Vegetarisk Tidsskrift

Københavns-afdelingen

afholder

offentligt møde

fredag den 12. marts kl. 19,30 pr.
i Kvindelig Læseforening,
Gl. Mønt 1.

Foredrag af fru Elna Regner Andersen:
Sundhed, slankhed og skønhed gennem individuel kostsammensætning.

Fru Regner Andersen har certifikat for deltagelse i ernæringsspecialisten dr. Ragnar Bergs forelæsninger og hendes velkendte bog „Nordisk Reformkost", der er anbefalet af dr. med. Begtrup, læge Hammer o. a., vider bl. a. fruens kendskab til dr. Bircher Benners diætsammensætninger, så hun vil sikkert være den rette til at fortælle os om den rigtige sammensætning af vor mad i disse tider, hvor de „gammeldags" vegetarer må undvære nødder, linser, majsflager o. l., medens ikke-vegetarer - skræmmet af de høje priser på dyriske fødemidler - gerne vil lave vegetarmad, men ikke ved, hvorledes de skal bære sig ad.

Efter foredraget bliver der lejlighed til at notere nye opskrifter og gode råd med henblik på spare- og krisetiden, vi lever i. Tag derfor notebog og blyant med. Agiter for tilslutning. Adgang 50 øre.

Bestyrelsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

37. årgang
nummer 3
1. marts 1943

Naturlig livslængde, naturlig sundhedstilstand og fødens indflydelse herpå - set med en biologs øjne.

Foredrag af dr. phil. Anton Fr. Bruun ved Københavns-afdelingens møde onsdag den 17. februar 1943.

Som man råber i skoven får man svar — og De har i aften råbt på en biolog; men hvad er nu det for én? Ja, det kan være så mange ting: zoolog, botaniker, fysiolog, bakteriolog, læge og meget andet, kun at vedkommende særligt interesserer sig for den *levende* organisme, for biologi er læren om *livet*. Og derfor skulde De have haft fat i en ernæringsfysiolog, hvis De vilde have haft en virkelig videnskabelig udredning af emnet for dette foredrag, eller måske indledning til en diskussion. Nu har De fået en zoolog til det; men jeg opfylder kun den forudsætning, at studiet af de *levende* organismer, især fisk og bløddyr, berettiger mig til navnet biolog; jeg har ikke særlige forudsætninger for at udtale mig om *menneskets* biologi, og det vil jeg gerne forudskikke. De må ikke opfatte mig som talende på biologiens vegne, men kun som en interesseret lægmands betragtninger, idet han nærmer sig problemerne ud fra sine særlige forudsætninger. At disse forudsætninger så måske er meget forskellige fra flertallet af mine tilhøreres, er vel sandsynligt, og deri kommer så forhåbentlig det spændingsmoment frem, som har fået Dem hen at høre på mig, og som jeg så håber ikke vil svigte helt.

Vi vil begynde med at klargøre begreberne, så De ved, hvad jeg mener med dem.

Ved *naturlig livslængde* for en skabning vil jeg forstå den tid, som forløber fra skabningens optræden som selvstændigt individ og til det afgår ved døden af alderdom, efter at have nydt et liv i naturlig sundhedstilstand.

Og ved *naturlig sundhedstilstand* vil jeg så forstå den sundhedstilstand, som individet befinder sig i, når det i enhver henseende er *født* som et *normalt* individ og på ethvert tidspunkt af sit livsløb har haft de gunstigste levevilkår, herunder ernæring, og altså også været forskånet for sygdomme.

Det er store krav at stille, og for menneskets vedkommende har de endnu aldrig været opfyldt, men kun været tilnærmet; derimod har man i forsøg kunnet gøre det med ikke så få organismer; og det er jo i alle tilfælde *den* ideale sundhedstilstand, vi alle stræber efter at finde vej frem til; det nås *ikke* i vor generation, men vi kan håbe at vore efterkommere vil nå det; og jeg for min part mener, at håbet er *vel begrundet*.

Hvad betinger nu den naturlige livslængde?

Ja, der må en biolog straks dele forudsætningerne i to, nemlig de *medfødte* og de kårbetingede.

Vi vil se kort på de medfødte; det bliver kort, for vor fødselsarv kan vi ikke gøre meget ved, kun være lykkelige, hvis den har givet os en sund og harmonisk krop, og heri indbefattet hjernen, sjælelivets centrum.

Man ved nærmest intet sikkert, om levelængde taget som helhed er arveligt; men vi ved en hel del om arvelige egenskaber, som kan afkorte et liv. Hvis vi forestiller os et nyfødt barn som en maskine, der leveres med en vis garanti for holdbarhed og således, at hvis et hjul i maskinen går i stykker, kan det sjældent erstattes og i de fleste tilfælde slet ikke, så vil De have et tydeligt billede af et barns fremtidsudsigter i almindelighed.

Der ved vi bl. a. både fra dyr og mennesker, at der ovenikøbet kan være så alvorlige arveanlæg, at fostret dør i moders liv, hvilket for at blive i billedsproget vil sige, at maskinen kasseres allerede under fremstillingen; og fra denne yderlighed har vi alle overgange til arvelige fejl, som først viser sig i en sen alder, ved at et eller andet organ af livsvigtig art svigter før de øvrige.

Nu forudsætter vi imidlertid, at vi har fået en harmonisk arv, som gør at alle hjul praktisk talt samtidig er slidt op; hvis et sådant menneske har passet sig selv, som man passer en maskine med smøring og uden at overbelaste den osv., hvor længe vil det da kunne leve?

