Gentofte Stegeli 66 C St tv
Gentofte
287

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Hvorfor spiser De det, De spiser

et foredrag af havebrugskonsulent H. Mosegaard, »den farlige radio« ikke ville tage.

Ny slægt - for en pakke cigaretter

Et bette skidt samfund

skoleinspektør O. Egerod fortæller om sukkeret og tænderne.

Ikke noget for børn

»Århus Stiftstidende« forlanger igen Århus zoo nedlagt.

Dyr i fangenskab

Frugt og folkesundhed

en interessant artikel fra et provinsblad.

Køkkenkrogen

ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

42. årgang
nummer 5
maj 1948

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbh. N., som hidtil fuldt ud er i stand til at levere den rene, veg. plantemargarine og til samme pris som den øvrige margarine, hvori indgår et stort kvantum hvalolie. Margarinen leveres i pakker à ½ kg (portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang) og kan foruden fra fabrikken også fås i Sana forretningerne. Medlemskort (1948) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr. *H. W.*

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk Tidsskrifts ekspedition.

Vegetarisk Tidsskrifts redaktion: redaktør Axel Pille, Aalekistevej 61, 1., Vanløse, Damsø 4724 x.

Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Svendborgvej 21, Hjallese, (Dalum 907).

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til evt. lokalforening: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00. Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 282.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23².
»Skovhuset«, Elmevænget 35, Bagsværd.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Frederikshavn: Frydenstrand Badesanatorium.
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. 15/5 — 15/9.
»Eckbohuse«, Bjerre Strand pr. St. Fuglede.
Odense: Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39.
Sakskøbing: Sommerpensionatet »Mariehøj«, Orebyvej 43.
Saunte: Pension »Birkedam«.
Svendborg: Råstrup Kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6.

Køb vor litteratur: Eckbo: »Faste og sunnhet« 1 kr., dr. Bircher: »Råkost for sunde og syge«, 50 øre, portofrit fra D. V. F.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 40 stk. for 1 kr. portofrit. Frimærker kan modtages som betaling.

Stof til Vegetarisk Tidsskrift må være redaktøren i hænde senest den 1. i måneden.

Hvorfor spiser De det, De spiser?

Et foredrag, som »den farlige radio« ikke ville tage.

At vi spiser for at opretholde livet, er der jo ingen af os, der er i tvivl om, selv om nogle synes mere at leve for at spise, men hvorfor putter vi netop de og de ting i munden, for at lade dem glide ned i det mærkelige og mørke værksted, hvor føden bliver til kraft, til varme og vel også til tanker og følelser, og andre former for udfoldelse af liv?

Vi har nu efter tur hørt så den ene og så den anden ekspert anbefale en lang række forskellige produkter, og de er allesammen med største selvfølgelighed gået ud fra, at disse var velegnede til at opretholde livskraften hos de individer, som kastede sig over dem.

Og det tiltrods for, at listen over de anbefalede ting strakte sig over *meget* vidt forskellige ting, så forskellige, at det umiddelbart fremkalder den tanke, at mennesket i sandhed *må* høre til *alt*æderne, en gruppe, for hvilket svinet ellers plejer at være skoleeksempel.

Allerede her synes jeg, der åbenbarer sig en lille brist i den *logiske tænkning*, som homo sapiens ellers søger at gøre et stort nummer ud af og påstår at have så nogenlunde for sig selv.

Drejer det sig nemlig om at drage sammenligning med andre skabninger, hvad intelligens angår, så finder alle vej til abeburet, hvor man nøje undersøger, hvor stort et antal kasser vore firhændede frænder er i stand til at stable oven på hverandre med den hensigt til sidst at kunne nå den under loftet ophængte banan med en pind. Ja, man er ligefrem stolt af at kunne notere en kvotient, der vistnok svarer til et fireårs barns, og man klæder de søde små i menneskетøj og giver dem redskaber at spise med som rigtige fætre og kusiner. Men ganske anderledes stiller det sig, såfremt man vil søge sine frænder i ernæringsmæssig henseende, så gør de allerfleste et vældigt hop og havner i svinestien, hos altæderne! Og så er spørgsmålet, om vi hører hjemme der, og om vi befinder os godt i selskabet?

Mon ikke, der kunne være god grund til at tænke over, *hvorfor* vi spiser det, vi spiser?

Adskillige har vel allerede svaret på rede hånd, idet de går ud fra, at nu har menneskene i årtusinder levet på en slags altæderkost, og så må den vel være den naturlige, selv om vi forleden blev trukket ned i kirkens krypt for at se på skeletterne af vore forfædre, som for resten slet ikke var de kæmpeskikkelser, vi har forestillet os, og så havde de altså også tydelige tegn på, at engelsk syge, gigt og andre skrøbeligheder havde plaget dem på det grusomste. Vi fik også at vide, at vore køkkenmøddinger leverer os meget tydelige beviser på, at jagt og fiskeri skaffede vore endnu ældre aner den væsentlige del af *deres* føde. Det er vel altsammen rigtigt, men fordi østersskaller og dyreknogler, der er yderst modstandsdygtige mod tidens tand, er i overtal, er det ikke noget bevis for, at ikke også forholdsvis store mængder af *andre* fødemidler, f. eks. urter og frugt, er blevet anvendt.

