F

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Nytårsfesten

Gerner Larssons foredrag

Fra årsmødet

Det Satans øl

Kartofler som afmagringsmiddel

Et levn fra barbariet

Mere om umælende kvæg

Det er alligevel lovligt

Et bagholdsangreb

Køkkenkrogen

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

48. årgang
nummer 11-12
Novbr.-Decbr. 1955

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 (1955) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

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

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

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift: 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.
Horseløkke Kurhjem, Fåborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.
Dansk Råkost-vegetar skole og pension, Kongevejen, Helsingør.

Vegetariske spisesteder i NORGE:

OSLO:
Mensana, Universitetsgt. 20.
Bios, Kronprinsensgt. 5.

TRONDHEIM:
Linnea Hotells helserestaurant.

Nytårsfesten

Stedet bliver denne gang Grundtvigs Hus, Studiestræde.

Tidspunktet: Onsdag den 4. januar 1956.

Kl. 17,45: Middag.

Kl. 20,00: Nytårstale ved frk. Jørgensen.

Kl. 20,20: Spiser vi forkert? — Causeri af Agnete Lundstedt fra Statens Husholdningsråd. Derefter underholdning ved fru Anne-Marie Nielsen. Sang og Musik ved søstrene Danina.

Det er en særlig glæde for bestyrelsen at kunne meddele, at maden denne gang tilberedes af køkkenchef Bjørn-Hansen fra Skodsborg badesanatorium. Hr. Bjørn-Hansen har tænkt sig menuen således: Spinatsuppe med asparges. Nøddekoteletter med champignonsovs. Ærter, kartofler, tyttebær. Frugtdessert.

Alle, der fremsætter ønske derom ved tilmeldingen, vil få serveret ukogt føde.

Vi, der erindrer den middag, som sidst blev fremtryllet af »Skodsborg«, véd, at vi går ind til et lukullisk måltid.

Vi er også mange, der med glæde hører frk. Lundstedt såvel i radioen som ved udstillinger og overalt, hvor der meddeles kundskaber om moderne ernæring. At det samtidig bliver morsomt, véd vi.

Fru Anne-Marie undværer vi ikke gerne ved vore fester lige så lidt som søstrene Danina.

Frk. Jørgensen kender vi bl. a. fra artikler i VT om tildragelser på kongressen i Paris.

Med et sådant program véd vi, at tilmeldelserne vil strømme ind, men lokalet er stort. Tag derfor venner og bekendte med. Medlemmer fra beslægtede foreninger er velkomne.

Bindende tilmelding til fru Mosegaard, Aagade 114, 2. sal, N., GO 1163 u, fru Pille, DA 4724 x, eller fru Nielsen, DA 8222 y, inden den 2. januar. Prisen er 7 kr. alt inclusive. Deltagelse uden middag 1 kr.

BESTYRELSEN

Hvor står den vegetariske tanke i dag?

Små og spredte notater fra sekretær Gerner Larssons foredrag ved årsmødet

For at begynde med slutningen så udtalte hr. Larsson det håb, at næstekærlighedstanken således måtte dominere blandt os, at det altid måtte være en glæde at være formand for DVF og føle, at alle stod bag en.

I sin tak til foredragsholderen måtte formanden indrømme, at det ikke altid var en lige stor glæde at være i denne stilling, men lige i dette øjeblik var det med virkelig glæde, han kunne udtrykke sin og forsamlingens tak for det foredrag, som var gået os alle — måske med en enkelt undtagelse — til hjertet.

Hr. Larsson bragte først en række hilsener fra fremtrædende vegetarer i forskellige lande, bl.a. Ralph Bircher, Woodland Kahler, Hanworth Walker og E. Killander.

Det må være uhyre interessant således at være på farten mellem landene, ikke mindst når rejsen til næste år gælder de indiske lande for et længere ophold.

Det var dog ikke altid de store sejre, som kunne noteres, sagde Gerner Larsson, hverken derude eller herhjemme. Tværtimod kunne vi måske snarere tale om fælles skuffelser, i hvert fald var vor svenske meningsfælle ved at køre træt, når han mødtes med mistro og mistillid og af en dalende medlemsskare.

Som alle store tanker måtte også den, vi samles om, igennem sine børnesygdomme, og vegetarismen er i hvert fald hos os endnu i sit »eranthisstadium«. Måske man endda kan kalde nutidsmennesket et overgangsstadium mellem dyr og menneske — i hvert fald til det nye menneske, som vi ser for os som et drømmesyn. Det gryende menneske har i sig to moralske akser: Øje for øje og Du skal elske din næste. De to ernæringsformer svarer til disse to akser.

Som et eksempel på, hvorledes vi endnu befandt os i »overgangstiden«, kunne anføres, at der endnu solgtes vegetarisk leverpostej, vegetarisk sylte o.s.v. i såkaldte reformforretninger. Det er arvegods fra pionerernes tid, hvor man mente at kunne skyde genvej ved at anvende disse benævnelser.

Måske var pionererne fanatiske i mange henseender, men om så var, var fanatismen undskyldelig. Den største børnesygdom var ikke presset udefra, men indbyrdes intolerance. Det var en tragedie at se den splittelse, der herskede i spørgsmålet om noget så lidet værd som diverse diæter. Ved diæter forbinder man næsten altid noget med sygdom, og det var undskyldeligt, om sunde mennesker følte sig underligt til mode, når de kom i vegetariske restauranter, hvor ikke alle strålede af sundhed — og dog er den vegetariske tanke jo først og fremmest for *sunde* mennesker, selv om der vel også kunne ydes en vis ambulancetjeneste over for medmennesker, som havde sat sundheden over styr.

Den, som er vegetar alene af sundhedsmæssige grunde, må kaldes ren egoist. Vegetarismen kan ikke rives løs fra sin kosmiske helhed, og det

er overtro, når nogle mener, at der gror vinger frem, blot man holder sig til grønsagerne. Man kan ikke spise sig op i himlen, hverken på den ene eller den anden diæt.

Gerner Larsson fik det således, at han ikke fortsat kunne være med til at dræbe dyr. Det gik op for ham, at budet om ikke at ihjelslå også gjaldt andet end mennesker, og det viste sig jo at gå udmærket uden at se blod. Vegetarismen har sin rod i dyb kærlighed til livet.

Når der overalt i landene er sprængninger i foreningerne, skyldes det, at tanken i dens uhyre udstrækning enten ikke er forstået eller er blevet misforstået. Foreningerne bør være rammen om et rigt kulturliv mere end diskussionsklubber om ulidelige kostproblemer. Vi må undlade rygtesmederi og uværdig kritik. Det bør være en ære at være medlem. Det gælder sagens vækst og ikke sejren alene. Den er muligvis forbeholdt et andet slægtled.

Vi, som i dag er forkæmpere, bør spørge os selv, om vi nu også er det rette udtryk for den høje tanke. Den mand, som Gerner Larsen tjente som sekretær, gjorde flere til vegetarer end andre, simpelthen ved at gå ud fra, at de var det. Herved vindes måske mere end ved lidenskabelige diskussioner. For det modne sind er vegetarismen en selvfølge, og det må være uudholdeligt at kalde sig vegetar og hver dag ønske sig kylling. Den mand, som i selskab slynger om sig med udtryk som: Nej tak, jeg spiser ikke lig — eller: Jeg fylder mig ikke med gift! er måske blevet vegetar lidt for tidligt.

