Vegetarisk Tidskrift

Organ for Dansk Vegetar- og Råkostforening

Nr. 1 * 1963
55. årgang

INDHOLD

Hvorfor jeg er vegetar

•

Naturligt – unaturligt

•

Svenska Vegetariska Föreningens 60 års jubilæum

•

Foreningsnyt

•

Køkkenkrogen

•

Set og saxet m. m.

•

Pris kr. 1:–



Læge M. Hindhede

Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tidsskrift foreningen af denne udgivelse, fagblad og talerør.

Redaktør:
Journalist Alf Hjorth-Møritzsen

Redaktion og expedition:
Jagtvej 19, København N. Tlf. Taga 1340.

Abonnement kan tegnes på bladets kontor samt på alle landets posthuse.

Pris: 5 kr. årligt for 6 dobbeltnumre
Løssalg 1 kr.

Oplag 1500 eksemplarer.

Forsendes gennem postvæsenet, hvortil reklamationer og flytning bedes meddelt.

Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildeangivelse og et eksemplar til redaktionen.

Annoncepriser:
1/1 side ..... kr. 175
1/2 side ..... kr. 95
1/4 side ..... kr. 50
Bagside ..... kr. 200
Rubrikannoncer ..... 50 øre mm

Rabat ved flere indrykninger.

Postgirokonto Nr. 28 29.

*

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Formandens og foreningens adresse:
Alf Hjorth-Møritzsen, Jagtvej 19, København N.
Tlf. Taga 1340.

Næstformand:
Gerther Hans Møl, Kartoffelvej 5, Brønshøj.

Kasserer:
Lægesekretær Alma Davidsen, Landlystvej 31 E, Hvidovre. Tlf. 75 05 64 (kl. 18–19).
Postgirokonto nr. 2 56 56.

Sekretær:
Arkitekt Elias Jørnils Frost, Ved Fortunen 16, Lyngby. Tlf. 87 30 76.

Medlemskontingent, årligt:
Enkelt medlem ..... kr. 10
Ægtepar ..... kr. 12
Medlemmer under 20 år ..... kr. 5
Livsvarigt medlemskab ..... kr. 100
" " ægtepar ..... kr. 120

Medlemmerne får gratis tilsendt Vegetarisk Tidsskrift.

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København: Restaurant Vita, St. Kongensgade 36–38, tlf. Palæ 8855. Åben kl. 11–19. Lørdag og søndag lukket.

Restaurant Roma, Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96. Åben alle dage kl. 11–19.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A, tlf. Palæ 1232. Åben kl. 11–15. Søndag lukket.

Arhus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. Arhus 2 90 70.

Humlebæk: Råkostkurstedet, Humlegården, Ny Strandvej, tlf. Espergærde 465.

Middelfart: Stavreby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

Odder: Kurstedet Det hvide Hus, tlf. Odder 4 01 34.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Svendborg: Råstrup Kursted, tlf. Svendborg 755.

Helsekostforretninger

København:
Råkostdepotet, Gothersgade 129, tlf. Central 62.

Reformforretningen, Karl Knudsen, Frederikssundsvej 111, tlf. Taga 9142.

Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.

P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.

Vejle:
Vegetaren, Dæmningen 38, tlf. Vejle 43 42.

Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. Odense 12 02 42.

Arhus:
Jysk Råkostdepot, Schleppegrellsgade 8, tlf. Arhus 3 30 50.

Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Arhus 2 15 55.

Hvorfor jeg er vegetar

Af

Forfatteren *Josef Petersen.*

1.

At Dansk vegetarisk- og råkostforening har betroet mig det hverv at holde nytårstalen i år, har fyldt mig med glæde, og jeg kunne fristes til at kalde hvervet ærefuldt, hvis jeg ikke betragtede den glose med udpræget mistillid, — den smager af hofceremoniel og militære floskler, den er misbrugt af chauvinister og rimsmede. Jeg vil derfor nøjes med at udtale min taknemlighed og mit håb om at jeg ikke skuffer mine meningsfæller.

Som ansvarsbevidst og lidenskabelig vegetar mener jeg, at jeg bør give en begrundelse for mit syn på vegetarismens ide — en bekræftelse, som det hedder i konfirmationssproget, en trosbekendelse, så at sige. Det skulle jo synes at være ligetil og næsten unødvendigt, men desværre er det ikke tilfældet. Andre vegetarers begrundelse er udsprunget af vidt forskellige anskuelser, der for eksempel knytter sig til glosens etymologi, og deres vegetariske forkyndelse er ofte sammenkoblet med andre, temmelig heterogene, men i og for sig ganske sympatiske meninger, som for eksempel fordring om afhold fra tobaksrygning og spiritusafhold.

Jeg er desværre overbevist om, at disse sideløbende fordringer i høj grad har sinket vækstudfoldelsen i den vegetariske udbredelse. Tænk blot, hvad der ville blive af afholdssagen, hvis man forlangte af afholdfolkene, at de heller ikke måtte spise stegt lever og frikadeller, eller tage sig en smøg i kaffepauserne! Det ville være katastrofalt.

Hvad etymologien angår, forklarer nogle, at glosen ikke har noget med ordet vegetabilier at gøre — men hvor er det dog revnende ligegyldigt!

Det er rimeligt nok, at menneskets tarmlængde og tandsæt afgiver et sandsynlighedsbevis for, at vi ikke hører til rovdyrene, og at planteføde er bedst for vor sundhed. Men om midlerne til at opnå sundhed er der iøvrigt højst forskellige meninger. Skuespiller Bewer, der er 96 år, erklærede i et interwiev, at det er brændevinen, de bevarer hans vitalitet. Professor Warburg anbefaler et glas konjak om morgenen for at modvirke kolestoroldannelse i årevæggene og for



Josef Petersen holder nytårstalen.
(Foto: Anny Abel Andersen).

Nytårsfesten

hade samlet større tilslutning end nogen nytårsfest i mands minde. Over halvandethundrede var mødt op i Kvindernes Bygning, hvor den smukke restaurant »Karnappen« blev fyldt til bristepunktet.

Efter at formanden hade budt velkommen i en åndfuld lille tale, gik man over til de mere materielle nydelser i form af en fortræffelig nytårsmiddag bestående af råkostanretning, selleribøf og citronfromage (uden æg!). Køkkenchefens præstationer vandt vist almindelig anerkendelse, og vi vender gerne tilbage næste år.

Ovenpå den kulinariske nydelse holdt forfatteren *Josef Petersen* nytårstalen, som vi bringer efter talerens manuskript. Den originale og personlig prægede »bekendelse« vil formodentlig og forhåbentlig gi anledning til en del debat. Vegetarisk Tidskrifts spalter står i hvert fald åben for enhver saglig diskussion.

Derpå begav vi os ned i Festsalen, som var stillet til vor disposition for resten af aftenen. Det righoldige program indledtes med, at *Hindbede* talte til os fra et bånd optaget til hans 80 års dag og velvilligst lånt os af Statsradiofonien. Derefter underholdt koncertsangerinde *Inge Norgan* og arkitekt *Frost* viste sin smukke farvefilm fra Mallorca og andre solbeskinnede steder. En spørgekonkurrence afsløredes, desværre, at det står sløjt til med medlemmernes elementære kundskaber om sundhed og sygdom. Det må vi se at få rettet på . . . .

(blad om)

Et par malerier, skænket af vor kasserske fru *Alma Davidsen*, blev bortauktioneret til fordel for foreningens pengekasse — uden at vi dog af den grund blev udsat for rigdommens fristelser.

Det var blevet sent, før fru *Drabæk* fik lejlighed til at vise en række farvestrålende lysbilleder fra foreningens udflugter i det forløbne år, ledsaget af korte, knappe og præcise kommentarer, hvorpå formanden endelig kunne slutte af og takke for en indholdsrig og vellykket nytårsfest 1962/63.

✡

Ægte Bi-Honning

Blomsterhonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET

Nr. Søgade 39, København K.
C. 8176 PA 8176.

Stavrby Bondehave
Middelfart

Vegetarisk feriested, vandrehjem og camping, hvor Demeter-varer avles og anvendes

Vi indbyder bl. a. til:

St. Hans-week-end-stævne 22.–23. juni med **Anna Ullerup Haahr**, Raastrup Kursted, Svendborg, m. fl.

Feriestævne 18.–21. juli om »dyrkningens forbindelse med ernæringen« med den biodynamiske konsulent **Elstrup Rasmussen**, Abyhøj, m. fl.

