

Vegetarismen i Sverige och övriga världen



En resa genom det
vegetariska "landskapet"
fram till 1940

Svenska Vegetariska Föreningen

I 100 år har Svenska Vegetariska föreningen SVF arbetat för de vegetariska idéerna. Sedan Johan Saxon i början på 1900-talet fått insikt om ett i huvudsak vegetariskt leverne och 1903 startade Sveriges första vegetariska förening. Trots hårt motstånd från många grupper inte minst inom det medicinska området har positionerna sedan flyttats fram. Vartefter åren har gått så har vetenskapen allt mer närmat sig och tvingats erkänna att den kost och det levnadssätt som SVF ensam eller tillsammans med andra organisationer förordat under alla år är och har varit av avgörande betydelse för folkhälsan i vårt land.

100 år

Belysande för framsynheten under SVFs första år var kampen för frivillighet avseende vaccinationer och avståndstagande från bland annat tobak, alkohol och plågsamma djurförsök.

Redan under de första åren varnade SVF för att använda tobak och alkohol och tog upp dessa frågor vid olika föredrag och inte minst i Vegetarianen - SVFs medlemstidning som Saxon startade redan 1903.

Agerandet i dessa frågor stöddes av många kända forskare och professorer runt om i världen, vilket tidigt redovisades i Vegetarianen. Även om SVF inte är eller har varit numerärt stor organisation under sin 100-åriga tillvaro så har vårt arbete haft stor, ja ibland avgörande betydelse för folkhälsa, ekologisk odling, djuretik och miljö i Sverige.

Förutom en kort sammanfattning av SVFs arbete under dessa 100 år i Sverige ger vi en bild av vegetarismens utveckling och arbete i världen och kring utvecklingen avseende de olika vegetariska föreningarna i Europas länder.

Det är intressant att följa den vegetariska utvecklingen i Norden och i Europa under 1800-talets sista hälft och 1900-talets första årtionden.

Vi återger bland annat redaktör Carl Schelins historiska beskrivning av Johan Saxons roll som initiativtagare och utvecklare av SVF och dess idéer under nästan 60 år sedan starten 1903. Anders Kockens historiska beskrivning av vegetarismens utveckling är ett värdefullt bidrag när det gäller att sätta in SVF i ett historiskt perspektiv. SVFs roll i "världsvegetarismen" är imponerande när man ser det i ett historiskt perspektiv. Anders Kockens värdefulla arbete 1958 till 1982 för SVF gör honom tillsammans med Johan Saxon till en av de stora förgrundsfigurerna inom SVF.

Genom att saxa ur Vegetarianen har vi velat belysa vegetarismen både i Sverige och världen. Theresia Ek, David Kopp och Olle Årman har som tidigare redaktörer bidragit på olika sätt för att ge en så bred kunskap som möjligt av SVFs arbete under de 100 år som föreningen har verkat sedan Johan Saxon startade arbetet.

Vi i den nuvarande styrelsen vill härmed överlämna denna skrift till minne av SVFs 100 år som vegetarisk folkrörelse.

Omslagsbilden:

Bilden som illustrerar bilagan om SVFs historia, utgör framsidan på Umgängeskonst-Levnadskonst av J.L. Saxon och är lånad av Jut-Johan, Juts böcker i Älvdalen. På förlaget finns fortfarande möjlighet att köpa Umgängeskonst - Levnadskonst Råd och betraktelser av J.L.Saxon

Om du är intresserad av boken ring Jut-Johan på 0251-415 28 för närmare upplysningar.

Stockholm 2003

Kurt Svedros

Anna-Lisa Stenudd

Yngve Petersson

Berit Alveskär

Lisa Oderstam



Några utdrag ur Vegetarismens historia

av fil dr Henning Karström

I motsats till den rätt allmänna uppfattningen att våra förfäder varit köttätande jägare, grottmänniskor, hävdade det amerikanska läkarsällskapet (AMA) i en broschyr kallad "Cholesterol Tolerance", som utdelades kostnadsfritt till allmänheten vid en utställning i New York City år 1965, att människans förfäder varit växtätare - icke ens allätare. Det framhölls att "studier av tandstrukturen hos nutidsmänniskan visar att hon äger alla de egenskaper, som utmärker ett strikt växtätande djur".

Även människans tarmkanal, som liknar de huvudsakligen vegetariskt levande människoliknande apornas, visar att den vegetariska kosten är människans rätta föda.

Människans kost enligt bibeln

Enligt första Moseboken 1:29 och 3:18 skulle människans föda utgöras av frukt, frön och örter, dvs vegetabilier.

Vegetarismen i Orienten

På grund av tron på själavandringen är skyddandet av djurens liv en fundamental grundsats bland vissa orientaliska religioner såsom hinduismen, brahmanismen, buddismen och jainismen. Veda-litteraturen prisar den köttfria kosten.

Buddismen och jainismen utvecklades ungefär samtidigt i Indien i det sjätte århundradet före Kristus såsom en protest mot hinduismen och brahmanismens bundenhet.

Siddhartha Gautama (ca 560-480 f.Kr) med hederstiteln Buddha "den upplyste" lärde att inga levande varelser skulle dödas. Följande två grundsatser gällde för denna tid: "Slakta icke oxen som plöjer din åker" och "Tillfredsställ inte en matlust som innebär att slakta ett djur".

Medan buddismen försvagades i Indien började den utbreda sig i öster och spred sig i Kina före den kristna tidsåldern. Japan mottog buddismen på sexhundralet e.Kr. I vår tid erhålls folkets föda i både Kina och Japan huvudsakligen från växtriket. Spannmål, grönsaker och andra vegetabilier utgör själva stommen för folkkosterna i dessa länder.

Mellersta orientens folk

Egyptierna, även kallade "brödätern", har odlat brödsäd sedan urminnes tider. Deras kost bestod i stor utsträckning av växtföda såsom undersökningar av mumiers inälvor bevisat. De gamla perserna var allätare, men deras magiker använde icke köttföda. Muhammedanerna är icke vegetarianer, men de använder icke köttet av vissa orena djur, särskilt av svinet.

Grekerna och romarna

Historien visar att varje nation har i allmänhet genomgått vissa utvecklingskedor i fråga om kosten. Perioder för nationell tillväxt och uppsving är karakteriserade av måttlighet och enkelhet, varvid i stor utsträckning växtföda kommit till användning. Perioder av ohejdade utsvävningar i nationernas historia har ofta lett till rörelser, som fordrat en återgång till enkelhet och måttlighet i fråga om levnadsvanor.

Det var mot bakgrunden av denna ohejdade njutningslystnad som den vegetariska rörelsen utvecklades i det grekiska världsväldet och senare även i romarriket. Pythagoras (570-500 f. Kr) anses i allmänhet som grundläggare av den vegetariska rörelsen. Den grekiske filosofen och statsmannen Empedokles (490-430 f. Kr) frigjorde vegetarismen från all kompromiss och befrämjade sålunda starkt densamma genom föreskrifter och föredöme. Sokrates (470-399 f. Kr.) har ofta ansetts ha varit vegetarian. Platon (427-347 f. Kr.), grundläggaren av den grekiska filosofiska Akademin, var själv icke vegetarian men gillade den vegetariska idén. Många av

hans efterföljare följde den vegetariska regimen. Den berömda romerske skalden Horatius (65-8 f. Kr.) ävensom hans samtida Ovidius, Vergilius och andra förordade måttlighet och försvarade vegetarianernas sunda matvanor.

Den kristna tidsåldern

Den grekiske författaren Plutarchos från Chaironeia (46-120 e. Kr) anses som den mest frejdade vegetarianen i början av den kristna tidsåldern. Ungefär hundra år senare följdes han av den grekiske filosofen Porfyrios (223-304 e.Kr.), som blev vida berömd genom sin avhandling "De abstinentia ab esu animalum" (om avhållsamheten från ätandet av djur). Kyrkofadern Clemens av Alexandria gjorde en kraftig vädjan mot köttätandet:

"Låt oss avhålla oss från sådan föda. Har vi icke tillräckligt stor omväxling i frukter och mjölk samt alla slag av torra födoämnen?"

Med den antika kulturens förfall försvann även de vegetariska idéerna praktiskt taget helt, utom i den katolska kyrkans kloster och ordnar, där de fortlevde.

Mest trogna mot denna ursprungliga regel var cisterciens- eller bernhardinorderns munkar. Denna orden upprättades 1098 i klostret Citeaux. Från denna orden utvecklades sedan den sktrappistorden, som blev en självständig orden först år 1892. Dessa trappisters livsföring var ytterst enkel och asketisk. Ännu idag är de stränga vegetarianer.

Med renässansen började man på nytt studera tidigare läror, och nya uppfatt-

ningssätt började utvecklas. Många av dessa ledde så småningom till den moderna vegetarismen.

Tillbaka till naturen! Denna princip förfäktades av många kända personligheter som Milton, Poe, Voltaire, Rousseau samt de kända naturvetenskapsmännen Carl von Linné och Georges Cuvier. Under 1700-talet framhöll många filosofer, vetenskapsmän och läkare de stora fördelarna av en enkel kost. Bland dem är Benjamin Franklin (1706-1790) en av de mest kända.

Britannien och västvärlden

En vegetarisk rörelse föddes i Manchester, England, år 1809, då medlemmar i Bible Christian Church under ledning av William Cowherd förband sig att avstå från alkoholhaltiga drycker och köttföda. Samma år publicerade en brittisk läkare William Lambe en avhandling om en speciell kostregim vid svulster och kräftsår. Hans regim bestod i avhållsamhet från all köttföda med fri användning av vatten. Denna avhandling hade en kännbar verkan i västvärlden. John Frank Newton, som var svag till hälsan, följde denna regim med det resultatet att han återvann sin hälsa. År 1811 skrev han en bok "Tillbaka till naturen", som av många anses vara början till den moderna vegetarismen. Några år senare publicerade Granville en "Katekes om hälsa", vilken ytterligare stimulerade det tilltagande intresset för vegetarismen.

År 1847 grundades av The Bible Christian Church under ledning av Joseph Brotherton en vegetarisk förening på sidan om församlingen. Under 1800-talet startades vegetariska rörelser i de flesta europeiska länder. Sålunda grundade Edurad Balzer år 1867 den första vegetariska föreningen i Tyskland. Föreningen likviderades år 1934 av nazisterna, men återupprättades år 1946. I Frankrike förordades ivrigt en köttfri kost först av I. A. Gleizes, därpå av doktor Bonnejoy och senare av Anna Kingsford, men en framgångsrik förening grundades först år 1899 i detta land.

Den vegetariska rörelse som börjat i England fördes över till Amerika av prästmannen William Metcalfe och 41 av medlemmarna i hans församling. De landsteg år 1817 i Filadelfia, där deras antal snabbt tilltog. Genom att många framstående män blev övertygade om fördelarna med den vegetariska kostregimen ökade intresset både i styrka och omfattning.

År 1829 började en ung pressbyteriansk präst, Sylvester Graham, som ansåg sig ha återvunnit sin hälsa tack vare den vegetabiliska kosten, att kraftigt tala för måttlig-

het vid ätandet. Hans effektfulla argumentering och brinnande iver gav ny fart åt den vegetariska rörelsen.

Inspirerad av den snabba tillväxten av den vegetariska föreningen i England sammankallade prästmannen William Metcalfe år 1850 ett konvent av personer intresserade för en kostreform i New York. Detta konvent lade grunden till den amerikanska vegetariska föreningen.

Efter 1850-talet startades olika vegetariska sanatorier. Sålunda öppnade dr James Caleb Jackson år 1858 ett sådant i Dansville, New York. Han använde giftfria läkemedel jämte allmän hälsovård, vattenbehandling och graham-kost.

Från och med 1863 begynte författarinnan Ellen G. White (1827-1915), den karismatiska ledaren inom sjunde-dags-adventistsamfundet, att skriva och hålla offentliga föredrag om nykterhet och en hälsoenlig livsföring. Hon förordade varmt den vegetariska kostordningen.

På inrådan av Ellen G. White öppnade sjunde-dags-adventisterna 1866 ett mycket anspråkslöst "hälsohem". Behandlingarna vid detta hälsohem bestod av ett flertal "naturliga och billiga läkemedel" såsom vatten, luft, sömn, vila motion och en vegetarisk kost.

John Harvey Kellog

Efter det dr J.H. Kellog (1852-1943) blivit färdig läkare kallades han år 1876 till ledare för det lilla och anspråkslösa hälsohemmet i Battle Creek. Vid slutet av 1800-talet hade Battle Creek en kapacitet av 800-900 patienter och gäster. Personalen uppgick till nära 1000 personer.

Det biologiska levnadssättet var den ledande principen i Kellogs hälsoidéer:

- total avhållsamhet från alkohol, te, kaffe, choklad och tobak är önskvärd.
- en enkel vegetabilisk diet är den för människan naturliga kosten.
- en god hälsa betingas oftast av tillräcklig vila, motion och frisk luft.

Kellog uppfattade köttfödan som ett farligt gift för organismen. Även ur etisk synpunkt tog Kellog avstånd från kött.

Kellogs stora intresse för "biologic living" och den vegetariska kosten ledde honom till att experimentera med sädeslag, vilka han ansåg vara de för människan viktigaste vegetabilerna. Det lyckades honom att av spannmål framställa ett slags flingor, vilken upptäckt blev grundläggande för en jättelik industri för framställning av fär-

diga frukostprodukter t.ex. av cornflakes, granola och ett flertal köttersättningsprodukter. Brodern Will K. Kellog insåg snart de väldiga ekonomiska möjligheter som broderns uppfinning innebar. Bröderna Kellog har på ett enastående sätt bidragit till befrämjandet av det biologiska levnadssättet och den vegetariska kosten.

Vegetarismen på frammarsch

Av de orsaker som gjort vegetarismen känd bland den stora allmänheten må ännu nämnas de vegetariska restaurangerna som startats i många stora städer såväl i Amerika som i andra länder. Ännu må nämnas de över 7000 kraftiga ryska doukhoborer, som år 1899 emigrerade till Kanada och i detta land bidragit till att göra vegetarismen känd. Dessa människor följer en strängt lakto-ovo-vegetarisk kostordning.

I dettas sammanhang kan nämnas dr Mikkel Hinhe (1862-1945). Dr Hinhe som år 1910 utnämndes till chef för statens laboratorium för näringsundersökning i Köpenhamn, var en forskare som med inspiration och övertygelse kraftigt befrämjade de vegetariska idéerna. Han gjorde följande uttalande:

"Köttet har alltid ansetts som det bästa födoämnet, men jag ställer det på den sista platsen. Jag går så långt, att jag påstår att man inte bara mycket väl reder sig utan det, utan att kött förtärt i stora kvantiteter är direkt skadligt, emedan det försvagar musklerna och öppnar dörrarna för många sjukdomar".

I Norge gjordes liknande iakttagelser i det att dödligheten i hjärt-kärlsjukdomarna sjönk starkt under den tyska ockupationen 1940-1945, då en radikal nedskärning av de animaliska födoämnena blev nödvändig och då det norska folket fick leva mestadels vegetariskt.

Även i Sverige och Finland sjönk dödligheten i hjärt-kärlsjukdomar avsevärt under det andra världskriget, då maten var ransonerad och befolkningen särskilt i Finland var tvungen att använda nästan uteslutande vegetabilier som föda.

Dr M. Harding framhåller i en artikelseerie att perioden mellan det första och andra världskriget ofta betecknats som vegetariernas gyllene tidsålder. Även på officiellt håll framhölls den vegetariska kostens fördelar i jämförelse med den animaliska. Medicinförvaltningarna i Sverige, Norge och Finland gjorde 1968 ett upprop där man rekommenderade en ökad konsumtion av grönsaker, frukt, potatis och spannmålsprodukter.

Vegetarismen en reaktion mot industrialiseringen?

Vegetarismen under 1800-talet
Historiskt perspektiv av okänd författare

Vegetarismen som rörelse kom igång i mitten av 1800-talet. Den första föreningen för vegetarianer, The Vegetarian Society, bildades i Manchester i England år 1847. Manchester var en stor industristad. Det var säkert ingen slump att The Vegetarian Society bildades just här. Den tidiga vegetarismen kan helt klart knytas till industrialiseringen. England var det första industrilandet. Sverige industrialiserades först på 1870-talet. Det är troligt att detta är orsaken till att vegetarismen kom senare till Sverige.

Svenska Reformgillet bildades 1889. Samfundet för befrämjande av naturligt levnadssätt bildades 1895 i Östersund av Chr. L Tenow.

Ingen av dessa föreningar kom att fortleva. De kom bägge att skänka sina efterlämnade tillgångar till Svenska Vegetariska Föreningen, 1903 och 1904. 1903 bildades Svenska Vegetariska Föreningen på initiativ av Saxon Johan Lindström, som också blev föreningens förste ordförande.

Dessa tidiga sammanslutningar för vegetarianer var enligt mångas uppfattning, framför allt protesterörelser mot industrialiseringen och de eländiga levnadsförhållanden som denna första industrialiseringsepok, för Sveriges del ca 1870-1918 innebar. Folk trängdes samman i städer och bruksamhällen. Arbetsdagarna var långa, skydds- och miljöombud på arbetsplatserna var det inte tal om. Lönerna var låga. Dålig mat, kött från självdöda och sjuka djur såldes, livsmedelsförfalskning, genom exempelvis att späda ut mjölken med vatten var vanligt förekommande. Trånga, dragiga bostäder var också en orsak till den konservativa längtan tillbaka.

Vegetarismen gav uttryck för en längtan tillbaka till landet och det gamla jordbrukssamhället som sakta höll på att försvinna skulle man kunna tro.

Vegetarismen ses som en protesterörelse mot industrialismen och civilisationen. Den var också starkt religiöst präglad och moralisk på så sätt att rörelsen vände sig emot de fullkomliga köttorgier som överklassen ägnade sig åt på 1800-talet. En "fin" middag på den här tiden bestod av ett 20-tal rätter.

Vegetarismen var en reaktion mot det köpiösa köttätandet under 1800-talet. Köttätandet fick stöd av den tidens näringsfysiologiska forskning. Voit satte år 1875 upp normer för människans näringsintag. Enligt Voits normer behövde människan mycket äggvita från kött. En arbetare med medeltungt arbete behövde 118 äggvita, 56 g fett och 500 g kolhydrater. Voits existensminimumnorm låg på 85 g äggvita, 30 g fett, 300 g kolhydrater. Voits normer blev av stor betydelse i hela Europa, då de blev normerade för utspisningen inom sjukvård, fattigvård och andra institutioner i de flesta av Europas städer.

Justius (pseudonym för J G P:son) ifrågasatte år 1891 hela Voits äggviteteori. Enligt Justius behövde vi inte mer än 50 g äggvita, 50 g fett och 500 g kolhydrater / dag. men Justius ansåg att 22g äggvita/ dag var tillräckligt och att det troligtvis räckte med ändå mindre.

I Sverige kom betydelsen av äggvitan och särskilt då den äggvita som fanns i kött att betonas mycket starkt. Den ledande svenska näringsfysiologen August Almén betonade äggvitans betydelse kanske starkare än Voit.

Såsom generaldirektör för medicinalsty-

relsen och ansvarig inför utspisningen vid institutionerna kom Almén att i hög grad påverka det svenska kosthålllet mot en alltmer kött- och fettrik diet.

Och att den svenska läkarvetenskapen anammade idéerna om köttets nyttighet får vi ett fint exempel på i den Vetenskapliga kokbok som kom ut 1886 och var skriven av 8 svenska läkare. Kokboken rekommenderade biffstek åt konvalescenter. Vidare ansåg vetenskapsmännen att grönsaker och frukt var mer eller mindre värdelösa ut näringssynpunkt. Till saken hör att vitaminerna ännu inte var kända. Vegetabilier ansågs över huvudtaget som usel och särskilt onyttig ansågs potatisen.

Vetenskapen betonade köttets betydelse och bl a Lieblings forskning låg till grund för den köttkult som kännetecknade slutet av 1800-talet.

Den första svenska sammanslutningen för vegetarianer, Svenska Vegetariska Föreningen, bildades år 1903 av Johan Lindström Saxon, som blev dess första ordförande. Svenska Vegetariska föreningen har alla ovan uppräknade drag och motiv i sin rörelse. För en nutidsmänniska ter sig Saxons vegetarism som mycket moralisk och även religiös, även om Saxon skriver i sin tidning Säningsmannen i nr 1 1905 att rörelsen inte är religiös så hänvisar han själv i boken "konsten att bli gammal men vara ung Vegetariska spegelbilder" till bibelns första moseboken, 1:29. Där står att människans förda ska vara det som växer.

OKÄND FÖRFATTARE

Vegetarismens historia och framtid



AV SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGENS F.D. ORDFÖRANDE ANDERS KOCKEN

Ordet "Vegetarian" är visserligen relativt nytt - det myntades i England 1842 av det latinska ordet "vegetus" (hel, sund, frisk och livlig) som en mer estetisk och tilltalande etikett än "icke köttätare" - men de tankar och idéer som man velat ge täckning med detta i alla kulturspråk införlivade ord och är lika gamla som människans målmedvetna kultursträvanden. Ett starkt intuitivt krav på helhetssyn, där sinnet i sin totalitet strävar framåt för att söka sanningen om det liv, varifrån känsla, fantasi, intresse och intellekt härstammar, är den jordmån varur de vegetariska idéerna vuxit upp. Överfört till dagens teknik-influerade språkbruk skulle man kunna säga att vegetarismen har sin grogrund i en strävan att förebygga att vi blir robotar eller mänskliga automater genom att ge livet behag, djup och kraft.

Då vegetarismen således har sina rötter i livets egen strävan att förbättra sig självt genom egna ansträngningar är det förklarligt, att många av mänsklighetens största personligheter såsom religionsstiftare, filosofer, reformatorer och banbrytare inom vetenskap och konst varit vegetarianer.

Redan mer än 4000 år före vår tideräknings början

levde prästerna i de egyptiska soldyrkarnas tempel vegetariskt. Detta var även fallet med Jainismens och Zoroastrismens heliga män. Buddhismen, som grundades i sjätte århundradet f kr och som idag räknar 400 miljoner anhängare föreskriver som det första bland de tio budorden "ahimsa" dvs att ingen skada får orsakas något levande och således ej heller djuren, varför alla rättrogna buddister lever vegetariskt.

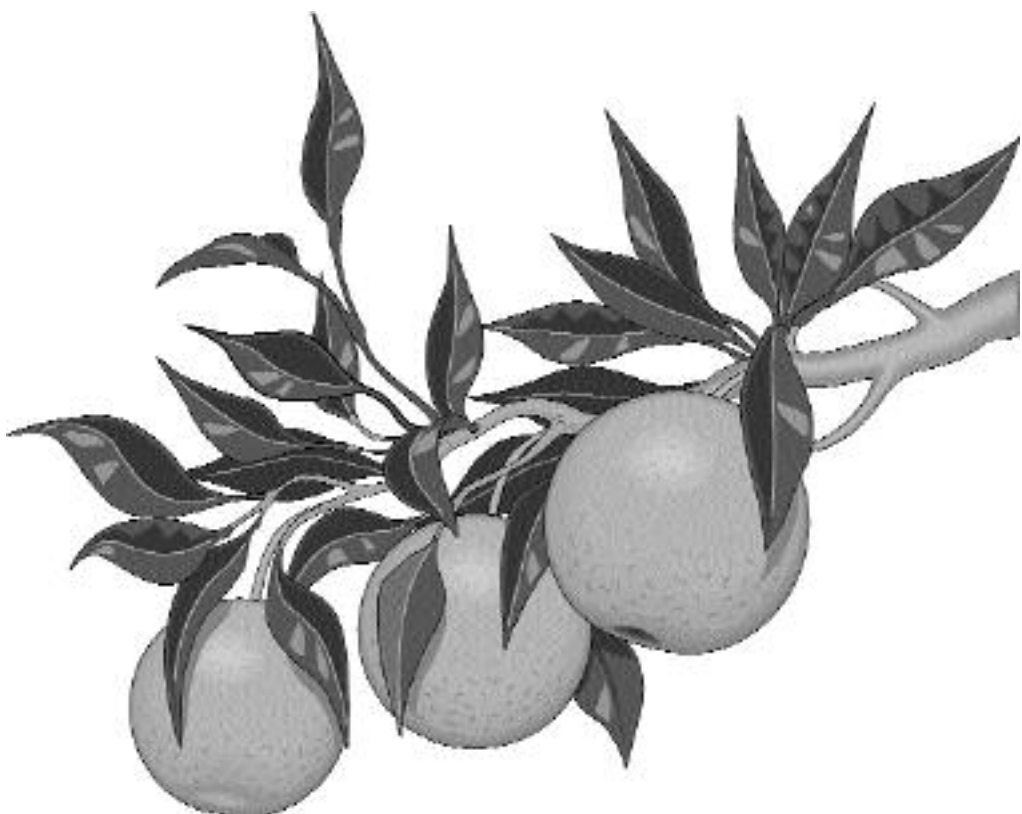
Påverkad av österns vise men i synnerhet

av egyptierna förde den grekiske filosofen och matematikern Pytagoras ca 550 f kr grundade filosofisk-matematiska skolan i Crotona i Calabrien i södra Italien kan sägas vara världens första högskola på vegetarisk grundval. Pytagoras gav mycket detaljerade föreskrifter beträffande kostens sammansättning för att man skulle uppnå den fysiska grundval, som "skulle främja själens största möjliga utveckling i en renad kropp". Den konsekvens varmed pytagoréerna följde de vegetariska principerna kan belysas av att man även föreskrev, att klädedräkten ej fick innehålla några detaljer från döda djur.

Pytagoras fick många efterföljare bland antikens förnämsta tänkare, såsom greker-

na Zenon, Empedokles, Diogenes, Platon och Sokrates och även bland många framstående romare såsom Seneca och Ovidius.

Även om de vegetariska principerna via Pytagoras och hans lärjungar i flera avseenden påverkade urkristendomen, vilket framgår av uttalanden av många kyrkofäder, tex Tertulianus och Clement av Alexandria, och även vissa av nyare tidens religiösa ledare såsom Wesley och Booth varit vegetarianer är det dock icke kristendomen utan humanismen, som slagit den bro mellan antiken och nutiden på vilket det vegetariska idéarbetet överförts till nyare tid. Det räcker med att nämna sådana namn som Milton, Rousseau, Voltaire, Pope, Shelley



”Vegetarismen
är det enda levnadsätt,
som är värdigt oss
människor”.
(P. B. Shelly)

och deras sentida efterföljare Tolstoy,
Shaw och Gandhi.

Världens första vegetariska förening

Först vid mitten av förra århundradet hade mänsklighetens utveckling kommit så långt, att tiden var mogen för bildandet av världens första vegetariska förening. Detta skedde den 30 september 1847 i Northwood villa i Ramsgate, då under parlamentsledamoten Joseph Brothertons ordförandeskap ”The Vegetarian Society” bildades. Till organisationens första ledare - president valdes därvid fredsdomaren James Simpson från Accington, en man fylld av offervilja, hängivenhet och entusiasm för de vegetariska idéerna. Under första arbetsåret inskrevs 331 medlemmar. Idag är denna förening som nu har sitt säte i Manchester, världens största vegetariska förening med över 10.000 medlemmar, varav många i de gamla brittiska kolonierna.

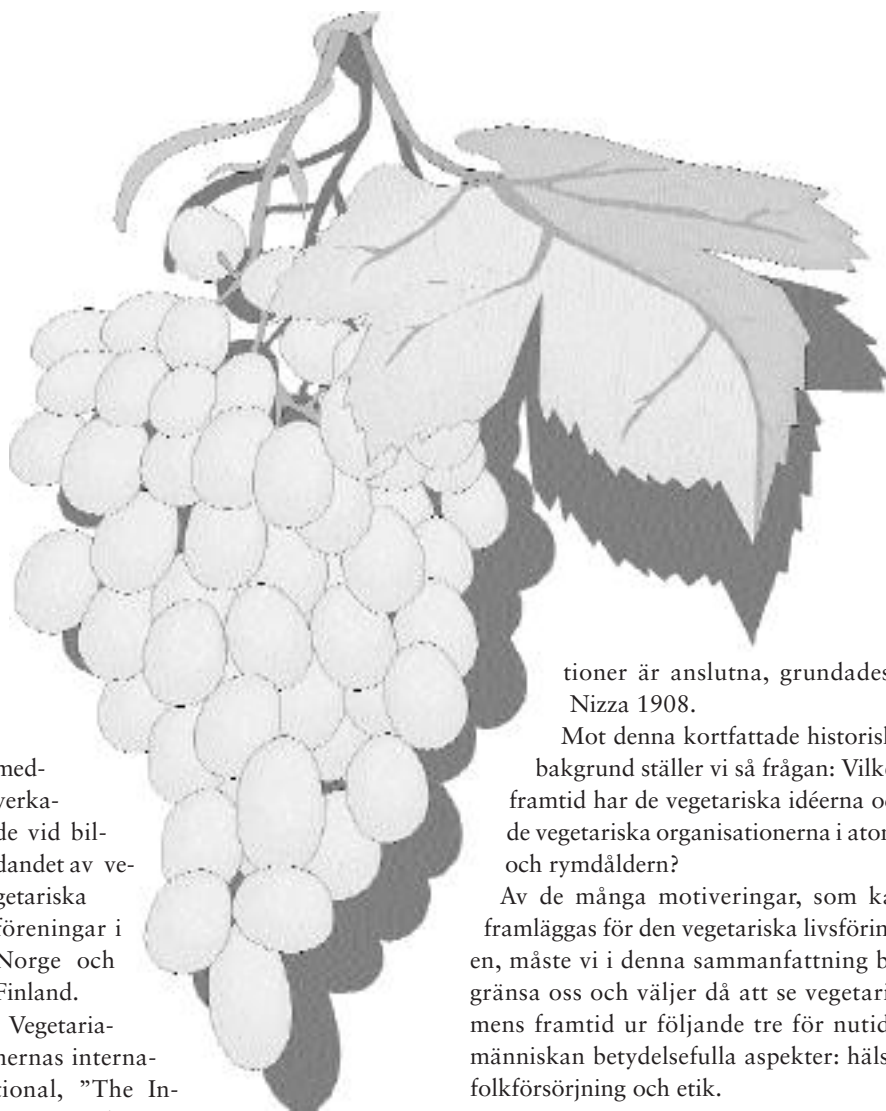
Impulserna till bildandet av the Vegetarian Society fick Joseph Brotherton och många andra av föreningens första medlemmar från ”The Bilbe Christian Church”, som alltsedan 1809 krävde av sina medlemmar avhållsamhet från alla slag av gifter och även från köttföda. Brothertons stora intresse för dessa frågor föranledde honom att 1820 publicera två essäer, den ena om avhållsamhet från gifter, vilken kan kallas för världens första nykterhetsmanifest, den andra om avhållsamhet från föda av döda djur, vilken kan kallas för världens första ”vegetariska manifest”.