Det er undertiden mere værdifuldt at være sammen med tolerante kødspisere end med lidt for ivrige vegetarer.

Vi må vide, at der bliver lagt mærke til os, og vi må søge at være strålende eksempler. Hertil ønskede Gerner Larsson os alle held og lykke.

Årsmødet 1955

Efter at formanden, konsulent H. Mosegaard, havde budt velkommen og næstformanden, repræsentant N. Nielsen, var valgt til dirigent, gav formanden en oversigt over det år, der var forløbet, men gentog dog forinden, hvad han havde sagt i fjor om sin indstilling til diverse -ismer, og udtalte håbet om, at det ikke skulle blive nødvendigt med en gentagelse af den meningsløse diskussion, som i fjor førte til, at han var gået fra mødet med en flov smag i munden.

Trods den indsats, som en velvillig dagspresse havde ydet, havde tilslutningen til årsmødet ikke været særlig stor. Heller ikke professor A. Pedersens fortræffelige foredrag påhørtes af nogen stor forsamling, hvilket desværre må tages som et tegn på, at vegetarerne ikke er ivrige havedyrkere — mærkeligt og beklageligt nok.

Den resolution, som mødet havde vedtaget, blev udsendt gennem Ritzau og gengivet såvel af radioen som et meget stort antal blade. Formanden havde fulgt sagen op ved at aflægge besøg hos såvel handels- som finansministeren. Sidstnævnte bebudede en betydelig nedsættelse af afgiften på nødderne, og derudover er der næppe mere at opnå foreløbig, selv om vi er aldrig så uretfærdigt behandlede.

Selv om udstillingen i Forum allerede var berørt ved årsmødet ifjor, faldt den dog ind under beretningsåret, og formanden betonede, at en sådan kæmpeindsats ikke var let at gentage til næste år, når der formodentlig igen blev tilbudt os en chance. Var vi ikke i stand til at udnytte denne, var der andre på spring.

Vi havde håbet, men forgæves, på en efterbevilling. Det havde dog vist sig, at de flittige forfattere og sælgere af opskrifter havde formået at klare de økonomiske skær, således at i hvert fald ikke foreningens kasse blev berørt i nogen måde.

Nytårsfesten var i år blevet arrangeret på en måde, der bød på betydeligt bedre mad og til mere moderat pris end tidligere, men deltagelsen svigtede i nogen grad, hvorfor festen havde givet et underskud. Det var dog formandens opfattelse, at den presse, vi havde fået — undertiden med trespaltede overskrifter — var indsatsen værd. Der er propaganda i, at opskriften bl. a. på 12 forskellige salater bliver læst i vide kredse.

Såvel dr. Røgler fra Norge som fru Anne-Marie Nielsen havde bidraget til at give festen sit præg.

I februar havde formanden haft lejlighed til at tale i radioen over emnet: Hvad er vegetarisme? Foredraget havde givet genlyd i vide kredse og forårsaget mange henvendelser.

Det var også uundgåeligt, at der i diverse radio- og fjernsynsudsendelser blev tilskyndet til større interesse for dyrkning og anvendelse af såvel frugt som grønsager. Desværre er forbruget af sidstnævnte halveret i de senere år — hvad så grunden kan være.

Foreningens egentlige indsats i disse år er dog udgivelsen af Vegetarisk Tidsskrift, som ikke alene er et bindemiddel mellem medlemmerne, men også et kampskrift, der meget ofte bliver citeret i andre blade og tidsskrifter. Berlingske Aften havde således viderebragt en artikel med den tilføjelse, at redaktørens pen vel kunne være endog meget spids, men at den heller ikke fattedes humor.

Foruden oplysende artikler bl. a. om vitaminer og æggehvidestoffer var der kæmpet for dyrenes ret på et mere logisk grundlag end det, som diverse »dyrebeskyttelsesforeninger« havde valgt.

Der var i bladets spalter ført ubarmhjertig krig med såvel tobak som spiritus, og formanden fandt det rimeligt at søge økonomisk støtte hos såvel myndighederne som fra tipsfondets midler for derved at kunne fremlægge bladet på et utal af ungdomshjem — skoleidrætsanlæg o.s.v.

Bladet kom fortsat i statelige dobbeltnumre, som gav plads til mere stof for færre penge, men det er ikke noget helt ringe arbejde at samle og bearbejde et så stort stof, et arbejde, som mere og mere bliver overladt til en enkelt mand — den samme, som også — ganske alene — skal tage vare på alle de andre opgaver. Det kan ikke fortsat være den rigtige retning for udviklingen.

Heller ikke bogføring og ekspedition er noget ringe arbejde. Der var enighed om at lægge nogle procent på honoraret.

Vedrørende Jens Nielsens legat til fremme af vegetarismen var der ført forhandlinger med bankdirektør Hors i Roskilde, men disse havde dog endnu ikke indbragt de midler, som vi så bestemt venter at komme i besiddelse af.

Selv om det kunne læses i nogle aviser, at N. Nielsen deltog i IVU's kongres i Paris, havde frk. Jørgensen dog været alene om at repræsentere os dernede, idet Egerod jo tilhører unionen. Det var ingen hemmelighed, at kongressen lod meget tilbage at ønske m.h.t. arrangementet, og mange af foredragene syntes at bevæge sig i de højere luftlag — hvis de da ikke netop beskæftigede sig med de vandmasser, der formodes at befinde sig så langt nede under Saharas ørken, at de er uden al interesse.

Formanden oplæste takkeskrivelse fra foreningen »Tobakkens bekæmpelse« og en hilsen fra Norge, hvor Egerod i disse dage gæster formanden for de norske vegetarer, borgmester Karlsen i Stavanger.

Regnskabet

udviste et underskud paa 720,71 kr., hvilket hidrører fra de manglende midler fra legatet i Roskilde. Foreningens økonomi tillader ikke de store spræl, men vi har dog endnu »skindet på næsen«.

Dirigenten rettede en tak til Mosegaard for det store arbejde, det var at skrive VT. Var glad for, at den etiske side blev så stærkt betonet, og at der ikke taltes om de evindelige sygdomme og deres helbredelse ved mer eller mindre hjemmestrikkede diæter, forhold, som også var blevet bemærket af hr. Gerner Larsson i hans foredrag.

Det var ikke alene årsager af familiær art, der havde foranlediget, at han ikke var rejst til Paris, men også i nogen grad økonomiske. Havde selv for egen regning deltaget i en lang række kongresser.

Anbefalede det af formanden stillede forslag til udtalelse fra årsmødet:

Dansk vegetarisk Forenings årsmøde finder både bladenes og især dyreværnsforeningernes protester mod anvendelse af såkaldte inhumane slagtemetoder lige så ulogiske, som de er sprogligt misvisende, eftersom human betyder menneskelig, og det er umenneskeligt at dræbe blot for at tilfredsstille unaturlige spisevaner.

Anbefalede ligeledes at forhøje beløbet for ekspedition o.s.v. til 250 kr.

Fru *Ærø* foreslog at dele posterne ud på flere personer, men der meldte sig ikke nogen til nogen del af disse.

Søholm fandt, at vi var for få til at vedtage resolutioner, hvortil *dirigenten* bemærkede, at årsmødet var berettiget til at udtale sig på alles vegne.

Svensson anbefalede.

