VF

VEGETARISK FORUM

Vinterglæder



1

60. ÅRGANG
FEBRUAR 1968
PRIS: KR. 2,20

Alkohol ● En vegetars erindringer ● Vegetarismen og næringsinstinkterne ● Ungdomssiden ● Ordet frit ● Pension for ældre i Thy ● Nyrer og andre løsdele

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktør:

Korrespondent E. Boye Schweickhardt

Regnskabskontor:
Kasserer fru Birthe Hansen,
Gydevej 14, Farum

Kontortid:
Tirsdag og torsdag kl. 17–18
Tlf. 95 07 42

Postgiro nr. 2 56 56

Udkommer med 6 numre årlig

Abonnement: kr. 13,20 (incl. moms)

Løssalg: kr. 2,20 (incl. moms)

Oplag 1400 eksemplarer

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

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 196,–
1/2 side	kr. 104,–
1/4 side	kr. 56,–
Bagsiden	kr. 220,–
Minimum	kr. 5,–
Millimeterpris	kr. 0,60

Rabat ved flere indrykninger (plus moms)

Foreningen påtager sig intet ansvar for indsendte manuskripter, og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.

DANSK VEGETAR-
OG RÅKOSTFORENING

Redaktion, bladeksp., bibliotek og foreningskontor:

Marievej 11, Hellerup

Kontortid:
Torsdag kl. 17–18

Formand Harry Hansen
c/o Schledermann, Ordrup Jagtvej 6c, Charlottenlund, tlf. Ordrup 4964

Næstformand:
Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, Brh., tlf. Bella 5495

Kasserer:
Fru Birthe Hansen

Sekretær:
Frk. Kirsten Bruun

Medlemskontingent, årligt:

Enkelt medlem	kr. 15
Ægtepar	kr. 20
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 10

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København:

Restaurant Vita, St. Kongensgade 36–38, tlf. 11 86 55
Åben fra 11-19 ,lukket lørdag og søndag.

Restaurant Roma, Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96.
Åben alle hverdage kl. 11-19. Lukket søndag kl. 14,30-16,30.

Århus:

Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. (06) 12 90 70.
Åben 12–13,30 og 17–18,30. Lukket lørdag og søndag

Hillerød:

»Bakkedal«, Vegetar- og kursuscenter, Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62.

Humlebæk:

Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65.

Middelfart:

Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

Doverodde:

Doverodde Kursted og Feriepension, tlf. (079) 5 21 11
Doverodde 67.

Skodsborg:

Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Stenlille:

Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem lukket indtil videre.

Helsekostforretninger

København:

Reformhuset, Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 15 00 62.
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.
Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. 15 81 76.
E. Jensen, Frederikssundsvej 111, tlf. 34 51 42.

Kolding:

Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (055) 2 71 21.

Odense:

Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. (09) 12 0 2 42.

Århus:

Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. (06) 12 15 55.
Reformforretningen, fru Christensen, Mejlgade 67, tlf. (06) 12 66 18.

ALKOHOL

Af dr. Axel Milholt

Alkohol kaldes ofte en stimulans, men med urette. Alkohol er udelukkende en lammende gift. I større doser er det en rusgift. Den medfører eufori, ophæver tidsfølelse og giver glemsel. Senere går lammelsen så stærkt frem, at alkohol virker som et narkotikum. Den berusede bliver søvnig, derefter bevidstløs, og ved tilstrækkelig høj alkoholkoncentration i blodet (5—6 promille) dør han. Det er dog sjældent, at nogen dør direkte af alkoholforgiftning. Langt oftere indtræder døden på grund af de skader, folk pådrager sig under beruselse.

Selv om det er trist at se mennesker drikke sig fra sans og samling, sætte de højere nervecentre, hvor fornuft og følelse har deres sæde, ud af spillet, og lamme de centre, som netop karakteriserer mennesket som et højerestående væsen, så er det dog ikke disse enkelttilfælde, som er det store problem, skønt der er mulighed for tragiske komplikationer. Tænk blot på trafikulykkerne, hvor den berusede volder sig selv eller endnu værre helt uskyldige mennesker skade.

Alligevel forekommer de store personlige tragedier særlig, når mennesker kommer over i det, vi med en meget neutral betegnelse kalder alkoholmisbrug. Det har været vanskeligt at definere grænsen mellem det, der i almindelighed opfattes som tilladelig brug, og det, der opfattes som misbrug. I den danske alkohollovgivning taler man ikke længere om alkoholister, men om alkoholskadede. Det lyder pænere. En person er alkoholskadet, når han er ude af stand til at begrænse sit alkoholforbrug, og når han lider legemligt, sjæleligt eller socialt derunder.

Den kroniske alkoholforgiftning er et sørgeligt kapitel. Der indtræder efterhånden en svækkelse af personens intelligens og evne til etisk vurdering. Hans interesse for familie, hjem og arbejde aftager på bekostning af muligheden for at få fat på alkohol. Nogle får en regulær sindssygdom, nervebetændelse o.s.v. Lammelser er hyppige. Foruden nervesystemet bliver adskillige andre organer angrebet. Forandringer i huden, ikke mindst på næsen, er velkendte. Alvorligere er kartarr i mavesækkens slimhinde og ikke mindst svære skrumpeforandringer i leveren, hvilket ikke sjældent bringer patienten i livsfare. Alkoholisten ender ofte som en sørgelig karikatur af et menneske, som er skabt i Guds billede. Hans modstandskraft er stærkt nedsat, og han kan let bukke under for en tilfældig infektion.

Det, jeg her har nævnt om kronisk alkoholforgiftning, er blot et ganske groft rids af en sørgelig tilstand. Det har ofte været drøftet, hvorvidt den alkoholskadedes tilstand måtte betragtes som en sygdom i sig selv eller kunne ligestilles med en sådan. Denne diskussion er til en vis grad kun en strid om ord, for selv om tilstanden er begyndt rent vanemæssigt, må alkoholistens svigtende erkendelse af realiteterne og hans manglende evne til at dæmme op for tilstanden i lige så høj grad betragtes som en sygdom som en lang række andre nervøse forstyrrelser og ændringer i opførslen, som også hæmmer vore livsprocesser.

Det er almindeligt antaget, at nogle mennesker er særlig disponeret for at blive afhængige af alkoholmisbrug. Det er måske rigtigt, men det er vanskeligt at bevise. En antagelse er næsten alle enige om, nemlig at den lette adgang til alkohol er den vigtigste årsag til misbrug. Denne erfaring bør derfor være alfa og omega for enhver,

der har med problemet at gøre. I forskellige erhverv er brugen af alkohol så at sige knyttet til arbejdet (restauratører, tjenere, bryggeriarbejdere o.s.v.). For andre grupper af mennesker begynder alkoholmisbrugen som en selskabelig praksis, hvor man følger skik og brug og gør som alle andre.

Det ser ud, som om alkohol er et så indarbejdet nydelses- og rusmiddel, at ingen rigtig tør tage håndfast på problemet. Hvis vi kunne tænke os, at der blev fremstillet et medikament, som forvoldte blot halvdelen af de dødsfald og skader, som alkohol er skyld i, ville der med rette lyde et ramaskrig i radio og presse, og sundhedsmyndighederne ville omgående gribe ind. Her har vi et produkt, som bliver solgt fra mange flere udsalgssteder, end vi har skoler og kirker, men der er ingen restriktioner. — Tværtimod. I aviserne ser vi store flotte reklamer, som med tillokkende billeder antyder, at alkohol er en betingelse for livsglæde og fest, og at et glas er nødvendigt, hvis man vil accepteres i det gode selskab.

Hvem er det, der bliver alkoholskadet? Ja, det ved ingen, men det ser ud til, at det nu, da adgangen til alkohol trods alt er vanskeligere end i de »gode gamle dage«, mest er mennesker med en særlig psykisk konstitution. Ikke sjældent er det mennesker med en svaghed i karakteren eller med temperamentsejendommeligheder. Når mennesker af denne type bliver udsat for fristelser, eller når de møder vanskeligheder og problemer i hjemmet eller på arbejdspladsen, griber de ikke sjældent til flasken, søger lindring og glemsel, oplever euforien, og efterhånden kommer afhængigheden af alkohol. De kan ikke foretage sig noget, ikke komme i gang, før de har fået en drink. Den ene kræver flere i dagens løb, og er personen først inde i denne afhængighed, og hver eneste celle i hans krop kræver alkohol, er han på den sikre vej ind i alkoholismen, selv om han endnu i årevis kan bevare skinnet udadtil og se ud som en pæn mand og god samfundsborger. Han er uundgåeligt på vej ned ad skråplanet i menneskelig og social henseende og kan sjældent standse ved egen hjælp. Jeg tvivler ikke på, at hvis disse mennesker ikke havde adgang til alkohol, ville en del redde sig helskindet gennem tilværelsen. Men der er nok heller ingen tvivl om, at nogle da ville finde andre metoder til at søge glemsel, og der er desværre altid mange, som er villige til at hjælpe dem, hvilket vi f.eks. ser ved narkomani.