I betragtning af at næppe mere end 3-4 mennesker af 100000 lever længere end 100 år, og at ingen menneskerace overhovedet synes at være gunstigere stillet i denne retning, kan vi roligt sige, at den naturlige *grænse* ligger deromkring, og at den gennemsnitlige livslængde ligger noget derunder; som forholdene er, nemlig at ved ca. 70 begynder alderdomstegnene for det store flertal, og at 80 er en høj alder, så vil De se, at der ikke er så meget at vente i retning af at forlænge livet under de gunstigst tænkelige forhold.

De vil ofte høre, at menneskene lever længere nu end tidligere, men det man her regner med er *middellevetiden* og ikke den mulige levetid; middellevetiden er især i løbet af det sidste århundrede steget forbløffende og er nu her i landet passeret de 60 år. Det har imidlertid ikke noget direkte med vort problem at gøre udover at det betyder, at *chancerne* for at nå den *mulige naturlige livslængde* er steget i høj grad.

Det skyldes to ting, først og fremmest lægevidenskabens rivende fremskridt, og dernæst den forbedrede gennemsnitlige levestandard; den sidste virker omgående på ernæringen, og det skal vi strax komme nærmere ind på. Men jeg vil også pege på maskinernes andel; når hver dag millioner af hestekræfter sættes ind og gør det strengeste arbejde, så betyder det, at det

kropslige slid på menneskeorganismen er blevet væsentlig formindsket; endnu *slides* desværre altfor mange op af for hårdt og usundt arbejde, men alligevel langt færre end for blot en generation tilbage.

Det vil altså sige, at *det*, som *hidtil* har virket *mest* til, at vi kan nå den mulige naturlige livslængde, er de hidtil vundne kampe mod menneskets fjender, især i form af sygdomme, mens fremgang i ernæringstilstanden *ikke* har betydet så meget gennemsnitlig set.

Men dette sidste fører os lige ind i hovedemnet, *fødens indflydelse på livslængden.*

Her har De ganske vist tidligere haft en zoolog til at udtale sig om, hvad han anså for menneskets naturlige føde, men det er ikke sandsynligt, at det, jeg nu skal fremsætte som mit syn herpå, i højere grad skal være en gentagelse af hans meninger, og i alle tilfælde er det af betydning for det foreliggende problem om livslængden at blive klar over, hvilke krav vor organisme stiller til føden.

Hvis vi tager et eller andet dyr, som lever på sit naturlige hjemsted, så kan vi trygt sige, at det får sin naturlige føde, d. v. s. den føde, som med hensyn til konsistens, kalorier, vitaminer, mineralstoffer osv. er i overensstemmelse med dyrets krav; det er så indlysende, at det ikke nærmere skal uddybes, hvorledes det gælder, enten talen er om løver, giraffer, myreslugere og grønlandshvaler, eller regnorme, lopper og bladlus.

Og naturligvis kan vi anlægge det samme synspunkt på mennesket, vil man strax sige; men det er nu ikke så let endda.

Vi kan måske til nød enes om, hvad vi vil forstå ved *mennesket*, og det må vel blive den brogede art, der bærer det flotte navn *homo sapiens, det vidende menneske.*

Dette væsen kan siges at have levet her på jorden i mindst ca. 100000 år; i den tid har det stort set ikke ændret noget i sin bygning og fysiologi, og det er vel højst i de sidste 10000 år, at den såkaldte højere kultur for alvor har revolutioneret menneskets levevis og grebet ind på fødens sammensætning. Vi kan da kalde føden gennem de første 90000 år for *urkosten*, mens mennesket i de sidste 10000 år har levet af en *kulturkost*, d. v. s. en kost, som er i større eller mindre grad påvirket af den pågældende races kulturelle stade. Her er det naturligvis sådan, at adskillige såkaldte primitive folkeslag lever på en kost, som er ret nær urkosten.

Jeg kan ikke gå i enkeltheder, men må prøve på at ridse visse hovedlinier op i denne kulturkosts udvikling, således som den må have formet sig her i Europa.

Vi tænker os da en ca. 10000 år tilbage, da isen var ved at trække sig tilbage nordover, og menneskene fulgte efter sammen med dyrene.

En ting er da sikkert, og det er, at mennesket *altid har kendt*

brugen af ild, ja, man kan måske have lov til at sige, at det er et af de mest iøjnefaldende træk i menneskets levevis over for dyrenes, *at det kender ildens brug*. At ilden først har været brugt til at varme sig ved er sandsynligt, selvom mennesket oprindeligt har hørt hjemme i varme lande; men det er også sandsynligt, at ilden på et meget tidligt tidspunkt er taget i brug ved fødens sammensætning; i hvert fald har den været brugt så langt tilbage, som man kender affaldsdynger eller køkkenmøddinger, og endvidere bruges den af alle nulevende folkeslag, uanset hvor primitivt de iøvrigt lever,

Vi må derfor kunne slå fast, at *menneskets mere primitive forfædre* for mere end ca. 100000 år tilbage har levet af en ren råkost ligesom de øvrige dyr, men at *mennesket, vor art, altid har haft ilden i brug ved fødens tilberedelse i større eller mindre udstrækning*.

Ilden har simpelthen gjort det muligt at leve uden for de varme lande; man kan slet ikke tænke sig Grønland befolket af mennesker uden kendskab til ilden.

Iøvrigt kun foreløbigt dette om urkosten: den var en tropekost, bestående af frugter, rødder, grønsager og en vis mængde animalske emner.

Den vigtigste ændring i denne urkost indtrådte, da mennesket begyndte at dyrke kornsorter; de har alle et stort kalorieindhold og egner sig godt til opbevaring, og de blev derfor en vigtig årsag til at bysamfund kunde opstå og at mennesket kunde brede sig til områder, der ellers vilde være ubeboelige i den ugunstige årstid for større antal af mennesker; det er jo meget begrænset, hvor mange der kan leve af jagt og fiskeri, f. ex. på Grønland.