Frk. *Noll* holdt en prægtig tale: Hvor er ungdommen, der skal afløse os, der har stået for skud i mange år? De er vel ude at sparke til en bold eller fare på knallert. Dengang havde vi penge til bøger, til flyveblade og plakater. Vi er nu i en bølgedal, men vi giver ikke op. VT er det pæneste blad i sin art med sit friskgrønne omslag. Det er et kæmpearbejde at skrive det, men hold ud endnu en tid!

Det vil være naturligt at søge offentlig støtte, da det er vor måde at leve på, der er den mest økonomiske. FAO ville kunne lære meget af os. De anbefaler nok at spare op fra de gode år til de dårlige, men de ved også, hvilke priser der skal til for at få handel i gang. Ganske vist får vi hjælp fra lægevidenskabens side, men dog ikke helt ud. De advarer nok mod cigaretter, men ryger selv. Tving dem op i hjørnet!

Menneskets naturlige ernæring er så stort og vigtigt et emne, og det er vor sag at søge det løst på bedste måde. Talen blev hilst med livligt bifald.

Til afveksling kom *Søholm* med en så forvirret kritik fremført ved hjælp af et ganske utilladeligt ordvalg, at forsamlingen gav formanden ret i, at det var under dens værdighed at høre på den, og da han forgæves havde søgt landet rundt for at kapre fuldmagter i den hensigt at få valgt en anden formand, turde det være et fingerpeg for ham om at lægge sig Gerner Larssons formaninger på sinde og ikke som nu, hvor han i enhver henseende præsterede det utrolige i retning af det modsatte.

Segelcke fandt bladet alsidigt, selv om det ofte var skarpt i tonen, og takkede Mosegaard for hans arbejde.

Man vedtog enstemmigt at udsende resolutionen i den anførte udformning. Beretning og regnskab godkendtes også enstemmigt.

Forinden formanden tog imod genvalg, ønskede han at vide, hvem han skulle samarbejde med, hvorefter såvel formanden som bestyrelse og suppleanter genvalgtes.

Til revisorer genvalgtes Svensson, mens Pille nyvalgtes. Albert Johansen og fru Nielsen er suppleanter.

Til trods for, at DVF sandsynligvis er den eneste forening, der ikke har forhøjet sit kontingent i en lang årrække, vedtog man at fortsætte endnu et år. Det overlodes til bestyrelsen at fastsætte tid og sted for næste årsmøde.

N. Nielsen havde fortsat det håb, at de midler, som stod i Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen, kunne finde anvendelse til et lige så værdigt som påkrævet formål. Der rådes nu over 4249 kr. 06 øre.

Vedrørende Dr. Michael Larsens børnehjemsfond havde Egerod fremsendt revideret regnskab samt forslag om at søge ejendommen på Roarsvej realiseret, hvorefter midlerne skulle overgå til DVF.

Ejendommen er endnu ikke noget større aktiv, og det er ikke så ligetil at realisere den, navnlig ikke fordi en del af de midler, som indestår i den, hidrører fra afdøde frk. Framerys kreds. Det vedtoges at afvente dr. J. D. Henriksens hjemkomst til næste år.

Ingen ønskede ordet under eventuelt.

Fra frugtbutiken

Kunden: Jeg vil gerne have et kg af de æbler der, dem kan min mand så godt lide. Men sig mig, *er* de sprøjtede med giftige vædsker?

Ekspeditricen: Nej, dem må De købe i en materialhandel!

Regnskab for Dansk vegetarisk Forening

fra 1. juli 1954 til 30. juni 1955

(Tallene i parentes er forrige års).

Kassebeholdning 1. juli 1954	3715,17	(3560,87)		
Kontingent	2091,00	(2540,00)		
Abonnement	149,56	(142,56)		
Annoncer	661,25	(621,40)		
Gaver	383,00	(373,00)		
Litteratur	15,50	(5,00)		
Vegetarisk Tidsskrift			3094,75	(2649,50)
Porto, Vegetarisk Tidsskrift			477,36	(507,69)
Porto i øvrigt	44,00	(21,00)	239,11	(241,85)
Blanketter			6,00	(1,00)
Kontorartikler			29,50	(134,30)
Mærkater og nåle	0,00	(23,50)		
Sammenkomster og møder	0,00	(17,00)	179,45	(51,50)
Renteindtægter	309,43	(315,97)		
Telegram			4,80	(4,30)
Avisudklip			55,68	(44,52)
Ekstrabekendtgørelse i telefonbogen			32.50	(12,50)
Forsikringer			2,50	(2,50)
Bidrag til Den internat. Vegetarunion			25,80	(55,47)
Regnskabsføring og ekspedition af Vegetarisk Tidsskrift			200,00	(200,00)
Trykning af medlemskort			27,00	(0,00)
Kassebeholdning 30. juni 1955			2994,46	(3715,17)
	7368,91	(7620,30)	7368,91	(7620,30)

Status pr. 30. juni 1955

Bibliotek	300,00	(300,00)		
Inventar	300,00	(300,00)		
Kontingentrestancer	100,50	(43,00)		
Kassebeholdning	2994,46	(3715,17)		
Lån til Dr. Michael Larsens vegetariske Børnehjemsfond	5000,00	(5000,00)		
Saldo			8694,96	(9358,17)
	8694,96	(9358,17)	8694,96	(9358,17)

Ingen sydlandske frugter på gaden i Glostrup

Tirsdag aften er der kommunalbestyrelsesmøde i Glostrup. Her vil det blive meddelt, at handelsministeriet har stadfæstet kommunalbestyrelsens bestemmelse om, at der ikke må finde gadehandel sted med udenlandsk, frisk frugt.

Det Satans øl

Pastor Børge E. Andersen har i sommer berejst Grønland for som Blå-Kors-mand at se på, hvad der eventuelt kan gøres med den ene af Grønlands tre svøber: spiritus. De andre to er tuberkulose og kønssygdomme. Han fandt landet *betagende,* men spiritusforbruget *rystende.*

Han fandt endvidere, at det var uanstændigt at skabe skel mellem de grupper, der lever deroppe, og at forbud aldrig var af det gode, hvorfor der kun var een udvej tilbage: frigivelse.

Det var kun beklageligt, at der ikke samtidig indførtes en beværterlov til »regulering« af forbruget. En sådan vil næppe nytte stort, da hjemmebrygningen er meget udbredt. Alene i penge kunne forbruget pro persona let komme op på 6—700 kr. årlig. Også kvinderne drikker tæt deroppe. 76 pct. af de alvorlige forbrydelser pådømt ved den grønlandske landsret var begået under indflydelse af spiritus. Det kunne undertiden knibe med at finde kirkedøren julemorgen.

Foruden en beværterlov ønskede pastoren penge og mandskab til en undersøgelse af hele forholdet: forbud mod hjemmebrygning. Bedre varer i butikkerne var ønskeligt, så der var andet at vælge imellem, eftersom der altid var rigeligt med spiritus, men ofte savnedes kartofler. Der burde bygges hvidtølsbryggerier i stedet for den mægtige transport af øl hernedefra. Udenforstående får let den opfattelse, at tomme flasker er den fornemste udførselsartikel. Han ønskede mere oplysning, gode film og en radio, der kunne høres overalt.

Endvidere ønskedes helbredelsesanstalter for alkoholskadede, som det så smukt hedder. Advarende plakater. Foranstaltninger mod »invasion« af berusede søfolk og forbud mod dansk frugtvin, der var noget sprøjt.