I det store og hele er der en vis vekselvirkning mellem narkomani og alkoholisme. De kan variere fra hinanden. Bliver den ene udvej spærret, griber de forfaldne til den anden. Da jeg nu er kommet til at nævne narkomani, kan jeg ikke lade være med at omtale narkomaniens lillebroder. Hermed me-

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGEAR
(honning-eddike)
og
MARTLET CIDER VINEGAR
(æblemost-eddike)
er nu kommet til Danmark.

Importør: HONNING-DEPOTET,
Nr. Søgade 39, København K.
Telf. 15 81 76 og 15 21 76

USPRØJTET FRUGT TIL SALG
Æbler: Belle de Boscop, Jonathan, Laxton. (Cox Orange, Ingrid Marie og Pigeon kun II. og III. sort.)

HANS FOGED
Staus Møllegård - Landet - Tåsinge
Telefon (09) 54 11 15

ner jeg den misbrug af smertestillende tabletter, sovetabletter og nervetabletter, som tager en sådan overhånd. Lad os straks slå fast, at det er en meget lille »lillebroder«, og at denne misbrug ikke kan sammenlignes med forfaldenhed til alkohol eller narkotika. Men der er al grund til at advare imod et for stort forbrug af disse stoffer. Menneskene har efterhånden fået den opfattelse, at det er deres selvfølgelige ret ikke at have ondt, ikke at føle sig nervøse og uoplagte. Men så vidt jeg ved, har vi aldrig fået en sådan ret. Når noget gør ondt, eller når noget gør os bekymrede eller ængstelige, er mange menneskers første tanke, at de må have medicin for det, i stedet for at gøre sig den ulejlighed at finde ud af, hvorfor de har hovedpine, og hvorfor de er urolige. De er måske kommet for sent i seng aftenen i forvejen eller har måske fået for lidt frisk luft og motion. Eller de har måske været uenige med konen eller haft problemer med arbejdslederen. En tablet løser ikke sådanne spørgsmål. Videre viser det sig, at mange tabletter i det lange løb har en skadelig virkning. Selv en så uskyldig ting som acetylsalicylsyre, altså magnyl, albyl og aspirin, har mange mavesår på samvittigheden. Fenacetin, som udgør en bestanddel af de tabletter, havde været i brug i 60 år, før man fandt ud af, at det skader nyrerne ved længere tids brug.

Når vi nu klart kan påvise, at alkohol forårsager stor skade såvel på samfundet som på enkeltindivider, skulle man synes, at det var ganske enkelt at hindre såvel produktionen som brugen af den. Men dette viser sig at være en temmelig kompliceret opgave. Problemet er ældgammelt. I Kina blev der 2000 år før Kristus udstedt en forordning om, at enhver, der fremstillede eller fortærede gærholdige drikke, skulle halshugges. Så drastisk er der næppe nogen, der ønsker at gå til værks i dag.

I vor tid, hvor så meget er forbudt, skulle man tro, at det ville være en enkel sag at forbyde fremstilling og indførsel af alkoholistiske drikke. Det har også været forsøgt i flere lande, men det har vist sig at have meget uheldige følger. Det var umuligt at udelukke smugling og hjemmebrænding, og de væsker, som befolkningen fik på denne måde, var endnu farligere end dem, som de før havde adgang til.

I det sidste århundrede er ædrueligheden gået stærkt frem, og dette skyldes først og fremmest den almindelige sociale og kulturelle fremgang, dernæst visse indgreb og foranstaltninger fra statens side og endelig afholdsbevægelsen.

Oplysning er et kraftigt våben i kampen mod alkohol. Oplysningen bør helst begynde

Lahn Persienner
Alle modeller — stor kontantrabat. Snore, stigebånd, reservedele og rullegardiner. Reparation straks på stedet.
Telefon 29 41 02

SULFOFRI



i hjemmet, først og fremmest ved forældrenes eksempel, men også ved undervisning om alkoholens farer og risiko. Denne oplysning må fortsætte i skolerne, og her mangler endnu meget i Danmark. Jeg kan ikke huske, at jeg i min skoletid hørte noget om alkohol ud over nogle spredte bemærkninger. Der var ikke nogen undervisningsplan. Men oplysning alene er ikke nok. Vender vi tilbage til den stærkt beslægtede narkomani, finder vi, at læger og sygeplejersker udgør en alt for stor del af narkomanerne i forhold til deres antal i landet. Læger og sygeplejersker burde være de første til at kende faren ved narkotika, men nogle af dem ser ikke ud til at tage sig det nær. Oplysning alene er ikke nok.

Statens indgreb gennem lovgivning, begrænsning af udskænknings- og salgssteder spiller en stor rolle. Dette gælder også ekstra begrænsninger i salget af de stærkeste drikke. Den høje skat er en virkelig hjælp. Kunne vi så få forbud mod alkoholreklamer, var vi et stort skridt videre.

Afholdsforeningerne har gjort et stort arbejde, ikke mindst ved at åbne folks øjne for, hvilken lumsk og farlig gift alkoholen er, og hvilken ødelæggende virkning den har på samfundet.

I sidste instans bliver det selvfølgelig det enkelte individs indstilling, som bliver det afgørende for hans forhold til alkohol. Det er mit indtryk, at når så mange tyr til alkoholens trøst og glemsel, er det, fordi de ikke har nogen plan i livet. De ved ikke, hvorfor de lever, og lader sig derfor drive med af omstændighederne. Det viser sig, at et tillidsfuldt gudsforhold, et bestemt mål at stræbe frem imod, giver mening i livet og er den bedste beskyttelse mod alkoholens farer. (Fra Sundhedsbladet).

URTEKUR,

THEER

E. HOLMSTRUP JENSEN

Hovedgaden (overfor bageren)
Vester Nebel (v/ Kolding).
Tlf. Vester Nebel 107.

Mangler De vitalitet!

En skriftanalyse vil vise, om det skyldes vitaminmangel eller anden mangeltilstand hos Dem. Skriv efter gratis brochure om analysen, der også omfatter Deres energital og en komplet liste over de kostbestanddele, der vil udfylde Deres eventuelle mangler.

THORA LAVARDE

Torvegade 10 – Randers – tlf. 2 31 68

Støt
Landsforeningen
Forsøgsdyrenes værn

Søvej 19, Holte
Giro nr. 2 08 38

Lille friskole med international atmosfære

optager drenge og piger i den skolepligtige alder.

Engelskundervisning på alle klassetrin for de danske børn hver dag, udenlandske børn undervises i alle fag på engelsk.

Undervisning i musik og familjehusholdning fra 1. klasse.

Henvendelse til fru Karen Bjørnsby,

Bjørns internationale Skole

Hartmannsvej 23, Hellerup,
tlf. HE 7869

EN VEGETARS ERINDRINGER...

Af J. F. Holland Hutchen.

Måske vil min 63-årige erfaring som vegetar være af interesse for bladets læsere.

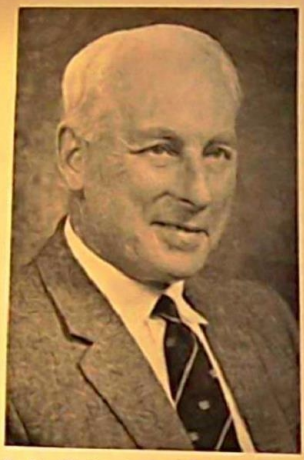
Mine forældre holdt begge op med at spise kød, da de var teenagers, mest af den grund, at tanken om den gru, som slagtninger nu engang indebærer, var dem uudholdelig, men også fordi smagen af kød fyldte dem med afsky. Deres tre børn opvoksede alle som vegetarer.