Saxon, nordisk pionjär

I Tyskland grundades den första vegetariska organisationen 1868 av Eduard Balzer och i Sverige 1903 av J. L. Saxon, som även

med-
verka-
de vid bil-
dandet av ve-
getariska
föreningar i
Norge och
Finland.

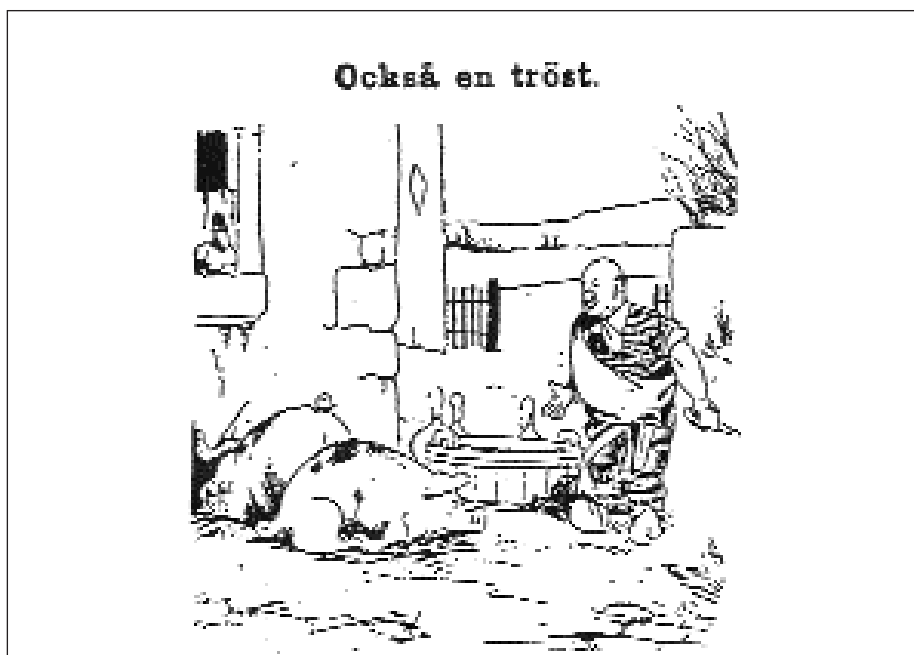
Vegetaria-
nernas interna-
tional, ”The In-
ternational Vegeta-
rian Union”, till vilken
de flesta av världens vegetariska organisa-



tioner är anslutna, grundades i
Nizza 1908.

Mot denna kortfattade historiska
bakgrund ställer vi så frågan: Vilken
framtid har de vegetariska idéerna och
de vegetariska organisationerna i atom-
och rymdåldern?

Av de många motiveringar, som kan
framläggas för den vegetariska livsföring-
en, måste vi i denna sammanfattning be-
gränsa oss och väljer då att se vegetaris-
mens framtid ur följande tre för nutids-
människan betydelsefulla aspekter: hälsa,
folkförsörjning och etik.



Gläd dig, gamle gosse, du kommer att figurera på bordet hos presidenten för djurskyddet

SAXON - svensk märkesman och hälsopionjär



Den som i vårt land introducerade den organiserade rörelsen för naturenligt levnadssätt var författaren och publicisten J. L. Saxon, född 1859. Han startade den 13 februari 1903 i Stockholm Svenska Vegetariska Föreningen och var själv dess ordförande och drivande kraft ända till 1935, då han avled, 76-år.

Han lanserade tidskriften *Vegetarianen* som ett språkrör för de vegetariska idéerna och skrev eller översatte också populära hälsobroschyrer som utgavs på föreningens förlag. Ofta var han ute på resor för att propagera för de nya idéerna.

Saxon var en arbetsmyra. Ett glatt humör utmärkte honom i allmänhet. Han tog folk genom sin oräddhet, humor och slagfärdighet. Vare sig det gällde tal eller skrift sjöng han oförfärat ut med vad han funnit rätt och riktigt. Han mötte motstånd, helt naturligt, och dagspressens skämttecknare var flitigt sysselsatta med att söka sprida åtlöje över den lille mannens framträdanden. Men ofta misstog de sig på effekten. Saxon kunde ge bitande svar på tal, och vedersakarnas ansträngningar medförde att den originella "gräsätarens" synpunkter alltmör väckte allmänhetens nyfikenhet. På så sätt lyckades motståndarna ofta göra mer reklam för vegetarismen än de anade. Eller, som Saxon själv en gång utlät sig i ett lag av meningfränder: "Var inte rädda, ni, för lite ovet i pressen eller förlöjligande karikatyrer. Sânt väcker bara folks nyfikenhet eller intresse. Det vore värre om motståndarna försökte tiga ihjäl oss".

Klen i kroppen men inte i huvudet

Så här tedde sig hans bana - i korta drag:

Johan L. Saxon hette ursprungligen Lindström och var född i Gällersta socken i Närke. Han tillhörde en bondesläkt, inom vilken jordbrukarens yrke under generationer gått i arv från far till son. Fadern ansåg dock att sonen Johan hade fått en alltför svag kroppshyddad för lantmannens slit samma värv. Själv ansåg Saxon att tvångsvaccinationen i barnåren fått menliga följder och nedsatt hans kroppsliga hälsa. (Han blev också sedermera en av tvångsvaccinationens ivrigaste vedersakare, och det är en händelse som ser ut som en tanke, att just den obligatoriska smittkoppsvaccineringen genom en samfällid aktion från hälsorörelserna, mildrades betydligt samma år som 100-årsminnet av Saxons firades.)

Fru Anna Saxon avslöjade en gång hur maken kommit att intressera sig för vegetarismen. Hon berättade att hon en tid i seklets början, då de båda var bosatta i Örebro, hade fått en magåkomma som visat sig vara svår att bota. Hon sökte läkare men utan varaktig framgång. Av en händelse kom hon då i kontakt med en bekant medlem av Adventistsamfundet, C. Kahlström. Han hade varit massör. I USA hade han sett vad naturenlig kost kunde utträta vid vissa sjukdomsfall, och han sade: "Drick inte så mycket kaffe, snälla ni, och lägg om dieten till vegetarisk, så ska fru Saxon se att det magonda ger med sig!" Hon följde rådet, och till båda makarnas överraskning var hon snart helt bra från sin sjukdom.

Och så rekvirerade Saxon tidskrifter och böcker från när och fjärran, läste och funderade. Hans lärofäder var bland andra: N. Michael Larsen och dr Mikkel Hinheide i Danmark, J. H. Kellogg och professorerna Henry C. Scherman och Russel Chittenden i USA, dr Max Bircher-Benner i Schweiz, professor Georg von Wendt, Finland, provinsialläkare Anders Lindwall, Rättvik och borgmästare Carl Lindhagen, Stockholm.

En dag steg Saxon upp och sade till sin fru: "Jag har noga läst och studerat den vegetariska näringsläran. Den innehåller sanningen så vitt jag kan finna det. Från och med nu är jag vegetarian!". "Jag med!" sa hans maka.

Saxon satsar hårt

Tanke och handling var ett hos J. L. Saxon. Han insåg tidigt att dessa nya idéer behövde en egen tidskrift. Sålunda startade han månadstidningen *Vegetarianen* redan 1901, två år innan han bildade Svenska Vegetariska föreningen. Han var vid den tidpunkten 42 år och i sin mandoms fulla kraft.

Den nystartade föreningen med Saxon som ordförande och drivande kraft, var den första i vårt land som på bred front tog upp kampen i Sverige för sundare levnadsvanor. Saxon satsade från början allt han kunde för att göra rörelsen känd. Han

agiterade i tal och skrift om det nya levnadssättets fördelar. Han bidrog kraftigt med att få igång fabrikation och försäljning av hälsokost, uppsatte på sitt program förslaget till en landsomfattande kedja av vegetariska restauranger, startade lokalavdelningar och höll årliga mönstringsmöten med sin förening. Han hjälpte också till att starta broderföreningar i Norge och Danmark och höll regelbunden kontakt med dem, besökte internationella vegetariska kongresser och blev, 1922, vald till ordförande i Internationella Vegetariska Unionen för att därpå från 1923 till sin bortgång 1935, stå som IVU:s hedersordförande.

Generös kongressvärd

1923 ledde Saxon en vegetarisk världskongress i Stockholm. Många utländska meningfränder hade då ekonomiska svårigheter att göra den långa resan till Sverige, men Saxon visste råd: han lät meddela att han ur egen kassa betalade de utländska ombudens resor och kostnader under kongressdagarna. Erbjudandet mottogs med entusiasm och gav vår förening en strålande good will överallt i vegetariska kretsar. Var lugna för att det kom folk, från alla håll och kanter, ja från flera världsdelar! Saxon fick punga ut med åtskilliga tusenlappar den gången, men han gjorde det utan att blinka.

Idealist-organisatör-ledare

Saxon var en stor idealist men inte av den drömmande typen. Han var praktisk realist på samma gång. Han var förr organisatör och ledare, munter och lätt att umgås med visserligen, men sin linje följde han konsekvent, och besatt av en nästan outtröttlig fond av energi. Vad sägs om att han under sin 76-åriga levnad hann med att utge ca 275 skrifter, böcker, romaner, diktsamlingar, propagandahäften och bevarandet av tusentals personliga brev - förutom ledningen av redaktionssystemen på "Säningsmannen" och "Vegetarianen". Inte ens de som dagligen samarbetade med honom kunde begripa hur han fick tiden att

Från Saxon till Vegetar

En nyckelperson i rörelsen under många år har Theresia Ek varit. Här minns hon och berättar om tidningens väg från Saxon till Vegetar.

Svenska Vegetariska Föreningen som sådan har inte genomgått några påtagliga större förändringar under de gångna 100 åren. Däremot har omgivningen och attityden till det vegetariska levnadssättet ändrats betydligt och till detta har SVF bidragit en hel del.

Saxons mål när han startade föreningen, var att förbättra levnadsvillkoren för de lägre skikten i samhället, som vid den tiden levde på en ganska torftig kost och där sjukdomsfrekvensen var hög. Vi bör ha i minnet att Saxon föddes 1859. Han kom med samma budskap som vi har idag: VEGETARISK KOST -hälsosam och billig - ger lägre levnadskostnader för både samhället och den enskilde.

Saxon hade bra medarbetare, en del eldsjälar och ett antal män i samhället med inflytande som ställde upp för idéerna. Främst var det alla läkare som stöttade honom, prof Israel Holmgren, dr Ragnar Berg, prof Löffler, prof Unman, dr Lindwall, dr Victor Valde, dr Carl Ottosen med fler betydde säkert mycket för den goda starten.

De största förändringarna har tidningen undgått. De första årtiondena sköttes VEGETARIANEN helt och hållet från dåvarande tidningen "Säningsmannens" redaktion, med Saxon som redaktör.

Tryckningen var gratis, ingen hyra, inga omkostnader! Förfarandet fortsatte även efter Saxons bortgång 1935, med först Halfdan Leander sedan Carl Shelin som redaktör.

I början av 50-talet blev föreningen inhytt i sekreteraren, Elisabeth Melins jungfrukammare och Greta Degermark anställdes att sköta göromålen. Ordförande var då major Ernst Killander och kassör var bankkamrer Josef Pedersen.

Carl Shelin, som började bli gammal, ville ha avlösning och man såg sig om efter



en ny redaktör. Så när jag tillfälligtvis mötte Carl Shelin - vi kände varandra från den tid jag arbetade i svensk Damtidning - blev jag engagerad som redaktör. Min första uppgift blev att skaffa ett billigt tryckeri, vilket efter en del ansträngningar lyckades, och när jag efter något år blev vald till sekreterare fick jag genom bekanta tag på ett bra och billigt kontorsrum på Sveavägen. En svår uppgift var att lösa hur tidningen skulle finansieras. Tidningen hade mycket sällan några bilder, sällan någon annons och en ganska tråkig typografi. Det gällde att göra ändringar. Först och främst att skaffa annonser då en tidning utan annonser till slut blir en ekonomisk katastrof. Med hjälp av annonser blev det snart 24 sidor och vi införde lite avvikande rubriker och spalter som Frågor och Svar, Själens Hälsa, Råd och Rön, Elsa Stuges matspalter, insändare med mer. Det blev en ansats till en liten tidning.

I början av 60-talet var jag nödsakad att sluta, varken tid eller ork räckte till. Carl Shelin ryckte tillfälligt in. Annonserna fortsatte jag dock att skaffa.

Agne Windmark, eldsjäl och gammal vegetarian, åtog sig nu sysslan och han i sin tur letade rätt på en duktig dam som övertog annonserna, vilket hon skötte flera år framöver.

Efter 3-4 år tröttnade även han på det slit samma arbetet. Ernst Juneby, erfaren och kunnig tidningsman, lyckades man nu få att ta över redaktörskapet. Han hade kontakt med ett mycket bra tryckeri där en skicklig personal hjälpte till med ombrytning, typografi mm. Tidningen hade under hans tid en god period. Från och med 1973, efter Junebys bortgång, följde en orolig tid med flera redaktörer under kortare tider. Triumviratet Anders Kocken, Evald Lindqvist, David Kopp under ett par perioder. Bo Olsson under 3-4 år. Därefter tidvis Anders Lund och Olle Årman tills Olle Årman definitivt tog över fram till -89.

Alla de som skött tidningen har satt sin prägel på den. Den har till och med bytt namn och hette under flera år HÄLSONYTT. Nu heter den VEGETAR, och trots lite undran i början och en del invändningar så har namnet nu accepterats. Vi har en tidning som vi väl aldrig vågat drömma om - lite onödigt påkostad finns det en och annan som tycker.

På hösten -89 var det dags för ny redaktör igen och den nya redaktören blev nu Eskil Svensson. Till och med 1995 förde Eskil Svensson ut hälsorörelsens idéer i Svenska Vegetariska Föreningens medlemstidning, som nu fick namnet Vegetar. Utgångspunkten var densamma: En tillsatsfri, vegetarisk mat av företrädesvis ekologiskt odlade produkter.

Från 1996 fram till 1999 var det Monica Engström och Anna Wahlund-Abdulkader som ansvarade för tidningen som under den tiden ändrade format till A4 från tidigare A5.

Från och med 2000 har Vegetar utformats ideellt med bidrag från medlemmar. Ansvariga har varit Kurt Svedros och Anna-Lisa Stenudd med hjälp av SVFs och RHF:s kanslier. Tryckeriet CEWE-DAUS i Bjästa har tryckt Vegetar, gjort layout samt skött annonserna sedan 2000.

Hur framtiden blir för Vegetar är för närvarande osäkert. Under jubileumsåret kommer den att ges i en enklare - billigare form.

Det var så det började

De första 10 åren

1903 introducerades de vegetariska idéerna på allvar i Sverige tack vare Johan Saxon. Anna Saxon var sjuk och hade förgäves sökt flera läkare. Av en tillfällighet kom hon i kontakt med en person från Örebro, en sjundedagsadventist och vegetarian, som gjorde upp ett vegetariskt kostschema för henne, och detta hjälpte, hon blev ganska snart frisk.

Detta gav idealisten Saxon något att tänka på. Genom att äta potatis, rotfrukter, grönt och frukt, som var billig föda kunde man återfå hälsan och hålla sig frisk, detta var något för småfolket, som dåför tiden åt både dåligt och ohälsosamt.

Den 12 februari 1903 höll red. J. L. Saxon hos "studenter och arbetare" i Stockholm ett föredrag om vegetarismen. Påföljande dag, alltså den 13 februari 1903, träffades 36 personer i hemmet hos en annan av de starkt drivande krafterna, en kapten W. Gedda, vilken under flera årtionden kom att betyda mycket för föreningen.

Vid detta konstituerande möte beslöts alltså att Svenska Vegetariska Föreningen med förkortningen SVF skulle bildas och Saxon valdes till dess ordförande. Vidare beslöts att man skulle ge ut en medlems-tidning med namnet Vegetarianen.

De då antagna stadgarnas första två paragrafer fick följande lydelse;

§ 1

Föreningens ändamål är att befrämja utbredandet av vegetarismens idéer samt att samla de inom landet befintliga anhängarna därav till enig samvärkan för detta mål.

§ 2

Föreningen består av: a) vegetarianer och

Världens ryktbaraste vegetarian.



Bildtext från 1903. Leo Tolstoy fyllde den 11 september 75 år. Personer som besökt hans gods berättar att han ser kry ut.

b) vänner till vegetarismen.

Med vegetarian förstås här, den som fullständigt avhåller sig från all slags näring, som erhålles från döda djur.

Det beslöts alltså från början att som medlemmar även välkomna sådana, som hyste sympati för saken, ehuru de av en eller annan anledning ej helt och hållet övergått till det vegetariska levnadssättet.

Man noterade i samband med dessa beslut att från och med nu har den stora och betydelsefulla kulturrörelse, som vegetarismen innefattar, fått en plattform även i vårt land.

Det var ett oerhört stort arbete som påbörjades. För oss är det svårt att förstå. Det fanns ju ingenting. Inga inköpskällor, inga

som handlade med hälsokost, inga odlare, inga vegetariska restauranger, inga läkare som kände till något om kostens betydelse.

Man startade omedelbart med att få ut tidningen för att kunna användas i propaganda. Vegetariska matlagningskurser igångsattes. Den första som leddes av fru Ottosen, maka till Dr Carl Ottosen, Skodsborg, hade många och intresserade deltagare. Dr Ottosen var för övrigt en av de första och mesta föredragshållarna. Man startade särskilda propagandakurser, varvid man inbjöd bl.a. pressen att provsmaka. Vidare anordnades särskilda matlagningskurser för skolkökslärarynnor.

Vid mötet den 13 februari 1903 beslöt alltså föreningen att utge en tidskrift. Dess

namn bestämdes till Vegetarianen och till redaktör av densamma valdes föreningens ordförande Johan Saxon. Redan i sitt första häfte fastslog tidskriften att med vegetarism menades ej blott dietreform utan allt som tillhör ett naturenligt levnadssätt. Likaledes framhölls sympatierna för övriga humanitära tidsrörelser.

Vegetarianen startade som kvartalsskrift. Redan under andra året ökades antalet nr till 6 och tidningen kom ut varannan månad, detta fortsatte även 1905 och 1906. Från och med 1907 utkom Vegetarianen månatligen. 1904-1906 var Vegetarianen även organ för Norges och Danmarks vegetariska föreningar, som då saknade egna tidskrifter.

I ledningen för föreningen under de första åren satt Johan Saxon som ordförande och provinsialläkare Anders Lindwall som vice ordförande. Expeditionen sköttes av Anna Saxon.

Medlemsantalet under de första åren var 1903 - 227 st, 1904 - 302 st, 1905 - 463 st, 1906 - 562 st, 1907 - 618 st, 1908 - 614 st, 1909 - 565 st, 1910 - 598 st, - 1911 - 628 st och 1912 - 977 st.

Årsavgiften var 1903 - 1 kr och höjdes 1907 till 2 kr, medlemmarnas anhöriga betalade 50 öre, 1912 återgick medlemsavgiften till 1 kr. För denna avgift fick medlemmarna även Vegetarianen varje månad.

Årsmötena hölls i Stockholm 1904 - 1905, i Rättvik 1906, Stockholm 1907, Nyhyttan 1908, Jönköping 1909, Göteborg 1910, Sundsvall 1911 och i Stockholm 1912.

1904 års årsmöte besöktes av representanter för både den norska och danska vegetariska rörelsen.

Vi detta årsmöte beslutades bland annat att

- ordna samarbetet mellan de nordiska ländernas vegetariska föreningar;
- ordna frågan om lokalavdelningars förhållande till huvudföreningen;
- verka för upprättande av vegetariska spisningställen.

Efter mötet avåts en middag i hotell Continentals festvåning. I talen framkom att SVF endast ett år gammal redan var den ledande vegetariska föreningen i Norden, trots att den danska motsvarigheten till SVF redan verkat i sju år.

På kvällen hölls en aftonunderhållning med supé å Sagaliden å Skansen. Fru Johanne Meyer höll därvid föredrag över ämnet "Vegetarism kontra alkoholism" betonande att den bästa kuren mot alkoholbegäret är vegetarisk diet.

1906 års årsmöte hölls i Rättvik, där vi-

ce ordföranden dr Lindwall då var bosatt. Rexbo vegetariska pensionat var möteslokal. Det märkliga och intressantaste härvid var de två folkfester, som ordnats: å badhuskullen och vid Vasamonumentet med föredrag av fru Frida Danielsson (Vegetarismens etik), rektor B. J. Karlsson (Dalarnes jordbruk och vegetariska principer), red. Saxon (Köttkostens underhållighet), dr Lindwall (Den allmänna utvecklingen) och redaktör Johan Hansson talade om "Vegetarism ur social och ekonomisk synpunkt".

Med stöd av en då nyligen utkommen schweizisk avhandling i ämnet visade talaren, hur billiga vegetabilier ställde sig i förhållande till kött. "Ett visst kvantum näringsämne erhålles av havre för 22 öre, vete för 22, ris för 27, nötter för 57 osv, medan samma mängd föda av kött går till kr 4:75, av fisk till 2:65 osv".

Om folket allmänt övergick till växtfödan skulle man få råd att skaffa sig bättre bostäder, bättre kläder, andliga njutningar, såsom läsning osv.

I förbigående erinrade talaren om de många sjukdomar, som direkt eller indirekt är försäkrade av kött dieten, såsom reumatism, huvudvärk, kräfta, tuberkulos, blindtarmsinflammation osv.

1907 års årsmöte var förlagt till Stockholm.

Vid detta uttalade föreningen sin anslutning till ett av Franska vegetariska föreningen gjort förlag om en internationell vegetarisk organisation. Föredrag hölls av doktorerna Hj. Selldén (Phytagoras, vegetarismens grundläggare i västerlandet),

Olav Benedictsen (Vegetarismen i praktiken, varvid SVFs skolkökskurser prisades) och Mich. Larsen. Den sistnämndes ämne var "Vegetarismens vetenskapliga grundval".

1908 års årsmöte i Nyhyttan beslutade bland annat att utarbeta vegetarisk propagandalitteratur.

1909 års årsmöte hölls i Jönköping.

Mötet beslöt att hos regeringen anhålla om "tvångsvaccineringens suspendering tills den av riksdagen begärda utredningen blivit föremål för riksdagens beslut". På kvällen var det utflykt till Huskvarna, där det bjöds på vegetarisk supé.

Man gjorde även en utflykt till Rösiöskolan i Hagaberg under direktör Rösiös ledning. Särskilt intresse väckte gröngödningsfälten - här visade man att jordbruket ej är beroende av kreaturspilling.

1910 års årsmöte hölls i Göteborg.

Vi detta tillfälle fick föreningen sitt vandringsbibliotek och sin medalj. Vandringsbiblioteket omfattade 40 titlar bland dess märktes bland annat:

- Baumgarten, A; Kneipp och hans läkemetod
- Envall, I; Tändernas hållbarhet beroende av den dagliga födan
- Helleday, HJ; Vaccinationstvånget
- Hälsoliv
- Forest. P. A. de, Hälsans hemlighet
- Koch, I; Reformköket
- Larsen, M; Vegetarism och naturläkekonst
- Olvik, O; Naturens mediciner
- Saxon, J. L; Svenska vegetariska föreningens småskrifter 1-6.

Medaljen tillkom bland annat genom en insamling som startade med ett upprop enligt nedan;

"Nästa 17 februari fyller Saxon 50 år. Under tecknade, hans kamrater i Svenska vegetariska föreningens styrelse, taga oss härmed friheten vädja till allmänheten om bidrag till en hedersgåva att på sagda dag överlämnas till honom för att, på sätt han finner lämpligt; användas till vegetarismens befrämjande. 1.000 kr inflöto. Saxon har bland annat använt medlen till 20.000 ex av agitationsbroschyren "Det naturliga levnadssättet" samt tryckning och stansar till en föreningsmedalj. På ena sidan vår naturliga näring symboliserad i frukten och säden, å andra hälso- och läkefaktorerna sol, luft och vatten".

Svenska vegetariska föreningens småskrifter (upplaga 5.000 exemplar).

Bland småskrifterna märktes bland annat

1. Vad vilja vegetarianerna av J. L. Saxon



Annons i Vegetar 1903-1910

2. Konsten att äta av J. L. Saxon
 3. Kraftdiet av Ivar Envall
 4. Sånger vid vegetariska möten av J.L. Saxon
 5. Vegetarismen kontra alkoholen av Edv. Wavrinsky
 6. Stjärnans död av Oskar Yngve
 7. Om vaccinationsvånget av Expert (Hela serien kostade 25 öre).
- En del andra artiklar under denna tid var
- Papperservetter med vegetariska sentenser pris 2 kr pr 100
 - Vegetariska brevmärken pris 2 kr pr 100
 - Vegetariska brevkort pris 3:50 pr 100
 - Svenska vegetariska föreningens medlemsmärke som nål eller knapp pris 75 öre
 - Vegetariska flaggor av solgult siden med ordet "Vegetus" i brodyr pris 1:50 kr
- 1911 års årsmöte hölls i Sundsvall.

De viktigaste besluten gällde stadgeändringsförslaget samt jubileumsmötet, bland annat för inrättandet av en jubileumfond, vars avkastning skulle användas för den skriftliga och muntliga propagandan. Föredrag hölls av red. Saxon "Varför vi äro vegetarianer" och skolkökslärarinnan Alma Tornberg "Huru vegetarianer göra sig oberoende av den kalla årstiden".

1912 års årsmöte hölls i Stockholm.

Medlemsantalet var 977 st. Man firade med en skrift "Tio år i folkhälsans tjänst" författad av ordförande Johan Saxon. Man visade på den besvärliga ekonomin inom SVF och att man ännu ej lyckats starta fler lokala föreningar runt om i landet.

Tidiga lokalföreningar

De äldsta lokalföreningarna, äldre än själva huvudföreningen, är de i Östersund och Göteborg, vilka som förut nämnts, stiftades redan 1895. Av dessa fortlever ännu Göteborgsföreningen, som visserligen en tid upphörde att vara verksam, men numera återupptagit sin verksamhet.

Den starkaste och mest betydelsefulla filialen torde dock ha varit Stockholmsavdelningen eller Stockholmskretsen, vilken stiftades den 28 mars 1906.

Kurs i vegetarisk matlagning

Under den 10 första åren ordnade SVF ett flertal så kallade skolköskurser. Varje kurs pågick i tre veckor. 1906 - 1912 ordnades 38 kurser med 614 elever.

Uppvaktningar för politiker

1908 begärde föreningen att tvångsvaccineringen skulle upphöra tills riksdagen beslutat om föreningens begärda utredning



Utan att fråga efter "god ton", anslaget på väggen eller de medresandes "sura miner", slår "herrn" nu sig ned att blossa på en cigarr, såsom om det vore hans omtvistade rättighet. Konduktörens, tillsägelse respekteras, så länge han är i kupén, men sedan...

om vaccinationsfrågan behandlats. Denna begäran avslogs. Samma öde mötte en motion inlämnad 1911 av en SVF-medlem riksdagsmannen och redaktören W. Skarstedt. 1911 bildades "Svenska förbundet mot tvångsvaccination" som SVF ställde sig bakom.

SVF yrkade 1909 om tullfrihet för frukt i samband med att regeringen tillsatte en kommitté för revision av tulltaxan. Kommittén fäste ej något avseende till SVFs förslag, utan föreslog - istället i sitt avgivna betänkande - väsentliga tullhöjningar (50 procent å frisk frukt och en del grönsaker). Detta skulle fördyrat ett äpple med 1/2 öre och var sålunda ett farligt hot mot de vegetariska hushållets ekonomi.

SVF samlade riksdagsmän och mediafolk och skickade ut skrivelser till andra föreningar bland annat till nykterhetsrörelsen. 1300 möten hölls runt om i landet där SVFs uttalande antogs.

Arbetet var ej förgäves. Riksdagen avslog alla de hotande tullhöjningarna å frukt. På jordgubbar medgavs en höjning, men istället sänktes tullen på dadlar med 50 procent. Denna tullkampanj kostade 922 kr. Varav Kapten W. Gedda skänkte 545 kr och föreningen mot lifsmedelstullar 200 kr.

Samarbete inom Norden

På SVFs initiativ bildades också Norsk vegetarisk förening i Kristiania, och Finlands vegetariska förening i Helsingfors 1907, båda efter föredrag av vår föreningsordförande. På SVFs initiativ ha också de nordiska vegetariska kongresserna kommit till stånd, och de ha varit mycket givande.

Den första nordiska kongressen hölls 1904 i Köpenhamn. Bland kongressbeslu-

ten märktes tillsättandet av en kommitté för ordnandet av samarbetet mellan de tre föreningarna samt för ett gemensamt märke för nordens vegetarianer.

Den andra nordiska kongressen hölls 1906 i Helsingborg. Vid kongressen hölls ett stort antal föredrag bland annat om "Vegetarism", "Varför vegetarismen seggar" och "Vad är kraftig näring för människan?".

Professor Paul Förster framförde en hälsning från Tysklands vegetarianer.

Den tredje nordiska kongressen hölls 1908 i Kristiania. Föredrag hölls om bland annat "Vegetarismen och skolan", "Vad bör göras för att skaffa bättre tillgång och billigare pris å frukt och grönsaker?". Kongressen uttalade sig för bildandet av en internationell vegetarisk sammanslutning.

Internationellt

Vegetariska världsunionen bildades i Dresden 1908. SVF var representerat och även Norges och Danmarks föreningar av norske boktryckaren H.H. Thomsen. SVF är alltså en av stiftarna av denna viktiga sammanslutning

Vid världsunionens andra kongress 1909 i Manchester, representerades SVF bland annat av ordföranden som talade och medförde prov å föreningens märken, flaggor, trycksaker och dylikt. När SVFs fana vecklades ut, utbröt en applåd som aldrig ville ta slut.

Vid Världsunionens tredje kongress i Bryssel 1910 representerades SVF av Louise Lombard. SVFs märke blev till denna antaget som internationellt och bars alltså av alla kongressdeltagarna. SVFs ordförande, Johan Saxon valdes in i världsunionens styrelse.

Axplock ur Vegetarianen 1903-1905

1903

I Hedemora har vegetarismen stora sympatier.

I den franska dagspressen mottages vegetarismen med växande uppmärksamhet, säger Journal d'Alsace

Vegetarian Society, det äldsta af Englands vegetariska sällskap har ingått i sitt 56:e verksamhetsår.

Berlins vegetarianer fira pingsten med en turistvandring genom Sachsiska Schweiz.

En koloni av vegetarianer. På den lilla ön Tagula, som ligger omkring 1.600 km från Nya Guinea och 1.000 km nordost om Australien, lever en liten koloni av stränga vegetarianer.

Vegetariska föreningen i Petersburg, Rysslands första och enda räknar 94 medlemmar.