Feriestævne 25.–28. juli med mentalrådgiver **Mary Gabrielsen**, København, forfatterinden **Birgitte Valvanne**, maleren **Jørgen Winde** m. fl.

Mazdaznan-kontakt-stævne 8.–11. august med **Marie Wieland**, Düsseldorf, **Agnete Holst Boy**, København, m. fl.

Udførligt program sendes. Alle er velkomne, også enkelte dage og timer.

Regnl og Jens Kristensen

at hindre åreforkalkning. Tobakselskerne fremhæver rygningens gavnlige indflydelse på nervesystemet og ignorerer lægernes advarende tale om lungekræftfaren. Cigaretfabrikanterne har stadig råd til at spendere tusinder af kroner på annoncer...

Jeg for min part finder det imidlertid langt værre, at mange ansete læger erklærer nydelsen af kød for absolut nødvendig for sundhedens bevarelse! »Hvis vi ikke har tiltro til lægerne, hvor er vi så henne?« siger folk. Erklæringen kan give anledning til begrebsforvirring. En kendt bourgeoisidame blev så begejstret for ideen om, at kogningen ødelægger føden, så hun blev tilhænger af råkostbevægelsen — og udelukkende spiste råt kød! Jeg går dog ud fra, at hun næppe ville synes om at drikke det varme livsblod, der pulser ud af en nyslagtet okses overskårne strube, — skønt også det i sin tid anbefaledes af visse læger som et ufejlbarligt universalmiddel for sundheden og for livsforlængelse.

Vi lever i en tid, der i mange henseender er præget af modsatte anskuelser, og meningen om ernæringsbehovet er stærkt varierende, men dog hovedsagelig hældende til kødspiseriet, hvilket kan aflæses af restauranternes menukort: det er praktisk talt umuligt at få en vegetarisk ret på en københavnsk beværtning.

Jeg for min part forvirres ikke af de forskellige og hinanden bekæmpende sundhedsforskrifter. Jeg føler mig overbevist om, at vegetarisk føde er den eneste *etisk* forsvarlige. Mange — selv blandt vegetarer — finder sikkert, at det er en urealistisk og tåget begrundelse, og tilmed unødvendig, når vi har tarmlængden og tandsættet at støtte os til. Og siger jeg, at vi er dyrenes slægtninge, fnyser de og finder påstanden kættersk og afskyelig.

Nu ber jeg Dem undskylde, hvis jeg tilsyneladende kommer lidt for langt bort fra mit egentlige emne! Jeg vil gerne give en lille kortfattet oversigt over menneskets tilblivelseshistorie, — ikke helt i overensstemmelse med skabelseshistorien i første kapitel af Genesis, men støttende sig til, hvad *embryologien* fortæller os, og det er fuldkommen utvetydig og logisk tale, der vanskeligt lader sig modbevise. Fosterets ni måneders tilværelse i moderlivet er et resumé af årmillioners tilværelse, hvori dets forfædre i tusinder af generationer har henlevet det korte, forunderlige og dødsens farlige liv.

2.

Menneskefostret er, ligesom de padder, der i deres første udviklingsperiode populært kaldes haletudser, forsynet med en ret dominerende hale ... og forøvrigt også med gællespalter! Det giver — skulle man mene —et uomtvisteligt bevis på, at vore fjerne forfædre — og formødre — levede i vandet, ligesom disse padder, og rimeligvis kvækkede på samme måde!

Men omstigningen til landjorden fandt sted for så mange årmillioner siden, at det vil blive for meget af det gode at dykke så dybt ned i fortiden.

Den del af efterkommerne, som kaldes pattedyrene, var stadig forsynede med halen, og værdsatte den sikkert, både på grund af dens brugsværdi og dens skønhedsværdi. Den var elegant, pyntelig og fornem. Og *primaterne* — lad os kalde dem klatrefolket — elskede, efter den anstrengende armgang i træernes grene, at sno den smidige svans om en gren og lade sig gynge højt oppe i luften ... og drømme, måske om os, deres sælsomme efterkommere.

Men så ramtes klatrefolket af en ulykke, en mystisk katastrofe.

Nu har vi nutidsmennesker jo hørt, at en virus, et giftigt smittestof, måske en radioaktiv overdosis i atmosfæren eller et andet snigende epidemisk angreb, kan forgifte, ikke alene de individer der rammes, men også deres generationer i mangfoldige led.

Sådan kan det muligvis være gået til, at den pestagtige sygdom ramte klatrefolket. De var blevet vant til en tryg og sorgløs tilværelse oppe i urskovens løvrige kroner, højt hævet over rovdyrenes blodige regimente nede på jorden. Men nu fik de besøg af en hæslig spedalskhedslignende sot, der medførte atrofi, berøvede dem deres herligt svungne svans og det meste af deres tætte, blufærdige pels. Sygdommen angreb ikke alle — det var som om den ramte sine ofre i flæng, meningsløst tilfældigt ...

De arme sygdomsramte mistede deres skønhed og skammede sig over deres nøgenhed. Og deres hæslighed vakte fællernes, selv deres nærmeste slægtninges, afsky og forbitrede vrømmelse. De blev udstødt af samfundet, de blev jaget ned fra træerne, ned på jorden, hvor de risikerede angreb af løver, tigre og ulve.

De måtte søge skjul bag klipper og krat. De måtte ustandseligt rejse sig på baghænderne for at spejde

I anledning af vor mangeårige formand og redaktør af Vegetarisk Tidskrift Oluf Egerods 75-årsdag og udnævnelse til æresmedlem af foreningen bragte de fleste blade en omtale af begivenheden. I Berlingske Tidende kvædede *Sylvia*:

Storvegetaren



Hr. Egerod fyldte
nys femoghalvfjerds,
og derfor kvæder
vi alle et vers.
Men alle de blomster
nikker så nådigt.

Hr. Egerod er sig
så herlig en mand,
i grønt livsaligt
han sætter sin tand.

Og daglig hr. Egerod
hvæsser sin kniv,
han spiser svesker
og snerle og siv.

Således hr. Egerod
mæsket sig har,
blev derfor udnævnt
til storvegetar.

Hr. Egerod spiser
persille så god
og frugter og knolde
og gulerod.

Hr. Egerod priser
sit særlige held,
er madkassen tom,
ko' han æde sig selv.

Sylvia.

»Slank uden tårer«

Hvorfor sulte? Når man kan spise sig slank og sund i

RÅKOST

Velkommen på HUMLEGÅRDEN i Humlebæk. Tlf. Espergærde 465. Strand og skov lige uden for døren. Her vil De hygge Dem.

Kurstedet »Det hvide Hus«, Odder, modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året.

Behandling efter lægeordination.

Vegetarisk kost og råkost.

Ruth Idorn, aut. fysioterapeut.

Telf. Odder 4 01 34.

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik

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

Forlang prospekt - Tlf. 80 32 00

På MALLORCA

Råkostkur- og feriehjemmet Plaisir d'Arabella

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Åbent hele året. Man kan være fremme på 4—5 timer med fly fra København. Fly tur/retur + 2 ugers kur m. m. fra d. kr. 815,-

Skriv til Mme Arabella, Palma Nova, Mallorca, Spanien, efter oplysninger og vedlæg venl. intern. svarkupon eller ring til Transnordia, København, MI 2348 - 2349.

efter truende, lurende farer, — og for at stirre længselsfuldt op i løvet, op mod de ubarmhjertige stammefrænders vidunderlige paradis.

— De stærkeste og smidigste slap dog for den ydmygende behandling og den farlige tilværelse på jorden. Skønt gorillaen og chimpansen var angrebet af pesten og havde mistet halen, tiltvang de sig dog lov til at blive i træerne.

De udstødte vansiredes efterhånden yderligere, deres baghænder forkrøbledes af den triste humpen på den stenede, ujævne skovbund, og blev til kluntede fødder.

Det endte med, at de flygtede fra urskovens farer og blodige rædsler, ud på de åbne, magre stepper, hvor de måtte friste en kummerlig tilværelse... og med sorg mindes det herlige jungleliv.

3.

Disse udstødte, pestramte stakler var *vore* forfædre! Vi har arvet deres smerter og deres glæder.

Også deres forsmædelse og ydmygelse var den sorte, kraftige muld, som skænkede spirekraft til en fantastisk, mirakuløs udvikling. Deres elendighed var et rodskud, hvorfra en vidunderlig blomstring skulle komme!