En af mine tidligste erindringer om min moders store dyrevenlighed stammer fra en markedsdag, som altid faldt på en fredag. En flok får blev netop drevet forbi vort hus ude på vejen. Et af dem haltede slemt og kunne næppe gå. Men dette synes ikke at røre fårehyrderne, for de slog og skubbede dette får lige så meget som de øvrige. Min moder kunne ikke holde ud at se derpå længere, så hun løb ud af huset og protesterede kraftigt overfor en af mændene. Han sagde, at det var hans arbejde at få dyrene bragt til marked og kunne ikke gøre noget ved sagen. Hun forbød ham at fortsætte med at slå det syge lam og insisterede på, at det skulle efterlades i vor have, indtil det kunne blive samlet op af et køretøj, som det da også blev.

Som små børn lagde min ældre broder, søster og jeg næppe mærke til, at vi var »anderledes« end andre børn. Ikke før vi begyndte at komme ud til selskaber, hvor der blev budt pølseruller og skinkesandwiches, som vi jo ikke spiste. Da min broder og jeg skulle begynde at gå i skole, sendte vore forældre os klogeligt til Wycliffe College ved Stonehouse i Gloucestershire. Der tilbragte vi hver fire lykkelige år i dette vegetariske hus med den helt igennem storartede skole under ledelse af en af vegetarismens kraftkarle, skolebestyrer Mr .W. Arthur Sibly.

På den tid jeg gik på Wycliffe College havde den ca. 30 drenge som elever. De var ikke alle vegetarer hjemmefra, men på skolen blev der ikke serveret kød til måltiderne. Måske var mere end halvdelen af drengene vegetarer, og det er interessant at se, hvorledes de kunne begå sig blandt de andre drenge. Akademisk tror jeg ikke, der var nogen stor forskel. Atletisk var vegeta-





Mr. J. F. Holland Hutchen har alle dage været vegetar.

rerne de bedste. I løb, gymnastik, riffelskydning, cricket og fodbold var vegetarerne altid forrest og godt repræsenteret. Jeg nærer intet ønske om at rose mig selv, men vil blot fortælle, at jeg havde den ære at blive kaptajn indenfor cricket og fodbold, den sidste af et ubesejret hold. Dette nævner jeg blot for at gendrive den almindelige antagelse, at hvis man ikke spiser kød, vil man ikke blive »stor og stærk«. Jeg har aldrig nogensinde ligget på hospitalet.

Efter endt skolegang begyndte jeg i et bogtrykkerfirma i Bristol. I en alder af 25 år blev jeg udpeget til firmaets repræsentant i det fjerne østen. Singapore var mit hovedkvarter, og mod nord rejste jeg så langt som til Peking og Tientsin og mod syd til Java og Sumatra, ligesom jeg også dækkede hele Malaya. Da jeg ankom til Shanghai, blev jeg mødt af min forgænger, og da jeg senere fortalte ham, at jeg var vegetar, udbrød han: »Du godeste, hvad De vil spise her, ved jeg virkelig ikke«.

Jeg oplevede ni vidunderlige år i det fjerne østen; hver sommer kom jeg hjem. Jeg fik aldrig malaria eller nogen anden form for feber eller sygdom under hele mit ophold, heller ikke senere var jeg væk fra mit firma p. gr. a. sygdom, eneste undtagelse var en uges tid, da jeg havde fået fjernet mandler. Det har bestemt været en medvirkende faktor til mit gode helbred, at jeg er totalt afholdsmand.

Da krigen brød ud, gjorde jeg tjeneste i den kongelige marine. Som mandskab var jeg stillet meget dårligt med hensyn til maden, da det var mig aldeles umuligt at spise fed kødsovs og kød i det hele taget. Jeg tabte en masse i vægt. Men da jeg steg i graderne, blev det anderledes, og jeg kunne da faktisk få at spise, hvad jeg ville.

Fra tid til anden har jeg set læserbreve i tidsskriftet, hvor folk taler om »vanskelighederne« ved at være vegetar. Ja, jeg må sige, at der er lidt om snakken. Hvis De har lejlighed til at få al Deres mad hjemme, er der ingen besværligheder. Men hvis De i Deres arbejde er nødt til at spise meget ude, det være sig på hoteller eller privat, er det meget besværligt og kan bringe een i forlegenhed. I tyve år har jeg måttet leve på den måde, så jeg ved, hvad jeg taler om. Nu, hvor jeg nærmer mig den sidste del af livet, er jeg ude over disse vanskeligheder, og jeg er tilfreds med i det store og hele at være hjemme. At det skulle være en umulighed at være vegetar og samtidig skulle rejse riger og lande rundt er ikke rigtigt, det har mit eget heldige forsøg vist, man skal bare være indstillet på at holde fast ved sine principper.

Vegetarer er noget anderledes end andre, og de bliver betragtet som lidt besynderlige. For at være helt ærlig, må jeg sige, at nogle *er* besynderlige, specielt sådanne, som går omkring og ser ud som eremitter. Man kan blot opsøge en vegetarisk restaurant eller

et pensionat, og De vil forstå, hvad jeg mener. Det er en skam, at disse få giver det indtryk, at vegetarer almindeligvis er fanatikere.

Vegetarismen vil få mere og mere udbredelse, derom er jeg ikke i tvivl. Men det er nødvendigt for os, som lever på denne måde, at gå klædt og opføre os som skik er, så andre mennesker kan se, at vi er fuldstændig normale, vi spiser blot ikke kød.

(Fra The British Vegetarian, oversat af E. B. S.).

Vegetarismen og næringsinstinkterne

Uddrag af kommunelæge Michael Larsen's skrift fra 1912.

I det 16. århundrede forårsagede opdagelsen af Amerika og søvejen til Ostindien, at nydelsesmidlerne kaffe, the, chokolade, tobak og krydderier efterhånden trængte igennem og blev almindelige. Lige til første halvdel af forrige århundrede faldt det slet ingen ind at tvivle på, at mennesket var bestemt til at leve af blandet kost og var altædende ligesom svinet. Men så begyndte videnskaben at tage sig på at undersøge menneskets ernæring; thi efter berømte videnskabsmænds udsagn var man »ganske uvidende om, hvad der var menneskets egentlige næring«. Vistnok kendte man den sammenlignende zoologis resultater, der viste, at mennesket var bygget ganske som aberne, men det faldt ikke de lærde herrer ind heraf at drage den simple og uigendrivelige slutning, at så måtte det være frugtnæring, som var menneskets naturlige føde. Thi dette stred altfor meget mod de erfaringer, som enhver havde om, at såvel en selv som forfædrene havde levet både af kødspiser og brød og grøntsager og altid benyttet kogekunsten; frugt var der jo ingen næring i; det kunne være meget behageligt at få noget frugt efter et godt solidt måltid, men som eneste næring var det ganske utænkeligt.

Det var den såkaldte eksakte videnskab, der her tog fat, det vil sige, den, der ved de nøjagtigste laboratorieundersøgelser af mennesker og dyr og deres føde søgte at udgranske fordøjelsens hemmeligheder og sammensætninger af menneskelig føde.

Blandt dem, der ofrede sig for disse undersøgelser, træffer vi et af videnskabens berømteste navne — Liebig.

De resultater, han kom til, var desværre i den grad misvisende, at man trygt kan sige, at der aldrig er begået en for menneskeheden mere skæbnesvanger fejltagelse, og kunne det udregnes, hvad den har kostet i menneskeliv og penge, ville man komme til svimlende tal.

Liebig delte fødemidlerne i 2 hovedklasser. Den ene klasse indbefattede kulhydrater (sukker, mel o.s.v.) og fedt, hvis formål angaves at være frembringelsen af den dyriske varme, medens det var den anden klasse, æggehvidestofferne, der var kilden til al energi, legemlig som sjælelig. Han angav det nødvendige daglige minimum af æggehvide for en voksen mand til 125 gram, der mest hensigtsmæssigt erhvervedes som dyrisk æggehvide i form af kød, fisk, mælk, ost og æg.

Liebigs teori slog an som ingen anden hverken før eller senere; videnskabsmænd, læger og lægfolk var lige begejstrede for kødevangeliet og forstod det snart således, at jo mere man kunne fortære af æggehvide, desto mere energi kom man i besiddelse af. Det blev da ligefrem en pligt mod sig selv at holde mange og »kraftige« kødmåltider og hjælpe på appetit og fordøjelse med snaps, øl, vin, kaffe, the o.s.v. Frådseriet blev sat i system, allermest når det gjaldt

(Fortsættes side 18).