Norsk vegetarisk förening bildades i Kristiania 22 augusti. Svenska Vegetariska Föreningens ordförande var närvarande och meddelade en del upplysningar om vår förening.

Mot vaccinationstvangen.

En förening i syfte att söka få lagen om tvångsvaccination upphävd har bildats i Boden.

En lokalavdelning för Östersund af Svenska Vegetariska Föreningen bildades 21 nov af ett 30-tal personer.

De franska vegetarianernas organ La Réforme Alimentaire utkommer månatligen och är synnerligen väl redigerad.

I Schweiz drifves en energisk propaganda för vegetarismen af adventisterne. Nyss har de öppnat en restaurang i Geneve.

I Indien håller The Dev. Samaj Anti -Flesch-Eating Assosiation framgångsrika möten för vegetarismen.

1904

En ny vegetarisk kokbok utkommer inom kort på Albert Bonniers förlag.

Till korresponderande ledamot i Helsingborg är utsedd kontorist Paul Peterson, villa Heros.

I Moskva finns fyra vegetariska restauranger, och rörelsen är i starkt uppsving där.

De ryska vegetarianernas organ, som utkommer från och med 1904.

Den store vegetarianen Leonardo da Vinci är hjälten i en nyutkommen historisk roman.

Den bästa kuren mot dryckenskap vore vegetarism. Man kan fullständigt omvända en drinkare genom en diet af frukt och grönsaker.

Johanne Meyer

En vegetarisk förening är bildad i Breslau. Ordförande är läkare, d:r Bohn.

Vegetarismen gör goda framsteg i Dublin. De engelska vegetarianernas majmöte har i år hållits där.

Vegetarism kontra alkoholism. Professor A. H. Sexton höll nyligen ett föredrag i Skotska vegetariska föreningen, hvarvid han sade, att vi måste afstå från kött för att komma ifrån alkoholbegäret.

Till Portugal banar sig vegetarismens väg. Ett arbete af Edvard Baltzer, den tyska vegetarismens grundläggare, har nyligen utkommit i portugisisk översättning.

Att ungdomen ställer sig på vegetarianernas sida är ett faktum, som vi ofta haft glädjen att konstatera och som stärkt vårt mod. Ty den som har ungdomen med sig honom tillhör framtiden! Saxon

I Norge är intresset för vegetarismen jämt stigande.

En internationell vegetarisk kongress hölls, den 27-29 sept. å världsutställningen i St Louis. Den öppnades med en välkomsthälsning af ordf. i St Louise veg. förening R.H.Reichard, hvarpå höllos flere föredrag.

Bulgarien med en nästan vegetarisk befolkning på mindre än 4 miljoner har 3,883 öfver 100 år gamla invånare.

I Australien och Sydafrika går vår sak framåt. I synnerhet i Natal äro segrarne anmärkningsvärda.

Dryckenskapens orsaker.

Det är ingen vanlig törst drinkaren känner, utan en konstgjord, sjuklig företeelse, en invärtes brännande retning, framkallad af bruket af starkt kryddad mat och själva förtärandet av sprithaltigt dryck. Bland de kryddor, som framkalla denna brännande törst, står främst det vid förtärandet av kött så rikligt använda och här nödvändiga koksaltet.

Häraf torde framgå, att naturlig föda är det enda, som kan undanröja, lätt och varaktigt, grundorsaken till dryckenskapstörsten. Att nyttja sådan borde, tillsammans med afhållsamhet, från alkoholhaltiga drycker utgöra grunden för den s.k. nykterhetsrörelsen.

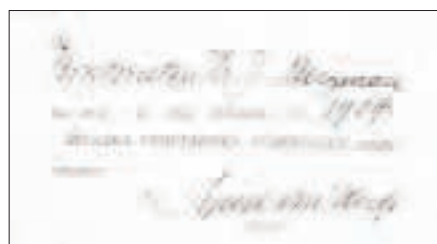
Dr Emil Boenich Wien

1905

Östersunds sundhetsförening bildades i april efter danskt mönster. Till sitt organ har den antagit Vegetarianen, och bli således all dess medlemmar även medlemmar i vår förening.

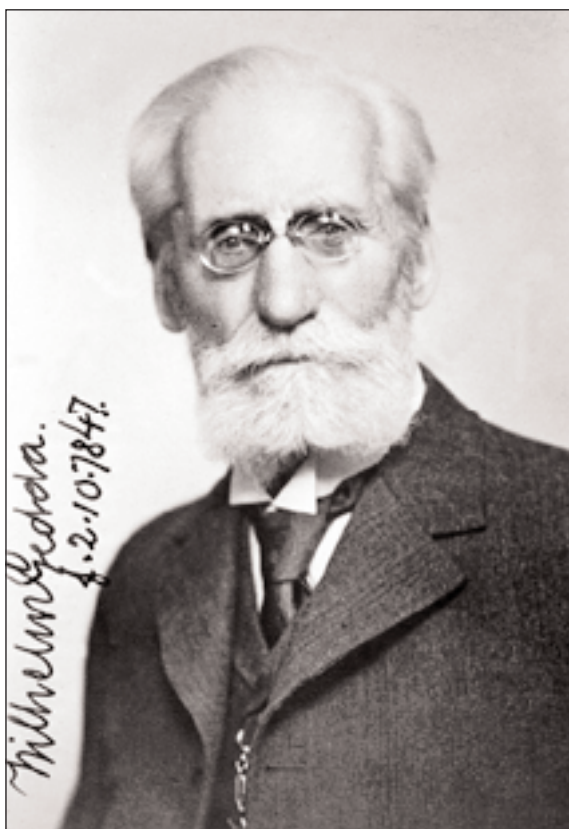
Ett Kuhnebad är inrättat även i Stockholm, Norrmalmstorg 3. Föreståndare är hr R.J. Stålhammar. Med anstalten är förenat ett vegetariskt pensionat.

Ett offentligt vegetariskt bibliotek är bildat i Berlin, Junkerstrasse 2, och bjuder redan på 318 band och en mängd tidskrifter.





Här några unika Saxonbilder: t. v. i Närkedräkt; överst t. h. som ung tidningsägare och redaktör i Jämtland och nederst en träskulptur föreställande Sven Jerring och J. L. Saxon talande med Efraim Alexander: "Hör du nu vad Saxon säger" lyder underskriften.



*1:a nordiska vegetariska kongressen.
Efter supén på Skodsborg sanatorium.*

Vegetarismen i Sverige och övriga världen 1910-talet

1910-talet präglades inledningsvis av en fortsatt utveckling av de vegetariska idéerna både inom landet och runt om i världen. I slutet av perioden när 1:a världskriget pågick hade vegetarianerna en hel del problem då ransoneringskorterna inte var anpassade till vegetariskt kosthåll.

Så långt bort som i Brasilien bildades en vegetarisk förening och i Bulgarien och Rumänien bildades föreningar som utvecklade den vegetariska förelsen. Ja, medlemsantalen ökade i länder runt om i Europa.

En skola för vegetarisk matlagningskonst startade i Stockholm och vegetariska matställen växte upp runt om i landet och många vittnesbörd om den vegetariska kostens värde både för att behålla och förbättra hälsan framkom från både läkare och lekmän.

SVF engagerade sig i antivaccinations-kampanjer och man krävde frivillighet dvs att vaccinationstvånget skulle hävas. SVF var även aktiv i kampen mot alkohol och tobak och lämnade bland annat in en resolution om vikten av den vegetariska dieten för att komma tillrätta med alkoholbegäret. I och med att "Antitobaksförbundet" bildades så blev SVFs antitobaksavdelning överflödig.

SVF i Sverige lyckades inte få extra tilldelning av t.ex. gryn och grovt mjöl, ej heller fick man byta fläsket och hushållsflottet mot smör.

I andra länder fick vegetarianerna byta t.ex. fläskkort mot vegetabiliska födoämnen.

SVFs ordförande Johan Saxon fyllde 60 år och firades med en fest. Han skrev under denna tid även boken "Konsten att bli gammal men vara ung".

Man hänvisade ofta till idrottsmän och skådespelare i propagandan för det vegetariska levnadssättet.



1911

1911 agerade pastor V Vallberg mot **smittkoppsvaccineringen** och skrev en bok. Boken är fylld av citat från auktoriteter och statistiska siffror. Vältaligt av allt är exemplet från England. Där tillsatte regeringen en kommission av läkare för att utreda vaccinationsfrågan. Den sammansattes så gott som fullständigt av säkra anhängare till vaccinationen, men den slutade med att förklara, att den väl gillade vaccination men ej kunde förorda tvångsvaccination. Tvångsvaccinationen blev på grund därav också upphävd i England.

Lokalavdelning bildades i Örebro. Dessutom finns lokalavdelningar i Ystad, Sävsjö, Motala, Sundsvall, Södertälje, Värnamo, Karlstad, Göteborg, Kalmar, Uppsala, Helsingborg och Söderhamn

Vegetariska rörelser utomlands.

Hollands vegetariska förening har nu 880 medlemmar.

Spanska vegetariska föreningen går framåt. Våra spanska meningsfränder utvecklar en livlig verksamhet mot landets vilda seder, yttrande sig i tjuvfäktningsarna och i det myckna djurplågeriet och ha även förelagt sig många andra lovvärda uppgifter: skogs- och fruktodling, kamp mot den medicinska övertron, mot alkoholismen och nikotinismen, förbättring av livsvillkoren i de stora städerna, ledande av ungdomen till sunda idrotter samt populariserandet av de nationella rörelselekarna.

I Italien börjar vegetarismen taga fart. En vegetarisk restaurang har nyss öppnats i Milano.

En vegetarisk förening för Brasilien har bildats i Rio de Janeiro.

En vegetarisk idrottsklubb finns i Chicago. Denna antiköttorganisation är The Danish-American A.C. Klubben har bildats av tre idrottsmän, som alla avsvurit sig animalisk föda

Angående den vegetariska rörelsen i Ungern är mycket glädjande att omförmäla. I synnerhet börjar man röra på sig i huvudstaden Budapest. För utbredandet av vegetariska idéer arbetar mest den sedan 18 år bestående ungerska vegetariska föreningen. På ungerska vegetariska föreningens centralförsamling i september 1914 framhöll sekreteraren dr Rojczy att föreningsverksamheten visserligen genom kriget lidit avbräck men att de i kriget deltagande ungerska medlemmarna troget fasthöll vid sitt en gång inslagna levnadssätt.

I Ryssland lyckades 1909 bröderna J och S Perper

med tillhjälp av meningsfränder inleda en verksam propaganda och att i "den vegetariska revyn" ge reformsträvandena en samlingspunkt. Samtidigt stegrade Moskvas vegetariska sällskap sin verksamhet. Stora vegetariska spislokaler grundas, föredragsaftnar och turnéer föranstaltas, böcker och skrifter utgivas. På samma sätt, om ock ej i samma omfattning verka sällskapen i Petersburg, Kiew, Kischinew och Odessa.

Under följande år tillkom nya vegetariska sällskap; litteraturen flödade allt rikligare ut till Rysslands alla delar och mottogs i allmänhet mycket väl liksom ock utsända föredragshållare. Talrika vegetariska serveringar uppstod i det vida riket.

Bulgariens vegetarrörelse har uppstått ur den ryska. Det bulgariska vegetariska förbundets statuter utvisa ett program som i sin storslagenhet väcker uppmärksamhet.

Även i Portugal är den vegetariska rörelsen i ständig utbredning. Den vegetariska sällskapet räknade redan 1912 1.500 medlemmar.

Det rumänska sällskapet för vegetarismen bildades 1909 med 12 medlemmar. Tre år senare räknade sällskapet 460 medlemmar.

I England har det vegetariska levnadssättet under senaste decennium (skrevs 1915) i hög grad främjats genom anläggningen i de stora städernas närhet av köksträdgårdar

De tyska vegetarianerna som uppgår till en kvarts million har vänt sig till rikskanslern med en begäran att deras köttkort skall få gälla för motsvarande mängd smör eller växtfett istället för den mängd talg eller ister som kortet berättigar innehavaren att köpa.

En lärorik jämförelse mellan kött- och fruktätare finner vi i en för mer än hundra år sedan utkommen bok. Där sägs det "Det hjälper kreolerna vid Cap varken till krafter eller uthållighet, att de dagligen intar tre stora måltider bestående utslutande av fårkött, simmande i fett. Holländarna vid Cap är även bevis på att förtärandet av kött ej bidrar till styrka och arbetsförmåga, då de i förhållande till sina fruktätande grannar, kaffrerna är betydligt underlägsna".

En skola för vegetarisk matlagningskonst.

Vegetarismens svenske mecenat, kapten W Gedda i Stockholm, har till fru Elisabeth Sundstrand, innehavarinna av den välrenommerade Elisabeth Östmans husmoderskurs, Klarbergsg 40, överlämnat en penningssumma, som enligt överenskommelse och närmare bestämmelser av donatorn skall användas för förberedande och startande av en vegetarisk matlagningsavdelning i fru S:s etablissemang.

Till vintern (1914) börjar de vegetariska matlagningskurserna, som bli fyra per år till antalet och räcker vardera i sju veckor, vardera avsedd för 15 elever; avgift 75 kr per elev.

Leonardo da Vinci. Redan som barn kände den store målaren motvilja mot köttmat.

Han hade en gång som gosse varit ögonvittne till hur man slaktade ett svin och nekade från den stunden att förtära kött. En av hans elever omtalar, att han var mycket öm om djur. Han hade stora kroppskrafter, var framstående sportsman och kunde krama ihop en hästsko med blotta handen, han var en god skytt, ryttare och simmare. Han försökte sig på att bygga flygmaskiner, gav noga akt på fåglarnas flykt och uppgjorde matematiska beräkningar på denna grund. Hans enkla måltider bestod huvudsakligen av majsakor, sallad, fruktsaft och torra fikon.

Det vita brödets missgärningar. Icke blott hos oss utan även i utlandet, Norge, Tyskland och Frankrike t ex, börjar man komma till insikt om finsiktbrödets otillräcklighet för släktet, det från järn och fosfater befriade brödet, det bröd som endast innehåller den vita stärkelsen, brödet som inte underhåller benbildningen bättre än att tandröten nu är folkets mest allmänna sjukdom.

1912

Vegetarian som värnpliktig. Under beväringstiden önskar den värnpliktig, som är vegetarian, helt naturligt leva på egen kost. Rimligt är ju att han därför erhåller ersättning. För ändamålet ingives till vederbörande regementschef en ansökan av följande lydelse:

"Till Regementschefen.

Undertecknad beväringstid nummer ... som är vegetarian och alltså av princip ej förtär kött eller fisk, får härmed vördsamt anhålla, dels att under stundande övningstid bliva befriad från deltagande i manskapets måltider, dels att utbekomma skälig ersättning därför och jag håller mig med egen kost.

Det skulle mycket glädja oss att få veta svaret å dylika ansökningar samt ersättningens belopp. Avslås ansökningen kan och bör man vända sig till krigsministern. I varje fall bör man till ansökningen foga några bevis för att den vegetariska dieten ger större styrka och uthållighet än kött diet. Personlig uppvaktning hos regementschefen är förmånlig.

En korrespondens mellan **August Strindberg** och hans kusin fröken Therèse Strindberg har varit införd i Hälsovännens. Strindberg ställde sig något skeptisk till dietreformen men alla hans invändningar bemöttes av kusinen.

Var serveras vegetarisk mat?

I Stockholm: Cronius Hushållsskola, Rydells Vegetariska Pensionat, Restaurang Freja, Middagsspisning Fru A Kjellberg, Automaten Tre kronor.

I Göteborg: Louise Nelsons Vegetariska Matsal, Ida Jönssons matsal

Hedemora: Lönnerblads Naturläke- och Kuhneinstitut,

Alingsås: Alingsås Kuhne-Hem,

Linköping: Vegetariska Pensionatet,

Östersund: Vegetariska matlaget,

Uppsala: Vegetariska Pensionatet,

Lund: Café Edelweiss,

Malmö: Vegetariska Pensionatet,

Örebro: Selma Hoffners Vegetariska Pensionat, Örebro Hälsovårdshem

Huskvarna: Vegetariska Pensionatet,

Sundsvall: W Jonsson och F Dahlberg,

Västerås: Hushållsskolan,

Tällång: Sjöstrands Pensionat.

Dietkur mot dryckenskap

Doktor *H C Menkel*, föreståndare för Mussoorie sanatorium i Förensta Staterna skrev 1911 Jag vill anbefalla nykterhetsföreningar att utskicka vetenskapligt bildade talare för att upplysa människorna om fördelarna av det vegetariska levnadssättet i kampen mot dryckenskapen.

Köttätande och dryckenskap gå hand i hand, säger *D:r Josuah Oldfield*.

Doktor Kellogg säger i sin bok: "Skola vi slakta för att äta? Vid behandlingen av ett stort antal fall av dryckenskap har jag under loppet av 40 år gjort den iakttagelsen, att bortläggandet av kött är ett av de verksammaste medel att få begäret efter alkohol att försvinna.

Detsamma säger *d:r Haig* i sitt arbete över "Urinsyran såsom sjukdomsorsak".

Doktor Paulson säger: "Genom personlig erfarenhet vid sanatoriet Battle Creek har jag funnit att när man sätter en alkoholist på enkel kost bestående av frukter och säd (d v s bröd, gröt och mjölk-rätter) försvinner törsten efter spritdrycker nästan som genom ett trollslag. Å andra sidan börja de "ögonskenligen" botade åter att dricka, så snart de återgå till kött dieten".

Det är behjärtansvärt för alla motståndare till alkoholen att närmare sätta sig in i dietfrågan och lära sig inse det stöd de kunna finna i vegetarismen för sina strävanden mot dryckenskapens härjningar.

1913

Till de svenska nykterhetsorganisationerna

Vid sitt senast hållna årsmöte (1913) beslöt Svenska vegetariska föreningen att antaga följande re-

solution samt att tillställa samtliga nykterhetsorganisationer densamma:

"Då den onaturliga dieten (kött-) uppväcker begär efter alkohol drycker, medan den naturenliga (vegetariska) förtager smaken därför och följaktligen anslutning till dietreformen är detsamma som att ej blott påskynda utan framför allt orubbligt befästa nykterhetssakens seger, så uppmanar SVF, som bekämpar alla livsnedbrytande njutningsmedel och följaktligen även rusdryckerna, nykterhetsvännerna att göra sig väl förtrogna med vegetarismen, tillämpa och utbreda densamma."

Samtidigt med det att vi fullgöra årsmötets beslut bedja vi att få meddela,

att vi ha broschyrer och traktater till gratisutdelning,

att våra talare i mån av tillgång stå till förfogande mot ersättning för resa och vivre,

att vi äro tacksamma för att utan ersättning få ställa uppsatser rörande vegetarismen till edra tidningars förfogande samt

i övrigt villigt stå till tjänst i vad vi kunna.

Med utmärkt högaktning

Svenska vegetariska föreningens styrelse,

J L Saxon ordf., A Bertil, sek

1915 skrevs ang Vegetarismen kontra alkoholen: En föreståndare för en alkoholistanstalt i New York, vilken botat över 2000 alkoholister, säger att vegetariskt levnadssätt är inte det enda säkra botemedlet mot alkoholism. Men det är ofelbart.

Tobak

Om man giver en gammal tobaksrökare, snusare eller tuggare ett svettbad och sveper in honom i ett lakan, så luktar lakanet tobak! Ett kraftigt bevis för att giftet övergår i hela organismen (1911)

D:r Parker säger i harmoni härmed: "Tobak är otvivelaktigt mycket ofta orsak till apopleksi (slag-anfall)".

Nästan alla människokroppens organ kunna skadas av tobaken, men mest utsatta därför äro lungorna.

Antitobaksförbund bildat. I Borås bildades 21 maj Sveriges antitobaksförbund med hr E L Lind som ordf och journalist Enoch Kihlström som sekreterare.

Vår antitobaksavdelning blir sålunda överflödig. Så mycket bättre. I allt vad vi kunna vilja vi stödja den nybildade organisationen och dit ha vi också insänt att ej ringa antal till oss ingångna förfrågningar

Tobaksbruket är en nedärvd ovana hos det manliga släktet, vilken icke fyller någon förnuftig uppgift. Tobaken har ingen nyttig medicinsk egenskap. I stället ödar detta bruk rökarens pengar samt förorenar luften inomhus för honom själv och för andra.

Tobaken är ju också enligt all erfarenhet inkörspporten för ungdomen till spriten och sedan kommer i släptåg åtskilligt annat, skrev *Carl Lindhagen* 1914.

1914

Varför fördraga sjukdom framför hälsa?

Genom otaliga generationer har mänskligheten avlägsnat sig allt längre från sina naturliga krav, och den fysiska degenerationen kan tillskrivas den starka strömmen av övercivilisation, vari vi råkat in. Det är många vägar som leda från hälsan, endast en kungsväg som leder dit. Låt oss återvända till naturen; där skola vi finna det sanna universalmedlet för mänskligt välbefinnande.

Men innan man företager en dietreform måste man ha en klar uppfattning om sjukdomens beskaffenhet; dessutom måste tillräcklig tid förlöpa, innan man kan bedöma resultatet av en sådan dietförändring.

Lämplig föda består i bröd, majs, ris, makaroner, mjölk, ost, ägg, potatis, grönsaker, frukt och nötter. Man skall ej dricka till måltiderna för att icke späda ut körtlarnas och magens safter. Födans omsorgsfulla tuggning spelar en stor roll.

Detta är i korthet anvisning på den diet, som visat sig bäst kunna bevara kroppens hälsa och hålla stånd mot sjukdomar.

(Veg Messenger)

Litteratur

Vegetarisk kokbok av Elsa Uppling, f. Posse (Nordiska förl, pris inb 1 kr)

Författarinnan har ej avsett att åstadkomma en fullständig vegetarisk kokbok. Hon lämnar en hel del recept å olika rätter, men framför allt har det varit hennes uppgift att lämna anvisningar å huvudrätter, d v s sådan mat som skall ersätta fisk och kött och vars tillagning alltid ger nybörjaren mest huvudbry.

Framstående amerikansk läkare yttrar sig om kräftans samband med kött dieten.

"The American Medical Association" har i dagarna haft sitt årsmöte i Atlantic City,

N J, varvid den framstående Newyorkläkaren **d:r**

L Duncan Bulkley höll ett mycket uppseende väckande föredrag om kräftans samband med kött dieten. Han yttrade bl a "Köttmat och bruket av alkohol och kaffe äro kräftans egentliga orsaker och det enda säkra botemedlet mot den förhärjande sjukdomen är sträng vegetarisk diet i förening med ett naturenligt levnadssätt i övrigt".

I samband härmed kan nämnas att mångmiljonären **Henry Ford**, den världsbekante fabrikanter av Fordautomobilerna, i dagarna donerat ett par miljoner dollars till anläggandet av ett kräftsjukhus i Detroit, Mich, varest kräfta skall botas med uteslutande vegetarisk diet.

Lutande åt samma åsikt äro för övrigt större delen

av de amerikanska läkarna, vilka nu för tiden ingalunda äro några kvacksalvande hamburgsmakare utan fullt ut lika grundligt vetenskapligt utbildade som våra hemmaläkare.

1915

Vaccinationen är ej något skydd mot smittkoppor. Tvärtom har det visat sig att vid smittkoppepedimier angripas de vaccinerade först och bland dem är procenten insjuknade och avlidna i smittkoppor större än bland ovaccinerade. (1915).

Vaccinationstvångets utsträckning lyckades ej. Andra kammaren avlog med 104 röster mot 101, varjämte 8 blanka sedlar avgåvos. Vi hoppas ha något bidragit därtill. Vår skrift "160 läkare mot vaccinationen" samt Ossian Holmqvists Uttalanden i vaccinationsfrågan har tilldelats samtliga riksdagsledamöter.

Vaccinationstvånget hotar starkt

Energisk appell till vaccinationstvångets motståndare.

Lagutskottet har tillstyrkt K M:ts och Medicinalstyrelsens förslag till vaccinationslag. Alltså ofrånkomligt vaccinationstvång för beväringen och den oförskämda humbugen till samvetsklausul, vars värde vi belyst. I fjor uttalade sig dock Andra kammaren för en ren och klar samvetsklausul.

Det är fara å färde och folkhälsans vänner måste göra något allvarsamt. Låta de slött allt ha sin gång, ha vi för årtionden detta ohyggligt skärpta vaccinationstvång, som blir nästan omöjligt att avskaffa, enär det ger läkarkåren väsentligt ökade inkomster.

Det vore en skam utan like om vi skulle skärpa vaccinationstvånget, när det upphävts i andra land, även i England, och man annorstädes t ex i Holland energiskt "nehäva" detsamma.

1916

Hur vegetarismen predikades för 2 500 år sedan

Pythagoras, den berömda grekiske filosofen som föddes år 582 f K, räknas såsom vegetarismens grundläggare i västerlandet. Hans filosofiska och matematiska avhandlingar har man ännu idag nytta av. Så t ex förekommer i Euklides den kända "pytagoriska satsen" som härstammar från honom. När Pythagoras dog vet man ej men man har

anledning att tro att han uppnådde mycket hög ålder. (1916).

Skall grahamsmjölet försvinna ur marknaden?

I tidningarnas redogörelser för brödregeringen heter det att det endast skall finnas en vetemjölstyp: säden utmalad till 75 procent. Man får väl antaga som säkert att denna uppgift beror på missförstånd. Det finns i vårt land ett stort och ständigt växande antal människor, som ej vilja veta av någon siktning alls av vetet, utan äta detta i form av sammalet bröd, gröt, välling o s v. De göra det emedan detta mjöl är betydligt näringsrikare än det siktade och på grund av dess matsmältningsbefordrande egenskaper – otaliga människor som förgäves använt allehanda slags piller mot förstoppning, ha fått sin matsmältning i ordning bara genom att äta grahambröd.

Är det verkligen meningen att detta skall försvinna ur handeln? (1916).

Vittnesbörd till förmån för vegetarismen

William Harvey (vegetarian och absolutist under mer än 60 år, dog 84 år gammal) säger: "Jag har i mer än 60 år avhållit mig från förtärande av kött och tror att det vegetariska systemet är det bästa för befordrande av hälsa och förlängt liv".

Thomas H Barker (den förste sekreteraren för U K A): "Jag kan vittna till förmån för vegetarismen på grund av trettio års strängt avhållande och förtärande av fisk, kött och fågel".

William Axon (ordförande i Manchesters och Salfords nykterhetsförening): "Framtidens styrka ligger på vegetarismens sida".

Professor *Sims Woodhead*, med. doktor: "Det finns i en noggrant vald vegetarisk diet varje element, som är nödvändigt för uppbyggandet av kroppen och det finns vissa ämnen i kött dieten, vilka otvivelaktigt verka som ett hämmande element på vårt fysiska maskineri. Detta är väl värt att taga i betraktande"

Mrs Bramwell Booth (hustru till general Booth och vegetarian sedan 25 år): "Erfarenheten från våra alkoholisthem för kvinnor visar att det är mycket svårt att hjälpa dem som under tio, femton år varit offer för alkohol; deras fysiska hälsa har dock blivit mycket förbättrad och mera stadigvarande sedan vi borttagit kött från dieten". (1916).

Tränaren *Ernie Hjertberg* lär bli nödgad att lämna den **svenska idrotten**, enär medel saknas till hans avlönande. Det vore skada enär han är vegetarian och alltså utövat ett synnerligen hälsosamt inflytande på idrottsmännen.

Minskad kött diet. *Lantbruksministern i Ryssland* har påbjudit två köttfria dagar i veckan över hela riket, ävenså föreslås att minska soldaternas kött ransoner och införa mera livsmedel ut växtvärlden.

Betydande sportseger av vegetarian. Den över 40-åriga cykelveteranen och vegetarianen *Henrik*

Morén har åter vunnit en lysande sportseger, i det han vunnit samt slagit nytt rekord på den ansträngande distansen Stockholm-Göteborg-Stockholm. Han var vid framkomsten i utmärkt kondition. Det lönar sig tydligen för idrottsmän att leva förnuftigt, d v s i första rummet föra vegetarisk diet.

Dikt av Skalden Ture Nerman är som bekant vegetarian. I sin nya diktsamling (1916) skildrar han bl a intrycken från slaktkreatursexporten till Tyskland och utbrister:

*Rörd stod jag i vinden svala
och en tår föll på kinden sur,
och gripen begynte jag tala till mina svenska medkreatur:*

*"Kamrater, jag fattar er smärta,
men så går den, vårt livs karavan.
Jag vill sluta er ömt till mitt hjärta,
Fast annars sträng vegetarian".*

De italienska vegetarianerna ha fått ett eget organ. Det heter "Vegetarismo".

1917

Grahamsmjöl finns ej att köpa nu, sedan Regeringen i sin outrannsakliga nationalekonomiska vishet velat spara på vetet genom att påbjuda att endast siktemjöl får produceras. Lyckligtvis är det ej förbjudet enskilda att mala grahamsmjöl. Vår hushållskvarn lämpar sig utmärkt därför.

Ren luft

Kampen mot tobaken är minst lika så viktig som kampen mot alkoholen, ty drinkaren skadar blott sig och sin familj, men rökaren förpestar den härliga gudsgåvan luften och förgiftar sina medmänniskors lungor.

Man bekämpar automobil- och maskinrök, kurorter berömma sig av sin rena luft, men mot förgiftningen av tobaksrök göres ingenting.

Den första kristna vegetarianen

Den första kristna vegetarian, om vilken vi ha någon bestämd kunskap, är *Jakob*, Jesu av Nasarets broder, Josefs och Marias son. En kristen skriftställare, *Hegeippus*, som levde omkring 150 år efter Kristus, anför i 5:e, d v s sista boken av sitt verk "Hypomnemata", ett slags krönika följande: "Ledningen av apostlarnas församling var lämnad i händerna på Jakob, Herrens broder; han kallades den Rättfärdige; vin drack han ej och åt intet som kom från en levande varelse; ingen sax kom vid hans hår; han insmorde sig med olja och begagnade ej bad". Jakob är den första kända kristliga vegetarianen.

Terrängvinster och arbetsmål

Att vara vegetarian börjar nu på att bli rätt banalt. Förr kunde man få hederstiteln fantast, men numera är väl detta omöjligt, sedan Kungl krigsberedskapskommissionen sagt att vi ska inskränka kött dieten och professor *Gunnar Andersson* i sin nysst utkomna bok: "Vårt dagliga bröd" dragit härnad för fruktdieten.

Man frestas av prof Anderssons framställning att tro att vår vegetariska agitation börjar bli överflödigt. Han skriver t ex: "Människans egen konstruktion, hennes gångfötter, hennes griphänder, hennes stora munhåla, karakteristisk för fruktätande djur, hennes tänder m fl drag i hennes kropps allmänna byggnad, gör det i hög grad sannolikt att den djurtyp, av vilken hon utvecklats sig, fått mycket viktiga impulser till sin speciella utveckling under långa tidsrymder liv inom med glesa trädbestånd be vuxna grässlätter, s k savanner"

Vegetarismens betydelse

i kampen mot alkoholen.