I hvert fald er det ganske morsomt, at man nu har kunnet påvise, at en mand, der for ca. 2000 år siden er blevet hængt og derefter gravet dybt ned i

Borremosen, umiddelbart før sin bratte død har nydt et måltid bestående af spergel- og pileurtfrø.

Selvfølgelig kan man tænke sig den mulighed, at man har givet den dødsdømte dette måltid som en slags tillægsstraf for den brøde, han øjensynligt havde begået, men da der andre steder er fundet rester af de samme to slags frø på bunden af forrådskar i brandhærgede huse fra samme tidsperiode, så kan man gå ud fra, at disse og for resten mange andre urter og frø, hvis rester bl. a. findes som aftryk i potteskår, har været anvendt til føde sammen med det meget omtalte udbytte af jagt og fiskeri.

Men selvom også de mennesker, der allerførst fandt vej til vore strande, var store nimrødder, og det måtte de være, hvis de ville begå sig under vore breddegrader i de tider, så er alle disse år dog kun som en lillebitte brøk af det tidsrum, i hvilket mennesket som sådant har været på farten over vor runde klode.

I hvor mange hundredtusinder af år, homo sapiens har været på vandring, er de lærde vel ikke helt enige om, men at det drejer sig om *meget* store tidsrum er givet, ligesom man er klar over, at den altovervejende del af disse naturmenneskers føde har bestået af frugt og bær, rødder og urter, kun nu og da indholdet af en fuglerede, og hvad der ellers faldt på en samlers vej. Menneskets svage fysik, de flade negle og manglende rovdyrtænder har ganske simpelthen sat grænser for, hvad det har været i stand til at bemægtige sig blandt større dyr. Manden har sikkert haft nok at gøre med at hytte sit eget og stammens skind mod de ganske anderledes udstyrede skabninger, som kunde ønske at gøre sig til gode med *hans* egen krop.

Paa dette samlerstadium og på denne urkost har vore forfædre fristet livet igennem meget lange tidsrum, og den omstændighed, at manden på et forholdsvis sent tidspunkt har begyndt at bruge sin hjerne til at fostre sig våben, som tid efter anden har udviklet sig fra primitive økser og spyd til fjernvåben som bue og pil, ved hvis hjælp han blev i stand til at anfalde større dyr, hvis kroppe han anvendte til føde for sig og sine, kan ikke berettige os til at antage, at hans *egen* fysik har formået at ændre sig i samme tempo og i retning af altæderne eller sågar rovdyrene, som må være forudsætningen for at større mængder af muskler, af blod og indvolde skal være fuldgod føde for ham.

Man må nemlig erindre, at naturens kværn maler langsomt, og for at skabe en ny art med nye organer bestemt til at bemægtige sig og leve af en ganske anden føde, end den, der oprindelig er beregnet for ham, skal der gå tidsrum af ganske anden længde, end de, der er passeret, siden de første mennesker forstod at fælde deres nære medskabninger. Vi fødes den dag i dag med eller får snart de samme tænder og har det samme fordøjelsessystem som dengang, da frugt og bær, urter og rødder udgjorde menneskets føde.

Heller ikke den omstændighed, at mennesket har lært sig at tygge græssernes modne frø, så at sige med hjernen, idet han har konstrueret sig kværnsten, kan på nogen måde berettige os til at tro, at dette frø, som vi i dag kalder korn — det daglige brød — er fuldgod føde for mennesker! Ganske vist er det korndyrkningen og de med den skabte muligheder for at kunne bo tæt sammen og opbevare og transportere føde langvejs fra, der er betingelsen for, at det, vi i dag kalder civilisation, har kunnet opstå; men dermed er ikke sagt, at korn er et velegnet fødeemne. Aber vil ganske vist blive helt ellevilde af

glæde, hvis man giver dem en endnu grøn majskolbe, men den hårde, tørre kolbe har ingen interesse, hverken abe eller menneske har evne til at tygge modent korn, det har derimod fugle, som det er en ren fornøjelse at iagttage i en kornmark — hvis det blot ikke var, fordi de spilder så voldsomt, og så er det jo da også *vort* korn, som vi tygger med kværn og bager med ild.

Vi har bygget hele vor strålende civilisation op på et så svagt grundlag som græs. For hvad er korn andet end modent frø af græs?

Og hvorledes har så denne korn- og kødkost bekommet menneskeheden? Ja, een af vore fåtallige ernæringseksperter, som endda i sin tid var endog godt kendt udover verden, profeter er jo sjældent estimerede i deres eget land, har engang udtalt, at mennesket er blevet *det sygeligste pattedyr på jorden.*

Der kan selvfølgelig være mange medvirkende årsager til denne misère, og hele vor blændende lægevidenskab har da også sat ind med al nutidens teknik, med kniv og med vidunderlige stråler søger man at råde bod på og lappe på den skrøbelige menneskehed, men det forekommer mig, at man netop mere søger at lappe, end at søge ind til ondets rod.