Kursteder m. m.

Læg søndagsturen over

BAKKEDAL

Vegetar- og kursuscenter

Texasvej 37 (sidevej til Skansevej)

Tlf. (03) 26 55 62
Hillerød Øst

Vegetarisk spisning — Cafeteria

LIMFJORDSKURSTEDET

Søger De hvile og fysiurgisk behandling el. blot ferie skulle De komme til

DOVERODDE KURSTED
OG FERIEPENSION
pr. Hurup, Thy.
Tlf. (079) 5 21 11 Doverodde 67.
Fysioterapeut Ellen Randorf.
— også vegetarisk kost.
Aben hele året.

Råkostkurstedet

HUMLEGÅRDEN

er åbent hele året og modtager gæster til kur- og rekreationsophold.

Rimelige pensionspriser. Når pladsen tillader det modtager vi også weekend-gæster.

Tlf. (03) 23 24 65

Humlebæk

FORLANG PROSPEKT

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk diætisk 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

Helsekostforretninger

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

NB. Vi lukker om fredagen ½ time før solnedgang og hele lørdagen.

ÆGTE BI-HONNING

Blomsterhonning
og lynghonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39, København K
tlf. 15 81 76 tlf. 15 21 76

VI BOR I KOLDING

og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt
og grøntsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olie m. v.

SUND KOST

GRÅBRØDREGADE 9

Telf. (055) 2 71 21 Kolding

ÅRHUS
REFORMKOSTFORRETNING

Demeter-forhandler fru Christensen

Mejlgade 67 – Århus C
Tlf. (06) 12 66 18
Varerne sendes overalt

HUSK! *Råsafter gi'r energi i vintertiden*



Ungdoms-SIDEN

Redigeret af INGE LORENZEN

Mennesket er af natur vegetar

Af dr. D. Latto.

I følgende lille artikel repræsenterer dr. Latto den gruppe vegetarer, der mener, at det rigtigste er kun at spise frugt, nødder og korn. Men mon ikke de fleste vegetarer nødigt ville undvære de forskellige planter i kosten? Det vigtigste i artiklen vil dog efter min mening være de rent organiske forhold, der nævnes og som i deres eget tydelige sprog fortæller, at mennesket af natur er vegetar.

Vegetarisme er en helt igennem sund form for kost og videnskabelig korrekt for menneskeheden. Når mine kolleger derfor spørger mig: »Skal du nu hjem og spise din græspie?« (pie = engelsk postej) eller »Jeg forstår ikke, hvordan du kan holde dig så sund og rask på den kaninføde«, viser de deres mangel på kendskab til emnet føde.

Mennesket er ikke planteædende, d.v.s det spiser ikke græs og planter som får, køer, heste o.s.v.; det er heller ikke kødædende som katten og hunden, heller ikke er det altædende som f.eks. svinet og bjørnen.

Linné klassificerer mennesket med højere aber, der alle er vegetarer og ikke græsspisere. De spiser frugt, nødder og korn og kaldes frugtædende. Alle bøger om sammenlignende anatomi, menneskelig anatomi og tandlægekunst vil bekræfte de ovennævnte erklæringer. Råt kød er afskyeligt for mennesker, og det kan kun spises efter at være blevet camoufleret ved kogning. Mange af de brugte navne er udtænkt for at camouflere det oprindelige fødeemne, f.eks. gåseleverpostej, som er syg gåselever. Det er unaturligt for mennesket at dræbe dyr. Det har heller ingen kløer til at gribe og flå kødet med, men bløde fingre og negle til at plukke frugt med.

Fordøjelseskanalen giver os den vigtigste oplysning om den kost, der passer bedst til os. Tænderne: de højere aber er alle frugtædende. Vi har samme type tænder. Mennesket og den gamle verdens aber har 32 tænder (den nye verdens aber har en ekstra kindtand og har derfor 36 tænder). Hos mennesket er fortænderne veludformet, firkantede og tæt sammen, gode til at bide frugt med; et kødspisende dyr har derimod små kegleformede fortænder med store mellemrum. Hjørnetanden hos mennesket er ikke længere end nogle af de andre tænder, hvorimod den hos det kødspisende dyr er lang og stærk til at fange og flå kødet med.

Et citat fra Humphreys og Willings tandanatomi og fysiologi: »Funktion: de afrundede hjørner på kindtænderne i begge kæber viser mennesket som frugt, korn og nøddespiser«. På alle måder har de højere aber tænder lig menneskets. Den eneste lille undtagelse er hos hannen hos disse aber, hvor hjørnetanden er gjort større og siges at bruges til forsvar og til at kæmpe for en mage. Vore tænder er også meget blødere end et kødædende dyrs og ville smuldre

hvis vi prøvede at tygge ben som en hund. De altædende dyr har tænder som de kødædende arter, men har bagerst nogle få flade kindtænder til at tygge nødder med o.l.

Tyggemusklerne kan også sammenlignes. De store bidemuskler er meget større og stærkere hos kødædende dyr end hos mennesket, men de muskler, som kræves til den 2-sidede bevægelse ved tygningen, som når man tygger nødder, er langt bedre udviklet hos mennesket.

De kødædende dyrs spyt er surt og spiller en ringe rolle ved fordøjelsen af føden. Derfor flår de deres føde og sluger den hel eller i store stykker. Spyttet hos mennesket skulle være næsten neutralt eller svagt alkalisk, og det må tygge sin føde i lang tid; spyttet spiller en stor rolle ved fordøjelsen af sukker og stivelse. Hvis mennesket lever på en forkert føde, bliver dets spyt surt, og et surt spyt har forbindelse med caries (huller i tænderne). Hvis spyttet er alkalisk kan mennesket få belægning på tænderne (tandsten), men får langt mindre caries. Menneskets tunge er glat, og det kødædende dyrs er ru.

Mennesket har en langt længere fordøjelseskanal end det kødædende dyr, men den er kortere end hos det altædende dyr. Den sækkeagtige tyktarm, blindtarmen, hud og negle, alt viser, at mennesket er et frugt- og nøddespisende dyr.

Mennesket — homo — er klassificeret med de højere aber, og det kalder undertiden sig selv for homo sapiens. Sapiens betyder klog, så jeg synes, at denne del skulle udelades, indtil det er blevet mere tydeligt. *(Oversat af I. L.).*

— — —

PS. Jeg modtager gerne forslag til emner, vi kan behandle her i disse spalter for ungdommen. Artikler el. lign. bedes sendt til Inge Lorenzen, Toftekærsvej 4, 2820 Gentofte.



Vor nærmeste slægtning — han lever af frugter og nødder!

Vi har modtaget fra Ragni og Jens Kristensen, Stavrby Bondehave, Middelfart:

Sammenskudsgilde for unge vegetarer

St. Valborgfest 27.—28. april.

En Valborgfest er en jubel over sommerens komme. Vi danser om majstangen. Ved sidste års fest blev vi enige om, at mange flere skulle ha' fornøjelsen at være med og glæde sig med os — og vi beder jer tage venner og interesserede med og ruste jer til dagens debat, som gerne skulle blive »vegetar-snak« på højeste plan, hvor vi virkeligt gør os klart, hvor alvorlig og skøn en sag vi er med i. Desuden beder vi om »mere eller mindre kunstneriske« indlæg af allerbedste slags. Vegetardansemusik er bestilt.

Vi beder jer møde op lørdag kl. ca. 16—18 med sovepose (indkvartering på sovesal), og vi regner med at slutte søndag kl. ca. 15—16. Hvis I alle ta'r et nap med, kan vi nok klare det hele for ca. 15 kr. pro persona.

Det er vigtigt, at DU kommer. Send venligst tilmelding og gode forslag.