Märkliga läkareuttalanden.

– Det är ingen vanlig törst drinkaren känner, utan en konstgjord, sjuklig företeelse, en invärtes brännande retning, framkallad av bruket av starkt kryddad mat och själva förtärandet av sprithalt dryck. Den naturliga törsten stillas utmärkt av en dryck friskt källvatten, vederkvickande fruktsaft eller saftig frukt. Människor med sjuklig, onaturligt stark törst tillgripa däremot, för att stilla den, nästan vilken vidrig dryck som helst och med förkärlek berusande drycker. Bland de kryddor, som framkalla denna brännande törst, står främst det vid förtärandet av kött så rikligt använda och här nödvändiga koksaltet.

– Kött, alkohol och tobak är tre ting, som gärna hör ihop. Den som icke super, men äter kött, har alltid en känsla av törst och förfaller därför mycket lätt till dryckenskap. Den, som lever av naturlig föda, plågas däremot ej av törst och känner ingen inre maning att dricka. Därför kan drinkaren lättare motstå och avstå ifrån dryckenskap så snart han börjar leva naturenligen (vegetariskt). *D:r Emil Boenick*.

– Köttätaren, som gör den allt sväljande magen till sin avgud, blir allt mera däst, olustig, slö och illamående och hans trötthet, tyngdkänsla och matsmältningsbesvär förskaffa honom behov av och trängtan efter s k stimulantia (alkohol, tobak, kaffe), dömande och "magstärkande" medel. *D:r And Lindwall*

– Ett s k njutningsmedel skapar ett konstlat behov även av andra retmedel. Köttet har denna egenskap i särskild grad. Köttet rent av kräver alkohol eller tobak och det är fullt konstaterat faktum att det är mycket lättare att bota en alkoholist, om han är vegetarian än om han under avvänjningskuren lever "kraftigt" – det moderna meningslösa läkemedlet "kraftigt" näring användes helt naturligt även i fall som detta. *D:r Mich. Larsen*

– Köttätande och dryckenskap gå hand i hand, säger *D:r Josuah Oldfield*.

– Det faktum att köttätandet främjar alkoholismen förklaras av den engelske läkaren *d:r Haig* på följande sätt "Den urinsyre fria (ungefär lika med vegetariska) dieten befriar oss icke blott från begäret efter stimulantia, utan den befriar även från ett tillstånd, vari sura stimulantia (bland dem alkohol drycker) anstifta omedelbart märkbara skador, framkalla retlighet och depression.

– *D:r Kellogg* säger i sin bok "Skola vi slakta för att äta?": Vid behandlingen av ett stort antal fall av dryckenskap har jag under loppet av 40 år gjort den iakttagelsen, att bortläggandet av kött är ett av de verksammaste medel att få begäret efter alkohol att försvinna.

– *D:r H C Menkel*, föreståndare för Mjsoorie sanatorium i Förensta staterna skriver: "Det finns intet tvivel om den nära förväntskapen mellan köttätandet och dryckenskapen. Bevis därpå ha vi i många fall på sanatoriet. Vi inser att det blott finns en väg att på effektivt sätt utrota dryckenskapen och det är därigenom att man ur födan utesluter sådana ämnen som förorsaka ett feberaktigt tillstånd i blodet och matsmältningsorganen. Kött är ett av de verksammaste medel att befodra begäret efter retmedel. Jag har gjort ett stort antal erfarenheter med mina patienter i detta fall. Jag vill anbefalla nykterhetsföreningar att utskicka vetenskapligt bildade talare för att upplysa människorna om fördelarna av det vegetariska levnadssättet i kampen mot dryckenskapen"

Vårt årsmöte (1917) skulle ha hållits i Helsingborg i juni. Men nu har helsingborgskretsen förklarat sig ej kunna arrangera mötet på grund av livsmedelsbristen. Vi har hört oss för på annat håll, men ej heller där har man kunnat äta sig mötet. Styrelsen har därför beslutat att avvakta hösten med den nya skörden för att se om förhållandena så ändrat sig att någon plats vill mottaga mötet.

Ett bleklagt nej från

Folkhushållningskommissionen

På ansökan om att vegetarianer måtte få ökad mängd gryn har följande svar ingått från Folkhushållningskommissionen:

Den rådande bristen på brödsäd och gryn drabar utan gensägelse hårdast den, vilken av ekonomiska skäl är i vida högre grad än bättre situerade hänvisad till ifrågavarande näringsmedel.

Att bevilja enskilda personer enbart på grund av ett visst frivilligt antaget levnadssätt och utan tvingande hälsoskäl några särskilda fördelar beträffande tilldelning från de knappa förråden av vegetariska födoämnen låter sig icke förena med ett rättvist ransoneringssystem. Därtill kommer att ett bifall till Eder framställning otvivelaktigt skulle tillföra den vegetariska rörelsen ett så kraftigt tillskott av tillfälliga element, att hela grynrationeringen därigenom kunde betänkligen rubbas. Flertalet av de mindre bemedlade skulle nämligen med all sä-

kerhet av ekonomiska skäl vara synnerligen tack samma att få förbinda sig till vegetarisk diet under nuvarande kristid, under förutsättning av en ökad tilldelning av vegetariska näringsmedel.

På grund av vad sålunda anförts ser sig Handelsavdelningen för närvarande nödsakad att avslå Eder berörda framställning rörande tilldelning av särskilda gryn kort åt vegetarianer.

Handelsavdelningen/K G Tham. (juni 1917)

Svenska Turistföreningen erinrar, att den å sin byrå bl a meddelar upplysningar om på vilka vilor och kurorter man kan få vegetarisk kost. Att man tar dessa hänsyn till vegetarianerna visar att de blivit många.

Vid en tävlingsmarsch i Hamburg 13 maj 1917 togs första priset av en vegetarian

Dieten inom japanska hären. Den italienske ministern Bianchi meddelar, att man under loppet av nu pågående krig gjort försök att ändra den japanska härens diet efter europeiskt mönster, d v s öka kött ransonerna. Men japanerna hade fördragit att förbli vegetarianer – inom vissa gränser – emedan de mätte bättre därav. De åt som förut två a tre måltider per dag, bestående huvudsakligen av ris, grönsaker och färsk eller torkad fisk. Ris set ersatte för dem bröd. På sista tiden måste ris, i brist på tillförsel, ersättas med korn.

Vetenskapliga undersökningar giva vid handen att den japanska härens näringsätt, vari ingå obetydligt med ägg och fisk, är förträffligt.

1918

Kinesens diet.

Professor *J G Andersson* skriver i en reseskildring från Kina i Dagens Nyheter:

"Kött är en läckerhet som bjudes endast vid årets stora fester: våren, sommaren och framför allt nyåret. Föreställningen att kinesen som vardagskost påtar i sig ris i obegränsade mängder få vi också överge för den nord-kinesiska lantbefolkningens vidkommande. Ris är där rikemanskost och det fattiga folket livnär sig av hirs, majs, kaoliang, allhandla bönväxter, kål och lök och även trädens löv är tidvis huvudbeståndsdelen i deras grönsakssoppa. Trots sin ytterliga billighet måste denna kost dock ur närings synpunkt vara ganska tillfredsställande."

Bernhard Shaw och vegetarismen. Den världsbekante författaren Bernhard Shaw, som i 40 år varit vegetarian, får i The Vegetarian Messenger vitsordet att på ett utmärkt sätt ha tjänat den vegetariska saken.

Vegetarianernas tredje appell till livsmedelsmyndigheterna är nu gjord. Den är undertecknad av hela styrelsen och lyder:

”Till Folkhushållningskommissionen.

Inom Sveriges landamären leva i runt tal 1.100 vegetarianer, som genom sammanslutning bilda Svenska vegetariska föreningen.

Föreningens medlemmar ha genom den av kända orsaker uppkomna bristen på vegetariska födoämnen blivit försatta i ett högst bekymmersamt läge.

Huvudbeståndsdelarna i en vegetarians föda är som bekant säd, frukt och nötter.

Då vegetarianerna på grund av sin livsåskådning och därmed sammanhängande samvetsbetänkligheter varken kunna eller vilja tillgripa dödade djurs kroppar för att därmed stilla sin hunger, återstår för dem endast mjöl, gryner, ärter och bönor, av vilka födoämnen ju endast tillhandahålles 200 gram per individ och dygn. Vidare utdelas blott 33 gram socker samt för Stockholms vidkommande 285 gram potatis och högst 14 gram smör.

Uppställa vi följande kalkyl över det antal kalorier ovannämnda ransonerade födoämnen representera per dygn och individ erhålles:

200 gram säd	600	kalorier
33 ” socker	132	”
285 ” potatis.....	256	”
14 ” smör.....	108	”
ost, mjölk, lök o dyl	c:a 200	”
Summa	1.296	kalorier.

Vegetarianernas svåra nödläge skulle dock i någon mån förbättras, om Folkhushållningskommissionen funne för gott besluta, att vegetarianerna finge sig tilldelade ett eller tvänne påbrödskort samt tillstånd att utbyta det åt dem utransonerade fläsket och hushållsflottet mot smör.

Det torde dessutom ligga i öppen dag, att det kvantum animaliska födoämnen från dödade djur, som vegetarianerna icke förtära, kommer den övriga allmänheten tillgodo. Vi begära sålunda inga som helst större ransoner än övriga landsmän, blott en för vårt vidkommande individualiserad och rättvisare ransonerings.

I detta sammanhang anse vi oss böra framhålla att såväl Tyskland som England och Danmark funnit anledning att införa särskild ransonerings för vegetarianer i huvudsaklig överensstämmelse med våra här ovan framförda önskemål

Med stöd av vad sålunda anförts får Svenska vegetariska föreningen genom dess styrelse värdigt anhålla, att Folkhushållningskommissionen ville taga i övervägande, huruvida icke för vegetarianer skulle kunna bestämmas en ransonerings som mera än den allmänt gällande toge hänsyn till deras speciella behov av födoämnen.

Stockholm den 21 mars 1918.

(Styrelseledamöternas namn)

Ungern. Presidenten för Vegetariska föreningen i Ungern meddelar, att rörelsen går framåt, trots stora hinder. De har erhållit ett extra tillägg av socker i stället för kött av styrelsen för ransonerings. (1918)

Dömd till döden

Det var sommaren 1912, som jag blev dömd till döden – av doktorn – jag hade grundligt förkyllt mig, då jag tidigt på våren legat på den ännu fuktiga marken. Sjukdomen bestod i magen och som jag var rätt klen måste jag slutligen rådfråga en läkare. Denne förklarade tvärt, att jag endast hade tre veckor att leva, försåvitt jag ej ville underkasta mig en vidlyftig operation och i så fall skulle jag ha rest till närmaste stad.

Det var i juni, ängarna blommade och solskenet var härligt och att resa från allt detta vackra till ”slaktbänken” var svårt, i synnerhet för en sådan sol- och blomsterälskare som jag är. Jag kunde det inte utan beslut att stanna hemma och leva bland sol och blommor ”i tre veckor”.

Dagen efter doktors dom hjälpte min mor mig ut i solen och gjorde väg och plats åt mig i en rågåker nära huset.

I detta präktiga ”soltält” höll jag till i en hel månad och under denna tid åt jag endast frukt och något grönsaker. Det var härliga dagar.

En månad efter det doktorn besökt mig, sade jag till mor: ”Vet du mor enligt vad doktorn mente, skulle det vid det här laget varit begravning här, men som det inte ser ut till det, så” – ty jag var verkligen nästan frisk.

”Ja”, sade mor, ”med ditt fruktätande och solbadande ser det ut som om både doktorn och döden skulle komma på skam”. Och de gjorde de också.

Vega Vik

Vegetarismen och kristiden var ämnet för ett föredrag, som vår ordförande 20 juni 1918 höll i Föreningshuset i Gällersta, Närke, på kallelse av Gällersta fosterländska förening. Föredraget var särskilt lagt på att inskräpa lantbrukarnas nya uppgifter sedan köttbristen tvingat även myndigheterna att mer och mer erkänna, att kött helt och hållet kan uteslutas ur näringen utan att folkhälsan därav tar den ringaste skada.

3.500 fläskkort har Danmarks vegetarianer fått utbyta mot vegetabiliska födoämnen.

Holländska vegetariska föreningen har ånyo utgivit sin årsbok, som av ekonomiska skäl blev inddragen 1916. Den nya åtgången visar sina föregångares alla goda egenskaper och dessutom en tidsenlig utvidgning.

Vegetariskt hem för barn. Liverpool Echo innehåller en längre artikel av en icke-vegetarian, i vilken han redogör för en visit i ”Barnens Vegetariska hem i Liverpool”. Artikelförfattaren konstaterar

barnens goda hälsa och livlighet. De äro sällan sjuka. De sista tolv månaderna hade de ej behövt tillkalla någon läkare. ”Det finns ej minsta tvivel om att barnen frodas väl med detta icke-köttätande”, anmärker artikelförfattaren.

Hemmet uppehålls till stor del genom frivilliga gåvor.

Köttlösa dagar i Frankrike. Sedan förordningen om två köttlösa dagar trätt i kraft i Frankrike har Franska Vegetariska föreningen hos alla ledande tidningar anhållit att få in artiklar och middagsmatsedlar för dessa dagar.

Från vegetarianernas läger.

Vårt årsmöte blev inställt (1918). Vi kunde ha fått ha det i Sjöarp, men så kom spanska-sjuepidemien, vilken hotade med allmänt mötesförbud, och då ett årsmöte ej i hast kan utlysas, ansåg styrelsen det klokast att inställa det hela.

Nästa n:r av Vegetarianen blir en liten bok (skrevs det i n:r 10 oktober 1918).

I dessa tider då tillgången på råvaror för framställande av god vegetarisk kost är så minskad, kan ej vår populäraste verksamhet, skolkökskurserna, uppehållas.

Nu skall genom vårt initiativ två nya böcker av d:r M Hindhede snart utkomma på svenska. D:r Hindhede är som bekant chef för danska statens anstalt för livsmedelsundersökningar och synnerligen ansedd.

Ingendera av dessa båda böcker är helt vegetarisk. Men detta beror ej på H:s personliga, på de mest ingående undersökningar stödda uppfattning av vegetarismen. Denna är det riktiga, säger han. Den vegetariska dieten är den billigaste och den sundaste. Talrika tabeller visa huru mycket mer näring man får för pengarna, när man köper de vegetabilier, som utgöra människans bästa föda, än när man köper kött. Han tillråder på det bestämdaste människorna att leva helt vegetariskt även emedan detta levnadssätt ger den högsta hälsan och högsta styrkan.

Hur kristiden hulpit vegetarianerna... I Dagens Nyheter läses: Det är väl så med köttet att det för de flesta förefaller som en nödvändighetsvara, men samtidigt veta vi att om det kniper som allra värst, så kunna vi reda oss utan.

Hälsoråd

Konsten att sova är konsten att glömma sig själv. Ett av de yppersta medlen härtill är tröttheten. Människor med alltigenom friska organ och ätande sina fulla mål men saknande kropprörelse klaga ofta över sömnlöshet. Det funnes ingen rättvisa i världsplannen om de skulle ha god sömn. Låt en sådan hugga ved, arbeta i trädgården eller promenera, men inte en kvart blott utan tills han dignar av trötthet, och vi garanterar att han skall sova som en stock.

Smutsiga fötter betyda störd blodcirkulation, och störd blodcirkulation betyder störd hälsa, som bl a ger sig utslag i dålig hy.

Höga klackar ha den mest skadliga verkan på ryggmärgen och kroppens harmoni. Om icke vuxna flickor bruka sådana, kunna de aldrig få en välbildad och sund kropp.

1919

Många vegetarianer fråga oss, hur F H K:s margarin är. Vi äro fullt säkra, att det till ej ringa del innehåller likdelar av djur och att alltså ej vegetarianer kunna tänka på att äta det.

Kristendomen och köttätandet.

Från den sanna kristendomens ståndpunkt är köttätandet förkastligt:

Emedan Gud skapade människan till fruktätare och anvisade henne ätliga frukter och plantor till näring, är det orätt att antaga att kött skulle vara oundgängligt för människans uppehälle. Läs 1. Mos 1:29.

En vegetarisk fest blev, som helt naturligt skulle vara, SVF:s ordförandes 60-årsdag. Bland dem, som då gjorde hans hem äran, märktes *överläkaren vid Skodsborgs badesanatorium*. d:r Carl Ottesen och hans maka fru Johanne Ottesen, båda välbekanta för de svenska vegetarianerna, den förre från föredrag, den senare som ledarinna för S V F:s första skolköskurs. D:r Ottesen överlämnade från sanatoriet en fruktskål av silver jämte en hälsning från hela dess personal.

Svenska kamratförbundet, en opolitisk organisation, som bl a bekämpar tobaks- och alkoholbruket, hade insänt diplom å hedersledamotskap.

Såningsmannens aktiebolag – det är ett familjebolag bestående av jubilaren, hans bröder Edvard Lindström (affärschef), David Lindström (tryckerichef) och hans son journalist Lars Saxon – gav middag för ett 112-tal inbjudna å restaurang Gillet i Stockholm. Matsedeln upptog: Smörgås. Grönsoppa. Svampkroetter med legymer. Jordärtskocksgatin, Äppeltårta. Kaffe. Buffe: Saftbål, frukt och konfekt.

560 telegram och lyckönskningsskrivelser ingingo, bland dem från Englands Int V U, Hollands och Tysklands vegetariska föreningar, från Gävlekretsen av S V F och ett stort antal enskilda medlemmar av S V F.

Ordet vegetarian påträffas så vitt vi känna till för första gången i aprilnumret 1843 av den engelska tidskriften "The Healthian". Det förekommer där tre gånger, men brukas rent av som om det redan

skulle vara ett allmänt bekant ord. För att finna ordets första framträdande, nödgas man därför gå ännu längre tillbaka.

Hälsoråd

Tobaken och kvinnorna. En bekant läkare i Karlsbad, d:r Lorand, som under kriget haft tillfälle att undersöka tobakens inverkan på kvinnor, som röka tobak, framhåller såsom ett utmärkande kännetecken på sådana kvinnor ansiktsdragens slapphet och förvissnande.

Han talar bl a om en 25-årig dam, som på sin tid var en firad skönhet, men nu efter en längre tids bruk av cigaretter med sin gula hud, sina slappa och vissna drag, såg ut som om hon var 40 år. Alla dessa rökande kvinnor hade därjämte insjunkna kinder och även slappa muskler. D:r L. finner detta naturligt, alldenstund tobaken direkt inverkar på sköldkörteln, just det organ, varpå muskulaturens spänstighet beror. Rökande kvinnor anfäktas också ofta av plågsam hosta.

Hollands vegetariska förening 25 år (1919)

De vegetarische Bode har med anledning av Nederlandsche Vegetarische Bonds i Haag firade 25-årsjubileum utgivit ett festnummer, vari bl a berättas om huru det tillgick vid jubileet. Föreningen bildades i september 1894 och de vid jubileet närvarande sex "silvrveteranerna" uppvaktades med buketter av rosor. Förträfflig musik utfördes och präktiga tal höllos. Dagen efter festen hölls ett möte i teosofiska logens lokal.

Hälsoråd

Koksalt är gift. Den nu 90-årige tyske översten Spohr har i sitt fördömande av salt i maten fått en meningsfrände i en d:r Riedlin, som i en skrift: Das Kochsalz als Gewurz und Krankheitsursache (Koksaltet som krydda och sjukdomsorsak) med all önskelig tydlighet påvisat saltets giftiga egenskaper.



Gruppen från årsmötet i Sundsvall.



SVF och vegetarismen i världen 1920-talet

Efter första världskriget utvecklades den vegetariska rörelsen runt om i världen vilket speglades i Vegetarianen under 1920-talet. Föreningarna utvecklade och nya matställen växte fram både i Sverige och i andra länder.

Fler och fler vegetariska idrottsmän utmärkte sig bl.a. var Hannes Kolehmainen och Paa-vo Nurmi vegetarianer (två av Finlands bästa löpare).

Anna Saxon gav ut sin kokbok med näringslära. Det var den hittills största kokboken på svenska. Bernhard Shaw fyllde 70 år. Ernst Rolf tog upp vegetarismen i sin revy.

1928 ägde världskongressen rum i Stockholm och samtidigt firade SVF 25-årsjubileum. En stor bankett ordnades på Skansens högloft. Bland talarna fanns flera kända personligheter som t.ex dr Ragnar Berg, dr O. Buchinger, prof Israel Holmgren, dr Mikkel Hinhe, dr Carl Ottosson m fl. Den vegetariska kongressen filmades. På Stockholms biografer visades några filmer från Svenska Vegetariska Föreningens jubileumskongress. Filmerna togs sista kongressdagen den 9 september. Filmerna gjorde segertåg genom världen - de visades bl a i grannländerna och i England - och den svenska vegetarismen firade sålunda en världstriumf.



Gruppen från mötena i Göteborg.

*Fotot togs en morgonstund då en stor del mötesdeltagare voro borta för att få pass till Danmark.
D:r och fru Ottosson som saknas, voro med och hulpo dessa passökande.*

1920

Kroppsarbeters vittnesbörd om vegetarismen.

Genom att leva vegetariskt har jag, som till yrket är bonde, uppnått ett hälsotillstånd som för mig är ett rent under. Förr var jag antingen svårt hungerig eller illamående. Nu har den sjukliga hungerkänslan försvunnit och jag har knappast ett spår obehag vid matsmältningen. Mina svaga, överre-tade nerver, som vållade mig icke så liten oro, har även blivit lugnare och starkare. *N. Nilén*

Undertecknad, som är kroppsarbetare, har under tre års tid levat fullständigt vegetariskt. Men varken förut eller senare ha hos mig förefunnits så stor viljekraft, arbetsförmåga och kroppsstyrka som under dessa tre år.

Isidora Duncan, den berömda dansösen, är vegetarian och eleverna i hennes dansskola få vegetarisk mat. Barnen utveckla sig med detta levnads-sätt till kraft och skönhet.

Bibeln och vegetarismen

Den diet, som av begynnelsen var ämnad för människan, var enligt bibeln rent vegetarisk. Först efter den naturkatastrof, som bibeln kallar syndaflo-den, började människorna frossa på djurlik. Om köttätandet i våra dagar måste det sägas, att det är riskablare än fordom, ty nu äro även de sk slakt-djuren endast delvis friska. Det kan också fram-hållas att flera av dem, som nu gärna äta kött, skulle avstå därifrån, om de visste vilket liv de i fångenskap varande djuren måste föra, och sedan huru köttträterna tillagas. *Nisse Nygård*

Svenska Vegetariska föreningens 17:e årsmöte och 5:e Nordiska Vegetariska kongressen ägde rum i Göteborg och Frydenstrand 15 – 20 augusti 1920.

Marathonloppet vid de olympiska spelen i Antwerpen vanns av finnen Hannes Kohlemainen, som är vegetarian.

Ingen vegetarian får sakna den nytökna boken **"Konsten att bli gammal men vara ung"**, Vegetariska spegelbilder av J. L. Saxon. Elegant utstyrsel. Omslag i färger av G. Lannmark. Pris häftad 3:50, Inbunden 5 kr.

Pressomdömen:

Det kan icke förnekas, att Saxon i denna vegetariska läsebok, som jag vill kalla den, slår ett väldigt slag för vegetarismen: hans saksål verka merändels som tungt artilleri, och läsarnas intresse fång-

Axplock ur Vegetarianen – 1920-talet

as av författarens, som alltid, pigga, ofta drastiska skäl. *Svenska Morgonbladet*.

Vill ni lära författarens i bokens titel angivna konst och samtidigt ha en munter stund, läs då hans bok. *Söderhamns Tidning*.

Boken är en lika vass som rolig predikan över ämnet: "naturenligt levnadssätt.

Nya Folkets Röst.

"Konsten att bli gammal men vara ung" heter en samling vegetariska spegelbilder, som J. L. Saxon, den outtröttlige samhälls- och dietreformatorn, utgivit. Att hans framställning är sådan som folk läser och förstår vet var och en. *Social-Demokraten*.

1921

Vid en nordisk konferens i Stockholm, ordnad av förbundet för kristet samhällsliv, voro många deltagare vegetarianer.

En vegetarisk sommarkoloni i Danmark är föremål för en av hr Wilh. Date, St. Annagade 47, IV, i Köpenhamn C, utfärdad inbjudning till andelsteckning.

Vegetarianer som sportmän. Engelska mästerskapet i cyklande innehas nu av Davey. Han är vegetarian.

Ungerns vegetarianer. Veget, föreningen i Budapest, Ungern är nu 24 år gammal. Denna förening bildades i början av 1897 av professor Vinzenz Weixlgärtner, en av den moderna vegetarismens betydelsefullaste och äldsta främjare.

Holländska vegetariska föreningen, Nederl. Vegetariersbond, hade vid årsskiftet 1887 aktiva medlemmar. Holländska vegetariska föreningen upplevde det säregna, att under krigsåren se sitt medlemsantal betydligt ökat.

Hygie, den franska vegetariska föreningens organ, som krigsutbrottets år måste nedläggas, skall nu åter utkomma regelbundet.

I Paraguay, Sydamerika, har bildats en vegetarisk förening.

6:e nordiska kongressen. Avresan med ångaren v. Döbeln sker lördagen den 11 juni kl 7 e.m. Finlands vegetariska förenings ordförande länskanslist H. Mikkonen-Vesala möter vi d bårens ankomst till Åbo.

Årsberättelse. Under det gångna året fortsatte vårt under kristiden decimerade medlemsantal att ökas. Vi hade sålunda vid årets slut 910 medlemmar, varav 870 års- och 40 ständiga.

Svenska vegetariska föreningens kassabrist. Insamlingen har fortgått och relutetet därav är alltfjämt tillfredsställande. Summa insamlade medel är kronor 1.202:75. Det fattas nu endast 174:47 kr, för att kassabristen och en gammal skuld skall kunna betalas. Vi hoppas att även detta belopp skall inflyta. Ett varmt tack till alla givare! Det är icke penningen, som är den verkliga rikedom i världen, det är hälsan, livsmodet och livsglädjen.

Gävle vegetariska förening hade 27 april årsmöte å restaurant Standard.

Till ordförande i Internationella vegetariska unionen har utsetts redaktör J.L. Saxon, sedan direktör J. Morand i Paris avgått från denna post.

Vegetariska sportsegrar. Nytt världsrekord i ryggsimning har satts av den belgiska simmaren Gerard Blitz. Tiden blev 6 min 1,8 sek. Blitz är absolutist å såväl tobak som alkohol samt sträng vegetarian.

De bulgariska vegetarianernas årskongress hölls i Trnovo 14-16 augusti under T.Kacarovs presidium.

Franska vegetariska föreningen fick under 1920 57 nya medlemmar och hade vid dess slut 366 medlemmar.

En vegetarisk förening har bildats i Johannesburg, Sydafrika.

Sitt 25-årsjubileum firade Danmarks vegetariska förening den 27 november.

Den vegetariska restaurangen i Jerusalem. När min son och jag (Saxon) i våras voro i Jerusalem besökte vi naturligtvis den vegetariska restaurangen därstädes. Den disponerade ett litet hus å en stor, inhägnad tomt, besädd med vete. Den hade ej mindre än 29 drycker på matsedeln - solen bränner kolossalt där (40 gr i skuggan är inge sällsynt) och man har följaktligen stort behov att dricka.

1922

Siljansstrands nya vilohem öppnade nu i juni i Rättvik. Kosthållet blir helt vegetariskt.

Vegetariska barnhemmet i Breslau. 1905 erbjöd professor Baron staden Breslau pengar för inrättande av ett vegetariskt barnhem, ett erbjudande som möttes av motsägelser, emedan man ansåg det betänkligt att ge barnen en köttfri kost. Men inflytelserika personer lyckades häva betänkligheterna, och pengarna mottogs, och det vegetariska barnhemmet kom till stånd.

I Spanien synes, som vi nyligen framhållit, den vegetariska rörelsen ha en mycket lovande framtid.

Hälsingborgs vegetariska förening har beslutat att hålla möten 2:a måndagen i varje månad. Det är att antaga att då föreningen startar under så goda auspicer (utsikter), den må ha framgång att låra ut sitt goda program, säger Öresunds-Posten.

La gefratbando, den nordiska (svenska, norska, danska och finska) vegetariska ungdomens korrespondensförening har vid starten erhållit 22 svenska och 5 norska medlemmar.

En kampanj mot tvångsvaccinationen har inletts av den vegetariska spanska tidskriften Helios. Med rätta karaktäriseras Helios tvångsvaccinationen som ett verkligt socialt brott.

I södra Spanien förberedes en vegetarisk koloni på kooperativ basis.

Tyska vegetariska samfundet ökade i fjol med 33 nya medlemmar.

National vegetarian society är namnet på en vegetarisk organisation i Nordamerikas förenta stater. Föreningen karaktäriserar sitt syfte vara att främja intresset för en köttfri kost.

De unga med i kampen för vegetarismen. Vid sitt senaste möte beslöt SVFs stockholmskrets att bilda en ungdomsavdelning.

Vegetariano, den esperantistiska tidningen för vegetarianer, har utkommit med ett 12-sidigt nummer.

Rev. H.S. Clubb är död. I den höga åldern av 94 år har pastor H.S. Clubb avlidit. Han var The Vegetarian Societys vice ordförande allt sedan dess grundande eller 1847. C. blev vegetarian i Amerika för över 80 år sedan.

SVF:s årsmöte hölls i Dalarna 3-5 juni. Mötet öppnades torsdagen den 3 juni (pingstafton) kl 5 e.m. i Stadshotellets i Falun stora sal. På morgonen pingstdagen kunde stadens sevärdheter (bl.a. Falu gruva) beses. På morgonen annandagen tågade deltagarna upp till Torshälls kvinnliga vegetariska trädgårdsskola.

I Johannesburg, Sydafrika, har bildats en vegetarisk förening, kallande sig "Sydafrikanska näringsreformsällskapet".

I Australien, vars folk f.n. innehar rekordet som världens största köttätare, verkar gr A. W. Sherwin för vegetarismen.

Tyska vegetariska kvinnoföreningen (Verain vegetarischer Frauen), hade vid årsskiftet 149 medlemmar.

Ungerska vegetariska föreningen har i stadsbiblioteket i Budapest firat sitt 25-årsjubileum.

Hollands vegetariska förening har lyckats utverka medgivande att arresterade soldater även i ar-resten få möjlighet att leva vegetariskt.

Frankrike. På initiativ av teosofiska föreningen har en ny vegetarisk restaurang öppnats vid avenue Rapp i Paris.