Man erkender ikke, at en første betingelse for absolut sundhed, såvel for den enkelte som for slægten, er så fuldgod føde, som det nu er muligt at fremskaffe til den menneskelige organisme. Føden skal ikke alene indeholde samtlige de bygge- og vedligeholdelsesstoffer, som er nødvendige, men også være fri for de følgestoffer, som vor organisme ikke er indrettet til at skille sig af med igen.

Vil jeg da forlange, at det moderne menneske skal forlade sin industrielt behandlede føde og vende tilbage til naturen? Skal vi igen klæde os i skind og samle bær og urter?

Nej, på ingen måde, men ligesom vi engang benyttede vor hjerne til at fostre os våben, drevet dertil af den i mennesket dybest forankrede egenskab, nemlig *dovenskaben*, og vi i kraft af vor samme hjernevirksomhed lærte os at tæmme græsserne, så kan vi endnu engang bruge vor hjerne til noget mere heldbringende, nemlig at søge at finde frem til en *kulturkost*, som det vil være muligt at skaffe overalt, hvor mennesket fortsat ønsker at færdes, selv om det er langt fra det oprindelige udgangspunkt.

Og hvori skal en sådan kulturkost da bestå? Ja, derom ved vi vel ikke alt endnu, men det turde være logisk, at den i overvejende grad skal bestå af produkter, som uden synderlig tilberedning lader sig nyde med velbehag af den gane, som ikke er galvaniseret ved nydelse af allehånde »forbudne frugter« og krydderier. En kost, som let fordøjes, og som let går over i blodet, hvorfra affaldsstofferne igen naturligt fjernes uden men og sten!

Ja, men *jeg* spiser da virkelig kun, hvad jeg synes, der smager godt, og det må være det naturligste for mig!

Tro endelig ikke for godt på egne sanser, de er kun intakte hos det spæde barn. Senere gør intetanende og derfor ufornuftige mødre alt for at vænne børnene til at spise de *mærkværdigste* ting, ting, som *De* vilde faa kvalme af at tænke på, hvis De altså engang for alvor stillede Dem spørgsmålet, *hvorfor* De egentlig spiser *det*, De spiser!

Tro heller ikke for godt på, at vor lovpriste videnskab nok skal sørge for, at vi får alle de kalorier og de vitaminer, vi har brug for.

Alene den omstændighed, at der til stadighed findes flere vitaminer, flere

hormoner og stadig nye ting, turde være bevis for, at vi endnu er langt fra at vide alt om menneskelig ernæring. Måske vi når dertil, at alt kan videnskabeligt beregnes, men indtil da vil det være rigtigst for homo sapiens, det vise menneske, kun at ernære sig af det, som naturen anviser det under naturlige forhold, altså under de himmelstrøg, hvor det hører hjemme. Altså frugt og nødder, rødder og grønne blade.

Og hvad vort lille og så nordlige land ikke frivilligt vil yde os, må vi søge at aftvinge vor jord eller også bytte os til det fra lande, som er gunstigere stillet end vi. Vor teknik er nu så udviklet, at det vil kunne lade sig gøre, og ved at ernære os *direkte* af jordens produkter, uden først at lade det gå igennem dyrene, kan vi alle få *nok*, ja, *overflod* af mad. Vi vil kunne overflødiggøre samtlige Fao-kongresser og de krige, hvorved vi søger at erobre hverandres bopladser.

H. Mosegaard.

Ny slægt - for en pakke cigaretter

»Ny slægt, børn og ungdom« er titlen på en udstilling i forum, som afholdes i denne tid. Formålet fremgår af titlen. Til fordel for denne udstilling med et godt og smukt formål har der været arrangeret et stort lotteri. Jeg syntes, at jeg for en gangs skyld ville købe en lodseddel og skråede over gaden til en af boderne.

Stor blev min forbløffelse. Lodsedlen var *en pakke cigaretter!* Jeg måtte meddele damen, at så kunne jeg ingen købe, og da jeg forsøgte at forklare hende hvorfor, var hun lige så forbløffet, som jeg var blevet!

At den unge dame ikke har tænkt over modsætningen: *Ny slægt, børn og ungdom — cigaretter* er forståeligt. Men de ledende indenfor den høje udstillingskomité, hvoriblandt også læger, må da vel vide, at *ny slægt, børn og ungdom* ikke kan fremmes ved rygning. Eller har de allerede røget forstanden bort?

Jeg gik hjem og læste i dr. Hindhedes beretning om tobakken nogle punkter i relation til emnet:

»At stærk tobaksrygning i længden nedsætter kønsdrift og kønsnydelse er en gammel erfaring. *Depierris* meddeler, at munkene i det 16. århundrede benyttede dette middel for at bekæmpe den generende kønsdrift, og *Demaux* anbefalede i 1852 at indføre tobaksrygning i latinskolerne for at bekæmpe onanien«.

Den østrigske docent dr. *Hofstätter* siger:

»Meget stærkt rygende kvinder taber i forholdsvis ung alder deres perioder fuldstændigt og viser svarende hertil for tidlig indskrumpning af livmoderen og de øvrige kønsorganer, nedsat nydelse ved kønslig omgang og en dog ikke altid villet ufrugtbarhed. Afstumpning af den kønslige nydelse gennem stærk rygning er os tilstrækkelig bekendt fra mandlige rygeres angivelser«.