Hvornår skete det? Vi ved det ikke. Forbindelsestrådene er forlængst afbrudt, som en overklippet navlestreng. Hine begivenheder er stuvet ned i glemselens uhyre mørkekammer. — Menneskehukommelsen opbevarer kun en minimal brøkdel af det korte livs oplagrede stof, og altid det uvæsentligste! *Verdenshistorien,* som prætenderer at være menneskehedens hukommelse, spænder kun over nogle få årtusinder, beretter mest om dårskab og skændigheder, — som om det gjaldt at bevare indholdet af en skarnbøtte! Mens historiens berømtheder, pyntet med hanefjer og slagterknive, fører den slagtefærdige ungdom til valpladsernes slagtebænke, må kulturskaberne skutte sig sig i deres skygge.

4.

Men de udstødte, de svage, de forhånede, sejrede!

Det lyder paradoksalt. Men det var ikke magt, lykke og ophøjelse, der gjorde dyret til menneske, — det var tværtimod svaghed, fornedrelse og ydmygelse.

De svage sejrede. (Men det bør måske tilføjes, at sejren oftest først vandtes *efter* den sejrendes død).

Et dyr, der mistede sin pralende svans og sin prægtige pels, blev menneske, — men gennem vanære og bitre kvaler, bortjaget fra sine omgivelsers trygge liv.

Et dyr, hvis baglemmer forkrøbledes af den besværlige humpen på stenede stepper, blev menneske, men i fare og utryghed, forfulgt af fjender, i elendighed og armod.

En neurotisk skabning, der led af kramper, grådens og latterens kramper, blev menneske, men sikkert isoleret fra *selskabet* som en uhyggelig dåre.

At den truende, hadefulde tænderskæren kunne forvandles til kærlighedens ømme kys, var et mirakel, — født af vold, men forvandlet til hengivelse.

Værst syntes de skabninger stillet, hvis stemmebånd mistede evnen til at udstøde det ekkovækkende, skrækvækkende *brøl*, forsøget på at efterligne rovdyrenes stemmers torden.

De angrebnes fælles forsøg på gennem øvelse at generhverve dette, triumfens pralende meddelelse, mislykkedes. Men i de sorgfulde sind dannedes efterhånden et tonespind, som tolkede længsler og blev som et mønster, der øgedes og skabte forbindelse og trøst.

Tonesproget blev et følelsernes udtryksmiddel, det uudsigeliges sprog. I tonernes rytme udtryktes anelser, savn og drømme. Tonebruset steg befriet mod himlen og trængte dristigt ned i dybet. Det tyngedes ikke af tvivl, det krænkede ikke blu, det opløste bittert nag, det styrkede fælleskabets frie udfoldelse.

Og tonespindet blev som et blomsterbæger, der åbnede sig og blev en vugge, hvori en vidunderlig alf fødtes: *Ordet*, tankens og åndens tolk.

Ordet har skabt den tekniske, økonomiske, sociale udvikling, — poesien, filosofien, åndslivet i alle dets afskygninger.

I *ordet* fuldbyrdedes forvandlingen fra dyr til menneske. Og dets dristige opdrift accelerede hurtigt. Dets vingefang øgedes enormt, da det opfandt skriften og gjorde den til sin og åndens tjener.

Skriften blev det afgørende vidnesbyrd om de *svages sejr!*

Skriften muliggjorde at ordet overlevede århundreders skiftende slægtled. Den forenede alle verdens sprog, selv om deres alfabet var vidt forskellige. Endog tonespindet erobredes af skriften gennem nodesproget.

Sommerens vegetar-arrangementer

Aflysning

Den nordiska hälsoläger, som *Finlands Naturkostförbund* i tiden 7.—14. juli hade arrangeret på Solvalla Idrætsinstitut udenfor Helsingfors, har beklageligvis måtte aflyses på grund af den obligatoriske koppevaccination, de finske myndigheder forlanger af de svenske deltagere. Helsestævnet, som var imødeset med stor interesse også fra dansk side, vil finde sted til næste år.

Til gengæld er der flere andre muligheder:

Den vegetariske kongres

Den internationale Vegetar Unions Verdens Kongres finder sted i Barcelona fra 23.—29. juni. Tilmelding kan endnu finde sted. Hvordan foreningen vil blive repræsenteret, er endnu ikke klart.

Hjemlige arrangementer

Sommerhøjskolen Søtoftegård ved Ringsted har lagt et righoldigt program »Ferie med mening i —«, som vil fremgå af den detaljerede meddelelse på side 15. Søtofte er smukt beliggende i en dejlig natur og et ideelt mødested for mennesker med forskellige anskuelser. Der står ingen forening eller sekt bag højskolen, som først og fremmest vil pege på og forsøge at fastholde de *menneskelige* værdier, der er ved at gå tabt i en overmekaniseret og -tekniseret verden. Kosten er gennemført vegetarisk. Skriv eller ring til forstander *Johs. Dragsdahl*, Søtoftegård pr. Ringsted. Tlf. Merløse 170.

På det vegetariske feriested *Stavrby Bondehave* ved Middelfart bydes der også på et stort og afvekslende program for sommeren. Se den særskilte meddelelse på side 4. Vi kan på det varmeste anbefale et besøg på Stavrby Bondehave i løbet af sommeren. Der serveres kun biodynamisk avlede frugter og grøntsager. Alle yderligere oplysninger om indkvartering etc. fås ved henvendelse til *Ragni og Jens Kristensen*, Stavrby Bondehave, Middelfart.

Fru *Caja Svarrer* på *Hesselhøj* i Humlebæk indbyder til Yoga Sommerstævne 21.—30. juni. Undervisningen og foredragene ledes af yogi *Raman*. Vegetarisk kost tilbydes. Henvendelse til fru Svarrer, Hesselhøj, Nyvej 8, Humlebæk. Tlf. Humlebæk 203.

Kommunelærerinde *Margrethe Olsen*, som i mange år har gjort et stort og uegennyttigt arbejde i sin

svagsbørnskoloni *Eckbohus* ved St. Fuglede, tager i sommer også imod voxne, der f. ex. ønsker at blive vænnet fra tobak- og medicingriseriet, søger afmagring eller hjælp til fornuftig levevis. Margrethe Olsen er en morsom og myndig dame med stor praktisk erfaring. Hun er nok værd at gæste. Adresse: Eckbohus, Bjerrestrand, St. Fuglede.

LIVOL

HVIDLØGSBÆR

giver sundhed og velbefindende. Indeholder de friske hvidløgs bestanddele. Uden smag og lugt.

Fås hos købmænd, materialister og specialforretninger



Dansk Droge Import A/S
Tlf. (01) 14 42 44

Trænger De til at slappe af, til hvile, til rekreation eller ferie, så tag på

Råstrup kursted Svendborg

De skønneste omgivelser til spadsereture — herlig udsigt over Svendborgsund. Vegetarisk og råkost.

Moderniserede og nye værelser fra 14—25 kr.

Moderation uden for sæsonen.

Eva og Harry Karbæk
Tlf. Svendborg 755.

ÅBENT HELE ÅRET!

Men de svages sejrrige kamp må fornyes for hver ny generation. Kampen mod brølet må stadig fortsætte, skønt brølet er goldt og mangler ynglekraft.

Brølerne har stadig ejendomsretten til *nuet* og søger at bevare det. Brølerne ser med ærefrygt tilbage til den forkullede fortid, men vender ryggen til fremtiden, som den ikke kan se ind i, — og hvad der ikke kan ses, høres, lugtes eller smages, er efer brølernes overbevisning løgn og forbandet digt.

5.

Forunderligt og uforståeligt er det, at skønt ordets og tankens strålende sejre til menneskehedens velsignelse, — er det dog stadig brølet, der triumferer: »det gode, gamle brøl«, det ældgamle, ærværdige brøl, som forkynder de to stentavlers forbud fra hin tid, da Moses messede ejendomsrettens hellige og ukrænkelige evangelium for de lyttende folkeskarer.

Et andet evangelium — lysets, frihedens og kærlighedens, som ikke ekcellerede i forbud og forfægtelse af ejendomsrettens hellighed, — forkyndtes, to årtusinder efter Moses, af et modigt menneske; hans budskab sejrede, men først efter at han havde lidt en kvalfuld martyrdød som straf for sin formastelighed.

De stærke brølere triumferer oftest over de svage, — som sejrer, men først efter døden.

— Og nu vender jeg tilbage til begrundelsen for at jeg forsager kødspise, og for at jeg afskyer slagtermentaliteten og jagtglædens myrderus.