ORDET FRIT

»Bakkedal's« betydning i vor svære tid

Ingen kan vist være uenig med mig i, at vi befinder os i en kaotisk tid, hvor alt, hvad mennesker rører ved, skaber nye problemer, nye sorger, ny forvirring. Vi behøver blot at lukke vor avis op om morgenen for at se, at således forholder det sig. Det er heller ikke vanskeligt at se, at kun meget få er virkeligt og dybt interesseret i at skabe fred og international forståelse. Man konkluderer almindeligvis, at ufred og splittelse er en uudryddelig faktor i den menneskelige psyke, ligesom man betragter indbyrdes menneskelig konkurrence som den afgørende drivkraft såvel på psykiske som på de materielle områder. Ord som kærlighed, omhu og dyb medfølen i alt, hvad der rører sig i tilværelsen, er derfor noget man almindeligvis ikke sætter i forbindelse med det daglige liv. Der gælder junglens lov, alles kamp mod alle. Og uanset om dette har ført os ind i historiens største og alvorligste krise, en krise, som vi netop i dette øjeblik står midt i, synes kun meget få at se sammenhængen mellem denne yderste mangel på kærlighed og den katastrofe, der hænger umiddelbart over vore hoveder.

Jo mere, man fordyber sig i det, der sker i øjeblikket, desto klarere står det for en, at man står overfor en menneskehed ikke alene med forgiftede legemer, men, hvad der er endnu mere skæbnesvangert, med forgiftede sind. Et forgiftet sind har ligesom et forgiftet legeme mistet evnen til at udskille giftstofferne. Derfor hober de sig op og gør mennesket sløvt og uimodtageligt for nye impulser, nyt initiativ.

Det, der særligt kendetegner et forgiftet sind, er dets mangel på evne til at se livets totalitet, d.v.s. i stedet for at se, føle, forstå sin uløselige tilknytning til alt levende, kredser et forgiftet sind kun om sig selv. Ganske vist kan mennesker med forgiftede sind indgå samarbejde, men det sker kun, hvis de umiddelbart ser egen fordel deri. Alt andet vil for dem være utopisk nonsens.

Disse barske kendsgerninger må enhver, der på forskellig måde søger at bryde med det nuværende vrængbillede af en civilisation, se helt klart i øjnene. Man må også se i øjnene, at et udrenset legeme ikke nødvendigvis er ensbetydende med et renset sind. Er der således det mindste gran af konflikt skabt af indre disharmoni, d.v.s. har man ikke psykisk renset sig selv ud fra øjeblik til øjeblik, da har man allerede lagt spiren til et forgiftet sind. Medens et rigtigt ernæret sundt legeme udskiller giftstofferne uden vor bevidste medvirken, fordrer sindets rensning vor fulde bevidstheds medvirken. Og



Dansk Droge Import A/S, Tlf. (01) 94 42 44

ved fuld bevidsthed forstår jeg, at man ser, hører, føler og tænker med hele sit væsen, aldrig slår sig til tåls med, at nu er man frelst. Vi ved alle, hvor uhyre fristende det er, når man har erfaret gode ting ved specielle sider af tilværelsen, da at blive hængende der. Sker det, da har vi straks indbudt stagnationen, og stagnation er den stilstand, hvori forgiftningen og dermed forfaldet sætter ind.

Liv er således bevægelighed, evig fornyelse, og stagnation er lig med stilstand, forfald og død. Vi kan iagttage, at sådan forholder det sig i alle livets forhold. Hvor bevægeligheden og dermed fornyelsen hindres, har livet, Gud, eller hvad man vil, indført forgiftningen og forfaldet med deres kølvand af smerte, sorg og medlidenhed, sådan som alt dette føles og ses af enhver af os i dette øjeblik.

Da jeg i efteråret havde den glæde at lære »Bakkedal« at kende, stod det straks klart for mig, at på denne plet fandtes der virkelig mulighed for en total livsforståelse. Og er der noget, der trænges til i vor tid, er det sådanne oaser i ørkenen .Vi må derfor være frk. Krøigaard taknemmelig, mere end i ord og venlige tanker, at hun har skabt forudsætningerne for et mødested med så rige muligheder.

Vi har alle brug for at komme ud over døde punkter i vor tilværelse, men det kan ikke ske, hvis vi ikke beslutter os, tager et initiativ. Vi må således gøre os aldeles klart, at et sted som »Bakkedal« står og falder med det, vi gør eller ikke gør. Og det er en kendsgerning, at »Bakkedal« i øjeblikket befinder sig i en vanskelig overgangstid, hvor der er brug for en indsats på alle områder. Gøres denne indsats, da kan »Bakkedal« på baggrund af det, der allerede er gjort, i løbet af næste år stå rustet til at modtage et betydeligt antal mennesker i såvel kortere som længere tid på yderst rimelige vilkår.

Jeg ved ikke, hvor alvorligt læseren af dette føler, at det hele er i øjeblikket, og om han eller hun mere eller mindre har ladet sig lamme af situationen. I denne forbindelse vil jeg gerne citere, hvad en vismand svarede, da han blev spurgt, hvad han ville gøre, hvis han fik at vide, at han skulle dø i morgen. Svaret var: »Jeg ville fortsætte med det, jeg er i gang med«, hvilket bl.a. var at sprede indsigt og visdom. Må vi, der har erfaret glæden og nytten ved sund levevis, og dermed set, at det har en mening at udrydde slette vaner, må vi ikke som nævnte vismand se døden på netop den måde? Jeg og dem, jeg talte med på «Bakkedal«, har i hvert fald den indstilling, og vi håber og regner med, at mange læsere af denne artikel vil have den samme.

Torben Lautrup.

»BAKKEDAL«

På grund af den tiltagende vinterkulde og de dermed forbundne store opvarmningsudgifter har bestyrelsen for »Bakkedal« besluttet at holde centret lukket indtil påske.

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Grønsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrød.
Koldpressede olier, bl.a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl.a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli,
spiscbirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Osmodent m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116 397

FORENINGS-NYT

Foreningen har i året 1967 modtaget nedenstående gaver, og vi bringer hermed vor hjerteligste tak!

Fr. E. Sand	kr.	10,00
Hr. N. Overvad	kr.	10,00
Hr. F. Nielsen	kr.	5,00
Frk. A. Nielsen	kr.	20,00
Fru I. Hartmann	kr.	5,00
Hr. R. Pil	kr.	15,00
Fru I. Johansen	kr.	10,00
Hr. C. R. Hansen	kr.	5,00
Fru E. S. Jacobsen	kr.	5,00
Fru H. Ærø	kr.	5,00
Hr. K. Ackermann	kr.	20,00
Thomas, Søren, Michael og Jesper Date	kr.	40,00
Fru J. Simonsen	kr.	5,00
Fru G. Clausen	kr.	5,00
Fru Bøje Nielsen	kr.	5,00
Hr. N. Nielsen	kr.	20,00
Hr. K. Høj	kr.	20,00
Hr. H. Wagner	kr.	5,00
Frk. F. Amorsen	kr.	10,00
Fru H. Sørensen	kr.	5,00
Hr. K. Skov	kr.	5,00
Hr. J. Svensson	kr.	5,00
Fru C. Jacobsen	kr.	5,00
Hr. N. Bavnskov	kr.	5,00
Hr. Th. Mortensen	kr.	5,00
Hr. Alf Christensen	kr.	230,00
Fru Abel Andersen	kr.	100,00
Mrk. anonym	kr.	50,00
Fru Bendix Nielsen	kr.	40,00
	Kr.	670,00

Something is rotten -

Onsdag den 29. november holdt tandlæge Per Albertsen et foredrag i restaurant Vita: »Tænderne — et forsømt kapitel?«. Det var synd og skam, at så få havde mødt op til dette overordentligt interessante og lærerige foredrag, for der er åbenbart mange, der ikke er klar over, *hvor* galt det står til her i landet med vore børns tænder. 98 procent har ved den skolepligtige alder huller i tænderne! Hvis det så bare var begrænset til enkelte småhuller, men ofte må hele munden ryddes for sorte stumper, og barnet må have protese. Sådanne grelle tilfælde blev vist i farvelysbilleder. Slik og søde drikke er hovedårsagen til den opståede carieslidelse i tænderne. Tandlæge Albertsen gjorde endvidere opmærksom på, at der her i landet spises for 600 millioner kr. slik om året! Det er først og fremmest *forældrenes ansvar*, det er *deres* skyld, at børnenes tænder forfalder, det er trods alt dem, der i det store og hele giver så mange lommepenge til småbørnene, så det i dag ikke er ualmindeligt hos mange familier, at børnene får hver 10 kr. om dagen til slikkeri. Man tror måske, det er et statussymbol, men deri tager man grundigt fejl — det er flovt, at den så selvsikre og evigt bedrevidende velfærdsstats børn har rådne tænder af fejlernæring.