Da præsten omtalte, hvorledes det lå med spiritus i de danske familier deroppe, blev han særlig blød i stemmen, mens han refererede samtaler, der gik ud på, at selv mennesker, der hernede ikke havde haft nogen anelse om, at der var noget, der hed et spiritusproblem, fik dette endda stærkt ind på livet, når de først var deroppe.

Pastoren ønskede flere afdelinger af Blå Kors og støtteforeninger for samme, idet kravet om at blive fri for spiritus naturligt måtte komme fra grønlænderne selv og ikke prakkes dem på udefra.

En tilhører slog til lyd for det system, der praktiseres i Finland, hvor der ved indkøb af spiritus må forevises en slags legitimation. Finder sælgeren af de våde varer, at indehaveren ser lidt blakket ud, bliver der foranstaltet en undersøgelse af hans forhold til bl. a. familiens underhold o.s.v., inden der kan udleveres noget til supplikanten.

Såvel docent Røgind som formanden for Den personlige Friheds Værn, prof. Thomsen, brugte en masse tid til at fremføre deres sædvanlige synspunkter, der næppe kan have nogen synderlig interesse i dette særlige tilfælde.

Professoren gik varmt ind for et betydeligt større forbrug af spiritus som medicin, idet det havde vist sig, at en alderdomssygdom, som bevirkede, at man kom til at halte eller gå skævt, lod sig behandle med alkohol — ja, det var ligefrem en velsignelse for patienterne.

På grund af det fremrykkede tidspunkt fik undertegnede kun lov til nogle korte bemærkninger, der gik ud på følgende: Det var ikke første gang, spiritus havde været på tale i det ærværdige Grønlands selskab, tværtimod erindrede sikkert mange, hvorledes nuværende skoledirektør Gamm slyngede sit: Det satans øl! ud over forsamlingen, ligesom dr. Saxtorphs vægtige indlæg, der tog hele aftenen. Et løfte fra kulturinspektøren om, at også jeg kunne få lejlighed til at fremføre mine synspunkter, var ikke blevet indfriet.

Dr. Helge Larsen havde også engang peget på, hvorledes eskimoer i Alaska og Kanada var nået så vidt, at de frivilligt var gået ind under en slags tørlægning, idet man havde set, hvad den hvide mands gift førte med sig.

Men i Grønland ligger denne sag noget anderledes, idet spiritus efter pastor Andersens oplysninger også var et endda alvorligt problem for den, der kommer hernedefra, og derfor var det et alt for stort krav at stille til den grønlandske befolkning, at den skulle komme med krav om afholdenhed. Et forbud er lige så uigennemførligt, som det er overflødigt, men det burde være *vor* pligt at gå i spidsen og frivilligt bandlyse spiritus i enhver form. Det er dog os, der har bragt den derop. Den dag det er ufint at drikke, styrer hele problemet ind i et roligere farvand.

Kan vi hernedefra ikke undvære spiritus, så lad os forsumpe hernede, men lad være at besudle dette skønne land!

Forsamlingen gav sit bifald til kende på en særdeles tydelig måde — hvorefter formanden, kaptajn Ejner Mikkelsen, gav en meddelelse om den spiritus, der skal drikkes ved selskabets 50-års fødselsdag.

Kartofler som afmagringsmiddel

Utallige er de mennesker, som gennem lange år har forsaget de lækre knolde af hensyn til den slanke linje, for alle og enhver vidste da, at kartofler var noget af det mest »fedende«, der kunne forekomme på et spisebord.

Dette indtryk fik vi tilfulde bekræftet under en af gartnerudstillingerne i Forum, hvor vi blandt andet demonstrerede kaloriefattige retter og i tillid til prof. Eges tabeller havde anbragt en passende portion kartofler ved siden af grønsagerne, men nej — samtlige damer anså os for at være lidt til en side, så længe blot skyggen af en kartoffel var i sigte.

Forestillingen mindede mig om den dame, der ved den frokost, der fulgte med det borgerlige ombud, det er at være tilsynsførende ved et valg, satte 11 stykker højt smørrebrød med tilhørende øl og snaps til livs, men blev forfærdet, da nogen bød hende sukkerskålen, da kaffen kom på bordet. Nej, her havde hun sine egne sødemidler, som ikke »fedede«!

(Samme dame var forresten også forarget over, at jeg ikke syntes om, at hun også fik den andel af brændevinsflaskens indhold, som var beregnet til mig.)

Oplysningen om, at kartofler i virkeligheden er afmagringskost, forekommer i Faglige Meddelelser nr. 9—10 fra Statens Husholdningsråd, der

gør opmærksom på, at tilberedte knolde kun indeholder mellem 80 og 100 kalorier pr. 100 g, hvoraf følger, at der skal spises mere end 3 kg for at få de normale 3000 kolarier pr. dag. Dette er det dobbelte af den vægt, der regnes med som gennemsnit af den mængde blandet kost, som kræves for at give 3000 kalorier. Kartofler »feder« altså pr. vægtenhed kun halvt så meget som »resten«.

Vi har tidligere omtalt den meget omfattende undersøgelse af kartofler, som har stået på siden 1949 og med bistand af et meget stort udvalg af prominente personer inden for adskillige videnskabsgrene. Ved hjælp af et utal af analyser og tabeller er man nået frem til at bevise, hvad vi udmærket vidste i forvejen: At kartofler i virkeligheden er et fortræffeligt surrogat for det, som vi vegetarer anser for »mad«.

Gennem dr. Hindhedes omfattende undersøgelser og gartner Madsens uendelige tålmodighed som forsøgskanin vidste vi, at der kunne leves ganske fortræffeligt og gennem lange perioder så at sige alene på kartofler. Der kunne altså ikke være tale om alvorlige brist hverken på æggehvidestoffer eller karnkloren af disse samt meget andet, f. eks. mineralstoffer og vitaminer.

Det virker derfor ikke som nogen overraskelse, at man nu har fundet ud af, at samtlige livsnødvendige aminosyrer er til stede, endda i »overtal«, foruden adskillige andre mindre nødvendige.

Det har endog vist sig, at kartoflerne er særdeles rige på niacin (nikotinsyre), idet 300 g kartofler giver dækning for en trediedel af dagens behov for dette vigtige vitamin. At kartoflerne ikke for intet kaldes Nordens citroner på grund af deres store indhold af C-stof, er velkendt, blot er det beklageligt, at indholdet er aftagende med lagringstiden. A- og D-vitaminer synes at mangle, ligesom indholdet af kalk kun er cirka en trediedel af det, som anses for at være heldigt.

Om tabet af C-vitaminer ved kogning oplyses det, at dette er mindst ved kogning med skræl, ca. 6 pct., noget større i skrællede trykkogte, ca. 19 pct., og størst i skrællede, almindelig kogte, ca. 23 pct. Af disse 23 pct. genfandtes ca. 14 pct. i kogevandet, hvorimod der kun var ca. 3 pct. i kogevandet fra de trykkogte.

Ved at piske luft ind i kartoffelmos må der regnes med et tab på ca. 25 pct. af det, som findes i skrællede, kogte kartofler.

I hvert fald ikke skadeligt

Rysensteen Søbade-Anstalt fejrede læge, dr. med. Axel Borgbjærgs fødselsdag på kanten af svømmebassinet den 28. juni. Dr. Borgbjærg fyldte 87 og har badet på Rysensteen-anstalten næsten daglig, sommer og vinter, siden 1908. Han begyndte i sin tid vinterbadningen, fordi en kvindelig patient spurgte ham, om det var sundt. I dag er doktoren nået så vidt i sine undersøgelser af spørgsmålet, at han kan svare: Det er i hvert fald ikke skadeligt.