Der er sikkert nogle af mine tilhørere, der tænker: alt det vi nu har hørt, vedkommer jo egentlig ikke vegetarismen . . .

Men det mener jeg, absolut, at det gør.

Måske vil der endnu i lang tid være store og fortjenstfuldt arbejdende læger, der hævder, at kødspise er nødvendigt for sundheden, mens andre, forhåbentlig de fleste, vil hævde det modsatte.

For min skyld må de blive ved at hævde, hvad de vil, lige til dommedag. Og selv om det kunne bevises, at kødspise gavnede sundheden, og selv om det kunne hævdes, at tarmlængde og tandsæt bevidnede, at kødspise var naturens bud, ville jeg blive urokkeligt ved vegetarismen. Vi skal ikke adlyde naturens bud, hvis det strider mod vore indre, etiske overbevisninger.

I mit sind er der mange problemstillinger, som stadig vakler, fordi tvivl og tro bestandig brydes.

Men her har min overbevisning et fast ståsted: jeg er så sikker i min sag, så jeg tør hævde, det ikke er en trossag, men en viden.

For det er min inderste — og næsten smertelige — overbevisning, at jeg er i slægt med alle levende skabninger, og at det er min pligt, så vidt muligt at erkende slægtsskabet ved at leve i fred med dem, undgå at tilføje dem unødvendige krænkelser, undgå at jage dem blot for min fornøjelses skyld, undgå at dræbe dem og betynge min i forvejen betyngede samvittighed med deres lidelser og dødskvaler. Og — først og fremmest — vende sig med afsky fra tanken om at fortære deres kadavere.

Jeg læste fornylig, at der årlig produceres millioner af svin i Danmark! Det fyldte mig med beskæmmelse, forfærdelse og væmmelse. Disse sølle skabninger, som af naturen siges at være renlige og kloge, indespærres i beskidte rum og opfedes til slagtning, — og det er mine slægtninge.

En berømt præst og forfatter var ivrig jæger og følte det som en herlig, spændende dont, fulgt af en glammende, blodtørstig jagthund, at opspore, dræbe — og ofte lemlæste — harer, agerhøns og fasaner. Jeg finder det ækelt og skændigt!

Jeg er i familie med oksen, geden, fåret, med katten og musen, egernet og muldvarpen, spurven og høgen og alt det levende småkravl og storvildt, der eksisterer.

Se, det er min vegetariske trosbekendelse . . .

Jeg indrømmer, at vi må være tilfredse med, at vi har fået udryddet ulvene, der i sin tid terroriserede Danmark om vinteren, når de i sultne flokke trængte ind i landsbyerne. (Det gamle mundheld: »der er ugler i mosen«, har som bekendt intet med ugler at gøre, men med ulve)! Jeg erkender, at jeg gerne ville være med til at bekæmpe og udrydde skadedyr, lige fra løven til loppen og lusen. Men *æde* dem ville jeg skam absolut ikke! Hvad jagt angår, kan den altså undertiden være nødvendig, — men *jagtglæden*, glæden ved at forfølge, nedskyde og lemlæste værgeløse dyr, som ikke er i stand til at gå til modangreb, — den glæde synes mig både uforståelig og modbydelig, en blodhundegerning, der pletter adskillige ellers flinke og godmodige mennesker.

— Kort før jeg fattede den endelige beslutning

FORENINGSNYT

Udflugter

Når dette læses, har vi haft vor udflugt til »Humlegården«, Grundlovsdag. Tilslutningen var formidabel, og to store turistbusser måtte mobiliseres. Alligevel var der 20—25, som beklageligvis ikke kunne komme med. Måske gentager vi turen senere på sommeren. Nærmere i næste nummer, hvor der også vil fremkomme et referat af den vellykkede udflugt.

Vegetarisk Bibliotek

voxer stadig. *Ole Ramby*, som tidligere har betænkt biblioteket med bøger, har skænket os yderligere nogle bind. Fra *Gunnar Mikkelsen* har vi modtaget et expl. af Hindhedes efterhånden sjældne hovedværk »Fuldkommen Sundhed og Vejen dertil«. Selv har foreningen også anskaffet en del bind, så Vegetarisk Bibliotek begynder efterhånden at blive ganske righoldigt. Fra efteråret håber vi at få eget lokale med fast kontortid, hvor medlemmerne og andre interesserede kan få oplysninger og låne bøger fra biblioteket. Et kartotek er under udarbejdelse. Et sådant »Vegetarisk Oplysningskontor«, som foreningen hade i gamle dage, vil være af uvurderlig betydning.

Vegetarisk Tidskrift

vil nu udkomme regelmæssigt. Omlægningen til nyt format, udstyr og trykkeri har kostet mere tid og flere penge end beregnet. Tekniske og praktiske vanskeligheder har yderligere forsinket udsendelsen. Mange har utålmodigt spurgt efter bladet, og det kan naturligvis kun glæde os, at vi i den grad er savnet, samtidig med at vi beklager og ber undskylde, at De så længe har måttet undvære tidskriftet. At vi ikke helt har glemt Dem, fremgår dog af de særtryk, vi med mellemrum har udsendt for at holde kontakten vedlige. Der vil nu udkomme et nummer i hver af de følgende måneder, indtil vi har indhentet det forsømte, hvorefter tidskriftet vil udkomme som sædvanlig med et nummer hveranden måned.

Hvad mener De forøvrigt om det nye format og udstyr? Kritik og forslag til forbedringer modtages gerne. Ligeså artikler og indlæg til bladet.

Har De husket

at betale Deres kontingent? Ellers kan det nås endnu. Foreningens postgirokonto nr. 256 56 er stadig åben for indbetaling. Tak! Der er endnu

medlemmer, som ikke har betalt for 1962. For slet ikke at tale om 1963. Omkring 1. juli påbegyndes inkasso af disse beløb. Altså, af sted til postkontoret forinden! Husk, at udmeldelse kun er gyldig, hvis den er sket inden 15. december året før.

En masse stof

må desværre udskydes til næste nummer på grund af pladsmangel. Bl. a. referatet af generalforsamlingen og flere møder.

☆

Frisk luft

får De bedst på en CYKEL eller en AUTOCYKEL

Førende mærker haves på lager
Rimelige priser - Konto oprettes

Dralæk

Classensgade 49 - Kbhvn. Ø
Øbro 7044 - Giro 1188 47

SANAFER

Viborggade 1

anbefaler sig med biodynamisk dyrkede grønsager og æbler, koldpressede olier, hjemmebagt og Skodsborg grahamsbrød samt mange andre vegetar-produkter.

Telefon ØBRO 40 12.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.

Modtager og undersøger dyreplagerianmeldelser.

Årskontingent 8 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af internatet, Islevdalvej 85, Brh., telefon 94 66 95.

om afhold fra al kødspise, — altså i min grønne ungdom, — hændte det, at jeg var på besøg hos et par svenske bekendte i »Skälderviken« nord for Kullen.

De foreslog mig at gå på jagt sammen med dem, og jeg indvilligede, fordi det glade friluftsliv altid har haft en stor tiltrækningskraft på mig, og jeg ikke tænkte på noget så periferisk som dyrs lidelser.

Det var om efteråret. Vi gik i en roemark med en passende afstand fra hinanden, alle tre med bøsserne parat og fingrene på aftrækkerne.

Flere gange fløj en fugl — jeg husker ikke om det var fasaner eller agerhøns — op fra marken. Mine to svenske venner skød og fik bytte.

Jeg sigtede uvilkårligt, — som soldat var jeg regnet for at være en habil skytte, — men jeg skød ikke.

Og de to andre jægersmænd drillede mig og mente, at min færdighed som skytte var ringe.

Så sprang en hare op, temmelig langt fra os, og løb gennem roemarken. De to svenskere skød, men ramte ikke — og afstanden mellem haren og os øgedes hurtigt.

Så skød jeg, og ramte den i bagkroppen. Den slæbte sig afsted, men dens muskler var lammede.

Da jeg nåede den og løftede den op ved ørerne for at dræbe den, stirrede den på mig med sine store, blanke, uskyldige øjne.

Jeg blev grebet af panik. De andre kom til, og en af dem dræbte den med et slag over nakken med bøssepiben. Jeg vidste ikke besked om, hvordan man plejede at bære sig ad, når man skulle ende et anskudt dyrs lidelser, og jeg kunne heller ikke bekvemme mig dertil — skønt det var nødvendigt. Men jeg lovede mig selv, at jeg aldrig mere ville deltage i en jagttur, — og det løfte har jeg naturligvis holdt.