En sektion av Bulgariska vegetariska föreningen har bildats i Jena. Medlemsantalet utgjorde vid starten 23.

På Kuba går vegetarismens idé framåt trots att någon organisation icke finnes.

I Spanien utkomma fyra vegetariska tidskrifter: Helios, Naturismo, Acción, Naturista och Kosmos samt Eugenia.

I Brasilien gör vegetarismen stora framsteg bland de bildade klasserna.

Två naturistsällskap finnas i den syamerikanska republiken Argentina. Vegetarismen och närbesläktade rörelser främjas här av ej mindre är fyra olika tidskrifter.

Dansk vegetarisk forening höll 6 aug. sitt 11:e årsmöte på Frydenstrands badesanatorium.

Franska vegetariska föreningen, La Société végétarienne de France, har f.n.407 medlemmar.

Från en vegetarisk koloni. Utanför staden Chateau-Thierry, Frankrike, finns en kommunistisk - vegetarisk jordbrukskoloni.

1923

I Paris finns två vegetariska restauranger, en vid Rue-Notre-Dame-des-Champs, en vid Square Rapp.

I Bulgarien vinner vegetarismen allt mera mark. Vegetariska sammanslutningar finns i de flesta städer och de är förenade i en Union.

Dev Samaj är en **indisk organisation**, vars medlemmar icke förtära någonting ur djurriket, sålunda icke heller ägg och mjölk. Medlemmarna förbinda sig också att ej bjuda på eller ge andra att förtära livsmedel ur djurriket.

Utländska deltagare i Internationella vegetariska kongressen 1923

(En representant från varje deltagande land medtagen här.)

Bulgarien: Professor M Ilia Yentcheff

Danmark: Överläkaren vid Skodsborgs sanatorium d:r Carl Ottesen

England: Miss Mathilde Hompes (red av Vegetarian Messenger, generalsekreterare i Internationella Veg Unionen),

Frankrike: Fru doktor H Sosnowka (v ordf i Franska veg föreningen),

Finland: Fru Anna Kurimo (sekr i Finlands veg förening),

Holland: Professor Hugo Nolthenius

Italien: Fru Elisabeth Bunemann,

Norge: Byråchef O J Selboe,

Portugal: Kapten Antonio Carvalho Brandao,

Spanien: D:r Ruiz Ibarra

Tyskland: Studienrat d:r G Schläger,

Tjeckoslovakien: Fabrikör Moriz Schnitzer,

Ungern: Ingenjör Jozsef Drahovszky,

Österrike: Redaktör Richard Schwartz

En vegetarisk världsrevy

Rapport rörande Internationella vegetariska unionen.

Förslaget att bilda Internationella vegetariska unionen utgick från en fransk läkare, d:r Danjon. Under en studievistelse i Sverige besökte han Svenska vegetariska föreningens årsmöte 1906. Där framförde han idén om en internationell vegetarisk sammanslutning. På det engelska Vegetarian Societys årsmöte i Manchester tog d:r Danjon åter upp frågan. Mr Albert Broadbent verkställde beslutet och kallelse blev utfärdad att hålla stiftande kongress i Dresden i augusti 1908. Förslaget var en fransmans, en engelsman utfärdade kallelsen och kongressen hölls i en tysk stad!

Den 2:a internationella kongressen hölls i Manchester i oktober 1909,

Den 3:e hölls i juni 1910 i Bryssel,
Den 4:e hölls i Haag i augusti 1913.
Sedan har det internationella arbetet legat nere till dess Svenska vegetariska föreningen utfärdade inbjudning till denna kongress.

Cand Phil Oluf Egerod: Danska vegetariska föreningen.

Vegetarismen kom till Danmark dels över Tyskland, dels över England och Amerika. Inflytandet från sistnämnda land visar sig i de stora adventissanatorierna å Frydenstrand och Skodsborg, vilkas verksamhet är av stort värde för vegetarismen. Lärdomarna från Tyskland förde 1896 till grundandet av den Danska vegetariska föreningen

James Hough: Vegetariska föreningens (med huvudsäte i Manchester) propagandametod.

The Vegetarian Society i Manchester grundades 1847 och är den äldsta av alla föreningar för vegetarism och födoreform.

Fru Anna Kurimo: Finlands vegetariska förening.

Finska vegetariska föreningen, som i nästa augusti fyller 10 år, står i nära förhållande till den naturliga hälsovården i landet.

Professor Hugo Nolthenius: Hollands vegetariska förening.

I december 1922 var antalet aktiva medlemmar i Nederländska vegetariska förbundet 1.157, passiva 158. Antalet vegetarianer i Holland är emellertid betydligt större, beroende på att många leva vegetariskt utan att inskriva sig i förbundet. Vid 1922 års slut fanns 13 avdelningar. Några t ex den i Haag utvecklar stor arbetskraft i anordnande av offentliga möten, föredrag, vegetariska utställningar, picnics och utflykter.

Fil d:r Har Dayal: Ett land där de vegetariska idéerna praktiserats i 2.000 år.

I Indien ha de vegetariska idéerna urgammal hemorts rätt. Man kan säga att avståndet från köttföda där praktiserats i över 2.000 år. Det egendomliga med vegetarismen i Indien är att den icke bygger på hygieniska skäl utan på religiösa.

Byråchef O J Selboe: Norges vegetariska förening.

Den vegetariska föreningen i Norge är ännu icke så stark som i Danmark och Sverige, men den är dock på frammarsch och har sedan den år 1903 stiftades utträttat ej så litet.

Antonio Carvalho Brandao: Vegetarismen i Portugal.

I Portugal, vars område till större delen upptages av skogar och vars befolkning utgör 6 miljoner, ingår kött till väsentlig del i befolkningens föda. Bruket av ej blott vin utan även brännvin är allmänt. År 1908 hade i Oporto några personer, som för sin personliga del iakttagit det vegetariska levnadsättets fördelar och som bland sina medborgare ville sprida kännedom om vegetarismen, sammanslutit sig för att utge en månadskrift "O Vegetariano", ett företag som kröntes med framgång.

D:r Ruiz Ibarra: Vegetarismen i Spanien.

I Spanien förfäktas de vegetariska idéerna, vilka man rättare kallar vegetarisk-naturistiska, av tre kategorier: 1) föreningar och grupper; 2) tidningar; 3) naturläkare

De viktigaste vegetariska föreningarna i Spanien är de som finns i Vizcaya, Valencia, Aragono, Katalonien, Villaneuva y Geltrú samt Spanska vegetariska och Iberiska naturistiska föreningarna, vilka ha sitt säte i Madrid. Dessutom finns det omkring åtta lokalföreningar i mindre viktiga städer och byar.

Stadssekr Georg Förster: De tyska vegetariska föreningarnas förbund.

Der Verband deutscher Vegetarier-Vereine avser en i politiskt och religiöst avseende neutral sammanslutning av de tyska vegetariska organisationerna. F n omfattar förbundet 17 organisationer.

Fru Martha Förster: De tyska vegetariska kvinnornas förening.

De Verein vegetarischer Frauen avser att vara en sammanslutning av alla tyska vegetariska kvinnor till fromma för en förädlad mänsklighet. Föreningen består av enskilda medlemmar, boende i Tyskland, Österrike och Schweiz.

Fabrikör Moriz Schnitzer: De tyska naturläkeföreningarna och föreningarna för självreform i de tyska Sudetenlanden-tjeckoslovakiska republiken

Vegetarismen i tjeckoslovakiska republiken kan sägas vara en tvillingsyster till naturläkerörelsen, Här bo 3 1/2 miljon tyskar.

De hade förberett något nytt. Vid denna tid verkade pastor Kneipp i Wörishofen, Bayern. Det blev modernt att "kneippa" och naturläkeföreningar uppstod i tyska Böhmen, i Gablonz, Komotau, Warnsdorf, Reichenberg etc. Slutligen grundades tidningar till förmån för reformsträvandena. Dagspressen, som stod under skolmedicinarnas inflytande, hånade vegetarianerna såsom "gräsätare" och "narrar".

Föreningarnas dåvarande 14.000 medlemmar och deras utomstående 100.000 vänner är icke alla stränga vegetarianer, men de ledande är det med få undantag.

De är också helnyktra och begagna ej tobak.

Englands främste långdistanscyklist heter C F Davey och är entusiastisk helvegetarian (1923).

Den berömde schweiziske mästerskapscyklisten Paul Suter, som i dagarna erövat världsmästerskapet i cykelåkning å 100 km i mycket hård konkurrens, är vegetarian samt absolutist å tobak och alkohol."

Moskvas vegetariska förening.

Vegetarismen och kriget. I sin hälsning till internationella vegetariska kongressen i Stockholm framhöll den äldsta ryska vegetariska föreningen i Moskva med värme och skärpa vegetarismens

förenlighet med kriget. Det är hos dem, som anse livet heligt, en inkonsekvens att ej med alla till buds stående medel protestera mot krig och krigs-förberedelser.

I Palestina synes en vegetarisk rörelse vara förestående. En i Amerika känd vegetarian Mr Manuel Rattner har flyttat till Palestina för att där odla jorden och själv leva och lära andra leva vegetariskt.

Vegetarisk mat serveras å nedannämnda anstalter:

Öppet året om:

Alingsås: Tallbackens vilohem

Bäcka: Bäcka vilohem och pensionat

Gysinge: Gysinge slott

Hålland: Hedmans pensionat

Lidingö: Astrea pensionat

Stockholm: Ceres, Hamngatan 8

Tranås: Tranås vattenkuranstalt

Tyringe: Tyringe badanstalt

Hotell Breidablick

Vejbyslätt: Vejbystrands vilohem

Åre: Fresks pensionat

Örebro: Fru Petterssons pensionat, Storgatan

Örebro hälsovårdshem.

Öppna endast om sommaren:

Alingsås: Nohaga pensionat

Kinneulle: Hotell Kinneulle

Källvik: Källviks brunns- och havsbad

Lindesberg: Dalskogens hälsobrunn

Järnboås: Nyhyttans badanstalt

Porla: Porla brunn

Sätra: Sätra brunn och badanstalt.

1924

Nycterhet och vegetarism

Vegetarismen motverkar bruket av alla skadliga njutningsmedel. Vad man speciellt kallar avhållsamhet blir därför, rätt sett, en del av vegetarismen. I alla fall kan man säga att den absolutistiska nykterhetsrörelsen ej har en naturligare bundsförvant än vegetarismen. Bruket av det ena konstlade njutningsmedlet medför begär till ett annat. Det är å andra sidan ett faktum att det säkraste sättet att vänja drinkare från spriten är att låta dem leva vegetariskt, d v s utan tillsats av konstlade njutningsmedel, i överensstämmelse med naturens lagar. Den ur växtriket hämtade födan avlägsnar begäret efter alkohol och är begäret borta existerar ju inte alkoholfrågan i det fallet. Ett framtida spritförbud skall kraftigt stödjas av vegetarismen.

De moderna fastekurerna

Ett intressant föredrag av d:r O Buchinger å Stockholmskretsens möte 1924.

Med d:r O Buchinger, en av den tyska vegetarismens ledande män och föreståndare för en vegetarisk kuranstalt i Witzenhausen, Cassel, höll med stort intresse ett föredrag om de moderna fastekurerna. Å detta område äger talaren stor erfarenhet, enär han på sin kuranstalt genomfört många sådana kurer med stor framgång.

Fastan är att betrakta som ett utomordentligt renings- och förnyingsmedel för organismen, framhöll d:r Buchinger. Även själslivet påverkas i hög grad gynnsamt av en rationell fasta. Den har ju också urgamla traditioner bland olika folk och talaren ansåg, att fastekurerna stå inför en renässans, även om de i vår materialistiska tid aldrig torde kunna tillvinna sig någon stor popularitet.

I Barcelona finns en stor sammanslutning, "Esta S/C", grundlagd 1897, den äldsta spanska förening, som propagerar för vegetarism och naturism.

Italien. Vegetariano meddelar: **Den vegetariska rörelsen sover** t o m i Milano, som förr var dess centrum. Den vegetariska restaurangen i Via Carlo Alberto 2, Milano, är fortfarande bra. I Rom finns restauranger, vilka bär det missvisande namnet Ristorante Vegetariano. I dessa serverar man dock även fisk, skinka och all slags alkohol. I Italien är det endast den hygieniska sidan av vegetarismen som förstås, icke den moralisk-etiska. (1924)

Sporrade av framgången i fjol, då den franska Naturist-Unionen hade en lyckad utställning i Paris, har den nu åter anordnat en sådan. Föregående utställning besöktes av 50.000 personer. 57.000 ex skrifter såldes, 60 gånger hölls föredrag.

Hälsingborgs vegetariska förening

höll möte i Öresundsparkens restaurang den 14 maj 1924. Över ett 50-tal personer deltog. Förhandlingarna var mycket intressanta: många av deltagarna gjorde sina inlägg och med livlig uppmärksamhet följdes anförandena.

Fröken Nanny Palmkvist höll föredrag om hygieniskt bröd, som fruarna själva bör baka av äkta gramhamsmjöl eller klimmjöl, från vilket kornets skal ej avsiktas. Mjölet görs av deg med antingen kallt eller hett vatten, men utan jäst. Degen endast får stå och svälla 12 timmar. Flera sorter ojäst gramhamsbröd serverades och avsmakades.

Den hittills största kokboken på svenska: Fru Saxons kokbok, utkom till jul. Den är ej blott en kokbok utan därjämte en genomförd näringslära. Bland utgivna skrifter märkas **"112 läkare om vegetarismen"**, som tillsänts alla svenska läkare, och **"Idrott och vegetarism"** som tryckts i 3.000 ex för att utdelas bland idrottsmän, vilket också redan är gjort rörande större delen av upplagan.

Svenska vegetariska föreningens årsmöte hölls å Väst kustens sol- och luftbadanstalt i Brogård, Halland 27 och 28 juli.

Svenska Vegetariska föreningens räkenskaper 1923.

Ställningen den 31 december 1923:

Tillgångar:

Ett vandringsbibliotek	20:00
Ett skolkök.....	50:00
En fana med stång.....	10:00
Böcker och div lagerartiklar	200:00
Jubileifonden, insatt å bank	5.914:54
Propagandafonden, insatt å bank.....	23:54
Barnhemsfonden, insatt å bank.....	295:60
Kronor	6.513:68

1925

Författaren Maxim Gorki är vegetarian. Under sin vistelse i Amerika kom han att å en restaurang sitta bredvid en äldre något påflugnen dam, som inte kände till Maxim Gorkis smak, "Skall ni ej ha litet kyckling?" frågade hon. "Nej tack min fru", svarade Gorki. "Kanske en liten bit rökt skinka?" "Nej tack!" "Nå, men så tag då en liten biffl!" "Nej", svarade författaren som fortsatte att äta bröd och frukträtter. "Litet lammkött?" föreslog den outröttliga damen. Men då hade Gorki förlorat tålmodet, såg damen skarpt i ögonen och sade: "Tillåt mig en gång för alla underrätta er, min fru, att jag ej äter annat kött än människokött, och då helst rätt".

Särskilt bland ungdomen går **vegetarismen** kraftigt framåt i **Tyskland**, skriver vår från Internationella vegetariska kongressen i Stockholm bekante energiske meningsfrände Georg Förster. Vi gratulerar tyskarna. Hos oss är det nästan tvärtom. Våra medlemmar är mest äldre personer och ungdomen tycks vara nästan omöjlig att vinna.

Estlands vegetariska förening torde enligt The Veget. Messenger snart bli medlem av Internationella vegetariska unionen.

I Litauen har bildats en vegetarisk förening, den första i sitt slag.

Vegetariska sportbragder. En av Englands främsta *simmare* **Lenneth Wilson** är ivrig vegetarian. Han har under våren vunnit samtliga tävlingar han ställt upp i och nått resultat, som håller sig i närheten av de engelska rekorden.

Peter Freeman, som är en av Englands för att inte säga Europas skickligaste tennisspelare, är vegetarian sedan 20 år.

Leipzig's vegetariska förening firade den 17 april sin 50-årsfest med bl a tal av universitetsprofessor d:r Max Herzog zu Sachsen.

Leonardo da Vinci åt allt ifrån sin barndom aldrig kött. En tid skulle komma, ansåg han, då alla människor skulle nöja sig med växtkost och betrakta djurslaktandet som en lika stor förbrytelse som människomordet.

1926

Två nya vegetariska restauranger har vi fått här i landet.

Den ena är i *Västerås* och den andra i *Östersund*.

Vår föda och vår hälsa var ämnet för ett föredrag, som professor G von Wendt höll i Stockholm den 12 januari 1926. Sv. Morgonbladet refererar det sålunda:

Talaren erinrade om den utomordentligt stora betydelse näring från växtriket, i synnerhet frukt, har för vår kropps välbefinnande. Genom siffror påvisade han att en människas livslängd betydligt kan utsträckas genom intagande av vegetabilisk föda. Dessutom skulle sjukdomsorsakerna därigenom kunna reduceras till en ringa bråkdel.

Den vegetariska organisationen i Europa började i England på 1840-talet. På ett möte i Northwood Villa Ramsgate den 30 september 1847 med parlamentsledamoten mr Joseph Brotherton som ordförande föreslogs att man skulle bilda ett sällskap med namnet Vegetarian Society. Sedermera upptog sällskapet i sig det sedan 1843 existerande "Brittiska och utländska sällskapet för främjandet av humanitet och avhållsamhet från animalisk föda".

I detta senare sällskap är sålunda att söka upprinnelsen till den nuvarande vegetariska organisationen i Europa. Av intresse är att se hur den första kända moderna vegetariska organisationen i Europa i sitt namn ej nyttjade ordet vegetarism. Anledningen var den att ordet i början av årtiondet var föga känt. Englands vegetarianer kunna emellertid se tillbaka på en 82-årig verksamhet.

En engelsk religiös organisation, som hyllade vegetarismen, är emellertid ännu äldre. Dess namn är Bible Christian Church. Redan 1809 adopterades den regeln om avhållsamhet från gift och köttmat.

Sport och vegetarism.

Vegetarianen J C Elder innehar för 1926 liksom för 1925 *championskapet i boxning* bland de skotska universitetsstudenterna.

Det engelska *championskapet i brottning* innehas även i år av vegetarianen *Edgar Bacon*.

Förbjuder bibeln kött dieten?

Medicine d:r Susskind i Dusseldorf utgav förra året en liten skrift med ovanstående titel. Ett kort referat över innehållet skall säkerligen intressera våra läsare.

Författaren anmärker till en början att i den alltför häftigare striden om kött dietens berättigande eller ej saknar man ofta en synpunkt, som för många har sitt stora värde: vad säger Guds ord om denna sak? Broschyren är tillkommen i avsikt att fylla ut denna lucka i vegetarianernas bevisföring.

Det framgår av den bekanta vers 29 i första kapitlet i 1:a Mosebok att blott växtkost ursprungligen var tillåten för människan. Med syndafallet kom köttätandet. Författaren gör gällande att de satsen i gamla testamentet, som synes ge stöd åt kött dieten, står i en sådan uppenbar strid med påbudet i 1:29, att de icke kunna vara annat än vad profeterna på mer än tio ställen kalla "förfälskning av gudsordet".

Den vegetariska födan slår igenom i idrottskretsar.

Vi har här förmånen att kunna citera stadionchefen *Erik Bergvall*, som står för riktigheten av detta. Han är en gammal insiktsfull idrottsman, motståndare till alla överdrifter inom den moderna idrotten. Han har skrivit en "Idrottsbok", som just nu utkommit å Svenska andelsförlaget (4 kr). Där sysslar han oväntat mycket med det till synes prosaiska matfrågan. Han ger obetingat företräde åt växtkosten, när det gäller stora ansträngningar, förstklassiga prestationer. Han visar sig vara fullt inne i den moderna näringsläran. Och han säger: just dessa teorier stämma med den praktiska erfarenheten på tävlingsbanan.

Den fenomenala löparen *Hannes Kolehmainen* och *Paavo Nurmi* är båda vegetarianer. Nurmi "alla tiders störste löpare" har aldrig sedan sin tidiga ungdom druckit vare sig kaffe, te eller starka drycker och han har aldrig använt tobak. Han badar bastu flitigt. Mjöl- och mjölkkrätter är hans huvudföda.

Ge ej edra barn sötsaker!

Nyare undersökningar ha bekräftat våra farföräldrars uppfattning att alla sötsaker (socker, karameller, konfekt) är i hög grad fördärliga för barnens tänder.

Den, som vill se sina barn växa upp med friska, starka tänder, bör alltså ge dem så litet sötsaker som möjligt. De orsakar tandröta och tandvärk. Mycket salt är inte heller nyttigt för tänderna.

Ett vegetariskt hälsohem i Linköping.

I Linköping finns sedan 1916 ett vegetariskt hälsohem, som förestås av herr och fru Kahlström.

Stockholmskretsen höll den 15 mars ett talrikt besökt sammanträde å hushållsskolan Martha. Aftonens program upptog ett medryckande, delvis kåserande föredrag om naturläkekunst och naturligt levnadssätt av d:r Clara Smitt-Dryselius. Genom samtidigt demonstration av en docka i kroppstorlek visades de inre organens läge m m på ett mycket åskådligt sätt.

6:e Internationella vegetariska kongressen i London försiggick 26-30 maj. Representerade var följande land: England, Skottland, Holland, Sverige (pastor Gustav Lindström och redaktör J L Saxon), Danmark, Spanien, Portugal, Grekland, Tyskland, Frankrike och Tjeckoslovakien.

Selma Lagerlöf vegetarian. I Husmodern läses: För närvarande är både doktor Lagerlöf och fröken Lundgren (D:r Lagerlöfs husföreståndarinna) ivrigt intresserade av vegetarisk matlagning. Kaffe och te har ingen älskare i d:r Lagerlöf, men det kanske står i samband med hennes motvilja mot alla stimulantia. Spritdrycker smakar hon aldrig, men dricker möjligen ett glas vin vid fest.

Till hedersledamot av den Österriska vegetariska föreningen är redaktör J L Saxon utsedd.

Det vegetariska mötet i Varberg är ett vackert minne för dem som fick vara med därom. Den internationella vegetariska dagen den andra söndagen i september, vilken jag för första gången hörde omtalas vid årsmötet i Varberg, denna dag bör vi vegetarianer enas om att fira. Här finns "dagar" av så många olika slag och varför skulle då ej den största av alla rörelser ha sin "dag"? Jo, helt visst.

Judit i Torpa

Bernhard Shaw 70 år. Den berömde engelske författaren George Bernhard Shaw har i dessa dagar fyllt 70 år. Han använder sin begåvning som dramatisk författare att från scenen föra fram samhällsspörsmål, som intresserar honom. Sålunda har han på detta sätt slagit ned på våldsandan och krigskulturen, den anspråksfulla moderna giftmedicinen, köttätandet och hyckleriet i olika former m m.

Bernhard Shaw lär för närvarande arbeta på ett nytt skådespel, betitlat "Vegetarianer". Uppslaget lär han ha fått av sin ryske vegetariske vän prins Trubetzkoi, som för närvarande arbetar med Shaws staty.

Mussolini har dekreterat att det skall vara 20 procent kli i vetemjålet.

I **Belgien** har man gjort det ännu bättre och star-

tat en kampanj för sammalet vetemjöl. Det kungliga hovet har gått i spetsen och brukar endast "sammaldsbröd".

Det är valutafallet, som framkallat dessa åtgärder. I Belgien t ex är förbrukningen av bleksotsbröd så allmän att man skulle få valutan i ordning ensamt genom att stoppa importen av den amerikanska vita mjölet.

Statens finansnöd har varit detta land till nytta. Ty bleksot, tandlöshet och engelska sjukan skulle upphöra om det i näringsavseende värdelösa vita mjölet och dess produkter försvinner ur bruk.

En råkostutställning har hållits å Köbenhavns förnämsta hotell, ledd av fröken Gudrun Smitt. Den har väckt mycket diskussion och pressen har livligt sysselsatt sig därmed.

Internationellt ungdomsläger i Chevreuse, Frankrike, hölls förliden sommar för tredje gången. Regimen var liksom vid mötena 1924 och 1925 absolut vegetarisk.

Franska vegetariska föreningen börjar nu repa sig i ekonomiskt avseende.

Den vegetariska kokboken har utgivits i en upplaga av 5.000 ex.

1927

Ungerska vegetariska föreningen utvecklar under sin entusiastiske ledares major *-Tibor-* bekant för oss som deltagare i kongressen i Stockholm - en livlig och framgångsrik verksamhet.

Livsmedelsindustrins blodröda synder. Förtär ej frukt eller grönsaker, som legat i bleckburkar. Varje näringsartikel som levereras i konserverburkar, upplöser en liten mängd av burkens tennlager och blir allt efter materialets syrehalt efter tiden för kontakten och beskaffenheten av det använda tennet rikligen försett med denna metall. Av varje konserveringsdosmängd kunna utan undantag framställas vägbara spår.

Ett antal lakto-vegetabiliska matsedlar av dr Ida Norrby har åter varit införda i Husmodern.

Redaktör Hasse Zetterström fyllde 23 maj 50 år. Han blev föremål för en enastående hyllning från hela pressen. Vi instämde och tackade i ett särskilt telegram honom särskilt för den stora hjälp han ger vegetarismen och det naturenliga levnadssättet, av vilket han i en intervju förklarar sig vara en stark anhängare.

Om vegetarismen i Litauen läses en intressant

artikel i *Vegetarische Presse*. Formlig entusiasm för saken konstateras. Rörelsen räknar ej mera än 3 år i landet. Men man lägger an på ungdomen, som är framtiden. Vi universitetet i Kaunas finnes en vegetarisk avdelning med 30 medlemmar.

Till Internationella vegetariska unionen är nu 36 sällskap anslutna från 19 europeiska länder. Även Grekland är nu upptagen i förteckningen.

Vegetarismens landvinningar. På de båtar, som går mellan Holland och Indien har bland kökspersonalen genom redarnas försorg utdelats ex av en broschyr om vegetarisk matlagning. Detta till tjänst för de passagerare som är vegetarianer.

Köp ej svavlad torkfrukt!

Den innehåller arsenik. Alla amerikanska ringäpplen och nästan alla svenska är blekta med svavelsyrlighet. Så är också fallet med amerikanska aprikoser (och här i handeln finns endast amerikanska). Detta görs för att varan, även om den blir gammal, ej ska få en brun färg och för att dålig torkfrukt skall se ut som om det vore bra sådan. D.v.s när vi äter torkfrukt, så får vi den arsenikförgiftad.

Örebro husmodersförening kommer att ordna en kurs i vegetarisk matlagning i höst. Intresset därför är stort säger *Nerikes-Tidningen*.

Vegetarismen spelar en sådan roll i vårt samhällsliv att den ej kan undgås i revyerna. I **Rolfs revy** förra året heter det.:

*Varje dag som en verklig sol- och blomsterman
läser jag herr Saxons Såningsman.
Hela hans system
är som ett poem,
fast han ingen tack av världen fann.*

*Det kommer, det kommer, det kommer,
det kommer nog en vacker dag till dig,
då vi äter gräslök och blommor
och lever uppå luft och timotej.
Det kommer, det kommer, det kommer,
då fårkottlett mot morotsbiff byts ut.
När istället för cigarr
vi bär cittra och gitarr,
det kommer nog en vacker dag till slut.*

1928

En lokalavdelning av SVF är under bildning i Motala. D:r Ekman har lovat att hjälpa den unga föreningen som rådgivare och stödjare. Det glä-

der oss mycket. Överallt där det finns så framsynta läkare, bör samarbete med dem ordnas.

En lyckad julfest hade Stockholmskretsen anordnat torsdagen 29 dec 1928 å den nya vegetariska restaurangen, Drottninggatan 82. Festen var talarrikt besökt och stämningen den allra bästa. AB Banankompaniet hade gratis ställt till mötets förfogande en låda med smakliga bananer. De rönkte en strykande åtgång – vilket väl knappast behöver sägas, då dessa delikata frukter falla i händerna på vegetarianer.

En lokal grupp av SVF är bildad i **Skara**. Som gruppens ombud hos SVF är utsedd E W Åhman, för vilken fullmakt är utfärdad.

Trait d'Union, den i **Frankrike 1911** stiftade vegetariska föreningen har överlevt kriget. Den står också på en bredare bas än de andra franska vegetariska föreningarna.

Vegetarisk kost kan man **under sommarferien** få vid ej mindre än 52 pensionat, vilohem och badanstalter i Sverige. (1928)
En erinran om hur dietreformen slagit igenom.

Stuttgarts vegetariska sällskap bereder sig på ett värdigt firande av sitt 60-årsjubileum. Sällskapet grundades 1868 av den bekante vegetarianen och revolutionspolitikern Gustav von Struwe.

Är aluminium olämplig till kokkärl? Orsakar en smygande kronisk förgiftning och bidrar till kräfta, säger amerikanska forskare. Medicine doktor Charles T Betts, Toledo, Ohio, har efter mångåriga undersökningar kommit underfund med att aluminium är skadlig för kroppen och att mat och dryck, som kokats i aluminiumkastruller och aluminiumpannor, bidrager till att framkalla kräfta. Han har härvidlag fått instämmanden av åtskilliga medicinska auktoriteter.

Vegetarismen i Ryssland har sitt centrum i Moskva. Här finns Posrednik, ett bokförlag som sedan årtionden utger vegetarisk litteratur. Sedan 16 mars 1909 finnes här Moskvas vegetariska sällskap. 1913 hölls i Moskva "den första allryska vegetariska kongressen" och den första ryska vegetariska utställningen. Ett stolt minne ha Moskvas vegetarianer däri att där i staden bodde vegetarianen Leo Tolstoy tjugo vintrar. Här finnes Tolstoy-museet och Tolstoy-biblioteket.

Vegetariska jubileumskongressen 1928.
Svenska Vegetariska föreningen har haft 25-årsjubileum.

Utan överord kan det sägas, att dagarne 6-9 september voro glansfulla. Ej blott vädrets makter voro gunstiga – strålände septembersol på blånande

himmel – även en annan makt; den sk tredje statsmakten, pressen, visade sig från sin mest älskvärda sida.

Vegetariska kongressen filmades. På Stockholms biografier har visats några filmer från Svenska vegetariska föreningens jubileumskongress. Filmerna togs sista kongressdagen den 9 sept. De lyckade filmerna gör för sitt segertåg genom världen – de ha visats bl a i grannländerna och England – och den svenska vegetarismen firar sålunda som bäst en världstriumf.

Norges Vegetariska förening har i dagarna firat sitt **25-årsjubileum i Oslo**. I samband därmed hölls en stor utställning av vegetariska livsmedel.

Råkostrestaurang i Chile. I Valparaiso, den närmsta handelsstaden i Chile, har nyligen öppnats en elegant råkostrestaurang.

Vegetariska sällskapet i Stuttgart firar under november månad sin 60-årsstillvaro med en serie föredrag, illustrerade av ljusbilder och vartill allmänheten var inbjuden. Sällskapet bildades av Gustav von Struwe (1868).

