faderen, så for sønnerne, om hvem man må håbe, at de fortsat kan bevare troen og helst også melodien.

Og lad os så tilføje det jubilæumsønske, at såvel frugtavlere som frugthandlere må finde hverandre i bestræbelserne for at forsyne det store forbrugende publikum med det størst mulige udvalg til de billigst mulige priser, — kun derigennem opnås den store propaganda for et forøget forbrug, som det ifig. pressemeddelelser er meningen at starte lige fra den nye sæsons begyndelse.

Vegetarer er som sædvanlig rede til at medvirke til, at en sådan propaganda skal bære frugt. Vi går ind for tanken, ikke alene i teorien, men også i praksis.

Opsigtvækkende udtalelse ved lægekongres

Lægerne har i disse dage vist, at de selv er parat til at efterleve et af de mange råd, de så ihærdigt giver til andre. Ved festmiddagen for den skandinaviske medicinerkongres i Oslo indledte prof. Harald Salvesen sin tale med at sige, at det ikke kun var økonomisk vanskelige tider, som havde fået komiteen til at forenkle middagen.

„Ingen ved bedre end vi, sagde han, hvad luksusspiseri og overvægt fører til af sygdomme og forkortet levetid. En reform af vore selskabsvaner må komme fra *os, som har ansvaret for folks sundhed.*"

Om gamle Hindhede havde levet, ville det sikkert have glædet ham særdeles at læse ovenstående budskab, eftersom han ofte var ude efter de absolut ikke sundhedsbefordrende middage ved sammenkomster netop af læger, der burde vide besked.

Det burde egentlig ikke komme som en opsigtvækkende udtalelse, at det er fra lægerne, reformerne må komme, eftersom *det er dem, der har ansvaret for folks sundhed,* — men nu ved vi alså det!

Desværre for lægerne kunne der i samme avis, som bragte meddelelsen fra Oslo, læses følgende:

„RYG BLOT!" Beroligende udtalelse af kendt engelsk sportslæge. Sir Adolphe Abrahams, som er en af Englands kendteste sportslæger, erklærede i dag, at rygning ofte kunne gavne sportsfolkene som et neurveberoligende middel. „På den sportsmand, som træner, har rygning ikke stor indflydelse, og antagelig betyder den faktisk intet undtagen for dem, der stiler efter de helt store resultater," skriver han i tidsskriftet „Medical World".

Afprøvning af råkostmaskiner, frugtpressere m.v.

Selv om der hvert år sendes nye modeller i handelen af den slags apparater, som skulle være en hjælp for husmoderen, er det helt rigtige næppe nået endnu.

Vi efterlyser således endnu den ideelle findeler af alle slags frugt og grønt — ikke en saftpresser, der efterlader en uanvendelig rest, men et apparat, der kan „atomisere" selv grønsager af temmelig hård konsistens uden at der piskes mere luft ned i vædsken end nødvendigt, da dennes iltindhold vil gøre det af med adskillige vitaminer.

Apparatet må være tilstrækkelig robust og alligevel ikke dyrere, end at det kan anskaffes af enhver husstand, således at det kan placeres på spisebordet, hvor enhver selv kan kombinere sin egen „ret" af de fremsatte frugter og grønsager.

Statens husholdningsråd i forbindelse med Statens redskabsudvalg har nu fattet interesse for problemet og agter at afprøve, hvad der findes. Interesserede fabrikanter og opfindere kan rekvirere anmeldelsesblanketter.

Nyt til køkkenet

Da Raadvad knivfabrik blev grundlagt i året 1758, havde man næppe tænkt sig, at virksomheden nogensinde kom til at beskæftige sig alvorligt med noget så uanseligt som en urtekniv. Tværtimod må det antages, at de allerfleste modeller har taget sigte på partering af diverse dyr.

Men selv om det p. t. ikke ser ud til, at de sidste sværd vil blive smedet om til haveknive, så er det dog et tidens tegn, at der nu fremstilles en urtekniv, som virkelig egner sig til formålet.

Statens husholdningsråd har været med til at udforme modellen, så den falder let og bekvemt i hånden, uden at husmoderens pegefinger bliver mishandlet ved at skulle holde om selve knivsbladets ryg, således som de fleste ældre modeller forudsatte.

Fabriken har sørget for, at bladet, der er af rustfrit stål, ikke falder af skaftet og har med hele den fikse lille ting sikkert bidraget til, at arbejdet med urterne går lettere fra hånden.

At man samtidig sender en dåseåbner, som virkelig kan åbne dåser, i handelen, nævnes blot for fuldstændighedens skyld.