Jeg er vegetar, fordi jeg afskyr opædelsen af dræbte dyrs kadavere. Det er ikke så hæsligt som kannibalisme, men lidt i slægt med den!

Men vi har grund til at glæde os over, at ernæringsvidenskaben, specielt vitaminforskningen, tillige mer og mer bevidner vegetarismens eminente betydning for sundheden!

Sandheden først — og så sundheden! men begge begreber udspringer naturligvis fra den samme rene kilde.

Josef Petersen.

Naturligt - unaturligt

Af
Albert Sørensen

1.

Har det moderne menneske mistet evnen til at skelne mellem det naturlige og det unaturlige?

Meget tyder desværre på, at det virkelig er således for manges vedkommende.

Mennesket af i dag er så glad for sit samfund, den teknik, det har udviklet, ja, for alt det, det har skabt; og det er jo også en kendsgerning, at meget virkelig er nået, så meget, som man for 50—60 år siden ikke havde troet muligt. Men — netop denne rivende udvikling har været med til at fjerne menneskene fra det naturlige i tilværelsen. Ganske langsomt har mennesket mistet evnen til at skelne mellem naturligt og unaturligt, mellem ægte og uægte og mellem det der har betydning, og det der ikke har det.

Kort sagt, det moderne menneske lever et mere og mere kunstigt liv på en lang række områder, hvoraf nogle skal omtales her.

Der er f. eks. vor daglige føde. Denne er blevet forringet i en utrolig grad netop som følge af den tekniske udvikling. Man har overbehandlet, overraffineret og delvis ødelagt mange værdifulde fødemidler. For nogles vedkommende så tåbeligt, at man borttog selve det værdifulde for så senere at tilsætte kunstige stoffer, som om det var en løsning. Man giftsprøjter frugter og grønsager, og mange andre fødevarer præparerer man og ødelægger mere eller mindre for at gøre dem tjenlige til salg uden at tænke over, om de har fuldgyldig næringsværdi og om de på en eller anden måde ikke kan være til skade for de væsener, der skal spise dem. Man bager og steger ofte for meget, eller gør maden overdreven sød eller sur, eller bruger helt overdrevent stærke krydderier. De fleste har vænnet sig til, at maden skal tilberedes og smage på en bestemt måde, for at man kan lide den, uden at tænke over, om føden er sund eller ikke.

Den føde, der er mindst behandlet og har den sammensætning, den har fra naturens hånd, er altid den sundeste og reneste og den naturligste. Selv om det er bedre efterhånden mange steder på grund af, at flere og flere forstår betydningen af fødemidlernes

For
sund
ernæring
forlang
CLAUDI's
koldpressede
Reformolier

Koldpresset Majsolie
og
Naturquell Solsikkeolie
fra
Oskar Hein Ölmühle,
Goldbach am Main,
repræsenteret
for Danmark
af
firmaet MEDICIDAN
v/ W. Claudi, Hornbæk,
forhandles af
apotheker samt
førende specialforretninger.

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 128
København K.

Alt til råkost
Vegetarkost
Waerlandskost
Sukkersygekost

Daglig forsendelse over hele landet. I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg-Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag: Skodsborg-Helsingør-Hørsholm-Sollerød-Holte og Virum.

Onsdag: Indre by-Amager-Vesterbro og Frederiksberg.

Torsdag: Valby-Hvidovre-Rødovre-Glostrup-Herlev-Husum-Vanløse-Brønshøj og Nørrebro.

Fredag: Østerbro-Hellerup-Charlottenlund-Gentofte-Lyngby-Bagsværd-Buddinge-Søborg og Bispebjerg.

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen.

Reformforretningen

KARL KNUDSEN

Frederikssundsvej 111
TA 9142

Biodynamisk dyrket frugt og grønsager.

Produkter fra den Sanitære Fødevarefabrik.

Spiredygtig korn, surkål og m. m. fra Biodan.

Koldpresset reformolie. Markussens urtete samt Fo-ti-tieng urtete m. m.

Varerne bringes.

rette næringsværdi, så er der stadig en masse mennesker, der ikke skelner mellem naturligt og unaturligt her. Menneskene sætter alt ind på at holde de maskiner i orden, de arbejder med, men glemmer deres egen »maskine«, legemet, som ikke kan holdes i orden uden naturlig føde.

Et andet område er legemsøvelser. Hvad er det, man her ser særlig på? Er det ikke oftest manden med de kraftige muskler, helst så store som muligt? Eller den der er oversmidig, så smidig, at han eller hun kan gøre alt det, de fleste andre ikke kan i retning af at bøje sig sammen o. a.? Eller den der er i besiddelse af gymnastiske færdigheder, som ofte udføres på trods af harmoniens og sundhedens love? Eller den der kan sætte rekorder på en eller anden sportsgrens område, enten ved at løbe længst eller hurtigst, springe højst eller længst og meget andet, selv om sådanne sportsgrene kan præge et menneske umådelig ensidigt? Eller bokseren, der sætter alt ind på at slå sin modstander ud, selv om ofte den eller de, der deltager i en række boksekampe, mærkes for livet og tillige er med til at ødelægge det legeme, de har fået til at opleve livet med?

Sport og legemsøvelser drevet og forstået på den rigtige måde kan være godt, men det er altid galt, hvor der overdrives, især hvor man for enhver pris søger at opnå resultater.

Med andre ord, det, det drejer sig om, er oftest det kunstige, det der er anderledes, end hvad der almindeligvis præsteres. Hvem bryder sig f. eks. om at se et menneske, der hverken har overdrevne muskler eller er overdreven smidig, og som ikke kan præstere specielle sportslige færdigheder. Man har ikke, hvad sport og legemsøvelser angår, forstået at skelne mellem naturligt og unaturligt, for man har allerede set så længe på det unaturlige, at man slet ikke mere ved, hvad der er naturligt.

Med hensyn til naturen, hvorledes er det mon med den? Menneskene har tilsyneladende mest interesse for de såkaldte »friserede« parker, der fremtræder med anlagte græsplæner, afstukne gange, blomsterbede evt. også med springvand og meget mere. Dette er naturligvis også udmærket med sådanne parker; i byerne er de »åndehuller«, hvor folk kan søge hen og dog se lidt af »naturens pragt«. Men naturen i sig selv, hvor der ikke er noget anlagt at se på, ingen hoteller

eller danserestauranter eller andet, der kan tiltrække folk, den holder de fleste sig borte fra, for der er jo ikke noget menneskeskabt at se på, men »kun« naturen, som den er i sig selv, og det kan de fleste nutidsmennesker ikke finde særlig interesse ved.

Man kan f. eks. gang på gang om sommeren være vidne til det mærkelige, at folk kommer kørende i bil, de holder hvil, stiller bord og stole frem lige ved vejkanten, og sidder og spiser deres mad, hvor de har hele trafikken forbi sig og sidder i spektakel og benzinos, medens der lige bag vejkanten findes en stor skov. Men ingen — eller i hvert fald yderst få kan komme i tanker om at gå ind i skoven, væk fra støjen og larmen ind i naturen i mere fred og ro til at se på alt det skønne, der altid er at se på, når man holder øjnene åbne. Er dette et udslag af tidens rastløse tempo, kan menneskene ikke mere være i ro? Kan det ikke mere opfatte andet, end det det selv har skabt?

Det er desværre ikke meget overdrevent, at de fleste menesker sjældent kommer i en skov til andre tider, end når de skal hente bøgegrene om foråret, eller gran til julen, eller hvor de skal på jagt. I disse tilfælde kan det både gå ud over træerne og dyrene, og er ikke det man forstår ved at nyde og opleve naturen.

Man fælder også træer overalt, også i de træfattige områder af landet. Det er klart, at det i nogle tilfælde er nødvendigt for trafikkens skyld, men det bliver overdrevet i en grad, som er højst utiltalende. Indenfor private områder ser man også mere og mere, hvordan træerne fældes. Er et træ endelig vokset op, så det virkelig pynter, bliver det mange steder fældet. Det er besværligt, at træet taber blade om efteråret, og hellere end at have den smule besvær at feje dem op, fælder man træet, eller måske står det i vejen for den moderne stil, der præger mange haver. Sådan er det i hvert fald en del steder. Der kan selvfølgelig være tilfælde, hvor træet eller træer må fældes, de kan blive for gamle, og de kan undertiden tage for meget lys. Men det er sjælden grunden. Man har den mærkelige mentalitet i dag, at man slet ikke forstår, at træerne er levende, at de pynter og giver følelsen af, at der dog er andet end det rent menneskabte til, og det kan mennesket af i dag nok trænge til at huske på. På naturens område kan man sandelig også sige,

Sojabønner

Bestyrelsen for Dansk Vegetar- og Råkostforening var fornylig, sammen med en lille kreds husholdningslærerinder og et par af de ledende inden for Dansk Husholdningsråd, inviteret til information om sojabønner i Ambassadegården, Dag Hammerskiölds Allé 29.