E. B. S.

Vigtigt angående møder

Vi gør hermed opmærksom på, at foreningen kun hæfter for møder, der udtrykkelig står under Dansk Vegetar- og Råkostforening på bagsiden under *Orienteringskalenderen*, alle andre møder har vi intet med at gøre.

Momsen spøger

Vi beklager på det dybeste, men her i det nye år bliver bladets løssalgspris kr. 2,20 — abonnementet kommer til at koste kr. 13,20, og de 10 procent på annoncerne kommer vi heller ikke uden om.

Bestyrelsen.

Usnild mand, der blandt mennesker kommer,
ham er det tjenligst at tie.
Andre ej aner, at intet han kan,
når ej han for meget mæler.
Den højes tale (9. årh.).

Pension for ældre i Thy

I Thy er en kreds af »Skodsborgfolk« ved at etablere en pension for ældre. Hjemmet er ikke stort, men meget hyggeligt. De mennesker, som skaber det, vil gøre, hvad der står i deres magt for at give de ældre en tryg og god tilværelse.

For mennesker, som havde tænkt sig at bo på Sjælland, er det naturligvis lidt langt væk, men måske var det alligevel en løsning for dem, som har behov for hurtigt at komme på et vegetarisk alderdomshjem, indtil det i sidste nummer af »Vegetarisk Forum« omtalte alderdomshjem er en realitet.

Hjemmet ligger i naturskønne omgivelser i nærheden af den pragtfulde Vestervig kirke ca. 3 km fra Vesterhavet.

Interesserede bedes henvende sig til
Tove og Villy Larsen,
7770 Tåbel pr. Vestervig.



Foreningen for biodynamisk jordbrug

Salg af biodynamisk avlede landbrugs- og havebrugsprodukter finder sted fra følgende forhandlere og avlere:

Butikker med detailsalg:

Råkostdepotet, Skindergade 14, 1159 København K.

»Sund Kost«, Gråbrødregade 9, 6000 Kolding.

Vejle Reformkost, Vesterbrogade 61, 7100 Vejle.

Århus Reformkost, Mejlgade 67, 8000 Århus C.

Bageri

Bagermester Jens Toft, Mejlgade 78 a, 8000 Århus C. - Demeter-brød og bagværk detail og til forhandler.

Avlere

Forp. Alfred Petersen, Glimsholt, 4320 Lejre. Korn- og melvarer til eksport og forhandler, partisalg til private.

Gdr. Erland Olsen, Steffenskilde, 4281 Gørlev Sj. Korn til eksport og forhandler, partisalg til private.

Gartner Harry Knudsen, Tyrsbjerg, 5461 Korup, Fyn. Drivhusgartneri, speciale tomater og agurker, detailforhandler til private.

Stavrby Bondehave, 5500 Middelfart, v. Jens og Ragni Kristensen. Vegetarisk feriested med egne havesager.

Gdr. Walther Schmidt, Melsmark, 6430 Nordborg. Korn til eksport og forhandler, partisalg til private.

Gartner Svend T. Christensen, Langbjerg, Jedsted, 6771 Gredstedbro. Frilandsgartneri, kun auktionssalg og lokalt detailsalg.

Gdr. J. Riis Jensen, Elkjær, 7190 Billund. Korn, kartofler og gulerødder til eksport og forhandler, partisalg til private.

Gdr. Harald Larsen, Vorgod, 7400 Herning. Korn til eksport og forhandler, kartofler og gulerødder til forhandler, partisalg til private.

Gartner Jørgen V. Henriksen, Vorgod, 7400 Herning. Frilandsgartneri med detailud bringning i Herning m. fl. steder i faste ture.

Gartner Harry Kortsen, Grundfør, 8382 Hinnerup. Frilandsgartneri med salg til forhandlere og lokalt detailsalg.

Gartner Niels Overvad, Skrødstrup, 9550 Mariager. Frilandsgartneri med salg til forhandlere og private.

Gartner Ejner Nielsen, Biomarken, 5884 Gudme. Frilandsgartneri, detailforsendelser til private.

Oplysninger:

Den biodynamiske dyrkningsmåde har til formål at fremavle højeste ernæringskvalitet i planterne og større afværgekraft i afgrøderne overfor plantesygdomme og skadedyr. Oplysninger om foreningsforhold og litteratur om fremgangsmåden ved dyrkningen fås ved henvendelse til konsulent O. Elstrup Rasmussen, Vølundsvej 15, 8230 Åbyhøj, telf. (06) 15 75 58.

(Fortsat fra side 9)
tærende sygdomme som tuberkulose eller sukkersyge, eller når patienterne slappe og ødelagte, som de mente at være som følge af de fordringer, en travl og enerverende tid stiller til nervesystemet, kom til lægen; da hed det og hedder dels endnu: spis blot rigelig kraftigt, spis så meget som muligt, så kommer energien og helbredelsen.

Det er et gammelt ord, at man lærer af sine fejltagelser; men så dyre lærepenge, som menneskeslægten har betalt og stadig betaler på grund af denne den største af alle videnskabelige fejltagelser, det overgår al beregning, og det vil fordre et kolossalt arbejde atter at bringe slægten ud af den i løbet af et par menneskealdre stadig tiltagne degenerationstilstand, der bl. a. kan måles tilnærmelsesvis ved de elendige tænder, som den opvoksende ungdom nu til dags har; der er ved undersøgelse i skoler fundet, at kun nogle få procent har fejlfri tandsæt, medens det i vore bedsteforældres tid ikke var ualmindeligt, at selv gamle folk havde gode tænder.

Det er som sagt før overernæringen, særlig med æggehvide, der frembringer en svækkelsestilstand ved ophobning af affaldsstoffer, som organismen ikke har kraft til at udskille.

Så tidligt som i 1865 kom den første alvorlige protest mod den liebigske æggehvideteori. Det var en videnskabsmand, fysiologen Fick, der viste, at et så kolossalt energiforbrug, som bestigningen af et af de højeste bjerge i Schweiz fordrer, kunne bestrides ved en kost, som var ganske fri for æggehvide. Det blev dog foreløbig som et råb i ørkenen, men efterhånden optog andre fysiologer undersøgelsen af stofskiftet, og lige i begyndelsen af vort århundrede fremkom det ene videnskabelige modbevis efter det andet. Det nødvendige æggehvideminimum i føden har vist sig ved nøjere undersøgelser kun at være ¼ af det, Liebig havde angivet, så at i stedet for, at det tidligere var vanskeligt at få tilstrækkelig æggehvideholdig føde, blev det nu opgaven at finde en føde, der samtidig med at være tilstrækkelig afvekslende og tiltrækkende, tillige var æggehvidefattig nok, hvis man da ikke søgte til den udelukkende frugtnæring, hvis indhold af energigivende og varmegivende stoffer er, som det skal være.

Den moderne sport gav tillige praktisk bevis for, at den størst mulige energi kunne udvikles ved frugtnæring alene.

Og en berømt tysk videnskabsmand Rübner viste, at der ikke, som man troede, ved overfedning oplejredes æggehvide til fremtidig brug i legemet, men at organismen altid kun modtager netop det ringe kvantum, der er nødvendigt til at erstatte slid på vævene.

Fra lægfolks og ganske enkelte lægers side var der allerede i midten af forrige århundrede rejst en reaktion mod kødspisningen, idet der i England — det mest kødspisende land — i 1847 blev stiftet den første vegetariske forening, der snart efterfulgtes af mange lignende i de forskellige lande. Et af de mærkeligste bidrag til studiet af ernæringen leveredes af en lægmand, Horace Fletscher, der ganske selvstændigt for nogle og tyve år siden begyndte at anstille forsøg på sig selv og uddannede et ernæringssystem, der kendes under navnet Tyggemetoden. Fletscher helbredede sig selv for forskellige kroniske alvorlige lidelser ved, at han vænnede sig til at tygge sin føde så længe, at den ikke blot blev ganske tyndtflydende som vand, men tillige mistede al smag. Han opdagede da, at han ved denne spisemåde indtog et langt ringere kvantum føde, uagtet han tilfredsstillede sin appetit fuldtud, men dernæst, at han fik langt større nydelse af sine måltider end førhen. Ved sin metode tålte han næsten al slags føde,

men han mærkede, at især simple, usammensatte fødemidler som brød, smør, æg, kartofler og frugter fik en forøget velsmag, hvilket derimod ikke var tilfældet med kødspiser af forskellig slags. Dernæst gjorde han den erfaring, at hans almenbefindende ikke blot blev bedre, men fuldkommen godt; han mistede i løbet af 3 måneder ca. 40 kg i vægt, men blev samtidig befriet for sine sygdomme.