Et levn fra barbariet

Det var ikke netop kartofler og sovs, der fyldte op i radioudsendelsen den 9. november, men derimod alt det andet, som hører med til danskernes usandsynlige ædedolkeborde, hvad enten de så er varme eller kolde. Sidstnævnte blev af en læge, der ikke var synderlig àjour med sine tal, kaldt for et levn fra barbariet. ?

For så vidt kunne man med nogen ret kalde »hørebilledet«s titel for falsk varebetegnelse. Der manglede blot nogle smaskelyde o. l. for at fuldende indtrykket af ædedolkenes svælgen i de døde dyrekroppe.

Tidligere på aftenen havde der været en hyldest til kong Nikotin i form af skråtobak, og således går der næppe en dag, uden at programmet er overbroderet med samtlige former for virak til »nydelses«midler af forskellig art. Ikke mindst kong Alkohol får, hvad der kan tilkomme ham i form af viser og anden hyldest. At dagblade o. l., som er berettigede til at skele til visse indtægter, flyder over, er der ikke så meget at sige til, men det hedder sig da, at radioen ikke må reklamere.

Vil man påstå, at dette heller ikke er tilfældet, så prøv blot gennem en kortere tid at udelade alt, hvad der »smager« af knæfald for ovennævnte perversiteter, og der vil kunne konstateres messefald i adskillige dage og timer.

Det hænder, at man ikke er glad for, at vort sprog ikke forstås af så mange — men sådan en aften glæder man sig alligevel over, at vor skændsel kun rækker ud til et fåtal — men det var altså også den eneste glæde.

Fluor og tænderne

Skoletandlægerne strejker, hvilket går ud over børnenes tænder. Man skulle synes, at et lønspørgsmål måtte kunne ordnes uden disse ulemper, men det er interessant, at tandlægerne mener at kunne klare sig med et mindre vederlag for første behandling i nogle egne af landet end i andre, og årsagen hertil er den forskel, der findes i tandforfaldet — f. eks. har Lolland og Næstved tilstrækkeligt med fluor i drikkevandet i modsætning til Nordjylland.

Selv om tanken om kunstig tilsætning til drikkevandet virker utiltalende, så er det måske værd at få konstateret, hvad der er det optimale indhold af fluor, og så søge at bøde på manglerne, hvor de findes. Det er vist i Odense, man mener at opnå en heldig koncentration ved at mikse vandet fra forskellige sugebrønde, og hvis man ingen steder ad kunstig vej sætter mere til, end hvad der svarer til indholdet i de egne, hvor børnenes tænder er mindst angrebne af caries, turde risikoen for overdosering være minimal.

Det er i hvert fald en ynk at se, hvorledes børnene i nord- og vestjyske egne har så dårlige tænder, at der må anskaffes et nyt gebis til konfirmationen.

Fordi mennesket har formået at brede sig til alle egne af Jorden, er det ikke givet, at alle lokaliteter er lige velegnede, og så må vi se at lappe på manglerne efter bedste evne.

Mere om umælende kvæg

I en omtale af dr. med. Jens L. Hansens foredrag om lungekræften opfordrede vi d'herrer inden for sagkundskaben til at tage et helt standpunkt og sige: »Bort med tobakken« i stedet for det slappe »Ryg mindre«.

Denne opfordring har øjensynlig ikke haft den ønskede virkning, eftersom dr. Jens L. Hansen har skrevet til os og overladt det til vor samvittighed, om vi ville berigtige nogle efter hans mening forkert refererede udtalelser.

Den ene af disse skulle gå ud på, at doktoren ikke havde tilrådet at ophøre med inhalation, men at han kun havde sagt, at mange inhalerede uden at vide det. Ligeledes forekom ordet »filtre« ikke i hans foredrag.

I vort referat stod der: Hvad ville have været lettere for dr. Hansen og kolleger end at sige: Lad være med at ryge tobak under nogen form, for det er forbundet med den og den risiko — men det gjorde han ikke. Tværtimod udtalte han, at kun meget få var i stand til at holde op, når der først var skabt tilvænning gennem nogen tid.

Såfremt der ikke er sagt sådan eller blot noget lignende, så beder vi undskylde, men det er dog vist notorisk, at der gik et hørligt brus af »indforståethed« gennem salen, når talen var om, at det nok var bedst at holde op, men at dette ikke var så let.

Ligesom nogle øjensynlig inhalerer uden at vide det, kan det jo være, at man — uden at vide det — rører ved strenge, som giver genlyd i en forsamling, der af erfaring ved, hvad svært det er at holde op.

For at det *er* svært at holde op turde være notorisk.

B. T., der har givet os skylden for, at denne påstand er tillagt dr. Hansen, kunne passende foranstalte et rundspørge blandt sine læsere for at få konstateret, *hvor mange* der har formået at holde op, når først der var røget for alvor.

Samtidig kunne man undersøge, om det er lovligt — eller blot ansvarligt — ved sit offentlige eksempel at påvirke andre til at ryge.

Det er alligevel lovligt

i hvert fald efter indenrigsministeriets udtalelse, at henlægge dødelig gift på let tilgængelige steder, hvor små børn kan få fat på stofferne og derved miste livet eller pådrage sig alvorlige forgiftninger.

Fra indenrigsministeriet har vi modtaget særtryk af de love og anordninger, som vedrører opbevaring og salg af mange forskellige giftige stoffer, og det tilføjes i brev af 8. novbr., at det ikke ses, at nogle af disse er overtrådt, hverken når der som omtalt i VT sker dødsfald som følge af, at et barn har slugt en cigarstump eller et andet barn fik nikotinforgiftning efter at have samlet og spist den tobak, det faderlige ophav drysede på gulvet.

Medens giftfabrikanter ikke må opbevare arsenik, nikotin og nikotinpræparater o. l., med mindre at gemmestedet er forsvarlig forsynet med lås, er det tilladt at henlægge en nikotinfyldt cigarstump i et askebæger, der evt. står ved siden af en skål med bolcher.

Det bør ikke fortsat være lovligt!

Vi vil derfor på de umyndiges vegne kræve, at hvis de bestående love ikke kan sætte en bom for sløseriet, så må der tilvejebringes de nødvendige paragraffer.

Vi opfordrer derfor alle til at skabe røre om denne sag og evt. fremkomme med forslag til fremgangsmåder, som kan føre til resultat.

Vi kan ikke fortsat være vidne til, at umyndige udsættes for direkte livsfare. Det er allerede langt ud over det tilladelige, at voksne mennesker ved deres adfærd påvirker børnene til at begynde »nydelsen« af den slags giftstoffer.

Vi vil forsøge, om ikke justitsministeriet skulle kunne finde en paragraf, f. eks. den om uagtsomt manddrab, frem til beskuelse, ikke fordi vi ønsker den anvendt i det refererede tilfælde, men for at finde anledning til at udforme retningslinier, der kan forebygge gentagelser.

Samtidig kunne der måske være anledning til at overveje, om børn, som er i besiddelse af en smule viden om fremgangsmåden og med lethed kan tage livet af masser af mennesker, bør kunne erhverve sådanne varer, ikke alene i butikker, men også i automater, når blot de er så store, at de kan nå op med mønten.