Det er klart, at korn, ris, hvede, majs osv., egentlig er et unaturligt fødeemne, i hvert fald i fuldmoden tilstand; for det første kan vi jo slet ikke findele det med vore tænder, og endvidere er det meget ensidigt i sin sammensætning. Det har sin styrke i kaloriemængden, da ca. 70 pct. er kulhydrater; men det er især galt med mængden af æggehvidestoffer, fosfat og kalk og så den totale mangel på C-vitamin.

Vi tænker os nu udviklingen nået frem til middelalderen; vi ved da, at brød og andre kornprodukter nu har udgjort mindst halvdelen af kalorieforbruget, medens størsteparten af resten, især i vinterhalvåret, bestod af saltet kød, flæsk og fisk, mens mælk, ost, æg og grønsager praktisk talt næppe forekom i den jævnere befolknings føde.

Hvilke følger havde nu denne kost på den naturlige sundhedstilstand?

Den mest direkte følge var måske mangelen på C-vitamin; skørbug hærgede med en vældig dødelighed, og det er vel også muligt, at vitaminmangel gjorde modtageligheden for smitsomme sygdomme større; tænk forresten også på, hvorledes

skørbugens spøgelse rugede endnu i forrige århundrede og i begyndelsen af dette over de lange sørejser og opdagelsesrejser i ugæstmilde egne. Så der er ingen tvivl her om kostens direkte indflydelse i retning af at afkorte menneskets liv. Men det havde her i Europa også andre følger; der var de uhyggelige sygdomme, som kaldtes „den hellige ild" og kriblesygen. Alene i 1129 døde 14000 mennesker i Paris af „den hellige ild" eller „Sct. Antonius ild", som den også kaldtes. De skyldtes begge at folk spiste brød, som indeholdt meldrøjer, en snyltesvamp i kornet, som man altså ikke rensede fra. Meldrøjerforgiftning giver „den hellige ild" med udbredt koldbrand; når man desuden mangler A-vitamin, får man den form, som kaldes kriblesyge med forfærdelige kramper.

Så sent som i 1862 har vi haft udbredte forgiftninger af den type her i landet.

Undersøgelser fra de seneste år har gjort det sandsynligt, at spedalskhedens udbredelse i tidligere tider her i Europa også stod i forbindelse med nydelse af brød af dårligt renset korn. Thi ganske vist er spedalskhed en bakteriesygdom, men det lader til at den kun angriber individer, som på forhånd har lidt en vis skade af en plantegift, en såkaldt sapotoxin; denne findes i frø af klinte, den almindelige ukrudtsplante i kornmarker. Spedalskhedens forsvinden skulde da stå i forbindelse med den forbedrede kornrensning; i lande med et primitivt kornagerbrug findes spedalskheden stadigvæk, ligesom overalt i troperne, hvor taroknolde er et dagligt fødemiddel, og som også indeholder et sapotoxin.

Naturligvis hører meldrøjerforgiftning og eventuelt spedalskheden ikke i sig selv til argumenter mod kornprodukter, men skal blot tjene som exempel på, at mennesket også ved planteføde kan få sygdomme, der fuldt ud kan måle sig med, hvad kødspisere kan pådrage sig af sygdomme gennem snyltere som trikiner o. m. a.

Både plante- og kødspisere må være lige agtpågivende over for sådanne farer, måske især råkostspisere, som i varmere lande på dette område kan løbe en stor risiko.

Et par andre følger af kornsorternes sejrsgang i menneskenes kost er de to meget udbredte sygdomme beri-beri og pellagra, som skyldes mangel på henholdsvis vitaminerne B_1 og B_3; det vil måske undre Dem, da vi jo ellers er vant til at betragte brød som vor vigtigste B-vitaminkilde, som det faktisk også er; men her drejer det sig om varme landes folkeslag, og kornet er for dem ris og majs. Skønt man nu er fuldt ud klar over årsagsforholdet og midlerne imod disse sygdomme, så hærger de stadigt væk og forkorter livet hvert år for tusinder af mennesker.

Endnu en meget vigtig indflydelse kan nævnes af kornsorternes virkning på vor organisme. To tredjedele af kornfrugternes

fosfor findes som et stof, der kaldes *fytin*, som ikke kan spaltes af tarmkanalens væsker, men ovenikøbet binder eventuelt tilstedeværende kalk, så heller ikke det kan optages, og jeg behøver ikke at sige, at det kan få en farlig følge ved at virke ind på knoglesystemets opbygning, så det fremkalder engelsk syge, rachitis, i sine mest udtalte tilfælde; og selv om det ikke kommer så vidt, er det med til at svække organismen og dermed forkorte levelængden.

De vil forstå, at de århundreder, der fulgte efter at man ved hjælp af korndyrkningen havde fjernet sig langt fra den stærkt varierende urkost, har haft meget alvorlige følger for menneskeheden, følger, som vi ikke er blevet frigjort fra endnu for millioner af menneskers vedkommende. Der er dem — og jeg slutter mig til dem — der mener, at vi her må se en af de vigtigste årsager til den mærkelige tilstand, der var i kulturudviklingen i middelalderen her i Europa og som først blev brudt med renæssancen, med de store opdagelsesrejser, der bragte nye kulturplanter, altså nye fødeemner hjem. Og her mener jeg at det vil være berettiget især at synge *kartoflens* pris; selvfølgelig spillede også andre forhold ind, det almindelige økonomiske opsving især; for det er jo sådan, at det altid er økonomiske forhold, der dikterer det store flertal af menneskers fødevalg. Men kartoflen var jo netop især i begyndelsen fattigmandskost, og det er jo ikke nogen hemmelighed, at det er først i dette århundrede, at den helt er kommet til ære og værdighed. Med kartoflen har vi netop fået det naturlige næringsmiddel med et stort C-vitaminindhold og en stor kaloriemængde, som vi beboere af de koldere lande havde savnet siden vore forfædre for årtusinder siden sagde de varme lande farvel.