I **Sydafrika** finns många enskilda vegetarianer och i Pietermaritzburg, Natals huvudstad, finns "Order of the Golden Age", som står på vegetarisk grund.

Sockret och barnens tänder. Det raffinerade sockret har många avigsidor. Sockerbetornas saft behandlas med kalk för att urskilja alla föroreningar och endast kvarhålla det rena sockret. Därigenom berövas sockret så viktiga ämnen som magnesium, kali och natron. Slutligen "blånas" sockret med ett giftigt kemiskt ämne, som är skadligt för njurarna.

I **Moskva** finns det många **vegetariska restauranger**. Under rubriken "Vegetaraj Mangejoj" (Vegetariska restauranger) i den esperantistiska "Vegeterano" uppräknas ett 20-tal sådana restauranger.

I **Indien** har vegetarismen en främjare i mr Narsi Ram, som i staden Ferozepore, Punjab, genom cirkulär propagerar mot alkoholen och köttätandet.

1929

En vegetarisk utställning hölls i Stuttgart 2-16 februari. Ordföranden Ludwig Ankenbrand i Stuttgarts vegetariska sällskap (för 60 år sedan stiftad av den bekante frihetskämpen anno 48, Gustav von Stuwe) hälsade de vid utställningens öppnande

de närvarande välkomna. Flera av den tyska vegetarismens ledare var närvarande.

Amerikanarna går mer och mer över åt vegetarismen. Från Chicago meddelas, omtalar Stockholms-Tidningen, att det råder stor arbetslöshet inom köttindustrin.

Man beräknar att amerikanska folket nu äter 45 procent mindre kött än för tio år sedan.

Vegetarianbröllop. I Engelbrektskyrkan, Stockholm, vigdes på påskdagen 1929 folkskolläraren *Johan Börtz* och folkskollärarinnan *Ellen Ekberg*, dotter till framlidne kamreraren i Livförsäkringsbolaget Balder J A Ekberg och hans maka född Nilenius.

Efter vigseln gavs middag på Vegetariska restaurangen, Drottninggatan 82, för närvarande släktingar och vänner.

Matsedeln var som följer: Sandwiches, Sparrissoppa, Crustader med champignoner, Späckad nötfärs med legymer och sallad, Spettkaka, Glace, Kaffé, Blandad frukt.

Den internationella vegetariska kongressen var mycket lyckad.

Livligt deltagande – värdefulla föredrag. Hjärtlig broderskapsanda präglade sammankomsterna, som hölls i Steinschönau, Tjeckoslovakien – den 7:de i ordningen, 7 – 11 juli 1929.

Fyra revyer spelas fören i Stockholm. I samtliga är vegetarismen med.

”**Vegetaria**” är det nya namnet på den vegetariska restaurangen å Drottninggatan 82 i Stockholm.

En Västeråskrets av SVF är bildad såsom en frukt av årsmötet därstädes. 14 medlemmar.

Vegetarismen går framåt över hela världen.

I *Tjeckoslovakien* har vegetarismen trängt in i breda folklager.

I *Danmark* har vegetarismen vunnit alltmer gehör. I *Tyskland* lider man ännu mycket under efterkrigstidens svårigheter, många föreningsmedlemmar är utfattiga eller arbetslösa. Dock finnes ett centralförbund, omfattande 10 föreningar med 650 medlemmar.

I *England* torde de vegetariska strävandena vara äldst; de har här uppnått den aktningssbjudande åldern av 120 år..

Finlands vegetariska förening räknar 800 medlemmar, som har eget organ.

I *Norge* har man arbetat under 25 år, men vegetarismen har här svår mark att odla grönsaker och frukt på.

I *Ryssland* har de kommunala myndigheterna förbjudit den 20-åriga vegetariska föreningen i Moskva att arbeta.

I *Schweiz* har det lilla vegetariska samfundet fått

starkt stöd av en bekant läkare, d:r Bircher-Benner.

I *Ungern* har vegetarismen haft bestånd sedan 1897.

I *Bulgarien* ha de vegetariska strävandena nått långt.

Edison, den världsberömda uppfinnaren, är nu

över 82 år gammal och ger ännu världen nya uppfinningar. Sedan årtionden är Edison helnykter och vegetarian.

Dadeln borde användas i större utsträckning som näringsmedel än vad fallet är. Tullfrihet för dadlar!



Internationella vegetariska kongressen å Orsakullen å Skansen. Pressfoto.



Svenska vegetariska föreningens medalj.

SVF och vegetarismen i världen 1930-talet

Under 1930-talet spreds det vegetariska budskapet runt om i världen. Bland annat uttalade en parisjournalist "Freden kommer att instiftas av fruktätare". Vilket följdes upp med ett kåseri av författare Erik Lindorm, själv vegetarian, i Svenska Dagbladet.

I Sibirien bildades en vegetarisk koloni efter Tolstoys idéer.

Åttonde vegetariska kongressen gick av stapeln i Berlin där man bland annat diskuterade vegetarianernas ställning i Ryssland.

Norsk skolfrukost introducerades i Norge bestående av mjölk, bröd av sammalet mjöl, grova skorpor, äpple, apelsin, banan och morot. Denna frukost var kostnadsfri.

De vegetariska idéerna fortsätter sitt segertåg både i Sverige och i övriga världen. Särskilt i Europa växer matställen och vegetariska föreningar fram på många orter. Vegetariska tidskrifter finns nu i många länder.

Fler och fler läkare förordar de vegetariska idéerna och en undersökning av vegetarianer gav märkliga resultat.

Frisksportrörelsen börjar växa fram och samarbete diskuteras.

Johan Saxon avled och begravdes i Engelbrektskyrkan den 13 november 1935. Major Ernst Killander ställde upp i styrelsen och blev senare ordförande i föreningen.

1930-talet får nog ses som ett av de mest aktiva årtiondena under vegetarismens historia. Utvecklingen gick under denna tid snabbare än tidigare och fler och fler bevis på värdet av den vegetariska kosten lyftes fram, av läkare, forskare och lekmän. I de flesta länder i Europa fanns det vegetariska sammanslutningar och idéerna hade fått stor spridning. "Vegetarianen" speglar på ett fint sätt under denna tid både vad som händer runt om i världen och vilka "berömda" personer som stödjer de vegetariska idéerna.



Honnörsbordet vid internationella vegetariska kongressens öppnande.

*Från vänster i övre raden: 1) Wyatt, England; 2) Dürer, Tjeckoslovakien; 3) Ude, Österrike;
4) Saxon, Sverige; 5) Egerod, Danmark; 6) Gumprecht, Tyskland; 7) Feix, Tjeckoslovakien;
8) Schnizler, Tjeckoslovakien; 9) Røgler, Norge.*

Den nästan skyvde mannen mellan 8 och 9 är Fink-Jensen, Danmark.

1930

Fläskkottlettens förbannelse heter ett kåseri av författaren Erik Lindorm i Svenska Dagbladet. Han utgår från det med anledning av fruktkongressen i Paris av en pariserjournalist fällda utropet: "Freden kommer att instiftas av fruktätare". Lindorm säger att ehuru han själv är i "hög grad hemfallen åt den ljuvliga vegetarismen" tror han dock ej att fredsriket skall komma genom vegetarianerna. Och så framhåller han att han mött "de ettrigaste och stridslystnade vegetarianer" i följande ordning. Saxon, Ture Nerman. ("För min del är jag bergfast övertygad om att jag aldrig kommer att få se Saxon och Ture Nerman fredligt arbeta vid varandras sida"), Bernhard Shaw, Tolstoy och risätaren Gandhi, "vilken sega envishet fått engelska världsväldet att darra i sina fogar."

Vår agitation. Å en del orter i Hälsingland, bl a Bergvik, Vallsta och Bollnästrakten, har red Carl Schelin i Stockholm hållit en serie föredrag om **ett naturenligt levnads sätt**. Föredragen, som hade tillkommit på begäran av nationaltemplarna i länet, mottogs med intresse. De organiserade nykterhetsvännerna står i regel sympatiskt stämada mot vegetarismen.

Hallands vegetariska förening har 1.288 medlemmar i 19 lokalavdelningar.

7:e Nordiska vegetariska kongressen ordnad av Norges vegetariska landsförbund hölls den 20-22 september 1930 i Oslo.

Svenska vegetariska föreningens årsmöte 1930. Årsmötet och Vegetarianernas internationella dag hade sammanslagits till en och gemensamt anordnats av huvudföreningen och Stockholmskretsen. Mötet öppnades kl 10 f m den 6 september och förhandlingarna leddes av redaktör J L Saxon. Ett stort antal föreningsmedlemmar hade mött upp och under de båda föredrag, som sedermera hölls, tätade publiken så att den till slut räknade bortåt ett par hundra personer.

1931

Vegetarismen i Bulgarien. Bulgariska veg föreningen, stiftad 1914, har nu omkring 500 medlemmar. Dess organ är "Vegetaro Revuo", som nu räknar sin 11:e årgång.

Vidden kring midjan - din "livs linje". Amerikanska livförsäkringsbolag och deras läkare har börjat komma underfund med en sak, som i förstone låter litet märkvärdig, skriver David Arnold Balch i "Physical Culture".

Man har nämligen funnit, att måttet runt midjan säger mycket om en människas kroppsliga vigör och livslängd. Fetma över en viss gräns förkortar livet.

I **Sibirien** har bildats en vegetarisk koloni av 120 personer från olika delar av Ryssland. De är Tolstoyaner.

Världens äldste man vegetarian. En turk vid namn Zara Agha säges vara 157 år gammal. Han har nyligen gjort en resa i Förenta staterna och överallt presenterat sig som världens äldsta människa. Han har aldrig druckit sprit eller rökt, och han har alltid varit vegetarian. Zara Agha har överlevt elva hustrur och har haft 36 barn. En baddare!

Den danske slaktarmästaren Randrup hade i radio fått agitera för köttkost och förklarar den vara så kraftig. D:r Hindhede svarade med att erinra vad vetenskapen säger om vegetarism kontra köttkost. Det ledde till att Randrup utmanade en vegetarian **att tävla** med honom **på cykel**. D:r Hindhedes experimentman Madsen tog upp den kastade handsken.

En författare i Stockholms-Tidningen uttrycker sin förvåning över att rökning är förbjuden på de vegetariska restaurangerna, ty han anser "att rökningen icke har med den vegetariska dieten att skaffa. På ingen annan restaurang förbjuder man rökning, varför då göra det här?"

Jo, vegetarianerna anser ej blott naturenlig föda utan även frisk luft som ett grundvillkor för hälsan. Följaktligen vill de ej inta sina måltider i en luft, som förorenats av ett så starkt giftämne som tobak.

Vegetarianerna veta också att i en lokal, där det får rökas, är alla på bordet och byffén stående födoämnen, bröd, socker, smörgåsar o s v samt allt som serverats genompyrt av nikotin, dubbelt skadligt emedan det sväljs.

1932

Vegetarismen i Palestina. Den vegetariska rörelsen i Palestina har, skrivs från Palestina till Vegetarische Presse, gått framåt ganska betydligt under de senaste åren.

Konstgjorda gödningsämnen olämpliga?

På senare tid har höjts stämmor bland vissa tyska forskare och näringssakkunniga, att det gängse förfaringssättet med konstgödsel skulle medföra risk för förgiftning av jorden, särskilt om gödseln påföres i för stora mängder. Man anför att dagmaskar dö i en rikligt konstgödslad jord och även grönsaker å sådan jord säges bli mindre hälsosamma än om gödningen skett till exempel genom nedplöjande av gröna växter (s k grön gödsling).

Jubilerande veteran. F. provinsialläkare Anders Lindwall i Roslags-Näsby, Stockholm, fyllde 1 mars 1932 75 år. Han anslöt sig både till godtemplarorden och vegetariska rörelsen. Även mot tobaksrökningen har han dragit i härnad. Hans auktoritet och vederhäftiga framträdande har betydtt mycket för dessa strävandens framgång. En följd av år var han vice ordförande i Svenska vegetariska föreningen och han är innehavare av föreningens medalj.

Vegetarismen i Östern. Det är felaktigt att likställa vegetarismen i Öster- och Västerlanden. I Europa är man vegetarian övervägande av etiska orsaker och hälsoskäl, men i Östern är de vegetarianer av religiösa skäl.

Sockersjuka - insulin.

av Elna Regner Andersen.

I "Medizinischen Klinik" nr 43, 1928, offentliggjorde professor Alfred Schitterhelm, direktör för medicinska kliniken i Kiel, en längre artikel "Om råkost och dess användning i sjukkök".

I början berättar han om råkosten såsom läkemedel vid sjukdiet, och det är klart för honom att vår myckna kokta och stekta föda är orsaken till de allra flesta sjukdomar och att rå växtkost utan tvivel tillför organismen alla livsviktiga näringsämnen. Professor Schnittenhelm har fördomsfritt behandlat råkostdieten och har klart och tydligt bevisat, att ett av de allra viktigaste dietproblemen - det vid sockersjukan - kan behandlas med råkostdiet på det alla gynnsammaste sätt.

Den kände schweiziske läkaren, dr Bircher-Benner, har ju redan i flera år haft den uppfattningen

att ett allvarligt diabetesproblem får den bästa och naturligaste lösningen genom råkostbehandling.

En givande internationell vegetariankongress.

Åttonde internationella kongressen öppnades på aftonen 9 juli 1932 på Hotell "Nordischer Hof" i Berlin. Starkaste intrycket från kongressen lämnade den skildring av vegetarianernas ställning i Ryssland, vilken lämnades av Tolstoys siste sekreterare Valentin Bulgakov. De vegetariska föreningarna i Ryssland anses farliga för den regim (storstadsbornas gentemot lantbefolkningen), som bildats mot deras vilja. Ett antal vegetarianer, som förvisats till Sibirien, ha fått tillstånd att bilda en koloni, där de anses ofarliga.

I kongressen deltog sex svenskar, sex norrmän, 18 danskar. Dessa senare hade ju så kort väg till kongressen över Stralsund.

Svenska vegetariska föreningens årsmöte 1932

ägde rum i Kungssalen å Nyköpings slott söndagen 4 september. Ett 40-tal medlemmar från skilda delar av vårt land hade infunnit sig.

Den Österrikiska vegetariska föreningen har omorganiserats och tidskriften "Die Gesundheit" har fått ny ledning (1932).

Der Danielbund, den av tyska judar bestående sammanslutningen av vegetarianer, har upplösts emedan de ledande inom förbundet avflyttat till Palestina.

Hos **Idrottsklubben Göta**, en av Stockholms större sportklubbar, har red C Schelin hållit ett föredrag om vegetarismens betydelse för idrottsfolket. (1932).

Frukt är den naturligaste råkosten

Äpplet botar flera sjukdomar. Om fruktens egenskaper skriver **d:r M Hindhede**, att den bland mycket annat har en utmärkt verkan på tarmen. Den reglerar avföringen, botar förstoppning och diarré.

Hindhede säger, att han alltid brukat låta sina barn och barnbarn få äta så mycket de velat av de olika frukterna i sin trädgård utan att han sett någon skada därav.

Frukt är ett gott medel mot en rad sjukdomar, ej minst gikt. Frukt är den naturligaste råkosten.

En apostel för enkel och sund kost.

Den 13 februari 1932 fyllde en över hela världen känd dansk läkare, **Mikkel Hindhede, 70 år**.

Han är en föregångsman för den rörelse, som vill lära människorna ett naturenligt levnadssätt. Han har under flera årtionden gjort betydelsefulla och grundläggande vetenskapliga undersökningar, som haft till följd att de lärde börjat överge dogmen om behovet av "stark" köttmat och äggvite-rik näring. Ett genombrott håller på att ske till för-

mån för mera frukt, säd, grönsaker och rotsaker, delvis i rå form.

Hindhedes gärningar ett storverk. Eftervärlden kommer att inse det klarare än vi.

Till D:r Hindhede avsände Sv Vegetariska föreningens styrelse på 70-årsdagen följande skrivelse: "Svenska Vegetariska föreningen ber att på Eder 70-årsdag få tacka Er för Eder epokgörande insatser på näringslärans område och för Eder betydande stöd i kampen mot folkgifterna alkohol och tobak.

Allt det Sverige, som har intresse för folkhälsa och folkkraft, står i detta fall bakom oss.

Mätte Ni länge bli i tillfälle att utöva Eder ädla livsgärning."

Vegetarism och blodtryck.

I den franska tidskriften Régénération lämnar d:r A Dumesnil en redogörelse för en räkna undersökningar rörande blodtrycket hos köttätare och vegetarianer. Siffrorna är genomgående till förmån för vegetarianerna och gör sig särskilt gällande i de högre åldrarna.

Ett äpple om dagen.

Stockholms Extrablad gjorde vid riksdagens början en rundfråga till ett antal icke politici om vad de skulle motionera om ifall de vore riksdagsmän. Vår föreningens ordförande svarade:

Jag skulle begära ett anslag tillräckligt stort för att varje svensk kunde få ett äpple om dagen. Det skulle visa sig vara en lysande affär på grund av den minskade sjuklighet, som därav skulle följa.

Grönsakshallen blir verklighet.

Fastighetsnämnden och saluhallsstyrelsen i Stockholm har tillstyrkt förslaget om uppförande av en hall för partihandeln med grönsaker och rotfrukter. Huset skall byggas mellan Vintervägen och Klara sjö (1932).

Sitt 35-årsjubileum firade Dansk vegetarisk förening 3 januari 1932. Föreningen grundades av stadsläkare D:r Michael Larssen och redaktör V Figgé.

Festmåltiden bestod uteslutande av frisk frukt. Där har man förstått vad en riktig råkostare bör äta när han skall ha riktigt festligt!

Då vår trogne **medkämpe rektor Oskar Lundgren** i Lerum nyligen fyllde 70 år gick det glatt till – så glatt som det blott kan tillgå hos vegetarianer och absolutister.

Ett prov på stämningen för dagen utgör nedanstående skämtsamma telegram:

Sthlm. Råtuggare, gräsätare, säningsman! Tag en hyllning från en likadan! Saxon.

Cassel. Genom att tänka ädelt och tugga rått, har du de sju tio lyckligt nått. Gerson.

Dresden. Kom hit till oss, du näringsprofet, så blir för de 100 de visst inte bet. Ragnar Berg.

Moskva vegetarismens stamort.

I Socialdemokraten läses:

Även vegetarismen har haft sin prövotid. Det fanns en period i mänsklighetens historia, då det var farligt att komma med nya idéer, och då häxbålen flammade mot skyn.

I Moskva hände det sig vid denna tid, det var 1682, att en sekt, som kallades filippiner, bannlyste köttet och över huvud taget alla näringsmedel, som härstammade från djurriket. Medlemmarna av denna sekt betraktas på sina håll som de första moderna vegetarianerna. De levde gott av sina morötter och palsternackor, men en vacker dag nådde meddelandet om sektens besynnerliga vagnar till den ryska överheten. Det blev ögonblickligen förbud mot att fortsätta med dieten vid vite av bålbestigning och stegling.

Sojabönan – ett ypperligt näringsmedel

Det är bra underligt att sojabönan, som ju är ett av vår jords bästa näringsmedel, ännu icke vunnit beaktande här i Västerlandet (1932). Man använder visserligen stora mängder av densamma vid margarintillverkningen, men därvid tillgodogöres endast dess fetthalt för mänskligt bruk, medan dess övriga värdefulla beståndsdelar i regel endast bli kreatursfoder. Sojabönan är vad näringsvärde beträffar, betydligt överlägsen sina övriga släktingar inom ärtfamiljen och den intar även en framstående plats vad smaken beträffar.

Ett gott purérecept är följande:

1 del malda eller söderstötta sojabönor och 2 delar potatis kokas var för sig och mosas därefter tillsammans till lagom konsistens. Sedan tillsättes brynt lök efter smak.

100.000 vegetarianer har England, fördelade på 75 föreningar. Så stort antal har intet annat land i världen. Organisationen är mönstergill.

"Strökorn" (1932)

Den juridiska domen i Lubecksmålet blev den att professor Deycke – den främst ansvarige för de 75 barn, som avled genom **Calmettevaccinet** – fick två års fängelse. Hans närmaste man, d:r Altstädt, fick 1 år och 3 månaders fängelse.

Men Calmettevaccinets upphovsman går alljämt fri, hedrad och uppuren, fast många självständiga medicinska forskare, bland dem *professor Much* i Hamburg, totalt utdömt hans metod.

Vi varnar alla för att låta underkasta sig denna riskabla ympning. Den är fullt frivillig och kan icke påtvingas någon mot hans vilja.

D:r Ragnar Berg, den internationellt kände, svenske näringsforskaren i Dresden, medverkar med föreläsningar vid en kurs i modern näringshygien, som anordnas av Siljansskolan i Tällberg, Dalarna, den 14 – 18 augusti 1932.

Norsk skolfrukost

1932 skrev Saxon i nr 5 av Vegetarianen:

Denna skolfrukost, som serveras i alla skolor i Oslo, består av:

- intill 1/2 liter söt mjölk,
 - två kneippsmörgåsar – sammalet bröd,
 - skorpor av sammalet vete, så mycket barnen önskar,
 - 1/2 äpple, 1/2 apelsin, 1/2 banan eller 1 morot.
- Denna frukost har ej blott visat sig förmånlig för barnens tänder utan även givit glänsande resultat ifråga om barnens tillväxt och allmänna hälsotillstånd, ja, också pedagogiskt. Ty ett hungrigt barn tillgodogör sig blott dåligt den undervisning skolan ger. Denna frukost är kostnadsfri, men den är icke någon fattigfrukost. Den serveras åt alla skolbarn, vilkas föräldrar därom ansöka på en tryckt blankett, och föräldrarnas förmögenhetsförhållanden behöver ej angivas.

Fruktodlingskolonien "Eden", där all världens vegetarianer samlas.

Några personliga intryck och reflexioner av J L Saxon i nr 6-7 1932 Vegetarianen.

Tidningen Vegetarianen har förut meddelat, att det i sommar (9-14 juli 1932) kommer att hållas en internationell vegetarisk kongress i Berlins omedelbara närhet – vid den bekanta fruktodlingskolonien "Eden", Oranienburg, Berlin.

"Eden" är ett samhälle, där man i allt sökt leva i Kristi och broderskapets anda. Kolonien stiftades för 39 år sedan av 18 personer – alla vegetarianer, som förbundo sig att leva endräkteligen tillsammans på ett visst jordområde och livnära sig företrädesvis av frukt- och bärodling. Alla skulle syssla med kropparbete, enbart eller vid sidan av andra göromål.

Från början bestämdes, att intet slakthus skulle få finnas inom koloniområdet, liksom ej heller sprit, tobak, biograf eller nöjesföretag. Det hela hade sålunda en utpräglad puritansk anstrykning.

Kolonien omfattar i denna dag cirka 500 personer, män, kvinnor och barn, vilka bo i trevna stugor med trädgårdstäppor.

Den amerikanske professorn L Weiner har nyligen besökt Stockholm och uttalat sin glädje över att i Stockholm ha funnit "en av få riktigt hyggliga vegetariska restauranger som jag träffat på här i Europa". Det hördes att han varit på "Vegetaria", som under direktör Åhnbergs nya regim blivit en vegetarisk mönsterrestaurang.

Skor av "Vegetabiliskt läder" torde bli en framtidsartikel, ehuru omsättningen f n är ringa. Även många vegetarianer anser, att de kunna använda skor av djurläder, då detta är en biprodukt vid slakten, som huvudsakligen sker för att utvinna köttet. Skor av konstgjort läder tillverkas bl a av en sadelmakare Alfred Tasch i Pommern. De är gjorda av asbest, linoleum och gummi. Hållbarheten är oklanderlig, likaså utseendet.

Blindtarmsinflammation – den "moderna" sjukdomen.

Den beror på förstoppning och botas genom tarmrensning och fasta.

Blindtarmsinflammationen är ingen självständig sjukdom, ja, egentligen icke alls en sjukdom i och för sig. Den är ett slutstadium av någon annan sjukdom och sålunda kroppens bemödande att skaffa en utväg för avlägsnande av och räddning från en odräglig belastning. Det är med blindtarmsinflammationen som med körtelinflammation; även i det fallet söker naturen avlägsna de sjukliga ämnena ur kroppen.

Vegetarismen i Estland. Vegetariska föreningen i Tartu (Dorpat), Estland, hade sitt första möte i Tartu 23 februari 1924. Föreningens verksamhet var huvudsakligen inskränkt till föredragshållande.

Vad bör man äta?

En för alla livsviktig fråga ställer här professor Israel Holmgren – en av vårt lands främsta medicinska vetenskapsmän, i den moderna näringsforskningens klagörande belysning.

Vegetarisk matordning är ett kraftigt skydd mot spritexcesser.

För några år sedan var det en tidning, som ställde till mig frågan, vad jag för min del ansåg vara den frisinnade ungdomens viktigaste uppgift för ögonblicket. Jag svarade, att jag ansåg detta vara att revolutionera kulturfolkens levnadssätt, nämligen så att man arbetade på att få bort spritbruk och tobaksbruk och på en begränsning av det ensidiga köttätandet. Det där hade en del tidningar särdeles roligt åt, de kunde tydligen icke fatta, att en sådan sak som till exempel att förändra matordningen från den nuvarande till en mera vegetabilisk skulle kunna vara en viktig kulturuppgift.

Ja, så kan den resonera som icke har den ringaste aning om dessa saker, icke tänkt sig in i dem och icke har någon erfarenhet eller några kunskaper om dem. Men för den, som satt sig in i saken ställer det sig ganska annorlunda. Då måste man se att kulturfolkens nervsystem för närvarande står under kontinuerlig giftverkan genom sprit, tobak och andra narkotiska gifter. Och till det som förorsakar dessa skadliga verkningar räknar jag även det överdrivna köttätandet.

Jag vill till slut framhålla, att strävandena bort från det överdrivna köttätandet och till en vegetabilisk kost, om man tänker sig djupare in i saken, skall visa sig icke blott ha en utomordentlig betydelse för individens hälsa utan därutöver är dessa strävanden ett led mot mänsklighetens själsliga sundhet, humanisering och förfining.

1933

Vegetarismen i Bulgarien.

Skriftställare *Magnus Schwantje* skriver i "Mitteilungen des Bundes für radikale Ethik" om vegetarismens utbredning i Bulgarien. Det är förvånande att ett så litet land som Bulgarien med 6 miljoner invånare har flera vegetarianer i förhållande till invånarantalet än något annat land med undantag av Indien.

En ny lokalavdelning har vi glädjen hälsa välkommen till vår förening. Efter förarbete av bl a skolkökslärarinnan Stina Hartmann bildades en ny veg förening i **Jönköping** den 6 maj 1933. Vid detta tillfälle hölls ett offentligt föredrag av red J L Saxon.

En vegetarisk restaurang i Jerusalem

Överallt tränger den medvetna vegetarismen fram. Ju mer man studerar hälsolagarna, dess bättre förstår man att det vegetariska levnadssättet är det enda som ger fysisk hälsa och den fysiska hälsan är grundvalen för den psykiska. Restaurangen är belägen å King George Avenue.

De torkade, vitaminhaltiga grönsakerna saluföras i höst (1933).

10 portioner sopprötter säljas för 48 öre. Som tidigare meddelats har det bildats ett svenskt bolag, AB Vegetamin i Stockholm, vilket har för avsikt att starta en tillverkning av vacuumtorkade grönsaker enligt en nyuppfunnen, rationell metod.

Färsk frukt som näringsmedel

Den angenäma lukt, den delikata smak och det frestande utseende, som mogen frukt har, stimulerar till livligare verksamhet. Fruktsaft är medicin och fruktkött är utomordentligt näringsmedel. Intet apotek har någonsin sammansatt ett medel med så goda, helbräddagörande egenskaper, att det tål någon jämförelse med ren fruktsaft. (Saxat ur artikel av J L Saxon i nr 7-8 1933 Vegetarianen.)

Svenska vegetariska föreningens 30:e årsmöte

i Jönköping söndagen 10 september 1933. Red Saxon lämnade en redogörelse för vegetarismens uppkomst i Sverige. Den första föreningen bildades i Östersund och riksföreningen kom till stånd 10 år senare. F n räknar förbundet cirka 2.000 medlemmar. Genombrottsåren är nu förbi och stämningen mot det naturenliga levnadssättet är som bekant en annan än den hånfullt avvärjande för 30-40 år sedan.

Barbariet sticker ibland upp sitt huvud. På en konferens för "Nya ideal i uppfostran", nyligen hållen i Oxford, uppträdde en doktor A P Cawadias, f d föreståndare för terapeutiska kliniken vid medicinska fakulteten i Paris, med påståendet, att "det skulle vara vetenskapligt bevisat, att köttmat vore absolut nödvändig för barnen upp till tre års ålder." Bevisen kunde den modige mannen dock ej framlägga.

Wagners vegetarism bottnade i hans utomordentliga ömhet om djuren och om allt levande, betygar Marion Reid i *The Vegetarian*. Den store musikern kunde inte ens lida att se en krukväxt sakna nödigt vatten.

Biffen och bananen. Gångtävlan mellan biff och banan har nu avgjorts till bananens, d v s vegetarismens fördel. I årets gångtävlan Köpenhamn-Oslo utgick köttätarnas representant, dansken Sigurd Bernt, redan före ankomsten till Ängelholm – han fick häftiga mag- och hjärtsmärta. Desamma tilltog och på kontrollantens hemställen gav "biffen" upp.

Vegetarismens representant, den norske studenten Sverre Sörhus, hade då ingen annan råd än att ensam fortsätta till Oslo, dit han anlände efter att med cirka en timme ha slagit rekordet på nämnda sträcka. Detta rekord – som Bernt innehaft – var på 7 dygn och 10 timmar.

De båda tävlande är jämnåriga (25 år).

9:e internationella vegetariankongressen hålles under andra veckan i juli månad 1935.

60 år fyllde den 1 september 1933 den svenskfödde, men till största delen av sitt liv i Tyskland verksam kemisten och näringsforskaren **dr Ragnar Berg**. Genom sina skrifter och föreläsningar har dr Berg utövat ett stort inflytande på den moderna näringsforskningen. Även i Sverige har han lett kurs och hållit radioföredrag.

Tollare. Stockholms godtemplare har i närheten av Skurubron skaffat sig ett ståtligt och naturskönt beläget sommarhem. Tollare gamla herrgård med en omgivande park på 15 tunnland står till besökarnas disposition jämte badstrand, restaurang m m. Corps de logiset förfogar över 19 rum och 2 kök. Vid Stockholmskretsen av vegetariska föreningens utflykt den 3 sept 1933 gav grosshandlare C Åhlberg, Tollareområdets administratör, till livs en liten orientering av vad som tillhörde Tollare numera försälda egendom – 450 tunnland, delvis äng, delvis skog och berg och småsjöar, allt i leende natur, tillika ovanligt oberörd för att ligga så nära Stockholm.