Nu må det være slut

Skal det virkelig være nødvendigt for mennesket at demonstrere sin hals- og håndsret over alt levende ved at sende tusindvis af brevduer ud til et så anstrengende togt mod hjemlige egne og tilmed i et vejr, som man vidste ville føre til massedød i det øde hav?

Hvad nytter det — bageefter — at anlægge sag mod en eller anden general? Selv om man så også dømte ham til at kastes i havet, så han ikke kunne svømme i land igen, lindrer det jo ikke en smule på de lidelser, duerne har været ude for, og at de har lidt, er der ingen tvivl om, når man ved, med hvilken ihærdighed og opbydelse af de allersidste kræfter de haster mod hjemmet og ungerne.

Mod dette uhyggelige masse-dyrplageri blegner mangen en beretning om enkelttilfælde — her drejede det sig om 4000 smukke fugle, af hvilke kun nogle få nåede hjem — og så skal det ikke undre nogen, om udskillige af de stolte „ejere" af duerne er aktive medlemmer af diverse dyrebeskyttelsesforeninger og sidder endda i deres fritid og skriver harmfnysende indlæg f. eks. imod vivisektionen, som måske dog kan have et fornuftigt formål, hvad due-„sporten" næppe kan siges at have.

Menneske, find dog på en mere værdig måde at demonstrere din ophøjethed på!

I sammenligning med ovenstående massemord forekommer det at være forholdsvis uskyldig sport, som udøves af en eller flere „krybskytter", som påstås at benytte de allertidligste morgentimer til at lokke byens duer til sig ved hjælp af ærter for så i et snuptag at dreje halsen om på dem for derigennem at sikre sig en delikatesse til frokosten.

Når retten til at dræbe dyr, som enten med det gode eller med det onde kommer inden for rækkevidde, er almindelig anerkendt, må disse

„krybskytter" vel kunne sidestilles med de lige så stilfærdige champignon-jægere, der også færdes i de stille timer; men ikke desto mindre søger man nu at opfanatisere politi og befolkning til at tage sig af disse skændige misdædere, og det må ikke undre, om de kan rammes efter mindst en halv snes paragrafer, medens de, der sendte 4000 duer ud til en lige så sikker som kvalfuld død, går fri — bortset fra den arme general!

Spørgsmålet er blot, om det fortsat er forsvarligt at indgyde sagesløse skabninger tillid til menneskene, som — i ubevogtede øjeblikke — er parate til at opfatte disse skabninger som mad og handle i overensstemmelse hermed.

Hvorfor skal saften ikke være klar mere?

Den klare saft har været mange husmødres stolthed, men besværligt var det at få frugtsaften klaret — og mange unge travle husmødre har opgivet at lave frugtsaft, fordi det er en lang proces.

Men nu kommer Statens husholdningsråd og slår det fast for gamle og unge husmødre, at der ikke er spor grund til at gøre frugtsaften klar. Det er nemmere at lave saften som en tynd frugtmos, og den er oven i købet sundere! Vi må se at komme væk fra den gammeldags indstilling — og f. eks. i Amerika går man ind for mos i stedet for den klare saft.

Hvordan skal vi da lave saften? Kog frugten med sædvanlig mængde vand, passér den gennem en sigte, så skrællerne og kernerne bliver tilbage. Henkog frugtmosen på glas eller flasker med eller uden sukker — eller kog den med sukker og opbevar den uden henkogning.

Rå saft var moderne en overgang, men man er ved at gå væk fra den metode igen, ligesom man anbefaler sukkersyltning fremfor konserveringsmidler.

Det har nemlig vist sig, at vitaminspildet ved kogningen slet ikke er så stort, som man troede, simpelthen fordi nogle enzymer i frugten nedbrydes ved kogningen, så vitaminspildet bliver nogenlunde det samme ved begge metoder.

Vigtigt er det, at mindst mulig luft kommer i forbindelse med frugten under syltningen, da luften er c-vitamin-ødelægger nr. 1.

Og lukningen af glas og flasker er også meget væsentlig af samme årsag.

Gaver:

H. Laursen 6,00; Bent Juhl 7,00; Martha Fleischer 3,20; Kirstine Schrøder 6,00; Ejnar Selvhøj 2,00; Hans N. Fokdal 2,00; Steen Zinklar Zinglersen 3,00; Finn Zinklar Zinglersen 3,00; Helga Melchior 3,00; Martha Knudsen 9,00; F. S. Tobiasen 2,00; Benny Kauffeldt 13,00; V. Regild Nielsen 3,00; Niels Vang 3,00; Jensen 2,00; Ib Mortensen 2,00; Hans Nielsen 2,00; V. Thygesen 3,00; Valerius Ragoczy 12,00; Carl Johan Hansen 2,00; H. Højbøge 3,00.