Informationen blev givet af henholdsvis dr. E. Madge Miller, der er professor ved Iowas universitet, samt konsulent Elizabeth Clagg fra Minnesota. Sidstnævnte konfronterede os blandt andet med betydningen af at spise de rigtige proteinstoffer og sagde, at man ved at tilsætte 5—10 % sojamel i brød og bagværk kunne berige det i væsentlig grad. Sojabønner er en af de billigste kilder til værdifulde proteinstoffer, en kendsgerning som man bygger på i U-landene, hvor selv det at holde sulten fra livet er et alvorligt problem.

Efter foredragene var der kaffebord samt smagsprøver af forskellige kager beriget med sojamel, og de smagte ganske fortræffeligt. Ligeledes var der fremvisning af forskellige varer lavet af sojabønner, men som desværre endnu ikke kan fås i Danmark.

Den påfølgende diskussion afslørede, at selv såkaldte eksperter ikke vidste alt, ja, end ikke visse elementære ting inden for ernæringsområdet. At base-syre-teorien er en teori, man nu har forladt, det vidste vi vegetarer ikke, det gjorde derimod en af de ledende inden for Statens husholdningsråd, men som undskyldning for hendes udtalelser tjener, at det rygslør, som hun via prima amerikanske cigaretter indhyllede sig i, sikkert havde gjort hende immun over for sund fornuft.

Hvorom alting er, vi siger »Tak« til lederen af den danske afdeling af det amerikanske sojabønne-kompagni for indbydelsen til dette interessante informationsmøde og udtrykker håbet om, at alle disse dejlige varer, som blev fremvist, kan komme frem på det danske marked. Vi vegetarer venter med længsel på det, ikke mindst nu hvor mælken bliver mere og mere sundhedsfarlig på grund af den penicillin, man sprøjter ind i køerne, og den strontium, de optager.

Hans Maj.

✲

Gid man ville være lige så omsorgsfuld for sit helbred som for sin bil.

Sunde tanker og sund kost

skaber i fælleskab sunde hjem.

Vort speciale er reformkost og diabetikerkost og vi sender over hele landet.

Skriv efter vareliste!

VEGETAREN

Vejle . Dæmningen 38
Telf. 43 42

Reform kost

SKODSBORG PRODUKTER

Kemikaliefrit mel
Vegetabilsk margarine
Kaffe Hag
FO-TI-TIENG
Vitalia Taremel
Havsalt
BUER-LECITHIN
Koldpressede olier
Gule naturris
Tandpasta med havsalt
Ølgær . Pollen
Diabetiker-varer

Varerne sendes over hele landet.
Forlang vareliste!

P. E. Christoffersen
Reformkost og diabetikervarer
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24.
Postkonto nr. 1163 97.

at der ikke skelnes mellem naturligt og unaturligt, og at der er en kunstig opfattelse af mangt og meget.

Der er også reklamen. Man har her taget så mange tekniske hjælpemidler i brug, så reklamen i dag i allerhøjeste grad fremtræder som noget meget overdrevent og kunstigt.

Reklame i sig selv er ikke unaturligt, der må jo reklameres, for at man i det hele taget kan vide, at en vare eksisterer. En reel reklame fortæller om en vares sunde og virkelige værdi, og den er helt på sin plads. Men reklamen, som den drives nu mange steder, tager oftest kun sigte på salg, salg og atter salg, om der virkelig er brug for alt det, der reklameres for, spørges der for det meste ikke om, men man forsøger på alle måder at bilde folk ind, at de virkelig har brug for det. Er varen meget dyr, finder man på afbetalingssystemer med en forholdsvis lille udbetaling, men naturligvis med stort tillæg i rente til de månedlige afdrag, og således bliver mange bundet på hænder og fødder, inden de ser sig om.

Hvis man f. eks. ser på biografreklamerne for 10—15 år siden, og man sammenligner dem med i dag, ser man en betydelig forskel. Dengang var de fleste reklamer enkle og naturlige, mens de nu er langt mere pågående, og desuden er der mange flere af dem. Dertil kan jo siges, at der for tiden er mere at sælge end for år tilbage, og mange praktiske ting er virkelig siden da kommet på markedet, hvorfor der selvfølgelig også må blive flere reklamer.

Man ser reklamer, der modsiger hinanden, og reklamer der er lavet så naive, at man skulle tro, de var lavet for evnesvage mennesker. Reklameringen for julegaver begynder nu mange steder inden 1. december, og hele stemningen piskes op i den grad, at man fristes til at tro, at det, det egentlig drejer sig om, er at købe dyrere og flottere julegaver og helst så mange som muligt. Børnene bliver gjort forstyrrede i den grad, som man aldrig har kendt til det før, for der er jo ingen ende på al den herlighed, de kan se omkring i butikkerne, og får de ikke det, de ønsker sig, kommer utilfredshed og meget andet.

Den moderne reklame har et meget stort ansvar for påvirkningen af menneskenes sind, og den har, i al fald i vor tid, gjort sit til at hindre disse i at tænke selv. Men det er det enkelte menneske selv, der må lære at skelne. Men man ser desværre ofte det samme

som på de øvrige i denne artikel nævnte områder, der skelnes ikke mellem naturligt og unaturligt, og det kan blive til stor skade.

Der kunne naturligvis nævnes mange flere forhold, hvor der ikke skelnes mellem naturligt og unaturligt, her skal dog kun tages et område mere med, som er af stor betydning, nemlig det religiøse eller åndelige spørgsmål.

(sluttes i næste nummer)

Det er unødvendigt at dræbe for at leve.
Mennesket er intet rovdyr.

Vegetarismen er den eneste levevis, som er mennesket værdigt. *Shelly.*

Sommerhøjskolen
Søtoftegaard

indbyder Dem til **FERIE**

med mening i -

Søtoftegaard ligger i Midtsjællands vidunderlige natur, 13 km nordvest for Ringsted. I sommertiden er gården mødested for mennesker af vidt forskellige anskuelser, der samles til kursus og foredrag efter følgende plan:

17/6 - 23/6: Meditation – religiøst og psykologisk set.
24/6 - 30/6: Nye impulser fra bøgernes verden v. **Inge Fensbøll Larsson.**
1/7 - 14/7: Jesus og det nye verdensbillede.
15/7 - 28/7: Vejen til kosmisk bevidsthed – psykologisk set.
29/7 - 4/8: Hovedlinier i Dostojewski's forfatterskab.
5/8 - 11/8: Glimt fra kunstens verden v. **Karl Heilesen.**
12/8 - 18/8: Den enkelte og samfundet v. **Johan Klejs.**
19/8 - 25/8: De store begivenheder i nutiden, set fra et åndeligt livssyn v. **Elis Hjorth.**
26/8 - 1/9: Kunsten i et nyt verdensbillede v. **Mogens Møller.**

Hver uge er der i værkstedet undervisning i smykkekunst, mosaikarbejde, stoftryk m. v. v. maleren **Knud Johansen**, og samtalekredse om psykologi, det nye verdensbillede m. v. v. forstander **Johs. Dragsdahl.**

Priser fra 160.– kr. pr. uge (tosengsværelse), iberegnet foredrag og undervisning. Indtil 30/6 og efter 12/8 gives 10 % rabat.

Der serveres kun vegetarisk kost (evt. råkost).

Yderligere oplysninger i illustreret brochure fås fra

SØTOFTEGAARD pr. **RINGSTED**
Telefon Merløse 170

SET *og* SAXET

I 1963
indledes et nyt reklamefremstød for at få de arme englændere til at fortære endnu mere dansk bacon. Reklamekampagnen vil komme til at koste omkring 400.000 pund sterling, d.v.s. den nette sum af 8 millioner gode danske kroner. Jo, der er skam penge i'et....