Må jeg lige i denne forbindelse også fremholde et forhold i forbindelse med vor oprindelse som tropedyr. Det er vort krav til D-vitaminer. Det er i virkeligheden på en vis måde mindre et krav til fødens sammensætning, for det vitamin kan vi selv lave, når blot vi lader solen skinne på vor krop. Det var altså først, da vi begyndte at dække kroppen for solens lys, hvad enten det nu var for kuldens skyld eller af misforståede moralske årsager, at dette spørgsmål om D-vitaminet i føden blev brændende — og det er det jo den dag i dag. Tusinder af småbørn, ja millioner, får i disse sørgelige år et stempel for livet i form af dårlige tænder og dårlig knogleudvikling; men vi kender dog årsagsforholdene og må håbe, at det kun er spørgsmålet om få år, før denne mangelsygdom er manet i jorden sammen med skørbugen, beri-beri osv.

Lad os nu iøvrigt springe frem til de mere moderne tider og se på en vigtig kostændring fra det sidste århundrede.

Det er sukkerets historie.

For hundrede år siden spillede det en ganske underordnet rolle, men i nutiden når det op til at dække en 15—20 pct. af

vort daglige kaloriebehov. Årsagen er meget nærliggende; det er simpelthen den, at sukker er det billigste næringsmiddel, vi omtrent har og i hvert fal i billigere end kornprodukterne; men det er også det mest *ensidige*, det betyder nemlig kun kalorier for organismen, og det står, i den henseende tilbage for kornprodukterne. Men man kan spise sig mæt i brød eller grød — selv om det i det lange løb er utilfredsstillende for organismen. Det kan man derimod ikke i sukker; det kræver andet til at ledsage sig og her betyder dets anvendelse i forbindelse med frugter og bær overordentlig meget, både med friske frugter, men på vore breddegrader især som konserveringsmiddel til vinterforråd. Derfor har følgerne af det stigende sukkerforbrug ikke haft de samme katastrofer i følge som kornforbruget havde og delvis har endnu, og der er grund til at tro, at vi nu har lært så meget om ernæringsproblemerne at vi vil undgå så farlige følger.

Og ligesom vi kunde spore en vældig stigning i menneskets åndelige virksomhed, da det kom ud af kornprodukternes værste slaveri, så kan man måske trække samme linie op for det sidste århundrede. Mange af Dem vil vel nok ryste på hovedet ad den føde, som det store flertal af mennesker f. ex. her i landet spiser nu tildags — og jeg vil godt ryste med; men der kan alligevel ikke være tvivl om, at den gennemsnitlige kost nu er bedre i fysiologisk henseende end for hundrede år siden; om det så er årsagen til den explosionsagtige udvikling, vi har set i det sidste århundrede på områder, hvor hjernen spiller ind — kald det kultur eller civilisation og ondt eller godt — er måske for meget sagt, men *medvirkende* årsag har det sikkert været.

Og vi kan da i hvert fald tage et håndgribeligt bevis på fødens indflydelse på kroppen, og det er gennemsnitshøjden for 24årige mænd; den var omkring 1850 165 cm og er nu 175 cm; denne stigning på hele 10 cm må utvivlsomt tilskrives de forbedrede levekår og da især føden. Og da denne vækst har været til stede også i de sidste 10 år, er der ingen grund til ikke at tro, at den ikke vil fortsætte i mange år endnu.

Der er, efter alt det, jeg har sagt, altså for mig ikke tvivl om, at føden i allerhøjeste grad er af betydning for den fulde udnyttelse af vor organismes muligheder i alle retninger, altså også m. h. t. levelængde.

Lad mig så slutte med et par betragtninger over fremtidens kost. Der vil jeg sige, at det kun vil være muligt for ganske få mennesker og kun i de varme lande at nærme sig til menneskets naturlige kost, det, jeg kaldte for urkosten, som jeg selvfølgeligt vilde anse for den helt rigtige. Alle vi andre, og da først og fremmest alle vi i de kolde lande, må nøjes med en kulturkost. Ved dens sammensætning må vi udnytte al den viden, som, trods alt, efterhånden er samlet om vore fysiologiske krav. Det er netop den evne til at udnytte erfaringer, som be-

rettiger os til at føre navnet homo sapiens, det vidende menneske.

Ingen er mere klar over, at der er langt igen, inden vi ved tilstrækkeligt om disse emner, end videnskabsmændene, og når De undertiden synes, at de altid er uenige, så må De ikke glemme, at det altid drejer sig om problemer, som er under arbejde. Da jeg blev født, var der ikke noget der hed C-vitaminer, og i dag vil De ikke finde antydning af uenighed om deres betydning.

Og hvordan udnytter vi da vor viden? Ja, lad mig tage vitaminerne igen. For mig er det en selvfølge at erstatte vinterens manglende solskin med levertran, og i vinter, hvor citroner og appelsiner enten er håbløst dyre eller slet ikke til at få, ja, så får hele familien lige så naturligvis det kemisk rene C-vitamin ascorbinsyre; det er ovenikøbet billigere end appelsinerne, selv i normale tider. Men stadigvæk naturligvis, De kan være forvisset om, at vi nok skal spise løs på appelsinerne, når de engang kan fås igen!