Fletschers opdagelse eller opfindelse er ligefrem genial. Han viste, at det var muligt på denne måde at nå til stort mådehold i spise og drikke, uden at der samtidig behøvedes at stilles fordring om at afholde sig fra, hvad man tidligere holdt af i retning af mad. Og da også de flydende næringsmidler og nydelsesmidler mælk, the, kaffe, kød osv., skal nydes på lignende måde med kun ganske små slurke ad gangen, der skal holdes længe i munden, så at spyttet tilblandes omhyggeligt, så kommer der også her nødvendigvis et stort mådehold, og erfaringen synes at vise, at tilbøjeligheden for alt stærkt og pirrende — også tobak —gradvis taber sig.

Fletschers opdagelse er absolut original. Han har dog vistnok haft en forgænger i den venetianske adelsmand Cornaro i det 16. århundrede, der helbredede sig selv ved kun at indtage et utroligt ringe kvantum føde til daglig, men dog netop tilstrækkeligt, eftersom han blev over 100 år gammel. Men om hemmeligheden ved, at denne ringe mængde føde forslog så godt, lå deri, at han også brugte en lignende tyggemåde, det fortæller han selv intet om i sine skrifter.

Fletscher tror selv, at hans metode skal blive en frelse for menneskeslægten, idet han forventer, at alle mennesker skal kunne bringes til at lære tyggemetoden.

At denne forventning vil blive uopfyldt, er selvfølgelig. For syge mennesker, der forgæves har søgt hjælp på anden måde, vil metoden rimeligvis blive et udmærket middel til helbredelse, hvis da en sådan overhovedet er mulig, og hvis patienten ikke foretrækker en fornuftig vegetarisk levemåde. Men man får kun rent undtagelsesvis folk til at indtage deres måltider i ensomhed, og dette er ganske nødvendigt for at gennemføre tygningen i den fordrede grad, thi at tale samtidig med en sådan tygning er ligeså umuligt som at tale med munden fuld af vand. Og børn får man aldrig til at tygge således; det skal der en vis grad af intelligens til, som kun vil findes hos større børn. Metoden skal derfor af hvert ungt individ læres påny og kan da ved stadig udholdenhed og agtpågivenhed blive en personlig vane, men det vil aldrig blive en arvelig vane, det vil sige medfødt instinkt; dertil vil i heldigste tilfælde fordres tusinder af år.

Derimod kan man med sikkerhed gøre regning på, at frugtspisning vil blive mere og mere almindelig, fordi det efterhånden vil erkendes af alle videnskabsmænd og lægfolk, at frugt er vor naturlige føde, og at vi derved når til at få vort naturlige instinkt tilbage, hvorved der sættes bom for alle kunstige nydelsesmidler og dermed for overernæring og selvforgiftning. Men vegetarer, der ikke er helt frugtspisende — og det er jo kun endnu et meget ringe mindretal — vil have den allerstørte nytte af tyggemetoden for derved at overvinde den ofte yderst fast indgroede vane at spise for meget. Thi dette er sikkert hovedårsagen til, at så mange vegetarer har følelsen af, at de ikke er så raske, som de burde være. Men den uvane at indtage et betydeligt større kvantum føde end nødvendigt, som hidrører fra kødspiserdogmet, bliver også ofte holdt vedlige ved den hos begyndende vegetarer tilstedeværende fornemmelse af »sult«, der ikke er virkelig trang til føde, men hidrører fra, at de i kødspiserne værende hidsende gifte ikke længere indtages.

KØKKENKROGEN

Nogle af Madam Mangor's grøntsagsopskrifter fra ældre tid.

BAGT GEMYSERET

Omtrent lige meget af forskellige grøntsager koges hver for sig, såsom: Blomkål, små fine perle- eller snittebønner, gulerødder, sellerier, grønærter, rosenkål, småt itubrækkede makaroni, kastanier eller hvad årstiden ellers bringer. Blomkålshovedet deles i stykker, og kastanierne pilles. Alt dette nedlægges lagvis i et dybt fad og overhældes rigeligt med smeltet smør. Et tykt lag stødt brød lægges derover, og smeltet smør hældes ligeledes rundeligt derpå. Den bages i ovnen en time med mest ovenvarme og serveres varm i fadet uden sauce, dog kan bruges rørt smør dertil.

GRØNLANGKÅL

De inderste og fineste blade af grønkålen koges næsten møre i lidt vand. Vandet hældes fra, og der kommes meget smør, muskatblomme og lidt salt deri, hvorefter kålen koges mør. Kogte kastanier eller i mangel deraf brunede kartofler lægges oven på kålen.

STUVEDE PERSILLERØDDER

Rødderne skrabes, skæres i stykker så lange som en halv finger, koges i vand indtil de er møre. Så kommes en jævning af smør eller margarine og mel derpå tillige med lidt salt. Man kan legere den med lidt æggeblomme.

BLEG-SELLERI

De vaskes og renses godt, alle rødder og blade skæres af, de behandles som slikasparges og koges en halv times tid i vand med lidt salt i. De spises varme som en mellemret med rørt smør til. Men man kan også servere dem rå til frokost eller til brød og ost ved middagsbordet.

Opskrifter fra 1616

Disse opskrifter stammer fra Wormianum's fotografiske genoptryk af »Ældste danske kogebog«.
(Er dog oversat til nutidsdansk).

»ÆBLE I SMØR AT BAGE«

Skær nogle æbler i to eller fire stykker, som de er store til. Æggehvide(r) piskes stive med en smule salt. Æblestykkerne dyppes deri og rulles bagefter i hvedemel, så de er tørre. Bages på panden i smør til de er møre. Serveres bestrøet med flormelis.

»PÆREMOS«

Skræl pærerne og lav en tynd dej af mel og æg, deri rulles pærerne og bages så i smør på panden, til de er smukt brune .Vin og peberkager spises til.

Køkkenchef Ingvar Routhe's gode opskrifter

(Skodsborg Badesanatorium)

Rosenkål er en dejlig spise. Denne gang vil vi bruge dem til en ret, som man almindeligvis ikke tænker på i forbindelse med rosenkål, nemlig

ROSENKÅLSSUPPE

1 l ekstrakt
400 g rosenkål
250 g kartofler
1 dl fløde
40 g smør eller margarine

Rosenkålen blancheres et øjeblik, vandet hældes fra, og kålen koges derefter sammen med kartoflerne, som er skrællet og skåret i små stykker. Når begge dele er møre, passeres de gennem en fin sigte og tilsættes ekstrakten, som derefter får et opkog. Smørret tilsættes, og suppen tilsmages med salt; fløden tilsættes lige inden serveringen. Hertil kan serveres ostecroutons.

OSTECROUTONS

Daggammelt franskbrød skæres i skiver på ca. ½ cm's tykkelse, smøres med smør eller margarine og trykkes med smørsiden nedad i fintrevet ost. Tages op, skæres i trekanter og bages gyldenbrune i en temmelig varm ovn. Smager bedst, når de er ret nybagte. Ostecroutons er også udmærkede til grønærtesuppe og tomatsuppe.

MAKARONIBUDDING

75 g mel
75 g margarine
5 dl mælk
3 æg
50 g løg skæret i firkanter og ristet lysebrune
100 g makaroni

Makaronien koges med salt, et par laurbærblade og en stilk timian. Mælken sættes i kog, mar-

garinen tilsættes, og når den er smeltet, drysses melet i under kraftig piskning, hvorefter massen ristes godt igennem over ilden. Massen afkøles lidt, og æggene tilsættes under kraftig omrøring, tilsmages med salt og urtekrydderiet basilikum. Den kogte makaroni og løgene blandes i, og farsen hældes i en smurt og raspdrysset brødform (randform kan ogs bruges). Bages i vandbad ca. ¾ time.

Hertil er tomatsauce meget god.

HYLDEBÆRSUPPE MED ÆBLER

Æblerne skrælles, skæres i kvarter, kærnehuset udtages, og resten skæres i både, som koges møre i sukkervand, ca. 200 g sukker til ½ l vand.