Fjerkræ-exporten
til Frankrig er blevet stoppet af de franske sundhedsmyndigheder, fordi dyreligene indeholder skadelige stoffer, hormoner og andre vækstfremmende kemikalier, som Frankrig ikke vil fodre sin befolkning med. De danske fjerkræavlere har protesteret, men resultatet blir antageligt, at de små præparerede lig må fortæres her i landet. Velbekomme!

Særforplejning i SAS
SAS har indført særforplejning, der kan bestilles samtidig med billetten.

Som gode restauranter overalt må være parat til at imødekomme ethvert rimeligt ønske om måltider af speciel art, således må også den omfattende luftbårne restaurations-virksomhed, der er baseret på produktionen i SAS' flykøkkener jorden over, kunne opfylde særlige forlangender om f. ex. spædbørnsmad, Kosher-retter, en kødløs servering om fredagen, vegetarretter og diætmad.

Det kan SAS også, man skal blot afgive bestilling samtidig med, at billetten købes, så vil den ønskede special-servering være parat i det pågældende fly på rejsedagen.

Set og hørt i fjernsynet!
»Internationalt landbrugsmagasin« fortalte med fryd, at nu skal der laves bøffer af tyrekalve. Man så de små, søde kalve blive lukket inde i en lille bås, hvor de dårligt kunne røre sig. Foderet skulle gøre dem sunde og stærke, hvorfor man blandede antibiotica deri. Og tænk: da de var få uger gamle, begyndte man at tænke på at gøre dem hurtigere fede og slagtemodne. Til det formål sprøjtede man et hormonpræparat ind bag deres ører. Dejlige bøffer! Uhm! *A. D.*

»Lørdagsmagasinet« lod Ellen Tardini vise os, hvorledes vi uden vand kunne koge rosenkål i en vidundergryde. Bare hun dog også havde sagt: uden salt. Men nej, det blev understreget, at man skulle strø et par spiseskefulde køkkensalt over dem. Uha! *A. D.*

Vegetar-retter på storhotel
Som vegetarer har vi nok alle erfaret, at vi ikke altid blev mødt med velvilje af tjeneren, når vi gik

KØKKENKROGEN

må udgå af dette nummer på grund af overvældende stofmængde, men nu er heldigvis også tiden ved at være inde, da vi helst bør nyde grøntsagerne, som de rækkes os fra naturens hånd med mindst mulig behandling og tillavning. »Spisekammeret på grøftekanten« står nu velforsynet. Brug det! Husk: Grønt er godt — spis det råt!

Fra Århus Stiftstidende har vi lige saxet disse gode råd om

Pillekartofler

Vi spiser så mange kartofler, at det gælder om at være opmærksom på, hvordan C-vitaminerne bedst bevares under tilberedningen. Skrællekartofler har et langt lavere C-vitaminindhold end pillekartofler, og skrællekartofler er dyrere, fordi der går mere til spilde. Synes De, at det er besværligt at pille kartofler, lige før middagen serveres, er det måske, fordi De ikke har de rigtige redskaber. De kan endda erhverves for nogle få kroner. Kartoflen holdes bedst med en spids, trebenet pillegaffel, der ikke splitter selv den løseste kartoffel og heller ikke efterlader mærker. Kniven kan gøre det bedste job, hvis den er lille og skarp. Saml pillet på et stykke papir, så det lige kan kommes i affaldsposen.

---

ud på en ikke-vegetarisk restaurant for at nyde et måltid mad. Derfor vil det altid interessere at vide, hvor man kan forvente at blive mødt med imødekommenhed. Det er jo ikke altid, at de eksisterende vegetarrestauranter ligger på vor vej, eller måske er vi sammen med familie eller bekendte, som gerne vil have et »almindeligt« måltid.

ROYAL HOTEL's (SAS) snack bar i Hammerichsgade 1 har indført dagens vegetariske ret. Desuden er der som tilbehør til hver eneste ret en lille råkost. Ganske vist er denne med eddikemarinade ,men dels kan man måske få den uden marinade, og dels kan det jo også være, at det ikke så langt ind i fremtiden vil blive ændret til en lidt mindre usund marinade. Dette initiativ fra direktionens side må hilses med glæde, ikke mindst da stedet ligger geografisk fint. Måske er de en smule dyrere end de sædvanlige snacks, men når man ikke spiser ude hver dag, betaler de fleste nok gerne lidt mere for hygge, pæne omgivelser og velsmagende mad.

I hvert fald er det opmuntrende at se, at nogle af vore store restauranter også behandler os vegetarer som »almindelige« mennesker. *G. S.*

Sund ernæring begynder med

Mazola®

den rene, gyldne majs-kim-olie



Mazola er naturens håndsrækning til alle, der vil gøre en aktiv indsats for sundhedens bevarelse. 4 teskefulde daglig (ca. 13 g) — og De har dækket det naturlige behov for linolsyre (vitamin F), som Mazola er særlig rig på, og som er af vital betydning for sundheden.

Mazola er 100 % ren majs-kim-olie uden nogen form for kemisk tilsætning, uhærdet, ufarvet og cholesterolfri.

Mazola presses udelukkende af kim fra gul majs og uden tilførsel af varme for at bevare naturproduktets oprindelige værdi. Til én flaske Mazola medgår ikke mindre end 57.000 majskim.

Kun Mazola fremstilles og aftappes under kvælstoftryk (d. v. s. uden forbindelse med luftens ilt). Derved forhindres begyndende iltning, og holdbarheden forlænges.

Kun Mazola er vinteriseret og forbliver uforanderlig klar og gylden — også ved opbevaring i køleskab.

Mazola fås kun i den originale, riflede flaske.

Køb en flaske allerede i dag - og brug også Mazola til stegning, råkost, salater og diætmad.

MAIZENA-COMPAGNIET, Holmens Kanal 9, København K.

Svenska Vegetariska Föreningens 60 års jubilæum

En let grå frostdis gav en fortryllende stemning over Stockholm, hvor slottet, Södermalm og Strömmens åbne vand lå i fine pastelsarte farver — en yndig ramme om jubilæumsfestlighederne, der fandt sted i anledning af Svenska Vegetariska Föreningens 60 års runding.

Lørdag d. 9. februar samledes ca. 150 vegetarer til supé på det store hotel Malmen. Blandt gæsterne — med særlig interesse for os danske — sås bl. a. tidligere redaktør m. m. af Vegetarisk Tidsskrift, Niels Nielsen (nu nordmand) og fru Alma Nissen (nu svensk og leder af et strålende hälsohem). En anden af aftenens gæster var den tyske prof. H. A. Schweigart, der var kommet til festen fra Tyskland, men ellers er bosat i Sydafrika.

Formanden for S.V.F., Anders Kocken, dirigerede aftenens program, der forløb med taler, sang, faneindvielse og oplæsning af lykønskningstelegrammer fra foreningerne i de andre nordiske lande. Sent på aftenen sluttedes med underholdning og dans.

Søndag kl. 15,45 — på slaget — gjaldede Frälsningsarméens musikkorps' toner som indledning til dagens lange og festlige program. Det var ikke mindre end koncerthusets store sal, S.V.F. havde lejet til formålet — den sal, hvor nobelpristagerne henter deres ærestrofæer hjem — og det imponerende rum var næsten fyldt — et 1000-tal mennesker var mødt op for at lytte til det mangesidige program.

Efter indledningsmusikken — og de kan vel nok spille deroppe — underholdt den fra svensk TV så kendte, friske vegetarpige, Cecilia Bruce — klædt i vegetargrøn kjole, som hun selv udtrykte sig.

Som det centrale i festen, der virkelig var en strålende oplevelse, talte prof. H. A. Schweigart om de sidste resultater, den tyske komité for ernæringsforskning er kommet til. Professoren omtalte faren ved giftstoffer i føden. Han stillede de gammeldags kostnormer op mod senere, forbedrede kostnormer og mod den nyeste reformkost. Konservesmad og den gammeldags kost kunne man se helt bort fra som underlødig ernæring, medens laktovegetabilsk føde og så meget frisk kost som muligt, var at anbefale.

Hindhedes skrifter

Som tidligere meddelt har foreningen overtaget restpartierne af *Hindhedes* skrifter om ernæringsundersøgelser og har fået dem til en så rimelig pris, at vi kan tilbyde medlemmerne dem til en symbolsk pris af 1 kr. (én krone — hvad får man ellers for en krone i dag?) pr. exemplar. Hindhede fik ialt publiceret 50 beretninger fra det laboratorium og kontor for ernæringsundersøgelse, som staten oprettede til ham. En del er desværre udsolgt og nogle af de resterende findes kun i meget små oplag. Ved bestilling er det tilstrækkelig at opgive skriftets nummer.