I Amerika foretoges en undersøgelse på flere hundrede skoler. Skoledirektører og lærerråd hævdede enstemmigt tobakkens skadelige indflydelse på elevernes skolestandard. »Korrelationen mellem tobak og lave karakterer er tilstrækkelig høj til at garantere sammenhængen mellem årsag og virkning«.

»Alle fakta peger henimod, at tobakken udøver en forsinkende og forstyrrende indflydelse på åndsevnerne hos eleverne i de højere skoler«.

Prof. *Seaver* ved Yale Universitetet kom gennem 9 års kontrol til det resultat, »at rygerne ved optagelsen på universitetet var i gennemsnit 15 måneder ældre end ikke-rygerne, hvilket jo tyder på, at tobakken havde sinket passagen i latinskolen. Trods denne højere alder var lungekapaciteten 80 ccm mindre end hos ikke-rygerne. I løbet af de første 3 år udviklede ikke-rygerne sig noget stærkere såvel med hensyn til vægt som til højde og brystomfang. Særligt gik det atter ud over lungekapaciteten, hvis udvikling var 147 ccm mindre, hvilket plus de fornævnte 80 ccm bevirkede, at rygerne i gennemsnit blev ca. en pægl luft bagefter. Hos de stærke rygere var nedsættelsen af luftrumfanget antageligt endnu større«.

Den kendte fhv. generallæge, dr. med. *Georg Bonne* hævder, at rygning i højere grad end alkohol er skyld i ungdomsforbrydelser.

Dette være nok til at konstatere modsætningen mellem rygning og ny slægt, børn og ungdom.

Rimeligvis har den høje komité forstanden i behold, men har undladt at bruge den af lutter benovelse over den glimrende idé i disse tider at sælge cigaretter til fordel for den gode sag. Men hvad enten det er dette eller ren og skær jesuittermoral, der har ført til cigaretsalget, så er komiteen skyldig. Uvidenhed eller tankeløshed gælder lige så lidt som undskyldning overfor en moralsk som en juridisk domstol.

A. P.

Et bette skidt samfund

Sukker. Alle, der gider vide noget om ernæring, ved, at sukker er en uhyre farlig spise. Sukkerrationeringen har reddet mange tænder! Alle ved det! Nu ved man det endda også i »Ugeskrift for læger«, hvor fredericialægen *J. A. Gerdes* har givet en drastisk skildring af »sukkerbørnene«, dem der spiser sukker, negerboller, ispinde, lakrids, konfekt, chokolade, bolcher og karameller. De er magre, grågullige og slappe, huden er grumset og tør, de har blålige skygger under øjnene, vissent hår, hullede tænder. Dr. Gerdes synes, der skulle høj skat på alt det »forbandede sukkerstads« — men synes så til gengæld, at benzin og øl(!!!) skulle beskattes noget mildere! Hm! — Professor Preben Plum siger i et interview herom i »Ekstrabladet«, at »sukkermisbruget her i landet er forfærdende stort«. Han foreslår at skaffe børnene frugt i stedet for! — Men dette rare samfund har mere brug for tobak og spiritus end frugt! Alle ved besked, men børnenes tænder får lov at rådne, for far og mor skal ryge og ha vin til fest. Og både tobak, vin og sydfrugter har vi jo ikke råd til. Vore egne æbler går til Sverige. Heldigvis går chokoladen samme vej, det er dog et lille lyspunkt!

Når der nu engang blir sukker nok til bolcher og alt det skidt, blir det igen væltet ud over os. Alle ved, at det gør ubodelig skade, men længe leve forretningerne, at tandlægerne og lægerne også kan leve!

Forresten har man fundet et stof, der kan gøre sukkeret uskadeligt. Hvorfor sætter man ikke det til »slikket«! Det er for dyrt! Så giv tilskud fra

tobaks- og spiritusskatten! Og påbyd, at der i al »slik« skal være vitaminer. Gør »slikket« sundt og fyld ungerne med frugt, så gør vi vor pligt mod den kommende slægt. Nu ser de fleste ligegyldigt til, at de ødelægges af den ansvarsløse profitkapitalisme!

O. E.

Ikke noget for børn

Under ovenstående overskrift bringer »Århus Stiftstidende« denne artikel, som vi i eet og alt kan give vor tilslutning:

I enhver diskussion om de zoologiske havers berettigelse har nogle ønsket haverne bevaret med begrundelsen: børn morer sig så godt i haverne samtidig med, at de kommer i kontakt med dyrene. Andre af havernes forsvarere hævder, at dyrene ikke lider under fangenskabet, og mener det bevidst bl. a. ved, at dyrene yngler.

Den diskussion, der er opstået ved Århus Stiftstidendes forslag om at nedlægge zoo i Århus og i stedet indrette et Børnenes Paradis — et virkeligt frilufts-fritidshjem — på arealet, danner ingen undtagelse.

Det er rigtigt, at børn morer sig i zoo, men dermed er ikke givet, at zoo er til gavn for børnene. Børn kan more sig over det utroligste, over det utiltalende. Hvem har ikke iagttaget, hvilken morskab det kan vække hos børn at se en beruset tumle fra den ene side af gaden til den anden eller at se et slagsmål mellem mennesker eller dyr. Det er let at finde ting, der morer børn. Det er de voksnes — samfundets — opgave og pligt at sørge for, at disse ting er sunde, belærende og opbyggende. Og under sådanne ting kan zoo ikke regnes.