Baghold

Det er karakteristisk for de mennesker, som mærker, at samvittigheden ikke er helt i orden, at de føler trang til at lange et spark ud til dem, der har pirket til de ædlere organer, og selvfølgelig skal det helst ske under streng anonymitet, hvilket lettest lader sig gøre, når man råder over en vrøvleside i en stor avis.

Der skal betydeligt mere mod til i fuld åbenhed at rette et alvorligt angreb mod anderledes tænkende end til det fejge bagholdsangreb, der ikke lader sig dementere, fordi det i al forvrøvlethed kun tjener til at fremme den lige så gamle som forslidte trang til at lade latteren gå ud over vegetarerne — og i de senere år også over nudisterne, der jo i mange henseender deler vore synspunkter m.h.t. ernæring og forresten også mange andre ting.

Vi har så meget mere grund til at føle skuffelse, som det blad, der har lagt spalter til, ellers ikke er bange for at gå i brechen for nye synspunkter, har endog ved adskillige lejligheder stillet såvel spalter som foredragssal til rådighed for vor sag.

Vi foreslår derfor, at bladet opfordrer den pågældende medarbejder til at møde os i åben kamp, ikke med vrøvlepen og pladder, men i fuldt alvor, enten i bladet eller i salen eller begge steder.

Dansk vegetarisk Forening

H. Mosegaard.

»Magasinet«s redaktion, hvem vi sendte ovenstående samt et brev med opfordring til at møde os i alvor, har ikke svaret, men på forespørgsel fik vi at vide, at brevet dog var opbevaret — antagelig til brug for nye bagholdsangreb.

Danmark i atomalderen

Der kan efter stadslæge frk. E. Ammundsens opfattelse være flere grunde til, at netop den danske befolkning kan anvendes som forsøgskaniner vedrørende følgerne af bestråling bl. a. fra atomkraftværker.

For det første bliver vi i fremtiden mere og mere henvist til at dække vort behov for kraft ved hjælp af disse nye metoder, og for det andet er der ikke mange andre lande, hvis befolkning i forvejen er så gennemregistreret på snart sagt alle leder og kanter. Tænk blot på kræftregistret, der er forbilledligt, o.s.v.

Frygten for påvirkninger af delvis ukendt art har allerede medført, at beboerne i Roskilde har været noget betænkelige ved naboskabet med det første kraftværk, og vi, der bor ved fjorden, har i erindringen, hvorledes en hormonfabrik i adskillige år forpestede vandet, så fiskene blev uspiselige og vi andre lugtede fælt, når vi havde været i bad.

Det er ikke alene os selv, der har grund til at frygte de radioaktive stoffer. Fra Brookhaven National Laboratorium, Upton, N.Y., er der kommet meddelelse om, at tobaksplanter, som blev udsat for kraftig bestråling med gammastråler fra kobolt 60, efter nogen tids forløb overvoksedes af en grågrøn svulstagtig masse, som medførte døden i løbet af få uger.

Nu kan man jo kun glæde sig over, at det var ukrudtsplanten over alt ukrudt (Burbank), det gik ud over — men alene den kendsgerning, at planter *kan* få svulster af radioaktiv bestråling, kan nok give stof til eftertanke.

Det er allerede adskillige år siden, at jeg havde lejlighed til at iagttage et sådant atomanlæg ved den svenske planteforædlingsanstalt Balsgaard nord for Kristiansstad. Her var hele det pågældende forsøgsareal indhegnet på forsvarlig måde, og store advarselsskilte forkyndte, at der var livsfare. Når gartnerne skulle ind og pusle med planterne, blev den radioaktive koboltkugle ved hjælp af fjernstyring sænket ned i en dyb brønd.

Måske det kan synes mærkeligt, at man anvender den slags kræfter i planteforædlingens tjeneste, men hertil er at sige, at der undertiden kan opnås fortræffelige resultater, bl. a. kromosomfordobling med tilhørende større udbytte, ved hjælp af stærke gifte, f. eks. colchicin, hvilket de lollandske sukkerroedyrkere allerede lukrerer af. Også røntgenstråler har vist virkning i samme retning, og så længe en meget stor part af menneskene lider sult, må man vel prise dem, som forstår at frembringe mere mad, selv om det sker ved de mærkeligste midler.

Men pas nu alligevel på med strålerne — også til planterne!

Også i Sverrig

Forsikringsselskabet »Ansvar« giver rabat til vegetariske forsikringstagere.

Hvem finder frem til det danske selskab, som vil slå følge?

Blodrusen i Vejle

Da vi i fjor omtalte de episoder, som knyttede sig til grindedrabet i Vejle fjord, udtalte vi det håb, at myndighederne ville optræde med en vis fasthed, hvilket nu kan synes at være aktuelt, idet de pågældende fiskere i retten udviser en kynisme, som selv trænede jurister finder utrolig og må true enkelte af dem med bøder, når de anvender udtryk som hvalpjat o.s.v.

De er åbenbart endnu i den middelaldertro, at dyr, i hvert fald hval-»fisk«, ikke kan føle smerte.

Dagens Nyheder har haft en samtale med magister Mogens Højgaard, der udtaler, at jo mere intelligent et dyr er, desto stærkere kan det sandsynligvis føle smerte — lige med undtagelse af dovendyret.

Forsøg i Amerika har påvist, at hvaler er velbegavede dyr med en god hukommelse. Udsætter man hunde eller mus for elektriske stød, eller man »prikker« dem, reagerer de akkurat ligesom vi og lærer hurtigt at undgå de smertevoldende foranstaltninger, hvilket viser, at deres nervesystem virker som hos os, og hvorfor skulle det ikke også det?

Ikke engang den psykiske smerte er forbeholdt det vise menneske, selv om dyr, der lever i naturen, næppe lider af neuroser. Her skulle vi altså have et forspring.

Vi talte dengang om den blodrus, der griber mennesker med primitiv tankegang. Det synes, som den dovenskab, der fører til, at man kaster sig over andre skabninger for at fortære dem i stedet for selv at bjerge sin naturlige føde, kan omdanne menneskene i samme retning som dovendyrene, der »med et idiotisk udtryksløst udseende systematisk og ganske langsomt ødelægger hverandre«.

P. s.: Som det kunne ventes, kom dommene til at lyde på mindre bøder for overtrædelse af visse papirparagraffer i jagtloven, mens alt, hvad der tangerede dyrplageri, kunne undskyldes med de pågældendes ukendskab.

Mange berusere

Den første måned efter gennemførelsen af den svenske spiritusreform har i Stockholm medført et meget stort antal anholdelser for beruselse. For hele byen 1575 mod 715 i oktober i fjor — en stigning på 120 pct.

Som ventet har afskaffelse af motboken ført til, at mange i stedet for at gå på restaurant køber spiritus til at feste hjemme med. Det menes, at nogle restauranters omsætning er faldet med 20—30 pct.

Den voldsomme efterspørgsel efter eksportøl er nu i aftagende, men der er dog i hele landet i oktober solgt 10 millioner flasker øl.

En rigtig „jæger"

Iflg. »Horsens Avis« var der en »jæger«, som blev så vred over, at hunden ikke parerede ordre, at han straks fyrede løs på den med det resultat, at den sårede hund slæbte sig hen til sin »herre«s fødder — og døde.

Det er disse »naturelskere«, man lader gå rundt med bøsse og hund.