Man skal nærme sig kostspørgsmålet uden forudfattede meninger, specielt ikke tage for håndfast på overleverede meninger. Det er måske ikke nødvendigt at fremhæve dette i denne kres, hvor De er vant til at gå imod den herskende mening hos flertallet. På den anden side må også De alligevel være kritisk over for det overleverede og også udnytte videnskabens landvindinger. Det er ikke nok at være plantespiser; det kommer lige så meget an på for Dem at finde frem til den rette sammensætning af kosten, som for os, der lever af blandet dyrisk og plantisk føde. Begge vil vi da engang i fremtiden mødes ved den *kulturkost*, som tilfredsstiller alle vore fysiologiske krav og *derfor fuldt ud kan erstatte den naturlige urkost*, som er umulig at fremskaffe for alle jordens mennesker. For de af Dem, som foruden plantekost tager mejeriprodukter og æg med i kostplanen, vil jeg sige, at De er godt på vej, specielt hvis De vil gå med til at sætte kornprodukterne i baggrunden til fordel for kartofler, gulerødder, jordskokker osv., — desværre må jo bananer og andre dejlige stivelses- og fedtrige frugter, altså kaloriekilder, indtil videre lades ude af betragtning.

Hvis De nu synes, at jeg har sagt en masse selvfølgeligheder, ja, så vil jeg undskylde mig med, at foredragets titel i sig selv er en selvfølgelighed. *Naturligvis har føden en altafgørende indflydelse både på den naturlige sundhedstilstand og dermed også på den naturlige livslængde.*

Anton Fr. Bruun,

Efter foredraget indledede formanden diskussionen ved bl. a. at spørge, om ikke netop det var menneskets brug af ild, der havde skilt det ud fra dyrene, medens hr. Madsen vilde have rede på, om den forøgede højde var en raceforbedring, og om ikke der var et vist forhold mellem voxealderen og levealderen, f. ex. 5 gange. Hertil svarede doktoren, at tiden

indtil konsmodenhedens indtræden ofte er en syvendedel af vedkommende skabnings levealder.

En fagmand blandt tilhørerne (Stevens) uddybede spedalskhedsfænomenet, og restauratør Rasmussen talte ud fra sine specielle synspunkter om, at tiden før syndfloden ikke kunde diskuteres.

Af de muligheder, som forårsager alderdommens indtræden, nævnede dr. Bruun: 1) slid, 2) et vigtigt stof totalt forbrugt, 3) selvforgiftning. Den sidste mulighed støttes af den kendsgerning, at planteæderne ikke bliver så gamle som rovdyr, når størrelsen tages i betragtning, f. ex. hest kontra hund. Dette forhold skulde skyldes planteædernes lange tarme, der giver større muligheder for selvforgiftning.

På dette tidspunkt besluttede man at indtage den sædvanlige forfriskning og derefter fortsætte diskussionen ved bordene. Det blev nu i kældereu, vi måtte fortsætte, men til gengæld fortsattes der med spørgsmål og svar lige til afblæsningen. *H. Mosegaard.*

„Lysglimt".

(Af formandens tale ved Københavnsafdelingens nytårsfest.)

At fremsætte ønsker for det kommende år vil ikke bringe forsamlingen i feststemning, for udsigterne er jo så dystre, at ingen har mod til at tro på ønskernes opfyldelse Heller ikke et tilbageblik på året, der svandt, vil virke opmuntrende, for det måtte jo blive kritisk. Ikke en kritik af naturen, for selv om denne til tider kan være barsk og på sine steder lunefuld, så må vi vist indrømme, at med de hjælpemidler, der nu står til vor rådighed, så tilsmiler naturen menneskene.

Kritikken måtte derfor rettes mod menneskene — og deres gerninger — i spørgsmålet om skylden for disse vil ingen af os kunne sige sig fri. Er vi ikke alle altfor tilbøjelige til at sige, at vi kun er små hjul i et stort maskineri? Men også de små hjul har deres opgave. Er vi mon ikke alle for villige til at undskylde vor ringe virke for en bedre verden med, at vor stilling til begivenhederne om os er som det lille dyrs mellem neglene — hvorpå vi søger at hygge os under den store negl?

Tilbageblik som fremadskuen virker forstemmende, og alligevel er der — og netop i nutiden — lyspunkter at øjne. Svage, men budbringere om en kommende lysere tid.

Jeg vil først anføre en fortælling i Thisted Amtstidende af Petrine Sonne, der som lille pige på vej til skole ad en ensom hedevej pludselig stod øje til øje med en kronhjort, aldrig før set på disse kanter. Hun fortalte ivrigt om sin store oplevelse, og det førte til en klapjagt på hjorten, hvor hun for sin medvirken modtog 10 kr., en for hende uhyre stor sum. Men tanken om den døende hjort, hvis drab hun følte sig delagtig i, gav hende ikke fred, før hun havde returneret de 10 kr.

At en etisk indstilling som denne kan gengives i et dagblad, der altså regner med, at den vil blive godkendt af et flertal blandt læserne, det er et lysglimt i en mørk tid, hvor selv menneskeliv jo synes uden værdi, det er et bevis for, at respekten for liv stadigt er levende.

I „Politiken" fandtes den 21. december en artikel „Dyrplageri og kaniner", der anfører, hvorledes disse tamme, tillidsfulde dyr med de blide øjne er blevet til stor glæde i masser af hjem, hvor børnene føler det som en fornøjelig pligt at plukke foder til dem, elsker dem, kæler for dem. Men en dag skal de små legekammerater slagtes for at spises, selv om børnene er utrøstellge, og selv om det er vanskeligt inden for familiens kres at finde en, der kan betvinge sit ubehag ved at kvæle en kanin og se den, vild af angst, sprælle sig til døde.

Artiklen argumenterer for obligatoriske kommunale kaninslagterier for at vogte børnene og de unge for al slags forråelse.