De fleste børn kommer ikke i kontakt med dyrene i zoo, hvis man med kontakt forstår, at børnene lærer dyrenes særpræg og vaner at kende. For børnene ser ikke dyrene som dyr, men som væsner, der foretager overraskende, morsomme ting, hvis man giver dem en godbid — eller driller dem.

Prøv at følge et barn gennem zoo. Første gang vil det kikke på alle dyrene og vælge sine favoriter. Næste gang og de følgende gange vil det give svanerne og hjortene brød. I en fart, for det skal skynde sig til bjørnen, der danser rundt, når man kaster noget ned til den. Efter at den har taget et par valsomgange, er barnet tilfreds og haster videre til abeburet. Her morer barnet sig over abernes leg og ageren — vel fordi barnet kender sig selv i meget af det — og over ting, som dets forældre søger at drage det væk fra, hvis det er normale forældre. Lidt efter går turen til søløverne for at se dem kæmpe og gø rasende om sildene. Det ser så sjovt ud. Så snart sildene er slugt fortsættes til elefantgården i håb om, at dyrepasseren vil få elefanten til at stå på eet ben. Men så kan barnet heller ikke vente længer. Af sted til legepladsen, hvorfra det næsten ikke er til at trække, når tiden for hjemturen er inde. Kontakt med dyrene? Nej — kontakt med legepladsen.

Det må anses for tvivlsomt, at det er udslag af tilfredshed, når dyr yngler i fangenskab. Under selv de mest fortvivlede forhold, under det strengeste åg, i fangelejre, under flugt med stor risiko for tilintetgørelse, formerede menne-

sket sig. Hvorfor skulde indespærrede dyr — de mere primitive skabninger — så ikke gøre det. Der kommer for dyr i frihed som i fangenskab et forår af ubetvingelig magt. Det er naturligt. Men at tro, børn i zoo beriges, forfriskes eller at det skaber kontakt mellem dem og dyrene at overvære dette forårs brydning, er unaturligt.

Synes man ikke, forholdene i zoo er uværdige for dyrene, må de fleste vel indrømme, at de er uværdige for menneskene. Man kan ikke i 1948 være bekendt at have en zoo med tamme, nussede, brødtiggende vilddyr, når man har dyrefilmene med deres vidunderlige optagelser af frie, vilde dyr, fotograferet i deres naturlige liv, med farver og lyde. Det eneste, der kan interessere og more voksne i zoo, er børnene på legepladsen. Kun zoologer og kunstnere har nytte af zoo. Men det kan ikke være meningen, at man for en så lille kreds med store bekostninger skal holde zoo i snart alle større byer. Forskerne og kunstnerne må klare sig med filmene og de zoologiske museer.

Aarhus zoo ønskede at udvide for at få mere plads til dyrene. Senere er det oplyst, at man ønsker at udvide børnenes legeplads. Det tyder på, at man er klar over, at legepladsen spiller en stor rolle for børnene i haven. Ellers havde man vel inddraget den til bur-udvidelser. Begynd endelig udvidelsen af legepladsen og fortsæt, til den breder sig over hele haven, sådan som af Aarhus Stiftstidende foreslået. Gør arealet til et ønskested for børnene med vipper, hobby-værksteder, modelbaner, lave rutschebaner, med alt, hvad der kan fornøje børn *på en sund måde* — og med en safari-biograf, hvor børnene kan se virkelige vilde dyr i deres naturlige tilstand. Med dygtige ledere og opsyn vilde det blive et påskønnet fristed for friske, glade børn. Zoos dage bør være talte.

Dyr i fangenskab

Ganske andre toner end i ovenstående artikel lyder i et interview, Berlingske Tidende har haft med storvildtjægeren dr. *Bøje Benzon*. Intervieweren har spurgt ham, om vilde dyr lider i fangenskab. Hertil svarer doktoren:

— Nej, fangenskab er snarere en behagelighed for dem. Måske dyr af hundefamilien, der er omstrejfere af natur, kan savne det frie liv, men de andre er tilfredse, blot de har vænnet sig til den nye tilværelse. Alene det, at de er frie for den evige frygt, som nager dem i naturtilstanden. Selv rovdyr har det bedre i bur, blot de kan røre sig.

Naturen er slet ikke det paradis for dyrene, man tror. Dyr er ofte syge og invalide, har sår, skrammer og brækkede ben, og de lider under angreb fra parasitter, utøj, bændelorme og den slags. Skyder man en løve og skærer den op, ser dens mave ofte ud som fyldt af »makaroni«. Det er indvoldsorme. I en zoologisk have hæger man om dyrenes sundhedstilstand, ved mindste ildebefindende kommer dyrlægen med diagnose og medikamenter, de får levertran, vitaminer og hormoner, og den friske luft gør pelsen tyk og fyldig. Kan dyrene så formere sig, er de i deres es.

Den rokken og svajen hos dyr i bur, som folk tror er udtryk for kedsom-

hed og ensomhedsfølelse, er ren natur. En elefant i Afrika står også og rokker og skifter ben og klaprer med ørerne selv i søvne.