Norges vegetariska landsförbund har haft årsmöte i Stavanger

Vid mötet hölls bl a ett föredrag av d:r Rögler: "Det

blåser en vegetarisk vind över världen, och vi böra draga nytta av vår besökelstid." I anslutning till föredraget riktades en vädjan till statsmakterna om åtgärder i syfte att lyfta det norska jordbruket genom reformer i undervisningen vid lantman- och husmodersskolorna och vidare genom att i ökat upplysningsarbete i hem och skola lägga en ny grund för folkhälsan.

En ungersk vegetarian, Sigismund Junger, har fyllt 84 år. I yngre år var han krasslig, uppsökte kurorter, men fann ej verklig hälsa förrän han blev vegetarian.

Det är nu 40 år sedan och Junger ser ut för att ännu i årtionden kunna vara ett levande vittne på att hälsans evangelium ligger i vegetarismen.

Vår styrelse anmodades av kapten **W Geddas fond** för meddelande av kunskap om naturenlig hygien och sjukvård att utse revisorer för fondens räkenskaper och förvaltning under 1933.

Styrelsen begagnade tillfället att tacka kapten Gedda för hans storslagna donation, som skall ge framtidens vegetarianer tillfälle att på ett utomordentligt sätt verka för vegetarismens genomförande.

1934

Dorpats (Tartus i Liffland) vegetariska förening, som är ansluten till den Nordiska vegetariska unionen, firade 4 februari 1934 minnet av sin 10-åriga tillvaro i festligt dekorerad lokal och med en publik av 100-tal personer. De konstaterades att vegetarism är genomförbar i Estland.

Moriz Schnitzer – den tjeckoslovakiska vegetarismens ledande man.

På de internationella vegetariska kongresserna har man ej kunnat undgå att lägga märke till en livlig 70 års tysktalande herre. Han heter Moriz Schnitzer och är textilfabrikant i Warndorff, Tjeckoslovakien. Men först när man kommer hem till honom förstår man riktigt vilket allt uppslukande intresse vegetarismen är för honom. Hans hem, hans kontor – ja, t o m detta senares korridorer – är fyllda av erinringar om vegetariska händelser.

Vegetarano, organet för den internationella vegetariska "ligans" på **esperanto** redigerade tidskrift, har utkommit med nr 1 för 1934. Detta är emellertid 16:e årgången.

En **ny vegetarisk organisation** har tillkommit i **Österrike** i och med bildandet av "Vegetarianverband in Oesterreich". Efter förberedande arbeten

kunde den formella instiftelsen äga rum i mitten av februari månad 1934.

I **Spanien**, där träden formligen bjuda ut sina frukter, finns vackert nog ända sedan 1903 det Spanska Vegetariska Samfundet med huvudkvarter i Madrid.

I Barcelona har "Lliga Vegetariana" fungerat sedan 1909.

Majaindianerna i Central-Amerika har, berättar schweizaren Werner Zimmermann, som genomvandrat jordens mest skilda delar, under århundranden levat vegetariskt såsom trädgårdsodlare och konsthandverkare utan någon som helst hjälp från djurriket. De är sunda och kraftiga och bär stora bördor på huvudet, 100, ja, upp till 200 kilo. Nu har de vita gjort dem bekanta med alkoholen och det hotar att försämma dem.

Nordens främste hälsodoktor. Överläkaren, d:r Carl Ottesen i Skodsborg, Danmark, har fyllt 70 år och hyllats av in- och utland. Bl a uppvaktade red J L Saxon med en hyllningsadress från Svenska Vegetariska föreningen.

Från en anspråklös början har d:r Ottesen arbetat sig upp till ledare för tre mycket kända vilo- och kuranstalter: i Skodsborg, Frydenstrand och Köpenhamn. Det säregna med dem är att där tillämpas kurmetoder, som på ett idealiskt sätt understödder naturens eget arbete att bygga upp hälsan.

Rudolf Steiner-skolan heter en skola, som i höst (1934) startar i Stockholm i ny lokal, Floragatan 17. Undervisningen bygger på de riktlinjer, som gjorts av d:r Rudolf Steiner och tillämpats vid flera läroanstalter i Tyskland, Schweiz, Österrike, England, Holland och Norge. Rudolf Steiner var som bekant vegetarian.

Naturläkare Ahltéen lämnar Sverige. Den i vissa kretsar bekante naturläkaren C Ahltéen som under flera år på sitt sätt i Stockholm propagerat för fysikalisk-dietetisk sjukbehandling, skall i början av september avflytta till en vegetarisk koloni i republiken Panama, Centralamerika.

Frankrike torde mindre än andra europeiska länder vara hemfallet åt köttätandet och det har verkligen tagit fasta på vegetarismens grundtankar. Ett sällskap, la Société Végétarienne de France, tillkom redan vid mitten av förra århundrandet, men upplöstes efter en alltför kort varaktighet. 1899 dök sällskapet upp igen i reviderad gestalt och i förening med Belgian Society.

Talare på kongressen, Conrad Åhlberg. Vi presenterar här en av talarna vid vegetariska föreningens kongress på Tollare den 9 september 1934, grosshandlare Conrad Åhlberg, Stockholm. Han

kom att skildra sina intryck från en i sommar företagen resa, bl a till den bekanta fruktodlingskolonien Eden, Oranienburg i Tyskland, och det likades bekanta vegetariska vilohemmet Steinschönau i Teckoslovakien.

Svenska vegetariska föreningens årsmöte 1934.

I strålände väder samlades Svenska vegetariska föreningen till sin ordinarie kongress den 9 september. I arla morgonstund for en grupp från Stockholm med "Gustafsbärgsbåt", medan andra föredrog att söka sig ut per buss eller bil. Tollare vackra sommarhem presenterade sig från sin allra fördelaktigaste sida i det idealiska sensommarvärdret. Det var också vegetarismens internationella dag, vilket återspeglades i programmet, som bl a upptog en bulgarisk meningsfrände som talare. Vid mötet erinrades att makarna J L Saxon och Anna Saxon på den förres 75-årsdag inrättat en stiftelse å 50.000 kronor, kallad "Anna och J L Saxons stiftelse till förmån för vegetarismen" och med uppgift att främja vegetarismens sak, bl a genom att säkerställa utgivandet av föreningens organ, "Vegetarianen".

Föreningen överlämnade årets silvermedalj till chefen för Banankompaniet, dir Carl Mathiessen, för de stora förtjänster han genom sin verksamhet gjort vegetarismen, ej minst tack vare sin vederhäftiga och förebildliga reklam.

Med anledning av "**Den internationella dagen**" fattades följande resolution, som skulle tillställas internationella sekretariatet:

Svenska vegetariska föreningen – som under iakttagande av den strängaste politiska och religiösa neutralitet söker samla alla vänner av ett naturligt levnadssätt, väl vetande att kroppslig hälsa är förutsättningen för andlig styrka – hälsar vegetarianerna i hela världen och önskar dem kraftig framgång i arbetet för mänsklighetens förädling och förfining.

Från Wien skriver i Vegetarische Presse Heinrich Muller, att där skall finnas 20 vegetariska restauranger. Möjligt säger förf men gästerna är få, blott en 5 å 6 och på borden vid sidan av dem kredensas öl och dukas fram kottletter av äkta svin. Det angår oss precis inte, men en resande nordbo får inte allt för mycket tro på skyltarna i det "glada Wien".

Nederländska vegetariska förbundet fyller i år 40 år och dess organ, Vegetarische Bode, har utkommit med ett jubileumsnummer. Tidskriften i fråga räknar nu sin 37:e årgång.

Italienarna ha av olika skäl föga anledning att äta kött. Det finns i Italien nära 5.000 samhällen, där befolkningen aldrig äter kött.

Världens äldsta person vegetarian. En medborgare i Irak, kung Feivals i Asien rike, torde vara

världens äldste nu levande man. Undersökningar bekräftar att Ali Abu Sarik, som han heter, är född 1804. Han är således 130 år gammal och vid god hälsa, som han tillskriver sin vegetariska diet och avhållsamhet från sprit och tobak. Han har varit gift sex gånger. Han begynte gifta sig vid sju års ålder. Han har tolv söner och elva döttrar. Yngsta dottern är 77 år.

Av de sydliga länderna har **Bulgarien de starkaste rörelserna för nykterhet**, ett naturenligt liv och vegetarism. I synnerhet den vegetariska rörelsen har där den största procenten kanske i hela Europa.

Nederländska vegetariska föreningens sekreterare S Nobbe skriver med anledning av föreningens avslutade 40-årsjubileum, att den nederländska pressen ägnade det sådan uppmärksamhet att vegetarismen är en faktor att räkna med i landet och dess liv.

En ny kokbok. Grönsakers användning i hushållet, en kokbok av fru Anna Olsson i Tyringe har utsänts i 4:e upplagan (fås å författarinnans förlag, pris 1:50). Författarinnan är teoretiskt väl inne i hithörande spörsmål och är mycket skicklig i den vegetariska matlagingskonsten. Hon har här samlat ett antal praktiska recept å soppor, huvudrätter av grönsaker, mjöl- och grynrätter, råkost och salader, säser, råsaft och olika slags drycker av bär och frukt, fruktefätter m m.

1935

Den äldsta vegetariska föreningen i hela världen är "The Vegetarian Society" i Manchester. Den grundades nämligen 1847 och är nu förenad med en affär, som säljer vegetabiliska livsmedel och reformvaror.

En vegetarisk tidskrift på hebreiska utkommer i Jerusalem. Den heter "Hacimhoni Hebrea Vegetara Revuo" och kommer en gång i månaden.

Folk äter mera vegetabilier, mindre salt kött. Socialstyrelsen rapporterar att förbrukningen av grönsaker och rotfrukter samt frukt och bär fått en mycket betydande ökning under den senaste 10-årsperioden, särskilt inom de mindre bemedlade samhällsklasserna. En industriarbetar- eller lägre tjänstemannafamilj förbrukar sålunda nu i genomsnitt per år 46 kg grönsaker och rotfrukter samt 118 kg frukt och bär.

Vegetariska levnadssättet börjar intressera läkarna. D:r Ingeborg Kjellin, en yngre legitimerad

läkare i Malmö, har börjat insamla material till en vetenskaplig undersökning, huruvida vegetarisk diet är lämplig i vårt klimat. Själv hoppas hon att utredningen skall visa detta och i varje fall måste man vara henne tacksam för det intresse och det arbete hon nedlägger för frågans belysande.

En sammanfattning av vegetarismens historia i England.

I Vegetarianen har förut varit omtalat att det engelska sällskapet är den äldsta vegetariska sammanslutning i nutidens Europa. 30 september 1847 hölls i villa Northwood, Ramsgate, en sammankomst under ordförandeskap av mr Joseph Brotherton, då The Vegetarian Society bildades. Sällskapet införlivade med sig det år 1843 bildade Britiska och Utländska sällskapet för främjandet av humanitet och avhållsamhet från animalisk föda. Ordet vegetarian synes ha nyttjats först 1847. Tidigare hade man inbegripit vegetarismen med namnet "den vegetabiliska dieten".

Rörelsen sammanknöts med den Bibel Kristna Kyrkan, som 1809 för sina medlemmar stadgade avhållsamhet från berusningsmedel och köttmat.

Det sammalda mjölet vinner terräng. Tidningen Frisksport arbetar och propagerar för grovt sammalet bröd och mjöl. Gymnastikavdelningen vid Mäster Samuelsgatan 51 i Stockholm har i dagarna rekvirerat ett 100-tal kg bröd till medlemmarna. Bravo!

Stockholmskretsen höll den 11 april sitt årsmöte i lilla Tegnérnsalen. Av styrelseberättelsen framgick att föreningen under året haft ett antal möten, varvid medverkat som talare bl a red J L Saxon, med d:r Ingrid Samzelius-Lejdström, bulgaren P G Pamporov, amanuens Erik Söderberg, fröken Margot Ahlmann, grosshandlare C Åhlberg, journalist Einar Kuhm, hr William Svenning och d:r Walter A Berendsohn. Medlemsantalet är cirka 200.

Vegetariska föreningen i Västerås har haft årsmöte å Ströms pensionat, varvid berättelserna godkändes och ansvarsfrihet beviljades. Efter förhandlingarna följde ett mycket vackert musikprogram med sång av fröken Margareta Eckerborn, ackompanjerad av hr Ridderstråle.

Jönköpings vegetariska förening har haft årsmöte. Verksamhets- och revisionsberättelserna godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Efter förhandlingarna intogs råkostsupé, varefter fru Boström höll ett intressant föredrag över ämnet: "Bort med sädeslagens produkter, fram för råkosten".

En vinterbadare av ovanliga mått är tydligen smålänningen Karl Ryman från Gemla, Diö. Och som sådan reser han landet kring och gör uppvisningar.

Han passar på att agitera för ett naturenligt levnadssätt – vinterbadningens härdande inverkan och nödvändigheten av att leva på vegetarisk kost, som han helt tillskriver förtjänsten av sin starka hälsa och härdade kropp.

Svenska vegetariska föreningens årskongress 1935 kommer att hållas den 5 september å det idylliska semesterhemmet Borgen i Danderyd utanför Stockholm, alldeles invid Edsviken. En mera naturskön plats är svår att finna i huvudstadens närhet. Med d:r Ingeborg Kjellin vid Serafimerlasarettet i Stockholm framlade för första gången resultatet av sin nu avslutade vetenskapliga undersökning å 150 personer om det naturenliga levnadssättets inverkan på organismen. Detta anförande fick mycket stort intresse.

9:e internationella vegetariska kongressen hölls 28 juli – 2 augusti i Danmark

De flesta europeiska land var representerade. Största kontingenten kom från Tjeckoslovakien. Många tyskar närvaro.

En rad utmärkta föreläsningar hölls. Främst märktes d:r M Hindhede, som under starkt bifall särskilt framhöll det sammaldade brödets betydelse för folknäringen. Detta bröds äggvita är fullkomlig, sade han. På samma tråd spannen den franske läkaren d:r Nussbaum, som särskilt arbetat för trädgårdsalsternas utbredning under erinran att vi ej enbart kunna leva av råkost. Ja, sade den norske ledaren d:r Rögler, råkost är bra men den måste kompletteras med bröd och potatis.

En oförglömlig episod i kongressens historia var Svenska vegetariska föreningens utdelning av sin silvermedalj till hrr Egerod och Feix. I talet till den förre framhöll red Saxon att den danska föreningen vore moderförening till den svenska.

Frisksportrörelsen – en idrott utan rekordjakt.

Det går en frisk fläkt över Sveriges land i dessa dagar, trots arbetslösheten och de dåliga tiderna. Skall man få ungdomen från supgillena, ifrån dansbanorna och de dåliga sällskapen, så måste man ha något att ge den i stället.

Detta gör "Frisksporten" och den dag som i dag är bär icke mindre än 6.500 ynglingar och män i vårt land en järnring på fingret. Den är ett vittnesbörd om att de unga givit ett löfte att hos sig utveckla friskare kroppar – friare anda. Fordringar på den som vill bli medlem i Järnringarförbundet är bl a att äga eller vilja äga: Moral – Enkla vanor – Järnhälsa – Framåtanda – Gott humör.

Den rörelse som går under namnet Frisksportrörelsen är helt ny i vårt land, endast några år gammal. Den går kanske inte fram som en lavin, men den går fram sakta och säkert.

D:r Kjellins undersökning av vegetarianerna har givit märkliga resultat. Sjukdom driver många till vegetarismen. Dieten botar dem ofta. –

Mindre av äggviteämnen! – Vegetarisk näring är framtidens kost.

"Ett utmärkt medel i läkarens hand ..." Jag är övertygad om att den vegetariska dieten är ett utmärkt hjälpmedel i läkarens hand vid behandling av en hel del sjukdomstillstånd. För närvarande används faktiskt – kanske utan att de flesta läkare reflektera däröver – sedan lång tid olika former av denna diet som det första behandlingsmedlet – alltså i sjukdomens begynnelsestadium, då patienten är som klenast – vid en hel del sjukdomstillstånd, så t ex vid njursjukdomar, leversjukdomar och vissa magsjukdomar. När patienten blir litet bättre börjar man emellertid småningom att återföra honom eller henne till den gamla dieten. Ibland uppkommer då ett återfall av sjukdomen, varför man i dylika fall måste gå tillbaka till den vegetariska dieten.

Vilka sjukdomar påverkas av vegetarisk kost?

Genom min undersökning har jag blivit övertygad om att det finns en hel del sjukdomstillstånd utom de förut nämnda, där ett försök med vegetarisk diet vore indicerat. Detta gäller framför allt ofta återkommande förkylningstillstånd, katarrhala tillstånd av olika slag, reumatiska sjukdomar, förstopningsbesvär, högt blodtryck, nervösa besvär etc. Som vi ser inte så få sjukdomar alltså.

Hindhede har rätt – mindre äggviteämnen! Den vegetariska dietens fördelar bevisas endast genom det resultat som kosten ger. Det är verkligen synd att inte den danske läkaren Hindhedes arbeten tillräckligt beaktats här i landet och vunnit det erkännande de är värda. Jag tror att Hindhede har alldeles rätt, när han säger att folk i allmänhet lever på alldeles för stora äggvitemängder. Jag tycker mig ha fått de bästa resultaten på de vegetarianer som leva mest på frukt, grönsaker och bröd och endast använda föga ägg, ost och mjölk.

Vegetarismen tar bort smaken för sprit och tobak.

Alldeles särskilt skall jag be att få framhäva en sak, som är av en ofantlig social betydelse och det är att den vegetariska kosten tycks vara ett medel i kampen mot missbruk av alkohol och nikotin. Den vegetariska dieten kräver inte stimulans. Jag har fått klart besked angående den saken av en hel del patienter. Den tvingande trängtan efter sprit och tobak har upphört. De behöva inte längre stimulansen, de känner sig lättare och jämnare till humöret på den vegetariska dieten än de gjort förut.

Alla veta vi vilket neddragande inflytande sprit och tobak har i etiskt avseende på dem som brukar dem omåttligt. De ha rent demoraliserande egenskaper. Vi vet hur alkoholmissbruket nära hänger samman med sedliga felsteg. En vegetarisk diet underlättar sedlighetsarbetet och nykterhetsarbetet. Vegetarianerna borde samarbeta med nykterhetsvännerna och med Vita Bandet. Det är oerhört mycket lättare för en svag karaktär att undvika spriten med alla dess följder, om patienten står på en vegetarisk diet, emedan denna ej frestar till nå-

got spritdrickande. Kunde bara en riktigt sammanfattad vegetarisk diet införas försöksvis på en del av våra alkoholistanstalter, så tror jag att kosten för framtiden skulle slå igenom som behandlingsmedel.

Saxat ur en artikel i Vegetarianen nr 9 1935 av D:r Ingeborg Kjellin vid Serafimerlasarettet i Stockholm.

En silvermedaljör

– ordnare av vegetariska arkivet.

Köpman *John Anderson* i Uddebo, Västergötland hör till vår förenings äldsta och mest hängivna medlemmar. Född i Kinds härad 1868. A. har mångsidiga idéella intressen. Han har bl a utfört ett arbete av stor betydelse för den framtida kännedomen om den vegetariska rörelsen: han har kronologiskt ordnat och i nätta band inklustrat den rikhaltiga samling tidningsurklipp rörande vegetarismen, som red J L Saxon samlat ända sedan rörelsen startade i vårt land.

Det finns tre stora dödgrävare: koksalt, raffinerat socker och finmalet mjöl.

Fil d:r E J Stevene

Slarva inte med avföringen!

Den inre renligheten är lika viktig som den yttre. Liksom man är noga med att "slagga" en kamin och en värmepanna, så bör man vara noga med att regelbundet avlägsna kroppens avfallsprodukter. Samlas det för mycket aska i en kamin brinner det dåligt. Detsamma är förhållandet om människoförbränningen av födan blir ofullständig eller långsammare. Dessutom lider hela kroppen av de avfallsgifter som bildas. I så måtto är kroppen ömtåligare än värmepannan.

Något om Frisksportrörelsen och dess ledare.

Till årets vegetariska kongress 1935 hade inkommit en motion med yrkande att samarbete skulle upptagas med den s k frisksportrörelsen. Motionen mottogs välvilligt och uppslaget överlämnades till styrelsen för vidare behandling.

Med anledning härav tar vi oss friheten presentera ledaren för frisksportrörelsen, redaktör Agne Swalander, Göteborg. Han fick impulserna till frisksporten från Amerika 1928-29. Den grundläggande idén är "Friskare kroppar – friare anda".

Ifråga om dieten närmar sig frisksportarna andra grupper som arbeta för ett mera naturenligt levnadssätt. Åtskilliga av dem är praktiskt taget vegetarianer. Frisksportrörelsen har funnit att det usla finmalda mjöl, som bjuds konsumenterna, är för dålig föda för ynglingar och flickor som önskar nå styrka och sundhet. Därför har red Swalander satt igång en erkännansvärd propaganda för grovt sammaldsmjöl och dito bröd. Detta har resulterat i att frisksportarna landet runt äter så gott som uteslutande av detta bröd. Redan föra ett antal kända bagerier särskilt bröd, s k "Friskportarbröd" för

dem som önskar ett fullvärdigt, kraftigt sammaldsbröd.

"Frisksporten kommer icke att ge sig", förklarar hr Swalander, "förr än det blir förbud på finsikat mjöl här i landet."

Den vegetariska rörelsen i Tyskland har vuxit sig jämförelsevis stark, dock ej i förhållande till folkantalet men i jämförelse med vegetarismen i andra länder. Att man just begagnar ordet "rörelse" är mycket betecknande, ty det rör sig verkligen, det är liv och lust, kamp och arbete, vilket genast faller varje uppmärksam iakttagare i ögonen. Den vegetariska rörelsen arbetar inom ramen av den stora reformrörelsen, och den spårar sin första början i mitten av förra århundrandet.

Profeten Daniel var vegetarian.

Då konung Nebukadnessar belägrade Jerusalem och besegrat judakonungen Jojakim, befallde han den förnämste av sina hovmän, att han skulle hämta utav Israels barn några ynglingar, som var friska, hade ett gott utseende och ett gott förstånd, för att de skulle anställas vid konungens hov. De skulle uppfostras under tre år och få mat och vin från konungens bord. De ynglingar som utvaldes var Daniel, Sadrak, Mesak och Abednego.

Då bad Daniel att de skulle slippa maten från konungens bord och blott få vegetabilier och vatten. Denna hans anhållan beviljades. Deras utseende blev bättre och deras hull frodigare än de som åt av maten och drack av vinet från konungens bord.

Kristoffer Polhem anade "livsandarna"

– vitaminerna – redan 1745.

D:r Iwan Bolin påpekar i en bok om födan, att människor oftast föreställa sig att intresset för grönsaker, råkost och dylikt är bara ett slags modernt påfund, som ej har någon nämnvärd motsvarighet i gångna tiders vetande om födans sammansättning.

"Ehuru man först under de senare åren lärt känna vitaminerna", skriver han, "hade man dock tidigare liksom haft på känn att vissa födoämnen voro hälsosamma på ett särskilt sätt".

I en skrift av Kristoffer Polhem från 1745, "Samtal mellan en svärmödrer och sonhustru om allehanda hushållsförbättringar", återfinns man följande dialog:

Sonhustrun: "Låt mig veta i korthet de förnämsta regler, särdeles vid matlagningen, som bäst bevara hälsan?"

Svärmödrern: "Ett ordentligt leverne gör ganska mycket till en god hälsa och består däruti, att en lagom och måttelig håller sig i sova, äta, dricka med mera. Den som äter och sover mer än vederbörlig, är gärna utsatt för flusser och slem i magen... Köttmat är föga hälsosam, men mjölk, frukter och allehanda jordväxter är rika på livsändor och således icke mindre kraftiga och styrkande än naturliga till människans föda...".

Den vegetariska rörelsens eldsjäl har lämnat oss.

Genom meddelanden i radio och dagspressen har våra läsare säkerligen alla förnummit, att denna tidnings (Vegetarianen) grundare och redaktör alltsedan begynnelsen, *Johan L Saxon* i Stocksund, slutat sina dagar i en ålder av 77 år.

Dödsfallet inträffade den 7 november och den ståtliga jordfästningen ägde rum i Engelbrektskyrkan i Stockholm den 13 november 1935. Saxon som nyss stod mitt ibland oss är för alltid borta.

Red Saxons frånfälle är en svår, man är frestad säga oersättlig, förlust ej blott för denna tidskrift, som han osjälviskt lett i 34 år utan även för hans skapelse, Svenska vegetariska föreningen. Han var dess ordförande och drivande kraft alltsedan tillblivelsen, den 13 februari 1903.

Stockholmskretsen hade lördagen den 30 november anordnat sitt månadsmöte i form av en åminnelse-sammankomst i anslutning till red Saxons frånfälle. Mötet hölls på Teosofiska samsfundet. Bland de närvarande märktes fru Anna Saxon. I fonden hade draperats Svenska vegetariska föreningens standar med sorgflor samt en byst av den avlidne.

Svensk skriver engelsk hälsoprogramskrift.

Flera av våra läsare torde ha hört namnet *Are Waerland*. Han var en på sin tid mycket uppburen föreläsare i idéella och humanitära frågor. Orädd som han var trampade han fru Justitia på tårna vid ett tillfälle och föredrog sedan att gå i frivillig landsflykt. Sedan flera år tillbaka är han bosatt i London och sysslar bl a med studiet av hälsovårdsfrågor.

Han har helt nyligen utgivit ett 400 sidor stort arbete, kallat "In the cauldron of disease" (I sjukdomarnas häxkittel). Boken är ännu inte översatt. Pris är 7 sh 6 p.

1936

Fru Elsa Stuge i Stockholm ("Fru Vitamin") har för **kooperativa förbundets räkning lovat hålla en serie föredrag** i näringsfrågorna. I allmänhet anordnas föredragen för de kooperativa kvinnogillena. Början skedde i Härnösand den 1 mars 1936.

Jönköpings vegetariska förening hade den 19 februari 1936 sammanträde å Mäster Gudmunds källare, föreningens trivsamma samlingsplats. Vid mötet, som var ganska välbesökt, höll red Ernst Juneby ett anförande över ämnet: "*Kan förkylning undvikas?*"

Vegetariska föreningen i Tartu, Estland, går sakta men säkert framåt. Under 1935 ökade medlemmantalet till 35 personer, vilket är det mesta man någonsin haft.

"**Soldalen**", en frisksportarkoloni i Älmhult. En

ny, bättre kultur håller sakta på att arbeta sig fram i vår världsdel. Jag tänker nu närmast på strävandena att återgå till naturen, bort från lyxen och överförkonstligen i storstäderna. Vegetarismen och frisksportrörelsen är bland andra banbrytare för denna nya kultur.

På sistone har även frisksportarkolonier tillkommit. För ändamålet har bildats en särskild andelsförening, "Sveriges frisksportarkolonier". Den första kolonien är redan verklighet. Den är belägen alldeles invid den vackra sjön Möckeln i närheten av Älmhult.

Inom en inte alltför avlägsen framtid hoppas jag att Soldalen ser ut så här: Inom kolonien är ett 20-tal små hemtrevliga stugor uppförda åt kolonisterna. Här bor dessa med sina familjer. På ett större jordområde odlas olika slag av grönsaker samt vidare frukt, säd och potatis. Odlingen bör vara så rikligt tilltagen, att den täcker behovet för koloniens medlemmar (vilka alla leva vegetariskt) och dessutom kan ge ett betydande överskott i och för försäljning...

Arvid Hallström

Kravet på ett fullvärdigt bröd arbetar sig fram. Regeringen avslår dock Vegetariska föreningens framställning, men myndigheterna ha en välvillig inställning till saken.

Bulgariens ärkebiskop, Simeon, är 97 år. Han är en av grundläggarna till den bulgariska ortodoxa kyrkan. Han är trots sin ålder i ypperlig vigör, arbetar större delen av dygnet och predikar själv varje söndag. Han har i hela sitt liv varit sträng vegetarian. Han röker inte och är helynkterist. Alltjämt läser han utan glasögon.

Våra meningsfränder i Jönköping. "Leden tärnar och det ljusnar vid horisonten".

Det var år 1909 då som en vårflykt efter vinterns kyla, is och mörker den vegetariska väckelsen nådde Småland och Jönköpingstrakten. Och vapens-taden Huskvarna med sitt underbara läge fick ta emot detta nya nyttiga och hälsosamma evangelium, som kallas vegetarism.

Alltnog den 22 november samma år startades också en kretsörening i Huskvarna.

Men först tjugofyra år senare eller år 1933 kom turen till Jönköping. Som initiativtagare här må nämnas fruarna Stina Hartmann-Boström, Bell Svedbergh, fröken Lindahl och hr Ernst Juneby. Tillägger jag härtill att år 1936 började under utomordentligt gynnsamma zodiakala tecken får vår förening och att Jönköpings vegetariska förening numera marscherar stadigt fram medan leden tätar och det ljusnar vid horisonten, så kan jag sluta med förhoppningen att det måste bli lika ljust på alla fronter i vårt land, som här nere i Småland. Jönköping i mars 1936.

Evert Väinölä

Världens mest kända vegetarian 80 år. Den internationellt ryktbare engelske författaren **Bernhard Shaw** fyller i juli 1936 80 år. Shaw är avgjort vegetarian. Hans sprudlande vitalitet ända in i hög ålder förklarar han delvis vara en följd av sitt naturenliga levnadssätt. Alltjämt arbetar han och följer med sin tid som få. Eller rättare sagt: han finner sig alltid en hästlängd före sin samtid.

Frisk luft i sovrummet! Nu har sommaren kommit med ljummare vindar och då är det tid att njuta helt av sol och luft. Då är tiden inne att öppna vinterns hermetiskt tillslutna fönster, åtminstone på glänt, och låta lungorna få insupa den friska nattluften. Det är inte alls farligt, om man tar varmt på sig och inte ligger med huvudet mitt i draget från fönstret.

Svenska vegetariska föreningen höll kongress å Borgen den 6 september 1936. Mötet hölls på det idylliskt belägna semesterhemmet Borgen vid Edsviken i Stockholms närhet – alltså samma plats som förra året. Det gynnades av gott väder och mycket god tillslutning.

Programmet upptog förutom ordinarie förhandlingar:

Gemensam vegetarisk lunch å Borgens matsal. Pris inberäknat drickspengar 2 kronor för varje deltagare.

Ett högtintressant föredrag av professor *Mikael Angelini* (en av Leo Tolstoy's vänner) över ämnet: "Hur jag blev vegetarian. Mina intryck av Leo Tolstoy".

Fru *Elsa Stuge* ("fru Vitamin") höll ett anförande över det naturenliga levnadssättet.