I tilslutning hertil er der i „Politiken" den 4. januar et langt indlæg af ing. Fæster om den uværdige grusomhed mod vore husdyr, hvori der specielt protesteres imod, at gæs i almindelighed slagtes ved et snit i nakken, hvorefter gåsen, holdt af bondekonen i næbet, basker rundt 5-6 minutter, før den forbløder. Metoden anvendes, fordi slagtet fjerkræ tager sig bedst ud, og derfor kun kan sælges, m e d hoved, og ing. Fæster appellerer til dyreværneforeninger o. l. at få gennemført et forbud mod salg af fjerkræ med hoved.

Disse offentligt fremsatte krav om hensyntagen til kaniner og til gæs, og til børn og unge som øjenvidner til aflivningerne, er lysglimt. Skulde de mon ikke kunne hjælpe til, at der går et lys op for disse dyrenes forkæmpere: at udtrykket „human slagtning", ligesåvel som „human krigsførelse", er selvmodsigende. Ligesom den, der kræver respekt for menneskeliv, er imod krig og anser Røde Kors-arbejde som en slags plaster på dårlig samvittighed, således må den, der virkeligt fordrer hensyn til dyrene, afholde sig fra spisning af dyr og anse dyrebeskyttelsesforanstaltninger som sovepuder for dem, der ikke vil se virkeligheden, som den er.

Ligesom krigen ikke blot skyldes menneskenes medfødte kamplyst — den kunde ledes ind på andre baner — og ej heller rustningsindustriens interesser, men først og fremmest er en følge af, at de fleste mennesker anser krig for et n ø d v e n d i g t o n d e, der ikke kan udryddes, således skyldes den daglige slagtning af millioner af dyr ikke de mennesker, der „elsker kød" og ikke kvægavlernes og slagternes interesser, men er først og fremmest en følge af, at det store flertal tror, at det er en n ø d v e n d i g h e d for dem at spise kød for at leve, for at trives.

Et er fornødent, på det ene som på det andet område: oplysning.

Må vore ønsker for det kommende år være, at ligesom menneskene er kommen bort fra troen på, at pest og kolera og kopper er tilskikkelser, som menneskene måtte tage med bøjet hoved, således vil de også opgive troen på krigens og slagtningernes nødvendighed — først da går vi lysere tider i møde.

N. Nielsen.

---

14 dages middag 1943.

1. Forårsbudding, frugtpie.
2. Norsk suppe, bagte kartofler, gulerodsrasp, peberrodssovs.
3. Kartoffelgratin, frugtsuppe.
4. Grønlangkål med kold gratin, æblegrød.
5. Stegte selleri, kartoffelmos med hakket grønkål, frugt, rå eller henkogt.
6. Mælkegrød af valsede byggryn, dampede grønsager: jordskokker, porrer, gulerødder.
7. Gul ærtesuppe, klatkager.
8. Hvidkålspie, stegte æbler.
9. Urtefrikadeller med stuvet skorzonerrødder, kærnemælkssuppe.
10. Løgsuppe, æblebudding.
11. Bønnesteg eller gul ærtebudding, frugtsuppe.
12. Urtesuppe, fyldt hvidkål eller ruletter.
13. Urtefrikasse, omelet med frugt.
14. Kartoffelrand med brunkål, kærnemælkskoldskål med æblemost.

I en middagsplan på 14 dage må der i en hensigtsmæssig husholdning findes retter som mælkegrød, kærnemælkssuppe, frugtsuppe o. l., derfor nævnes disse retter også blot uden opskrift.

Forårsbudding. 150 g grønsagspure, 100 g kartoffelpure og 100 g rasp røres med 2 æg, 1 spsk. fløde samt krydderier efter behag. Små forme

smøres og fyldes med fars. I hver puttes en lille dusk persille og evt. en lille smørklat. Bages i vandbad og vendes ud. Serveres med kartofler og brun persillesovs.
Samtidig med formen kan der bages en pie.

Frugtpie. I bunden af gratinfadet lægges et lag frugtmos, herover et lag tørt brød, julekage eller lignende, udblødt i lidt mælk. Over det hele hældes 3—4 sammenpiskede æg, tilsat vanille og 4 spsk. fløde.
Begge disse retter bages ca. 20 min.

Norsk suppe. I halvanden l vand koges 4 kartofler, 2 gulerødder, 2—3 porrer og en kvart selleri. Suppen sies og jævnes. Så tilsættes ituskåren æble, lidt dild og hakket purløg. I stedet for dild kan bruges basilikum eller timian. Efter et lille opkog smages suppen til med sukker, citronsaft, lidt salt og 2 spsk. fløde. Nogle af urterne serveres på.

Bagte kartofler. Ens store kartofler skrubbes omhyggeligt, prikkes med en gaffel og bages i en tør gasbageform, vidundergryde eller på rist. Serveres rygende varme med skrællen på til peberrodssovs og groft revne gulerødder, dampet møre i lidt smør.

Kartoffelgratin. I en gratindej med eller uden smør blandes den kolde gulerodsrasp fra dagen før og ituskårne bagte eller kogte kartofler. Af disse to ting kan der være rester fra dagen før, hvis man har lavet omtrent dobbelt portion. Der kan laves 2 gratiner, så den ene kan anvendes kold næste dag. Gratinen bages i gasbageform eller i ovn 45—60 min.

Grønlangkål. Den rå kål renses, hakkes på brædt, dampes mør, irøres mel samt mælk, sættes over ilden og koges igennem 5—8 min. Smages til og serveres med kolde eller i smør varmede gratinskiver.

Stegt selleri. Den rå selleri skæres i tynde skiver, brunes i fedtstof på panden, påskænkes lidt vand og dampes møre.

Kartoffelmos med grønkål. En almindelig kartoffelmos tilsættes rigeligt fint hakket rå grønkål og serveres straks. Varmes kun igennem, hvis den er blevet afkølet af rigeligt kål.