Den dag, andejagten gik ind, skrev Dejbjerg-præsten i Politiken et begejstret indlæg om dette urinstinkt, der gjorde mænd tossede. Vi sendte nedenstående kommentar, som bladet dog undlod at optage:

Det turde være løgn altsammen!

Når Dejbjerg-præsten undskylder sin tossethed med, at han er født med den og derfor ikke kan gøre for det, lyder det så flot, som man kan vente sig af en theolog, og når han fortsætter med at udmale den primitive glæde, som tossede mænd føler ved atter at være ude med bøssen og få udløsning for det jagtinstinkt — han kalder det et urinstinkt, som ingen nogensinde har kunnet forklare til bunds — så turde forklaringen måske være den, at der overhovedet ikke er eller kan være tale om noget *instinkt*.

Tror pastoren virkelig, at naturen — undskyld, skaberen — har formået at nedfælde noget i retning af instinkt for drab af dyr i den forholdsvis lille brøkdel af tid, som mennesket har taget sig den frihed at ernære sig delvis af ådsler?

Mon så ikke samme skaber havde været så logisk samtidig at sørge for bedre udstyr til at kunne fremskaffe sig sådan føde i form af lidt bedre tænder og længere kloer?

Den omstændighed, at mandens mest fremtrædende egenskab, hans dovenskab, har inspireret ham til at erstatte de manglende fysiske egenskaber med mer eller mindre udspekulerede våben, berettiger ingenlunde til at gå ud fra, at brugen af disse beror på instinkt, lige så lidt som hans fysik skulle have ændret sig derhen, at de nedlagte dyr skulle være velegnet føde for ham.

Og når præsten fra de Dejbjerg-bakker, hvor fordum de Dejbjerg-rakkere holdt til, slutter med, at man vel kan leve uden jagt, men ikke så godt, så er denne påstand af samme forløjede art, som de linjer, man satte over Kaj Munk: „Digter og præst *blev* han, jæger det *var* han." Han *var* nemlig slet ikke dræber af naturen; men han kom i slet selskab — i Dejbjerg.

Alle I, jægere, som det ikke gør noget indtryk på at blive kaldt mordere — for det er fiskere og slagtere jo også — som om det gjorde sagen bedre — tag ved lejlighed og læs, hvad den store jæger for herren skrev i „Foråret så sagte kommer": „... det kneb mig i mine mindre år at tilgive mor, når hun svang øksen over dem (ællingerne, som han havde passet) om efteråret. Nå, jeg *lærte* selv temmelig tidlig at guillotinere min venner uden samvittighedsnag!"

Og for at det ikke skal være en flygtig grille, gentager Kaj Munk

sig selv 45 sider længere fremme: „Jeg var ikke ret gammel, før jeg for første gang øvede mig i faget som bøddel. *Det var fælt at se* kyllingen eller hønen hoppe halshugget omkring; ænderne var roligere i det; de lagde selv hovedet til rette på huggeblokken, mens hønsene altid skulle køjse."

Her er ikke mere instinkt, end der er sandhed i hele Dejbjerg-præstens udgydelse. Det turde være løgn alt sammen!

H. Mosegård.
formand for Dansk vegetarisk Forening.

Bekendtskab

Høj, mørk 27-årig funktionær søger bekendtskab med flink ung pige med pænt ydre og gode interesser fra et godt hjem. — Billet mrk. „Bekendtskab" modtager Vegetarisk Tidsskrift.

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.

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

O. 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.

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, Dynkarken 2, Århus.

Børnepensionen Solhaven, Espergærde

Vegetar- og råkostpension for børn i alderen fra 3—14 år under gode, private former. — Ugenert beliggenhed med tumleplads ved skov og strand. — Der er kyndig børnesagsarbejde tilknyttet Solhaven.

HEDVIG THOMASSEN,
Espergærde 262 (sikrest 10—12).
(Nær bus og jernbane).

Syge- og Rekreationshjem

Råkost-spisegæster er velkomne til at spise kl. 12 og kl. 18 i Jacobys Allé nr. 13, København V. Værelser med pension til leje; frokostpakker og råsaft kan afhentes. Telf. VEster 7994x. *Ingeborg Askgaard*



ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt
Central 62
Råkostdepotet
Gothersgade 129
København K.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 429
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
Aben mandag—torsdag incl.
kl. 11—19
Lukket lørdag
Telef. PAlæ 8855
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 dyreplagerianmeldelser.
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,
Dynkarken 2 . Arhus