9. 14 velstillede Byfamilier.
11. Fedtminimum.
12. Engelske Landarbejdere. Tyk eller tynd?
13. Rationeringens Indflydelse paa Sundhedstilstanden.
16. Dansk og Tysk Arbejderkost.
17. Kosten paa 4 Landbrugsskoler og i 4 Gaardmandsfamilier.
18. 2 Julemærkeplejehjem.
19. Havebrugskolonien »Eden« ved Berlin.
21. 10 jydske Landhusholdninger.
23. Havregryn.
24. Vegetarisk Kost i Skolealderen.
25. Asketpensionatet i Jonstrup.
26. Dyrisk Kost og Dødelighed.
27. Raakost I. Vore Tænder.
30. Om Tobak. Er det skadeligt at ryge?
31. Raakost II.
32. Sigtebrød.
34. Grovkost i Danmark, England og Asien.
35. Studier over Kræftstatistik. Kræft og Diæt.
36. Skolehjemmet Østrupgaard.
37. Vitamingalskaben.
38. Dansk Ernæring.
39. Nyere Kostundersøgelser i USA, England og China.
40. Chinesisk Levevis m. m.
41. Tuberkulose-Helbredelse.
42. Dyrtidskost.
43. Kort Oversigt over mit Arbejde.
44. Tørkost.
45. Kostundersøgelser paa Fyn. Hvordan Gigt kan helbredes.
46. Hunza-Folket. Verdens sundeste Folk.
47. Om Tarmforgiftning. Kræften og dens Bekæmpelse.
49. Hvidkaal, Kaalrabi, Porre etc. Billig Kost.
50. Chinesisk Kost. Chinesisk Sundhed. Chinesisk Kraft.

Den store mindebog »Hindhede som vi husker ham« kan endnu fås til favørprisen kr. 15,— (Bogladepris kr. 19,75). Brug den som gave!

Biernes
vidunderstof

Bevar Deres ungdoms vitalitet, tag hver morgen det gennemprøvede og anerkendte
API-VITIN med ren POLLEN
Fås uden recept hos apotekere og medicinaludsalg
Forlang API-VITIN
Ægte API-POLLEN tabl., 100 stk. 9,10. Pipetteglas 21 kr. til 20 dages brug.
Drikkeampuller 20 stk. 85 kr.

Importør:
HONNING-DEPOTET
Nr. Sogade 39 . Kbhvn. K

Skodsborg produkter!
De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger SKODSBORG PRODUKTER

De anbefales: Skodsborg prima granola, æbleblade-te, pulverkaffen »KWICBRU«, appelsin- og ananasdrik, urte og gærextrakten »B-VITA«, glutenola, carno til fars, beuf og frikadeller, bønnesteg, linsepostej, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. Wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolene, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnøddesmør, fineste veg. margarine »NUTANA«, veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brød: Grahams- og fuldkornshvedebrød, Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

Den Sanitære Fødevarefabrik
Baldersgade 14, København N.
Taga 289 — Taga 6489.

Fedtstoffer og æggehvidestoffer er byggestenene, sagde professor Schweigart, medens vitalstofferne giver den livgivende kraft til opbygningen. Hvis man ikke helt vil undvære de dyriske æggehvidestoffer, bør disse være et supplement til friskkosten, og *ikke* hovedsagen. Professoren nævnede bl. a., at kartofler indeholder et meget fint æggehvidestof, og grønkål lidt nærende planteolie.

Efter de tidligere kostnormer havde man iøvrigt indtil for få år siden betragtet planteæggehvidestofferne som underlødige i forhold til de dyriske æggehvidestoffer, men nu havde man indset, at planteæggehvidestofferne kan være fuldgyldige, og selv FAO havde nu lagt kursen om og gik ind for dyrkning af æggehvideholdige planter i stedet for — som tidligere — at arbejde for udbredelse af almindeligt landbrug i de underudviklede lande.

Foredraget blev eminent oversat. Ja, her fik man virkelig bekræftet sandheden i vegetarismens idé som sundhedskost, og man ville gerne have haft mulighed for at medvirke i det interessante forskningsarbejde, der lå bagved professorens tale.

Efter foredraget fortsatte underholdningen slag i slag, og vi fik bl. a. de henrivende Sofia-flickor at se i en forrygende sjippetovs- og saltomortaleopvisning overvåget i baggrunden af deres dygtige leder fru Maja Carlqvist. Og eftermiddagen sluttede af med Sveriges berømte KFUM-kor, der bl. a. gav os et tonebillede af et stormvejr, så man ligefrem følte uvejrets rasen.

I forbindelse med jubilæet blev der midt i stadens hjerte arrangeret en uges udstilling med vegetariske artikler. Udstillingen blev flittigt besøgt, og folk benyttede lejligheden til at smage de mange godbidder — grahamsbuller, råpresset gulerodssaft, Rabenhorster druevin m. m. og samle tips og opskrifter til en sundere hverdag.

Ja, sådan står det til i Sverige, og det er virkelig imponerende og meget glædeligt, at vegetarismen har så stor udbredelse der. Svenskerne har også landet over en veludbygget kæde af hälsokostforretninger, som vi godt kan misunde dem. Vi har i vort nordiske broderland et rigtigt forbillede, som vi bør forsøge at leve op til.

Eila Pfeiffer og
Elise Lindström.

BURGERS

Hvidløgtabletter

stærktvirkende, men milde

er fremstillet af hvidløg fra de solrige bjergegne i Harzen, et rent naturprodukt uden tilsætning af kemikalier. Disse hvidløgtabletter giver ikke hvidløgånde, selv ved lange tiders anvendelse. Forlang Bürgers ægte hvidløgtabletter i de originale brune glas.

50 stk til 25 dage..... kr. 4,00.

Fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur:
F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

SVENSKE

Bulgurt-tabletter

Youghurt på ny måde

– tilvirket på original bulgarsk yoghurtstamme ved podning på skummetmælk. Yoghurtens gode egenskaber er kendt fra gammel tid. Nu kan De tage yoghurtkultur regelmæssigt – 2 til 4 tabletter daglig – som sugetabletter eller nedsvælget med lidt vædske.

Glas med 50 Bulgurt-tabletter kr. 6,40.
Glas med 200 Bulgurt-tabletter kr. 20,95.

Fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur:
F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Dr. Hennings

Hvedekimolie »Vibeta«

er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie og bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af E-vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost.

Forlang Dr. Hennings »VIBETA« – den hvide karton med blå etiket.

100 ml = kr. 12,00

HOLLANDSK

Majsolie

»Dauwdrop« (dugdråbe)

udvundet af majskim ved speciel lav temperatur. Denne rene majsolie indeholder ca. 85 % umættede fedtsyrer og hører til de såkaldte »gunstige« spiseolier, som er særlig værdifuld for den menneskelige organisme. Hollandsk majsolie er lys og mild som dugdråber.

Dåser à 375 ml..... **kr. 4,00**

Begge olier er garanteret fri for tilsætning af kemikalier eller farvestoffer.

Fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Det står fast, at

buerlecithin
flydende



giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter travlhed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithintilførsel, mere end vor daglige kost giver. Nu kan De få buerlecithin i velsmagende form. Flydende buerlechitin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Det er naturens gave til nutidens travle og urolige mennesker.

Flasker à 250 ml kr. 10,50, 500 ml kr. 19,50, fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

– en naturren olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som er baseret på mange års erfaring på koldpresningens område.

Fauser's Solsikkeolie har ikke været udsat for nogen som helst kemisk efterbehandling og har derfor sin naturlige emneharmoni i fuldt behold. De hermetisk lukkede blikdåser beskytter olien mod luftens ilt og lysets påvirkning.

Betydningsfuldt er det store indhold af umættede fedtsyrer, som andrager 90,9 %, deraf ca. 60 % linolsyre, som den menneskelige organisme behøver, men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07–0,09 %.

1 teskefuld hver morgen før maden samt til regelmæssig anvendelse i køkkenet til salater, mayonnaise, kogning, stegning og bagning.

Blikdåser à 400 g (435 ml) kr. 5,00 – à 800 g (870 ml) kr. 9,50 fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Bemærk Neuform-mærket, som er garanti for kvalitet og holdbarhed. Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

neuform

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

ISLEV TRYK