Gul ærtesuppe. Der fås nu i handelen valsede gule ærter, som koges ud på ca. 15 min. Disse anvendes f. ex. til denne suppe: På halvanden l god urtesuppe tilsættes 75 g flager, 1 ituskåret æble samt lidt timian.

Hvidkålspie. 2 dele kogt hvidkål og 1 del rå, revne kartofler blandes og overhældes med æggemasse af 4 hele æg, 10 spiseskeer mælk samt lidt salt. Bages i gratinfad i ovn eller i gasbageform. Stilles den i ovnen, kan der samtidig steges æbler. Disse vaskes, kærnehuset udstikkes og i hullet kan fyldes 1 stk. sukker. Æblerne steges i ildfast fad.

Urtefrikadeller. 2 dele blandede kogte urter (gulerødder, pastinak, selleri) samt 1 del kartofler hakkes gennem maskinen med 1 lille løg, røres op med 2—3 spsk, havregryn, 2 æg, krydderier til 500—750 g mos, formes og steges som frikadeller.

Stuvet Skorzonerrødder. Rødderne skrabes, lægges efterhånden i vand tilsat lidt ræddike for ikke at blive mørke, koges møre i ganske lidt vand. Af vandet samt lidt mælk laves en sovs, hvori rødderne serveres.

Løgsuppe. Der har tidligere her i bladet ved Margr. Olsen været anført en løgsuppe, og det er denne opskrift, vi gengiver her: Rigeligt af fintsnittet eller hakket løg koges i rigeligt fedtstof uden at brunes, tages

derefter op. Resten af fedtstoffet kan anvendes til andre retter. En almindelig tynd havresuppe koges, kan eventuelt sies, og heri kommes løgene. Suppen krydres med f. ex. kørvel, persille, sellerigrønt, ingefær, karri osv. samt lidt salt og sukker. Det er en meget velsmagende ug nærende ret.

Æblebudding. 1 kg fintskårne rå æbler dampes lige møre. En dej af 500 g mel, 300 g smør, 300 g sukker, lidt revet citronskal og 1 æg ældes sammen. En form beklædes, fyldes med æblemos og dækkes med dej. Bages i ovn ca. 1 time, vendes forsigtigt ud, når den er kold. Spises med flødeskum eller cremesovs.

Bønnesteg. Selv om det er vanskeligt at skaffe hvide eller brune bønner i forretningerne, så kan haveejere dog selv dyrke dem. Frøene af alle bønnearter, pralbønner, snittebønner, voxbønner, hestebønner osv. samles om efteråret og tørres. Ved anvendelsen udblødes de, koges møre og serveres stuvede, som suppe m. m. Til bønnesteg males de gennem maskinen med 1 løg, et par kartofler og røres op med 2 æg og krydderier. Ønskes dejen fastere, tilsættes 1—2 spsk. rasp eller havregryn. Farsen kan nu steges i form eller direkte på en plade. Serveres med brunede kartofler, sovs og rødkål.

Fyldt hvidkålshoved. Et lille kålhoved udhules og en urtefars, overvejende af gulerødder, fyldes i. Låget bindes på og hovedet koges mørt. Serveres med kogte kartofler og lys, jævn sovs.

Urtefrikasse. I en lys sovs af urtevand, eventuelt lieret, blandes forskellige småtskårne grønsager, som kartofler, gulerødder, persillerødder, drysses med hakket persille.

Kartoffelrand. 750 g kartoffelmos røres op med 1—2 æg, stivnes i vandbad, vendes ud og serveres med brunkål.

Brunkål. Hvidkål snittes fint og brunes godt i en jerngryde, hvori der i forvejen er brunet 75 g smør og 2—3 spsk. sukker, påskænkes lidt vand og dampes mørt.

Kærnemælkskoldskål. 1 æggeblomme røres med 2 spsk. sukker, 1 l kærnemælk samt 2 spsk. sukker røres i, derefter hældes en halv l æblemost i og tilsidst den piskede æggehvide. Serveres med små tvebakker eller makroner. *Ellen Pille.*

Københavnafdelingens generalforsamling

den 17. februar i Kvindelig Læseforening havde større tilslutning, end vi er vant til, takket være det efterfølgende foredrag af dr. phil. Anton Fr. Bruun. Havebrugskonsulent H. Mosegaard valgtes til dirigent.

Formanden, repr. N. Nielsen aflagde beretning. Han omtalte bl. a. nytårsfesten den 11. januar, hvor middagen til 2,75 havde vakt dagspressens opmærksomhed, og hvor deltagerne foruden hele 3 film og nytårstale af hr. Mosegaard fik sanglig underholdning af koncertsangerinde frk. Inge Michelsen og oplæsning af forfatteren Josef Petersen. Den 11. februar var der foredrag med lysbilleder om Tunis af dr. phil. Anton Fr. Bruun, den 11. marts foredrag af Josef Petersen om „Kultur og vegetarisme", fra den 11.—19. april deltog afd. i Berlingske Tidendes udstilling „Sund og billig mad", fra 23. april - 3. maj i gartnernes udstilling „Danmarks forår i Forum", den 22. april var der foredrag af S. Sørensen om „Solsport og vegetarisme", 30. august deltagelse i landsforeningens årsmøde med besøg

i Bellahøj skoles stjærnekammer, 7. oktober foredrag af læge J. D. Henriksen, „Mindre mad, mere sundhed", og 20. november foredrag af cand. mag. Greiser Heding, „Zoologiens syn på vegetarismen".

Formanden takkede hr. Seegelke og hr. Julius Petersen for deres førerskab på søndagsudflugterne.

Regnskabet viste en kassebeholdning pr. 1. jan. 1942 på kr. 404,83, indg. kontingent 813,20, mødeindtægter 347,60, renter 0,53. Udgifter: Kontingent til D.v.f. 483,00, extrakontingent (V. t. og oplysningskontoret) 170,00, mødeudgifter 463,50, telefon etc. 112,44, kassebeholdning 31. dec. 37,22.