— — —

Manden er doktor! En lærd mand! Er han også så lærd, at han kan tale med dyrene og har fået at vide, hvad de føler i fangenskabet!

Det er næppe mere almindeligt, at de vilde dyr lider af indvoldsorme og brækkede ben, end at negre og indianere, der kun har deres uvidende medicinmænd, gør det. Men vil doktoren påstå, at vi derfor skal putte negrene ind i bure, made dem tre gange daglig og give dem en madras at sove på? Garanterer han, at når negrene så bare er under lægetilsyn, savner de ikke deres tidligere frihed?

Kan noget tænkende menneske tro på, at kun dyr af hunderacen føler savnet af frit at kunne strejfe om i naturen? Og den lærde doktor synes at ville bilde os ind, at det ikke er andre dyrs natur at bevæge sig rundt i urskovens træer, hen over stepper og savanner. Er det derfor, næsehornet går i ring i sit bur, er det dets natur? Er det derfor, chimpanser og ørne sidder og hænger, er det deres natur?

Hvis man ikke ligefrem vil gå imod den sunde fornuft, kan man sige sig selv, at fangenskab er sygdomsbefordrende. Men det synes doktoren ganske vist også at ville. Hvad mener man om hans udtalelse til fordel for fangenskabet, at »den friske luft gør pelsen tyk og fyldig«. Vil han virkelig hermed påstå, at luften i Afrika er endnu mere klummer og stinkende end i zoologisk have — for slet ikke at tale om abe- og rovdyrhusenes indre?

Dyr har måske ikke samme forstand som mennesker — nogle vil sige heldigvis for dem —, måske ikke samme følelser, men de er i stand til at vise kløgt og beregning, hengivenhed, glæde, vrede, frygt, sorg og bekymring. Vi ved ikke, hvad motivet har været til storvildtjægerens udtalelser, om de er bevidst eller ubetænksomt fremsatte. Men det ved vi, at det er perversitet at mangle medfølelse med indespærrede dyr som med indespærrede mennesker. Mennesker, der hylder dyrenes indespærring, må være åndeligt beslægtet med koncentrationslejrenes fædre.

A. P.

Frugt og folkesundhed

Bladet »Sydvestjylland« skriver i en artikel om rationeringen:

Der er et andet felt, der i årevis har haft myndighedernes uvilje, og det drejer sig om frugten. Efter at landet et enkelt år blev oversvømmet af citroner og mandler, strammedes linierne pany, og en vare som appelsiner blev rent ud betragtet som luksus, endskønt det i virkeligheden er en næsten uundværlig sundhedskilde, hvad lægevidenskaben tydeligt nok har tilkendegivet. Det er ikke nok, man henviser til, at vi får tobak og danske sukkergodter. Disse varer kan på ingen måde erstatte det for sundhedstilstanden så uundværlige frugtsukker.

I andre lande, der ligesom Danmark står i genopbygningens tegn, har myndighederne haft en helt anden opfattelse, nemlig at det gjaldt at opmuntre landets børn til øget arbejdsydelse. Det sker ikke gennem fortsatte og skær-

pede restriktioner, men ved at løsne båndene og sørge for, at der kommer lidt varer frem, der kan virke oplivende på arbejdslysten.

Både i Norge, Sverige, Belgien, Czekoslovakiet og England indtager begrebet frugt en helt anden stilling end i frugtlandet Danmark. Herhjemme sørger vi for at eksportere en stor del af vor frugthøst, og samtidig søger vi så vidt muligt at undgå begrebet sydfrugter, når der er tale om import, bortset fra de sure citroner.

Det er lægevidenskabeligt bevist, at mangelen på nydelse af frugt virker direkte skadeligt på den menneskelige udvikling. I otte af ni tilfælde, hvor svangre kvinder ikke går tiden ud, viser det sig, at de pågældende ingen frugt har spist. Og på samme måde kan den tiltagende tilbøjelighed til engelsk syge hos børn tilskrives mangel på C-vitaminer fra frisk frugt. De mange præparater, der er kommet i handelen, og som indeholder C-vitaminer, kan ikke erstatte den naturlige frugts egenskaber. Mon tiden derfor ikke er inde til, at man hos myndighederne går i gang med at revidere opfattelsen på dette område. Lægevidenskaben kan ikke i det lange løb siddes overhørig, når det drejer sig om et så vigtigt problem som den almindelige sundhedstilstand.

Hvorledes forholder vitaminerne sig under korttidslagring?

Ifølge »Horticultura« har svenskerne udført nogle forsøg med diverse havesager for at se, hvorledes det stiller sig med tabet af vitaminer under korttidslagring. I modsætning til tidligere angivelser, som gik ud på, at ca. halvdelen af spinatens ascorbinsyre gik tabt ved opbevaring et døgn ved alm. stuetemperatur, viser det sig nu, at tabet næppe er mere end 10 % fra om eftermiddagen, når den høstes, til produktet bringes til torvs næste formiddag. Mærkeligt nok er der færre vitaminer i den spinat, som høstes om morgenen og bruges umiddelbart efter.