Danskere »hjælper« de »underudviklede« lande

Forsyningerne med *dyrisk* protein er et af de største problemer i folkeernæringen, som de såkaldte »underudviklede« lande har at slås med. Den internationale levnedsmiddel- og landbrugsorganisation FAO hjælper i vid udstrækning disse lande til at sende de rigtige fødemidler på markedet. Hjælpen består som oftest i at sende en ekspert på området ud, hvor hjælp behøves.

Dyrlæge G. *Mortensen* fra Københavns sundhedskommission er nylig vendt hjem fra 18 måneders arbejde i Central- og Sydamerika. Han har i Guatemala og Costa Rica arbejdet for verdenssundhedsorganisationen WHO og i Nicaragua, Honduras, Colombia og Ecuador for FAO. Arbejdet gik ud på at tilrettelægge bygning af slagtehuse for både kvæg og svin, samt bygning af kølehuse og fabrikker til forarbejdning af biprodukter fra slagtningerne.

Desuden har dyrlæge Mortensen organiseret kødkontrol og kødindustri i de forskellige lande — altsammen for at sikre en bedre forsyning med dyriske proteinstoffer.

FAO vil i nær fremtid udsende endnu to danskere til at fortsætte dette arbejde. Det bliver dyrlæge B. Lorentzen, Københavns sundhedskommission, og civilingeniør H. Aggerby, maskinfabrikken Atlas.

Jo, vi »hjælper« godt!

Sovjets ledere ryger ikke

Bulganin dog en undtagelse, — når han er sammen med diplomater

Ved et selskab forleden i Moskva til ære for den indiske premierminister Nehru talte de russiske statsmænd mere om cigaretrygning end om politik.

Da Nehru skulle have ild på sin cigaret, sagde præsident Vorosjilov til ham:

— Hvor kan en så betydelig person lade sig dominere af sådan noget ragelse?

— Mange betydelige mænd ryger, sagde Nehru.

Viceministerpræsident Kaganovitj brød ind i samtalen:

— Der er ni medlemmer i det russiske kommunistpartis præsidium, og ingen af dem ryger. Det hænder dog, at Bulganin gør det, men det er kun, når han er i selskab med diplomater.

— Er det forbudt alle medlemmer i centralkomitéen at ryge? spurgte Nehru.

— Vi har ingen streng partidisciplin .... på det område, svarede Kaganovitj.

Are Waerland

er ifgl. meddelelser i dagspressen afgået ved døden.

Danmark-Norge vegetarisk set

Danmark flyder ikke alene med mælk og honning, men jo også med frugt og grønsager — selv om vi nok kunne flyde noget mere, da forbruget stadig går nedad, et ynkeligt udslag af vor højt priste kultur, der jo imidlertid på andre områder er kommet så vidt, at man vil beskytte dyrene, før man æder dem — de er dog til for vor skyld, selv om vi ganske vist ikke på noget punkt er skabt til at leve af dem! Men dyrene tager jo også en grusom hævn, først inden de dør ved at æde os ud af huset — 80 pct. mindst af gode vegetariske næringsmidler forsvinder jo under omdannelsen af førsterangs mad til underlødig animalsk føde. Således opretholdes spøgelset verdenshungeren! Og efter døden kommer hævnen i form af alle slags civilisationssygdomme — se på skattebilletten og tænk blot på de enorme udgifter til »sundhedsvæsenet«, læger og hospitaler! Jo, lad os slagte humant, for at vi selv kan dø en inhuman død!

Hvad har dette med Norge at gøre? — Jo, lidt klogere må de jo være deroppe! København med 1 mill. indbyggere har een vegetarisk restaurant, Oslo med 400.000 har fire plus et stort vegetarisk pensionat! Skyldes misforholdet en bedre vegetarisk forståelse i Norge, eller er man måske lidt vel ked af salt fisk? Er der i København en latent sympati for vegetarisk mad, mens der blot mangler noget at ha' den i? Måske hvis vi havde et ægtepar *Røgler* her, der ved en uhyre personlig indsats ville starte og drive to vegetariske restauranter og et pensionat, at vi så fik fundet frem til et skjult behov! Det er i al fald beundringsværdigt at se, hvad ægteparret *H. J.* og *Erna Røgler* og nu også den unge *Ernst Røgler* og frue formår at holde i gang. Foruden de vegetariske spisesteder i Oslo har de også i årenes løb beplantet hektarer af jord med frugtbuske og frugttræer, dels i Hvalsted uden for Oslo og dels på »Gimle«, herligt beliggende på en fjeldskråning ved indsøen Tyrifjorden i nærheden af Hønefoss.

Vi kunne ønske, at denne norske energi kunne smitte en og anden praktisk entusiast hernede. Vi er måske alligevel ikke bagefter i fornuft, men der skal nogen til at skabe muligheder for dens udfoldelse!

Til oplysning for Oslo-rejsende tjener, at restauranterne ligger Grensen 18 og Universitetsgaten 20 (Mensana) og pensionatet Vegeta Drammensvej 201. De andre er Waerland-bevægelsens Bios, Kronprinsensgate 5, samt adventisternes restaurant ved Kurbadet. *O. E.*

Slimede ål

Slimede ål giver ikke noget »fint« produkt, når de skal røges, hvorfor man lader de levende ål sprælle slimen af sig i salt eller ammoniak, inden døden indhenter dem.

Først nu vil man til at undersøge, om det er dyrplageri eller ej.

Det er i hvert fald langt under menneskets værdighed at nedsvælge produktet.

Besøg fra England

Iflg. Billedbladet bød stats- og udenrigsministeren den hertugelige gæst på sprængt due med champagne, dyreryg med rødvin samt ost og lagkage med portvin.

Et særligt anker øl var fløjet hertil for at læske den høje gæsts gane under besøget i Tivoli. Hvad der yderligere blev serveret under besøget, vides ikke, men der har næppe været stor forskel på de promiller, som opnåedes under besøget fra Frankrig og så dette fra vest.

Der kan næppe forventes nogen fornyelse af cermoniellet fra disse officielle kanter.

Tværtimod blev der uden for programmet arrangeret et besøg på et svineavlscentrum for at se — og lugte — til frokostretten, mens denne endnu selv kunne bevæge sig. Til overmål bringes et billede af en nydelig lille pattegris, der præsenteres på den traditionelle måde: rakt frem ved et tag i det ene bagben.

Der skal da en vis portion kynisme til for at betragte sådan et lille kræ som begyndelsen til det blodoffer, der til sin tid skal pryde det hertugelige »spise«bord.

Det er en selvfølge, at besøgets program også bød på klapjagt. Fra gammel tid har denne bedrøvelige forestilling altid hørt med til fyrstelige personers tidsfordriv.

Iflg. Ekstrabladet er den afskyeligste af alle former for jagt, den såkaldte parforcejagt, hvor de stakkels dyr jages til døde ved hjælp af hunde og heste, endnu tilladt i Frankrig.

Køkkenkrogen

Gulerodssalat.

1 dl piskefløde, saft af en ½ citron, fint hakket løg, blandes godt, og heri kommes den fintrevne gulerod (1 kg).

Julemad (6 personer.

Nødderand med rødkål — hvide og brune kartofler, stegte æbler og svesker.

125 g hasselnøddekerner, 4 skiver grahamsbrød, 1 lille løg, peber, salt, l. basilikun, 1 dl fløde, 2 æg.