Beretning og regnskab godkendtes.

Medlemstallet var 1. jan. 1942·202, 31. dec. 207, men af disse havde ca. 30 ikke indbetalt kontingent og vilde derfor blive slettet, hvor beklageligt det end var at måtte reducere medlemsantallet.

Under eventuelt foreslog Axel Madsen og Bergstrøm et noget lettere program ved vore sammenkomster, og førstnævnte ønskede møder med menige medlemmer som indledere, gerne flere samme mødeaften; der var emner nok at drøfte for vegetarer. Formanden tilsagde forslaget sin støtte, men henviste til det ret ringe besøg, selv når vi havde „kanoner" på programmet.

Formanden genvalgtes. Til bestyrelsen genvalgtes hr. Seegelke, frk. Ettie Bay og hr. Bergstrøm, fru Mosegaard nyvalgtes. Suppleanter læge J. D. Henriksen og hr. H. L. Henriksen. Revisorer d'hrr. Seegelke og V. Petersen, suppleanter d'hrr. Axel Madsen og Oluf Egerod.

Formanden nævnte til slut, at D.v.f. havde modtaget en kærkommen gave på 200 kr., der bl. a. vil blive anvendt til et større martsnummer af V.t. Han henstillede, at medlemmerne rekvirerede extranumre à 25 øre for at give eller sælge dem til interesserede og derved gøre propaganda for tilslutning til vor forening. *N.N.*

Benyt kogevandet,

lyder parolen, men hvor mange gør det? Ved almindelig kogning bliver der let mere vand end anvendelig, og en dampkoger er jo ikke i enhver husmoders eje. En grønsagsrist, som den er fremstillet af Voss's fabrik i Fredericia, kan derimod enhver anskaffe sig, og den tillader kogning i ganske lidt vand uden at grønsagerne brænder på.

Prøv følgende (af 500 g gulerødder, 500 g kartofler, 2—4 porrer): Læg risten med den hvælvede side opad i gryden, skær gulerødderne i skiver, læg dem på risten knapt dækket af vand, strø salt på om ønskes, læg låg på og kog dem halvt møre, ca. 8 min. Mens gulerødderne damper, skrælles kartoflerne og skæres i tykke skiver, lægges oven på gulerødderne og dampes omtrent møre, ca. 8 min. Porrerne skæres ud på tværs, helt ud i den grønne spids, drysses ud over kartoflerne og dampes 2—3 min. Serveres varm til smørrebrød — der behøves ikke smør.

Grønsagsbouillonen med alle de vandopløselige værdistoffer er velsmagende og kan drikkes som den er eller bruges til sovs. *N.N.*

Gaver. Til foreningen: Date 15,00, Egerod 11,00, Chr. Erichsen 4,00, Kauffeldt 5,00, Østrup 1,00, Fokdal 3,00, fru Thomsen 2,00, frk. Christensen 5,00, Seegelke 3,00, frk. Olsen 1,00, frk. Bøghave 5,00, L. Petersen 5,00, F. A. 15,00. Bruun 9,00, Dano 200,00.

Til nytårsfesten: E. & M. F. 10,00.

Til børnehjemsfondet: F. A. 10.00, frk. Jard 5,00. Hjærtelig tak!

Brune og hvide bønner. På given foranledning gør vi opmærksom på, at Den sanitære fødevarefabrik, Baldersgade 14, atter kan skaffe brune og hvide bønner samt tørrede ærter.

Dansk vegetarisk forening.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand: Prokurist Helmer Fogedgaard, Skrøbelev, Langeland. - Kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

Ung pige.

En ung pige med lyst til vegetarisk husholdning kan 1. maj få en let og god plads på en ny, mindre gård i Odsherred, nær strand og skov. God forbindelse til Holbæk.

P. Madsen, Oldhøjgaard, Braade.

Åndedrætsteknik.

Dr. Hanish' metode.
Undervisning (børn og voxne).
Margrethe Olsen,
Falkonervænget 31 [5].

Køb vore bøger

— brug dem som gaver.

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen

Frederikshavn. Forl. prospekt og pri l ste.



Adresserne på danske kiropraktorer findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

„SUND MAD skaber SUNDE HJEM"

Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.

Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde.
Flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium.

Som indledning en meget interessant
„Kortfattet Ernæringslære"
Af overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.

En nutids-kogebog med værdifuld vejledning i tilberedning af den bedste kost for sunde og syge. 27 firefarvede illustrationer. Foruden ca. 550 opskrifter gives afsnit om bagning, syltning og henkogning samt et betydningsfuldt diætafsnit for afmagrende og fedende kost, sukkersygediæt og fl. a.

Kartonneret kr. 10,00
Shirting - 12,00
Skindimit. - 14,00

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.
Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

den rigtige Maade

at koge Grønsager paa--



- dampkoger De Grønsager, er De sikker paa at bibeholde de flest mulige Vitaminer, derfor bør De ogsaa anskaffe

VOSS

GRØNSAGSRIST

Risten faas hos Forhandlere af Husholdningsartikler fra

A/S ERNST VOSS'S FABRIK - Fredericia



Ny Røre-, Ælte- og Piskemaskine 35 Kr.

Grønsagsriste

og alle moderne Kogekar og Køkkenredskaber faas hos

Carl Petersen, Sølvtorvet.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.

LÆR det internationale verdenssprog

Esperanto,

der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.

Alle oplysninger gennem

Dansk Esperanto Bureau,
Østergade 13, Rudkøbing.

Sana Godthaabsvej 62 A

Tlf. Gothåb 4280.

Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk-dietetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

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

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 280.

date's tryk, københavn v.