Endvidere viser det sig, at indholdet af ascorbinsyre kan svinge fra 44 til 88 mg selv indenfor samme sort, men blot sået og høstet til forskellig tid. Hos jordbær synes indholdet af ascorbinsyre endog at være stigende ved opbevaring natten over. Også her svinger såvel ascorbinsyre- som sukkerindhold, uden at det dog er muligt at konstatere nogen afhængighed af temperatur eller solskinstimer.

Også blomkålens vitaminindhold stiger ved lagring. Derimod var salaten, overraskende nok, så fattig på ascorbinsyre allerede ved afskæring, at man ikke fandt det umagen værd at undersøge tabet nærmere. Det samme gælder for radiser. Og bønner er heller ikke meget bedre i denne henseende.

Selvom det er uhyre interessant at vide, hvorledes de forskellige havesager opfører sig i Sverige fra om eftermiddagen til næste dags middag, var det måske af endnu større interesse at undersøge indholdet af værdistoffer, når produkterne har ligget tilpas længe i eller udenfor et dansk grønthandlervindue, udsat for alskens påvirkninger.

H. Mosegaard.

Kan det ikke snart være nok?

Det er ikke længe siden, landet stod på den anden ende i anledning af et bryggerijubilæum, og selvfølgelig lod også statsradiofonien sig misbruge i den anledning, men at vi nu to dage i træk skal delikateres med simple drikkeviser og ligegyldige forhandlinger mellem ølkuske og tørstige murere, om rationen skal stå på 6 eller 8 bajere om dagen, turde dog være overdrevent, især når anledningen ikke var andet end bryggeriarbejdernes fagforeningsjubilæum.

I betragtning af, at ikke færre end 70.000 personer er afhængig af ølket foruden de 10.000, soim er direkte engageret ved fremstillingen, kan der endnu forventes et større opbud af anledninger til at udsende adskillige af »Bajerens halve timer«, i hvilke omkvædet er det lige så gammelkendte som latterlige, at på mælk kan der ikke arbejdes, det giver kun forstoppelse, men *øl* sætter tempoet i vejret. Jo, *det* er vel nok genopbygning.

H. M.

Waerlandsaftenen i D.V.F.

Selv om vi vegetarer ynder at fremhæve, at vegetarismen er andet og mere end et madspørgsmål, så viser det sig dog, at interessen for de sammenkomster, hvor der også er mad på programmet, er stor og stigende, og i konsekvens heraf besluttede bestyrelsen på forslag af fru Helle Bro at indbyde til en rigtig frisksport-aften med deltagelse fra den nystartede danske afdeling.

Heller ikke denne gang dånede man i K.F.U.M. af forfærdelse over den menu, vi fremførte ønsket om, tværtimod stillede man sig overordentlig imødekommende, og selv om fruerne Helle Bro og Ellen Pille stillede sagkundskab til rådighed og tog et nap med, så er det al ære værd, at en restauration kan binde an med et sådant forehavende og vel at mærke føre det fint igennem tiltrods for, at vi som sædvanlig møder lidt for talstærkt op i allersidste øjeblik.

Der blev plads til alle 92 og, mirabile dictu, også mad til os alle, selv om appetitten til at begynde med syntes at være altopslugende.

Der var ikke sparet på lækkerierne, og hele farveskalaen var repræsenteret, endog de sortbagte kartofler. De minder mig altid om min egen barndom nede ved den gamle grænse, hvor det var skik og brug at stege kartofler i den varme aske fra valborgblussene. Men da vi brødre så forsøgte at medbringe denne skik ud til Troldhede, blev vi anset for nogle fuldstændig håbløse idioter, og vi havde sandsynligvis aldrig genvundet vor agtelse blandt vore kammerater, hvis ikke en ung lærervikar, der kendte skikken, havde anmodet om lov til at spise med og oven i købet lod sin nydelige kæreste smage på dem med det resultat, at hun fik sorte pletter ud over kinderne samtidig med, at hun udtrykte sin begejstring for traktementet.

Blot beklageligt, at en mere udstrakt anvendelse af kartoffelbagning ikke rigtigt rimer med gasrationen.

Inspireret af de mange nye ansigter sagde formanden nogle bevingede ord om vegetarismen, dens mål og midler, og undertegnede uddelte en lille tryk-

sag: »Een verden eller ingen«. Selvfølgelig traf det sig så, at »Aldrig mere Krig« havde møde samme aften.

Hr. Tørsleff glædede os alle med sin musik, og formanden havde overtalt kgl. operasangerinde frk. Danina, akkompagneret af sin søster, til at synge en række nordiske sange for os. Det blev en rigtig rejse på sangens vinger, som vi gerne havde fortsat, hvis ikke vi endnu havde haft overgartner ved Det kgl. danske Haveselskab Carl Johan Hansen på programmet. Med ledsagelse af knivskarpe lysbilleder, efter egne optagelser, fortalte C. J. om mirakelgartneren Luther Burbank på en sådan måde, at selv ikke-gartnere, og det var vel de fleste, fik et levende indtryk af dette menneske, som udrettede så store ting på planteforædlingens vanskelige område. Uden at kende noget til kromosomfordobling el. lign. arbejdede han ud fra sin intutition, og resultaterne udeblev ikke.