Sukkervandet blandes med saften og eftersmages evt. med sukker. Saften koges op, tages af ilden og jævnes straks med kartoffelmelet, som er udrørt i lidt vand. Der beregnes 30 g kartoffelmel pr. l vædske.

Vi har modtaget:

Vegetarisk Information

Østerbrogade 85 (indgang Marskensgade, kælderen). Åben første fredag i hver måned kl. 16,00—19,00.

Fredag den 23. februar kl. 20,00:

Redaktør Maja Pedersen: HVORDAN FANDT MAN FREM TIL ALT ORGANISK OG UORGANISK STOFS UDSTRÅLING? — Udgangspunkt: Friherre von Reichenbachs undersøgelser. Indledning efterfulgt af samtale v. Maja Pedersen.

Fredag den 8. marts kl. 20,00:

Redaktør Maja Pedersen: Hvordan kan de organiske og uorganiske stoffers udstrålinger måles og, hvilken praktisk betydning har det? — Udgangspunkt: Grev Matuschkas beretninger.

Fredag den 22. marts kl. 20,00:

Fysioterapeut Agda Ipsen: Hvad forstås ved sensitivitet? — Den medfødte og den skolede.

Fredag den 5. april kl. 20,00:

Astrolog Robert Hansen: Sfærens musik. Et forsøg på at give en forklaring (med musikdemonstration) om sfærens toner, musik, der på mange måder påvirker menneskets fysiske og psykiske balance.

Stavrby Bondehave, Middelfart:

Kontaktklubbens stævner

2.—3. marts — lørdag kl. 16 og 19. — Søndag kl. 11 og 15.

11.—15. april (påske). Hver helligdag kl. 11, 15 og 19.

Valgborgfest 27.-28. april (omtalt under Ungdomssiden).

Alle er velkomne.

Jens og Ragni Kristensen.

Lær **ESPERANTO**
- det andet sprog for alle!
Ring eller skriv til ark. **E. J. FROST,**
Ved Fortunen 16, Lyngby, (01) 87 30 78

Frugtvine

kan uanset årstiden fremstilles af enhver ved hjælp af Pomona æblemostkoncentrat og Vierka vingær. -

En hobby, der skaber glæde og sparer penge.

Send mig gratis prospekt om vinfremstilling.

Navn _____

Adresse _____

By _____

Til generalagentur
F. F. GØNGET & CO.
2900 Hellerup.

Nyrer og andre løsdele

Den megen avisomtale af nyre- og andre transplantationer giver stof til eftertanke — hos nogle! En del — vel navnlig ungdommen — finder det helt i sin orden, at der anvendes organer fra døde og døende mennesker til eventuel redning af andres liv. Ja døende mennesker, for det var jo netop det, der var den store diskussion om på grund af operationssygeplejerskernes vægring — Dødskriteriet kan man altså »forrykke«, vedkommende bliver erklæret for død, når en del af livsfunktionerne menes at være ophørt, uden at patienten altså er »helt død«. Tænker man dybere over tingene og udover dette, at det er vidunderligt, at lægerne nu er kommet så langt, at ens søn, datter, ægtefælle eller kæreste, for slet ikke at tale om ens egen vigtige person, kan blive reddet ved hjælp af et eller flere organer fra et andet menneske, kommer man til den erkendelse, at donoren, den eventuelt »næsten helt døde« og dennes pårørende absolut ingen mulighed har for at kunne kontrollere, om der dog alligevel ikke havde været en lillebitte chance for, at vedkommende havde kunnet overleve, hvis altså man ikke forinden havde fjernet livsvigtige organer.

Der kan med tiden opstå et sådant behov for transplantationsorganer, at det ville blive meget svært at tilfredsstille efterspørgslen. Man må da se i øjnene, at der blandt fremtidens videnskabsmænd kunne være nogle, som finder det hensigtsmæssigt at tage disse organer fra f.eks. dybt åndssvage eller uhelbredelige sindssyge, som — det kan jo ikke nægtes — jo alligevel ligger samfundet til byrde. Og er vi først nået dertil, er vi inde på en meget farlig vej, der kan føre uoverskuelige konsekvenser med sig. Mon de, der er så begejstrede i dag for videnskabens »fremskridt« på dette felt, har tænkt over det? Har man mon ligeledes tænkt over de svære lidelser, der er påført tusinder af sagesløse forsøgsdyr over hele verden for disse transplantationers skyld?

Langt de fleste sygdomme skyldes tåbelig levevis på den ene eller anden måde, ikke mindst med hensyn til ernæring. Hvis mennesker vil lære at leve som af naturen foreskrevet, så ville der slet ikke være brug for disse kunstgreb, som transplantationer nu engang er. Se blot på Hunza-folket, det folk, som i vore dage lever mest naturligt og i det store og hele er vegetarer, hos dem findes overhovedet ingen sygdomme, som gør transplantationer nødvendige. *E. B. S.*

Vejlefjord højere Skole

Daugård - Telefon 23 og 122

Efterskole - Højskole - 3-årig realafdeling
8.–10. klasse

Moderne faglokaler - Vegetarisk kost

Skriv efter katalog

J. SCHANTZ CHRISTENSEN
skolebestyrer

REFORMHUSET RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14 . København K.
Telefon (01) 15 00 62

I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg—Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag:	Skodsborg—Helsingør—Søllerød—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 (telefonordre helst mellem kl. 8—15).

Biernes vidunderstof POLLEN-tabletter

●●●

Forlang de tyske API-POLLEN

med den enestående virkning. Naturprodukt. Indsamlet af bierne. Vil De stråle af energi, livslyst og velbefindende, gør da som tusinde andre, tag daglig de originale anerkendte

tyske API-POLLEN-tabletter

hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. **Kr. 9,35 pr. 100 tabl.** (ca. 30 dages forbrug).

NYHED! Ektsra stærke API-Pollen kapsler indeh. 50 mg ekstrakt af 750 mg Pollen + 205 mg hvedekimsolie kr. 13,50 pr. 100 kapsler.

Fås hos apotekere og materialister.

Generalagenturet Honning-Depotet
Nr. Søgade 39, K. Telf. 15 81 76

Foreningens bøger

Hindhede: Fuldkommen sundhed og vejen dertil. I uddrag ved højesteretssagfører Eivind Eckbo	**kr. 7,50**
Hindhede som vi husker ham	**kr. 19,75**
Hindhedes skrifter – se fortegnelse i 1-2/64, pr. stk.	**kr. 1,50**
samtlige skrifter	**kr. 35,00**
Hjort-Mouritzen: Genbo til Hindhede	**kr. 5,00**
John Olesen: Rask og dog syg – se anmeldelsen i 5-6/64	**kr. 18,25**
Elstrup Rasmussen: Vejen ud af fødevareforgiftningen	**kr. 1,00**
Boringvad: Livsernæring og livsfilosofi, 2 bind	**kr. 50,00**
Ole Ramby: Spis naturligt	**kr. 1,50**
Ole Ramby: Naturlig ernæring	**kr. 2,00**
Johannes Kuhl: Kost mot kräfta	**kr. 18,00**

PLUS PORTO

Sæt × ved det ønskede – vi sender bøgeren omgående.

Navn .....

Adresse .....

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. 6 % 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.
Dåser med hældetud a 400 g og 800 g fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

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

ORIENTERINGS-KALENDER

Forskellige møder, som ikke henhører under Dansk Vegetar- og Råkostforening:

STAVRBY BONDEHAVE, Middelfart:
Kontaktklubbens stævner 2.-3. marts.
Valborgfest 27.-28. april (se inde i bladet).

TEOSOFISK SAMFUND
Tirsdag den 20. februar kl. 20,00: Den okkulte sans. Mogens Blichfeldt taler.
Tirsdag den 19. marts kl. 20,00: Et strejftog i religionernes verden. — Symposium med Titta Odde, Bent Rønne Jensen og Ove Skød.
Foredragene holdes i Nationalmuseet, Frederiksholm Kanal 12.

VEGETARISK INFORMATION, Østerbrogade 85:

Fredag den 23. februar kl. 20: Redaktø Maja Pedersen (se inde i bladet).

Fredag den 8. marts kl. 20: Redaktør Maj Pedersen (se inde i bladet).

Fredag den 22. marts kl. 20: Fysioterapeu Agda Ipsen: Hvad forstås ved sensiti vitet?

Fredag den 5. april kl. 20: Astrolog Robert Hansen: Sfærens musik.