Nødderne går gennem mandelkværnen, løget rives, grahamsbrødet vædes med lidt kogende vand og moses med en gaffel. Fløde, løg og krydderier og æg piskes sammen og bages i form i ovn; samtidig steges hele æbler i bradepanden 40 min.; de sidste 5 min. lægges udblødte svesker ind mellem æblerne. — Hertil serveres rødkål tillavet med ribssaft, brunede og hvide kartofler. Sovs af kartoffelvandet.

Amerikansk frugtsalat.

2 store æg, 1 dl æblemost, saft af ½ citron, 30 g sukker, piskes til det jævner over vandbad, afkøles, 100 g flødeskum kommes i. Æbler og pærer med smuk skræl skæres fint i stykker, syltede hyben og andre frugter u. saft kommes i. Pyntes med nødder og rosiner.

Frisksportrejse til Tyskland

De svenske frisksportere indbyder danske vegetarer til deltagelse i en uges besøg hos tyske ligesindede i Heidelberg i februar (med ski). Omkostninger højst 200 d. kr. Nærmere ved DVFs næstformand (N. Nielsen, Åbakkevej 19, F., DA 8222 y).

Landmand - Gartner

Undertegnede kunne ønske at bo og arbejde hos vegetarer på landet. Har ikke faglig uddannelse. Kan tiltræde med 1 måneds varsel. — *F. Frandsen,* Lille Istedgade 7, 3. tv,. København V.

Søger De hvile

og afspænding under rolige forhold, da er KOSMOS FERIEHJEM på Billingen i Sydsverige det rette sted for Deres ferie. Biologisk vegetarkost. Rytmisk gymnastik. Foredrag over Martinus' åndsvidenskab. Pensionspris 10—13 svenske kroner. Adresse: Varnhem.

„Dansk Råkost-vegetar skole og pension
Kongevejen, Helsingør

FORLANG
PROSPEKT

Det er ikke dyrt at handle i ODENSE

Véd De, at indtil 25 kg varer kan sendes med banen over det meste af Jylland for 1,70 kr., på de større afstande (f. eks. Frederikshavn) for 2,00—2,50 kr.? En postpakke indtil 5 kg koster overalt i landet kun 1,20 kr., og til Fyn og Sønderjylland kun 0,90 kr. Og så er der jo fragtmændene, hvis kørselsnet er udbredt overalt på Fyn, og til så godt som alle større jyske byer.

Bestillingen er gratis, når De benytter mit portofri bestillingskort, og betalingen kan ske på giro for 30 øre. Benyt Dem af denne chance til at få de mange specielle og sunde fødevarer lige ind ad døren, og rekvirér varefortegnelse, bestillingskort og gratis opskrifter.

Grahamsmel	kg 1,10	Naturris	- 3,20
Fuldkornsmel	- 1,10	Upolerede ris	kg 3,20
Hvedemel, ubleget og kemikaliefrit	- 1,10	Råsukker, ekstra	- 1,20
Firekornskruska	- 1,60	Hørfrø, dobbeltrenset	- 2,80
Hvedeklid	- 1,00	Ægte dansk bihonning	½ - 2,80
Hvedekim	- 2,50	Hollandsk bihonning	½ - 3,75
Skummetmælkspulver	- 4,40	Acaciehonning, flydende	½ - 4,25
Hvede til spiring	- 1,00	Jordnøddesmør	½ - 3,40
Ærter til spiring	- 2,00	„Råko" morgenret	½ - 1,60
Linser	- 4,00	Havrekræs	pr. pk. 1,25
Bønner, brune og hvide	- 3,50	Fuff-ris	pr. pk. 1,25
Havre, afskallet	- 1,50	Svensk knækbrød, sportsdelikatesse-husmandsbrød	0,90
Byg, afskallet	- 1,20	Marcussens universal-the, afføringsthe, slankhedsthe	4,75
Naturris	- 3,20		

Alle »Skodsborg«s artikler i meget stort udvalg; forlang prisliste.

ERNST HANSEN
(etableret 1877) — Nørregade 28 . Telefon 242 . Odense

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

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, Co. 4329

Man kan leve af grønsager - men ikke uden!

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 minuter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce. Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!

Den Sanitære Fødevarefabrik
Baldersgade 14, Kbhvn. N., TAga 289

Gør Deres indkøb i „KONSUM"

Alt for vegetarer, specielt råkost.

Altid friske grøntsager og udsøgte frugter til billigste priser.

Endvidere alt i kolonial, kaffe, konserves, smør og æg direkte fra landet.

Aflæg forretningen et besøg - ingen købetvang - eller ring til os.

Vi sender varer over hele byen, og vi garanterer Dem hurtig og høflig ekspedition.

„KONSUM"
v CHR. PEDERSEN
Telf. Luna 2502 . Rolighedsvej 9 . København . Telf. Luna 2502

Maanedens fagbøger

H. Paludan:
Tidens Stueplanter.
Pris kr. 5,35.

Johs. Tholle:
Det blomstersmykkede hus.
Pris kr. 11,35.

Vald. Hansen:
Græsplæner.
Pris kr. 5,85.

Eigil Kiær:
Sten og fliser.
Pris kr. 5,35.

Lars Hansen: Gødningernes Anvendelse i Gartneri og Havebrug.
Pris kr. 8,35.

H. Paludan:
Blomsterdyrkning.
Pris kr. 14,75.

H. Paludan:
Dyrkning af Champignon.
Pris kr. 5,35.

Kristian Pedersen: Gartneriets Redskaber og Maskiner.
Pris kr. 30,00.

H. Rønde Kristensen:
Sygdomme og Skadedyr.
Pris kr. 10,70.

Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,

Anker Heegaardsgade 2,
København V.

PROVINSENS

største specialforretning for *RÅKOST, VEGETARKOST, REFORMKOST, URTETHE* m. m. klarer Deres indkøbsproblem ved vore daglige forsendelser over hele landet.

Franco bestillingskort og gratis opskrifter og brochurer tilsendes gerne på forlangende.

Ernst Hansen

etabl. 1877

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

Svensk Lini holder maven i orden

Regelmæssig afføring opnaas nu uden brug af afføringsmidler ved hjælp af det nye svenske præparat Lini, som er et af hørfrø og laktose præpareret næringsmiddel der regulerer paa naturlig maade.



Lini har en vidunderlig virkning paa maver, der driller, og er let at tage: 1 spiseskefuld af pulveret et glas varmt vand om morgenen. Kan ogsaa strøs paa tykmælk eller tilsættes grød salater, desserter etc. - Svensk Lini faas hos materialister og i specialforretninger eller bestilles direkte (gerne frimærker) hos generalagentur for Danmark F. F. Gønget & Co., Evanstonevej 12, København-Hellerup, tlf. Ryvang 9112.

Pris pr. karton kr 3,85

RÅSTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, Svendborg)

modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 755



Fås også i Råkostdepotet

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

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.

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 . Århus

Vegetarer på Fyn!

De går aldrig forgæves efter Skodsborgs produkter i
TORVEGADES OSTEHUS
ODENSE :: Tlf. 883

Dansk Vegetarisk Forening's
litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50
Kostplan for en uge med opskrifter 0,50

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

10 ekspl. af Michael Larsen: »Naturhelbredelse« sælges til fordel for foreningen for 10 kr. pr. stk.

Skodsborg Restauranten

er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - à la carte
Åben mandag—torsdag incl.
kl. 11—19
Lukket lørdag.
Telefon PAlæ 8855
St. Kongensgade 36—38, mezz.

ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62
Råkostdepotet
Gothersgade 129
København K.

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.