Till ordförande för instundande arbetsår valdes med acklamation hr *G Halfdan Liander*. Övriga ledamöter blev: red *Carl Schelin*, v ordf, red *Nils Ekberg*, sekr, direktör *Edvard Lindström*, skattmästa-

re och direktör *C Åhnberg*, samtliga omvalda.

Dessutom solosång av trenne unga solister.

Den sällsynta utmärkelsen, Vegetariska förenings guldmédalj, utdelades till red Saxons efterlämnade maka, fru *Anna Saxon*. Det erinrades om att det var hon som gav sin man impulsen till vegetarisk diet och att hon sedan rent praktiskt, på kokkonstens område, gjort en ovärderlig insats för rörelsens framgång. Mötet underströk dessa motiverande ord med det varmaste bifall. Årets silvermedalj tilldelades denna tidnings redaktör, *Carl Schelin*, bl a för att han i 12 år stått som Stockholmskretsens ordförande.

Svenska Vegetariska föreningens årsberättelse 1935.

Sedan vår förening sist samlades till årskongress, har den träffats av en smärtsam, ja, nära nog oersättlig förlust, i det att dess värderade stiftare och dess ordförande alltifrån föreningens tillblivelse, redaktör Johan Lindström Saxon, avgått med döden. Saxon avled i sitt hem i Långängen den 7 november 1935 i en ålder av över 76 1/2 år.

Jordfästningen ägde rum under osedvanligt högtidliga former i Engelbrektskyrkan i Stockholm i närvaro av ett stort antal av den avlidnes vänner. Redaktör Saxons fränfalle medförde en del förändringar inom föreningen. Sälunda utsågs ditillsvarande vice ordföranden, redaktör G Halfdan Liander genom styrelsens beslut till föreningens ordförande och redaktör Carl Schelin till dess vice ordförande, varjämte åt den senare uppdrogs att övertaga posten såsom Vegetarianens utgivare och redaktör.

Professor Sven Ingvar i Lund gör ett oberättigat angrepp mot vegetarismen:

"Beträffande de animala produkterna erkänner den medicinska vetenskapen av idag klarare än någonsin tillförne, att de animaliska näringsämnen är av alldeles särskild betydelse. Djurkroppen är nämligen att betrakta som en förnämlig fabrik för högvärdiga ämnen, hormoner, vilka i de animaliska födoämnena införlivas i vår kropp och där används för våra livsprocesser.

I övrigt varnade talaren för riskerna av en ensidigt genomförd vegetarism och framhöll, att lika farligt som denna kunde vara, lika värdefulla som komplement i vår folkkost är grönsakerna rätt använda. **Näringsforskaren dr Ragnar Berg** i Dresden ingår i ett intressant svaromål:

"Det mest uppseendeväckande i professor Ingvars uttalande synes mig vara hans påstående, att "det över huvud taget inga belägg finns för att en stor animalisk äggvitekonsumtion skulle vara skadlig". Tillåt mig därom säga några ord.

För mycket äggviteämnen belastar kroppen.

Långvarigt äggviteöverskott ger upphov till sjukdomar.

"Högvärdig äggvita" finns inte bara i kött.

Av det sagda framgår utan vidare att det inte är

sant att en del av vår föda måste ha djuriskt ursprung. En sådan uppfattning är helt föråldrad och den står dessutom i den starkaste motsats till erfarenheten. Miljoner människor på vår jord lever från vaggan till graven rent vegetariskt – jag erinrar blott om de rättrogna hinduerna.

För övrigt finns det ju i Europa och även i Sverige en hel del principfasta vegetarianer, som i långa tider levat fullkomligt utan animalisk äggvita. Trots detta är de både andligen och lekamligen vid full vigör. Det är mig obegripligt hur en vetenskapsman kan framträda med påståenden, som strider mot allbekanta fakta.

Kurort med vegetarisk regim a la Bircher-Benner. Några ord om Tranåsbadens berömvärda initiativ.

"Vill man vila bör man resa till Tranåsbaden, Tranås i Småland". Så skriver en läkare, dr *Ingeborg Kjellin*, till Vegetarianen. Hon vet vad hon talar om, ty hon har nyligen varit där och startat en vegetarisk dietlinje för personer, som önskar denna kost eller som fått sådan beskriven av läkare. Hon fortsätter: "Här är härligt klimat och frisk luft. Den vegetariska kosten lagas enligt dr Bircher-Benners recept.

Vegetarianernas främsta inköpskälla.

Firman Broms & Son kan peka på ett stort uppsving i avsättningen av vegetariska produkter. I alla vegetariska kretsar är firman *J F Broms i Stockholm* bekant. Man kan gott beteckna den som landets främsta specerihandel på det vegetariska området. Den är icke ett "Reformhaus" i tysk bemärkelse, ty man säljer även vanliga specerier, men man har med åren alltmer lagt an på att föra en rik sortering av förstklassiga vegetariska födoämnen.

En studieresa, som gav goda resultat. Dr Ingeborg Kjellin redogör för sina rön å utländska vegetariska sjukhus. Svenska Läkartidningen offentliggör i nr 38/1936 en intressant redogörelse för "en studieresa till sjukhus, där råkost och vegetarisk kost utgör de nästan allenahärskande terapimedlen".

Hultafors kuranstalt 10 år. Ett sjuk- och vilohem med naturenliga behandlingsmetoder. Hultafors välbekanta kuranstalt i Västergötland har i dagarna firat minnet av en tioårig verksamhet. (1936)

1937

En ny vegetarisk restaurang har öppnats i Stockholm. Restaurangen är belägen å stadsdelen Östermalm, där förut icke finns något matstäl-

le av detta slag: Birger Jarlsgatan 39, 2 tr. Innehavarinna är skolkökslärarinnan fröken Elsa Ekelöf, som väl förberedd gått till sitt värv. Restaurangen besöks av en del personer, som av sina läkare satts på särskild diet eller s k övergångkost.

Huvudstaden har nu trenne vegetariska restauranger: jämte den nu öppnade även ett par äldre å Drottninggatan 49 och 71 D. Det är verkligen en glädjande utveckling.

Danmarks vegetarianer jubilerar. Våra meningsfränder i Danmark har firat sin rörelses 40-årsjubileum med dubbla festligheter. Huvudtalare var överläkaren d:r Carl Ottesen och d:r M Hindhede – båda världsberömda pionjärer för "en sund levevis", som våra bröder hinsidan Sundet uttrycker sig.

En indisk vetenskapsman om människans näring. En idealisk kost skall ge kraft och långt liv, klara tankar och mänskligt sinne.

Vegetariska föreningen i Stockholm hade nöjet att på sitt senaste möte få medverkan av en indisk vetenskapsman, *M Sreenivasaya*, som för närvarande vistas i Stockholm. I ett sympatiskt anförande frambar han en hälsning från den köttlösa kostens hemland, Indien, och gjorde en del beaktansvärda reflexioner om människans näring och näringsforskningen.

Kapten Geddas fond uppgår till nära 200.000 kr. Som bekant har kapten W Gedda i Stockholm för flera år sedan gjort en storslagen donation till främjande av de vegetariska idéerna, i det han avsett en fond "för meddelande av kunskap om naturenlig hygien och sjukvård". Enligt senast avgivna revisionsberättelse uppgår fondens kapital till kronor 193.587:39.

1900-talsmänniskan på museum.

Karikatur i St T D.

Vi skriver år 2050. 1900-talsmänniskan sitter i vaxbild på museum

Åskådarna samtalar: "Ja, här ser du världens sjukaste däggdjur under det olyckliga 1900-talet – masskrigens och förkonstligens tid. Titta, så han ser ut. Men det är ju inte att undra på. Han koka-de ihjäl sin mat, tog giftmedicin i stället för naturenlig föda och satt instängd i tillbommade hus sommar och vinter. Inte underligt att han höll på att dö ut".

Ja, det var en mörk tid. Måtte den aldrig komma tillbaka!"

En ny skrift, rörande den lämpligaste kosten för späda barn, har styrelsen för Svenska vegetariska föreningen beslutat utge. Boken är skriven av den bekante schweiziske läkaren, d:r M Bircher-Benner i Zurich, och håller f n på att översättas.

En hälsorestaurang har öppnats i Göteborg, där

förut någon sådan icke funnits. Restaurangen är förlagd till Vasagatan 58. Trivsamt lokal. Till specialitet har man råkostmiddagar, "kruska" med mjölk o dyl.

Civilisationens avigsidor.

Vad en världsberömd forskare säger.

I den franska tidningen "Le Matin" har nobelpristagaren *Alexis Carrel* yttrat, att han anser de tilltagande nervsjukdomarna som en följd av det felaktiga moderna, levnadssättet.

"Tack vare sin intelligens", säger han, "har människan allt mer och mer underkuvat naturen. Men därmed har hon också fångat fruktansvärda krafter, som hon inte är i stånd att behärska. Hon har velat njuta av sina upptäckter utan mått som ett barn leker med det första föremål som kommer i dess händer.

Stockholmskretsen höll ett välbesökt ordinarie årsmöte å restaurang "Sund Kost" den 26 april. Av styrelseberättelsen inhämtades att föreningen under det gångna verksamhetsåret haft i regel månatliga möten, dock med undantag för sommar-månaderna. Föredrag, diskussioner, sång och musik ha omväxlat å mötena. Medlemsantalet är cirka 250. En studiecirkel hade dessutom varit i verksamhet.

En gymnastikhögskola har öppnats å Lillsved, Värmdön, utanför Stockholm. Det är en storslagen institution, av vilken vi hoppas mycket för svenska folkets hälsa och styrka. Ledare är gymnastikdirektör Jan Ottosson, Tärna.

"Kruska" – en hälsosam, billig och närande livrätt.

Den som vill ha en fullvärdig måltid, tillika billig och smaklig, bör försöka med någonting som kallas "Kruska". Namnet låter konstigt, men rätten är inte alls besynnerlig: den består av russin, mjölk, krossade havregryn och vanligt vetekli, tillagade på ett särskilt sätt. Kruska är kraftgivande och innehåller alla de mineralämnen och vitaminer kroppen behöver. Konsten är egentligen endast att få tag i de oförfalskade ingredienserna!

J H Kellogg, en föregångsman, 85 år.

En av vår rörelses främsta internationella förgrundsmän, d:r John Harvey Kellogg vid Battle Creek sanatorium, Michigan, U S A, har fyllt 85 år. Man kan gott säga att Kelloggs livsverk haft oerhörd stor betydelse för dem som arbetat för ett sundare levnadssätt. K har varit den praktiske idealisten. Hans ord har haft världsomfattande räckvidd. Hans kuranstalter har blivit praktiska högskolor, varifrån den nya kunskapen om hälsans bevarande och återvinnande spritt sig i allt vidare kretsar. Därför har vegetarianerna anledning att tack-samt uppskatta hans livsgärning.

Kongressen fick ett värdigt förlopp. Major *Ernst Killander*, Stockholm, nyinvald i styrelsen. Som vanligt var det strålande höstsol, då Svenska vegetariska föreningen samlades till sedvanlig kongress söndagen den 5 september 1937. Mötesplatsen var även i år Borgens idylliska semesterhem i Danderyd. Bland de närvarande märktes mest stockholmare, men man såg även medningsfränder från Jönköping, Nyköping och Härnösand. Även en meningsfrände från Californien, U S A, på besök i Sverige, hedrade mötet med sin närvaro. Styrelsevalet gick som man brukar säga "smärtfritt". Följande styrelseledamöter återvaldes: hrr skriftställare *G Halfdan Liander*, redaktör *Carl Schelin*, direktör *Edvard Lindström* och direktör *B Åhnberg*, samtliga Stockholm. Dessutom nyvaldes i styrelsen den välbekante och välkände majoren *Ernst Killander* i Stockholm, mångårig vegetarian. Så utdelades Vegetariska föreningens silvermedaljer för året till tre särskilt dugande medlemmar: fru *Elsa Stuge*, Stockholm maskinist *E Väinölä*, Huskvarna och fru *Bell Svedbergh*, Jönköping. Fru Stuge mottog personligen sitt utmärkelsestecken och tackade med några väl valda ord.

Professor Israel Holmgren har lovat tala i radio. Ett initiativ av Vegetariska föreningens styrelse.

Professor Sven Ingvars radioföredrag i näringsfrågan syns nu vara i det närmaste avslutade. Som alla känna till ha en del av hans anföranden varit direkt riktade mot vegetarianerna. Nu kan meddelas att en erkänd auktoritet, f överläkaren vid Serafimerlasarettet, *professor Israel Holmgren* i Stockholm, förklarar sig villig att i radio uttala sin uppfattning om näringsproblemet.

Styrelsen har med anledning härav ingått till Radiotjänst med en anhållan, att prof Holmgren måtte beredas tillfälle att under höstens lopp hålla ett radiotal i ämnet.

I detta sammanhang kan meddelas att ett par enskilda personer, hrr Sven Forshell och Gustav Sundqvist i Stockholm uppvaktat socialministern med en skrivelse, vari påpekades att professor Ingvars radioföredrag är "starkt färgade av talarens subjektiva uppfattning och ingalunda representerar de mera objektiva näringsfysiologernas forskningsresultat".

Ett enkelt redbart kosthåll är det bästa. Major Ernst Killander i Stockholm har blivit invald i styrelsen för Svenska vegetariska föreningen. Med anledning därav har Dagens Nyheter bett honom säga vad han tycker om svenskarnas matordning. "Åtskilligt har svenskarna lärt sig på senare år; de motionerar på söndagarna, de vädra till och med hemma, men fortfarande äter man vad som helst och hur mycket som helst i vilken ordning som helst.

Uppriktigt sagt tror jag inte det är möjligt att göra svenska folket i gemen till vegetarianer, men jag

vill i alla fall så långt möjligt verka för sundare vanor och ett enkelt redbart kosthåll här i landet", förklarar han.

Besprutad frukt medförde döden. Allvarliga risiker, som ej längre kan bagatelliseras. Från Danmark berättas att en dam i Suldrup å Jylland insjuknat och dött efter förtärandet av mirabeller, ett slags små plommon. Det uppges att träden besprutats med giftig vätska och att det varit denna som förgiftat henne.

1938

Hälsotävling i Njurunda. Ett gott uppslag, som med rätta låtit tala om sig.

Pressen har uppmärksammat en unik hälsotävling bland barnen i Njurunda folkskolor, Medelpad. Här lämnar en av våra meddelare, en ortsbo, några intressanta uppgifter om saken.

Systemet startades vårterminen 1937 av folkskollärare *E Turlock*. Det hela går ut på ett slags poängtävling skolbarnen emellan, där det gäller att uppnå högsta möjliga poängsumma vid iakttagandet av följande "grenar":

- Att ha förtärt 1 liter mjölk (i någon form).
- Att ha förtärt rå frukt, morot, kål eller lök.
- Att ha förtärt hårt sammalsbröd.
- Avhållsamhet från kaffe (föregående dag).
- Tandborstning (föregående kväll).
- Sänggående före kl 20, eventuellt 20.30.
- Sömn för öppet fönster (utan att dock frysa).
- Kall avrivning på morgonen.

En poäng för varje iakttagen gren och poängen uppförs å särskilt därför avsedda tabeller.

Vegetariska föreningen i Jönköping 5 år. Jubileumsfest med tal, sång, musik och råkostsupé. Jönköpings vegetariska förening, som bildades för fem år sedan, har helt nyligen firat detta lilla jubileum med en anslående festlighet.

Den vegetariska världsmönstringen i Norge. Ett stormöte i broderlig samsja i Oslo. Nästa kongress blir 1941 i England.

Den 10:e internationella vegetariska kongressen i Norge blev en god mönstring av den vegetariska rörelsen. Trots de oroliga tiderna hade ett 100-tal ombud mött upp. Mer eller mindre manstarka delegationer kom från Storbritannien, vegetarismens moderland, Tyskland, Holland, Tjeckoslovakien, Schweiz och de nordiska länderna.

De svenska vegetarianernas årsmöte. God stämning och framåtanda. Major *E Killander* nyvald som ordförande – Njurundasystemet demonstrer-

ras av sin upphovsman – En vädjan riktas till sockertrusten – Jubileumsfonden får särskilda bestämmelser.

Årets kongress med Svenska vegetariska föreningens söndagen den 11 september 1938 hölls enligt övlig sed å vilohemmet Borgen vid Edsvikens stränder. Det blev ett minnesrikt och givande möte och torde ha infriat allas förväntningar om en god mönstringsdag för vår rörelse.

Ett bättre socker!

I slutet av årsmötet inledde red *Carl Schelin* en debatt om det raffinerade sockret. Han underströk behovet av att få fram ett hushållssocker, som är ur näringssynpunkt av högre kvalitet än det vita fabrikssockret. Inlägget följdes av en livlig debatt.

Frisksportrörelsen splittras. Frisksportrörelsen har i höst (1938) delat sig i två grupper.

Den ena grenen står under ledning av författaren *Are Waerland* och utger tidningen "Frisksport", vilken tar upp även hälsovårds- och dietfrågor, om än icke i radikalt vegetarisk anda.

Den andra grenen som står under ledning av hr *Allan Hagberg*, utger tidningen "Sport och Kultur" och sysslar mest med kroppsövningar, utflykter o dyl.

Båda grenarnas motto är: "Friskare kroppar – friare anda".

Ett programtal av Vegetariska föreningens ordförande. "Vi vika icke från våra ideal." Vid det offentliga mötet å Konserthuset i Stockholm den 9 november 1938 medverkade bl a vår föreningens ordförande, major *Ernst Killander*. Han höll följande korta och mätfulla tal, som mottogs med starkt bifall:

"Det vegetariska levnadssättet kan man verkligen med skäl beteckna som urgammalt, ty i Första Mosebok 1:29 säger Gud till de första människorna: "Se jag giver eder alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med fröbärande trädfukt; detta skolen I hava till föda".

Går vi vidare i mänsklighetens historia äger vi t ex visshet om att Orfeus, stiftaren av den orfiska kulturen, förbehållit sina anhängare sträng måttlighet och avhållsamhet från köttföda; att Pytagoras i 5 århundradet före Kristi födelse grundat ett samfund, vars medlemmar förde ett strängt vegetariskt levnadssätt; att Plato, Plutarchos, Sokrates, ja en rad av antikens kulturbärare voro vegetarianer.

1939

Greta Garbo vegetarian? Vår svenska filmstjärna Greta Garbo för i Hollywood ett mycket enkelt levnadssätt, skriver författaren *Christian P Tretton* i

en korrespondens från detta filmindustriens centrum. Hon spisar helst ensam och måltiden är verkligen spartansk: litet grön sallad, rostat bröd, mycket smör och mjölk. Punkt och slut. Hon är fullkomlig vegetarian och äter sålunda inte kött.

Vaccinationstvånget blir mildrat? Äntligen tycks regeringen vilja gå från ord till handling i den mycket omdiskuterade vaccinationsfrågan. Starka krav har höjts på en uppmjukning av det ymp-tvånget, som nu råder och som är många föräldrars stora bekymmer. I smittkoppsfria tider fordrar man med skäl en inskränkning i tvånget att vaccinera barnen och de värnpliktiga, ty riskerna anses då inte uppväga fördelarna.

Betning av utsädet rekommenderas i vissa tidningar för att motverka växtsjukdomarnas härjningar. Det tråkiga är bara att betningsmedlen ofta innehåller kvicksilverföreningar, alltså mycket giftiga. Det är ingalunda riskfritt att syssla med dylika gifter och en del av betningsmedlen fastna ovillkorligen på säden och kommer ned i jorden. Fortsättes betningen år från år som sakkunniga anbefalla så ökas automatiskt kvicksilvermängden i jorden. Det är icke alls uteslutet, att en del därav uppsuges av sädeslagens rötter och upplagras i kornet, varefter det införlivas i människokroppen. Då kvicksilver är ett lömskt gift, som är svårt att utdriva ur organismen och, väl där en gång kan ge upphov till kroniska lidanden, måste Vegetarianen för sin del utdöma de nuvarande betningsmedlen och kräva andra ofarligare. Borde man inte försöka t ex med övermangansyrat kali? Det är ett prima desinfektionsmedel och det skadar inte jorden.

En strängare pastöriseringslag träder i kraft 1 juli 1939.

Ett tveklöst framsteg ur hälsosynpunkt. 1 juli är ett viktigt datum för alla ladugårdsägare. Då träder i kraft en ny förordning (Sv författningssamling n:r 737, 1937), vari stadgas:

Inom område i stad eller på landet, där hälsovårdsstadgans föreskrifter rörande stad gäller, får till människoföda avsedd mjölk och grädde ej försäljas med mindre varan undergått pastörisering.

Beror mulsjukan på utfodringen? Märkliga uppgifter, som förtjänar att opartiskt prövas.

Kemikern Pfeiffer har i en artikel framhållit, att kreatur som utfodrats med produkter från icke konstgödselbehandlad jord, i stort sett är oemottagliga för smitta från mulsjuka.

Pfeiffer har låtit kor från eget lantbruk i Holland med biologisk-dynamisk gödsling stå och nosa på mulsjukesmittade kreatur (med mularna mot varandra). Hans egna kor har förblivit friska.

Frisksporarförbunden har hållit sommarläger och kongresser.

"Allnordisk frisksport" har haft kongress å Tollare och beslutat ändra namnet till "Allnordisk folkhälsa". Till ordförande nyvaldes godsägare *Lennart Warodell*, Kölingsholm. Skriftställare *Are Waerland* utsågs till hedersordförande. – Senare hölls en kurs å Kölingsholm med 70-80 deltagare. Bland föreläsarna märktes d:r *Ragnar Berg*, Dresden.

Frisksportförbundet har i midsommar hållit **riksläger i Lindalen, Långedrag**, utanför Göteborg. Programmet var omfattande och omväxlande. Ordf är hr *Axel Brandt*, Stockholm. – En "frisksportens dag" anordnade det senare förbundet i början av augusti.

En ny vegetarisk restaurang i Göteborg. I Göteborg, Kungsgatan 11, startades omkring den 25 augusti en restaurang för vegetarisk kost. Restaurangen fick det slående namnet "*Modern mat*".

Nordens främste "hälsodoktor" 75 år. Helt nyligen har den mångårige grundaren och ledaren av Skodsborgs välkända kuranstalt i Danmark, överläkaren dr *Carl Ottesen*, fyllt 75 år.

Nyutkomna böcker,

Vad var och en bör veta om vaccinationen av kyrkoherde V Vallberg (Litteraturförlaget, Stockholm; pris 50 öre).

Den heliga plantan, tobakens "undergörande" verkningar i vetenskapens och historiens ljus av Are Waerland (Reformförslaget, Box 504, Stockholm; pris 1:25.)

Nya vegetariska matställen.

I *Landskrona* har öppnats en grönsaks- och frisksportaffär, som tillhandahåller grovkost och "vitaminer" i mängd. Affären heter Skånska Trädgårdsprodukter och har adress Norra Långgatan 11.

I *Malmö* serveras förstklassig råkost och kruska på Frisk-Pensionatet, Fabriksq 2.

I *Göteborg* serveras numera råkost och kruska å följande ställen: Janssons Matsalar, Storg 11; Rest Kometen, Vasag 58 (endast råkost); Rest Modern Mat, Kungsporsavenyen 11 (nyöppnad).

Två meningsfränder, som med rätta hedrats av kongressen.

Den vegetariska kongressen i år (1939) gav i form av silvermedaljer sitt varma erkännande åt tvenne män, som på det praktiska området gjort våra idéer de största tjänster: innehavarna av de tvenne vegetariska restaurangerna i Stockholm, dir *H W Åberg* ("Vegetaria") och dir *W Svenning* ("Reform").

En värdig och givande kongress å Borgen.

Samma dag England och Frankrike förklarade Tyskland krig, söndagen 3 september 1939, samlades intresserade medlemmar i Svenska vegetariska föreningen till den årliga kongressen. Samlingsplatsen var även denna gång Borgen i den na-

tursköna Danderydsbygden nära Stockholm.

I viss mån har de oroliga tiderna inverkat menligt. Flera deltagare hade blivit inkallade till militärtjänstgöring, och t o m förbundsordföranden, major Ernst Killander, hade i sista stund blivit förhindrad att infinna sig på grund av tjänsteärenden i samband med försvarsberedskapen. Dessa omständigheter minskade något anslutningen till kongressen, men stämningen blev på intet sätt lidande och det uppgjorda programmet kunde i sin helhet genomföras. Vädret var strålende och förhandlingarna fördes så gott som i det fria.

Vegetarianerna och kristiden. Redan knapphet å vissa importerade varor. – Importmöjligheterna osäkra.

Våra medlemmar torde ha frågat sig hur det kommer att ställa sig med försörjningen av vegetariska livsmedel under den kristid som nu brutit in. Vi har sökt göra en liten undersökning av dessa förhållanden.

Våra meningsfränder gör säkert klokt i att söka i största möjliga utsträckning dra sig fram på inhemska vegetabilier och frukter. Men kan man, utan att hamstra, förse sig med något litet lager av t ex russin, så är det säkert välbetänt.

Skulle kortransonering införas, borde vegetarianerna få större tilldelning av säd, frukt och laktovegetabiliska produkter, eftersom vi lämnar köttet och fisken åt andra. Huruvida det går att vinna gehör för ett sådant krav är en annan sak.

"Puddingvegetarism". Granskning av ett slagord, som är ett slag i luften.

I en intervju i Vecko-Journalen med deltagare i Allnordisk folkhälsas kurs å Kölingsholm förklaras det, att "råkostarna tar skarpt avstånd från den gamla mer idélla än vetenskapliga puddingvegetarismen."





Ernst Killander

Nuvarande ordförande Ernst Killander som valdes till ordförande efter Saxons bortgång 1935, höll följande tal vid 35 årsjubileet 1938.

Från antikens dagar – hur intressant det dock skulle vara att beröra de följande tiderna – stiga vi in i vår egen tid. Till denna räknar jag i detta fall den tidpunkt då den svenska vegetariska föreningens för alla tider främste man steg fram som dess hövding.

Redaktör J L Saxons minne bör vid detta tillfälle liksom alltid nämnas med tacksamhet och ära.

Vi vegetarianer vika icke från vårt ideal: den blod-

lösa födan. Erfarenheten visar till fullo att det på den dieten icke endast går mycket bra att bevara hälsa och krafter utan fastmer förekomma många av de vällevnadsåkommor, som icke äro ovanliga, särskilt i de välsituerade klasserna.

Jag tillåter mig bestrida att någon som så småningom och sedan helt hängiver sig till vegetarismens sak, icke också så småningom och sedan helt tager avstånd från bruk av sprit och tobak.

Jag har med avsikt begagnat ordet "så småningom". Vi vegetarianer äro inga fantastiker. Vi förstå till fullo de betänkligheter som man kan hysa mot att genast övergå till vegetarisk diet och ha därför intet emot att man sakta men säkert närmar sig

målet och sålunda månad efter månad, eller år efter år utökar det vegetariska inslaget i kosten.

På senare åren ha vegetarianerna bl a inriktat sitt arbete på att bekämpa den alltför långt gående denaturering, som många födoämnen undergå på ett förberedande stadium: jag kan blott som ett par exempel nämna att vi höja krav på fullkornigt bröd, ett mera näringsrikt socker, opolerade risgryn m m.

Vi äro ej nöjda med den granna ytan, utan vi vilja ha det naturen ger och utan försämring genom maskinens eller kemiens hjälp."

En bättre sorts

GRAHAMMJÖL

En som finnes i allmän handel är det grahammjöl, som framställes eller en helt ny malmlegumetad (red. Saxons uppfinning), varigenom även såderna blivit finförädlade.

Vid köp av 1 kilo Kr. 0:45
" " " 25 " " 11:—
" " " 50 " " 19:50

SPISBRÖD

av samma sorts mjöl pr kilo kr. 1:25.

Fås i Stockholm hos Firma J. F. Beoms & Son, Norrlandsg. 6, samt direkt från HÄLSOPÖDOVARUFABRIKEN, Västerås.

Vad varje vegetarian bör ha.

Vegetariska medlemsmärken. Pr styck 1:00.

Pappersservetter med vegetariska sentensor. Pris 3 kr. pr 100 st.

En serie agitationsskort, 17 st., tecknade av framstående konstnärer. Hårdeles vackra. Pris, hela serien, 9:00.

Vid postbeställning tillkommer porto. Svenska vegetariska föreningsens expedition, Lästmakargatan 12, Stockholm.

GYSINGE

HÄLS- OCH REKREATIONEN
Störst upp till hälso-
friskhet! <http://www.gysinge.se>
Elektriska, (jys- och värme bad) massage m. m.
hos en högvarnig: HÄLSÖSKA, GYSINGE S. Box 11.
Huskälskolever mötligt!

En märkelig skrift!

112 läkare om vegetarismen.

Samlad och utgivet av J. L. SÄXON.

Svenska vegetariska föreningsens förlag. Pris 50 öre.

Den här skriften borde sättas i hand på varje svensk läkare, tyvärr är de som ej känna till att alla naturvetenskapens stormän stå på vår sida.

Varje vegetarian bör känna det som en plikt att köpa denna bok och skänka till varje läkare på sin plats.

Tagas 10 ex. tillnas böckerna fraktfritt.

Siljansstrands i Rättvik nya

Hälsa- och vilohem, Vikarbyn.

Öppet hela året. Förstklassig vegetarisk kost. Sol-, luft-, sjö- och medicamentösa bad m. m. Läkare: Doktor Jenn Johanson, utvald av framilidre med. dir H. Sellén.

Prospekt rekvideras från Kamrer E. Larsson, Vikarbyn.

Stockholm, Sjögrensgatan 11. A.-B:s Tr., 1919

En tjuv och en lögnare

Släpper Du in i Din kropp då Du använder vanligt bönkaffe, säger Dr Rosslar. Kaffet ljugar för människan och säger att han ej är hungrig och berövar på så sätt kroppskräfterna.

Ärvärd står för det fullständigt oskadliga och därtill smakliga

CEREAL-KAFFET.

Pris i 1/2-kilopaket kr. 0:75.

Portet är vid rekvisition av 1—2 1/2 kilo kr. 1:40; 3—4 1/2 kilo kr. 1:70.

Om Eder handlande ej för Cereal-kaffe, så insänd rekvisition direkt till

HÄLSOPÖDOVARUFABRIKEN,
Västerås.

Vegetarianer, läs eder I D O.

160 läkare om tobaken.

Tobaksbrukets skadlighet, av vetenskapliga auktoriteter belyst från de mest olika synpunkter. Andra tillökade upplagan av P. O. Berglund. Pris 1:—, Den här illustrerade boken är det bästa agitationsmiddel i kampen mot den last, som hotar att bli en verklig nationalsåra.

Svenska vegetariska föreningsen,
Lästmakargat. 12, Stockholm.

Vegetarismen i Sverige och övriga världen



Del II
kommer att redovisa åren 1940-2003
Utkommer hösten 2004