Blommer uden sten, kaktus uden torne, således at de kunne anvendes til kreaturfoder i ørkendistrikter, hvor græs ikke kunne gro, fra kartofler til prægtige prydplanter spændte hans virke. Kun tobakken, denne civilisationens værste ukrudtsplante, vilde han ikke arbejde med! På dette tidspunkt brød forsamlingen ud i bifald. Måske er det første gang sådant er hændt i Danmark!

Det synes næsten at være en naturlov, at alle, der præsterer noget virkelig stort, skal udsættes for hån og forfølgelse, selvom de så er lige så beskedne og lidet selvoptagne som Luther Burbank, men det, der vindes gennem kamp, har større værdi end det, som går glat, og inden sin død oplevede han alligevel at blive hyldet, som den store mand han var, ja, hele staten fejrede hans fødselsdag som fridag, og man satte hans billede på frimærker.

Vi takker troldmandens lærling for det ypperlige foredrag og ikke mindst for de mange indskudte bemærkninger og hentydninger til de sande værdier i livet, som det gjaldt om at få øje på.

Mange udtalte deres tak for den vellykkede aften, og flere meldte sig i vore rækker. En begejstret tilhører belønnede de optrædende kunstnere med noget så kosteligt som en appelsin til hver, de havde fortjent mange flere, men — — !!

En lille dråbe malurt var der dog: ved indtegningen viste det sig, at i det mindste een person i Danmark endnu ikke havde hørt om vegetarisk forening! Det bør ikke kunne forekomme!

H. Mosegaard.

Spis grønsager - men hvordan?

Mandag den 12. april afholdt Aarhus-kredsene af Alm. dansk Gartnerforening, Vegetarisk Forening, Gartnernes Salgsforening, Det jydske Haveselskab, Aarhus Frugt- og Grønthandlerforening og Aarhus Husmoderforening i fællesskab foredrag med demonstration af grønsagsretter, blandet kost og ren råkost.

Der blev afholdt tre aktuelle foredrag: »Varierende kost i en kødfattig tid« ved husholdningskonsulent *Anna Rønnow*, »Vegetarisk levemåde i en kødfattig tid« ved formanden for Vegetarisk Forening, hr. *Chr. Hougaard*, og »Råkostens betydning for folkehundheden« ved læge *Kirstine Nolfi*.

Køkkenkrogen

Brunede pastinakker.

2 store pastinakker skæres i strimler på 6 cm's længde og 1 cm's bredde. Brunes i fedtstof på panden. Et stort løg hakkes groft og brunes med. Derefter hælder ½ dl tomatpurée og 1 dl vand ved, og det hele dampes mørt under låg ca. 10 min. Så drysses 1 knivspids karry over, eventuelt lidt salt, og saucen jævnes med ½ dl fløde og 2 tesk. mel. Serveres i en kartoffelmosrand.

Kolde panerede pastinakker.

Kogte pastinakker skæres i centimetertykke skiver på tværs og paneres i pisket æggehvide og rasp. Brunes hurtigt i fedtstof på panden. Anrettes på et fladt fad på salatblade. Hvis man kun beregner en skive pro persona, lægges der på hver et pocheret, ellers nøjes man med ½ overskåret kogt æg, og der kan blive råd til to skiver pro persona.

Så tilberedes en mayonaise af 2 æggeblommer, 1 tesk. kartoffelmel, ¾ dl vand, 1 spsk. citronsaft, 25 g smør, ½ tesk. sukker, ½ tesk. karry og lidt salt. Det blandes og piskes stærkt, stilles i vandbad og piskes jævnt under opvarmning. Afkøles og hældes over æggene, pyntes med nogle få strimler agurk og tomat samt karse.

Pastinakrand.

150 g tørt sigtebrød eller franskbrød udblødes i lidt mælk, males gennem hakkemaskinen sammen med ca. 1 kg kogte pastinakker. Denne fars røres op med lidt salt samt 2 æggeblommer og 2 piskede hvider. Hældes i en smurt og raspdrysset randform og koges i vandbad i 20 min. Serveres med kogte kartofler og tomat — eller kaperssauce.

Det gik over al forventning. Salen var stuvende fuld. Ca. 800 mennesker hørte med stor interesse foredragene. Alle retterne var smukt og tiltalende arrangeret i et tilstødende lokale. De blev beset, og der blev stillet en masse spørgsmål, og tilsidst blev maden spist — med stor appetit — af de forskellige arrangører med damer.

Alt i alt var det en meget vellykket og lærerig aften, som opfordrer til gentagelse.

— — —

Den 19. marts havde Vegetarisk Forening inviteret Aarhus Husmoderforening til foredrag og demonstration af vegetariske retter i belysnings-

Kontingent 1948

Der er endnu en del medlemmer, som ikke har indsendt medlemsbidrag (7 kr. for enkeltmedlem, 8 for ægtepar). Benyt *snarest* girokonto 25656, så vi kan spare arbejdet og portoen til opkrævning. *Kassereren.*

væsenets lokale. Fru *Agnes Pedersen* forestod demonstrationen og holdt et foredrag: »Sundhed er rigdom, bevar den — forøg den.« Mødet var pænt besøgt, og foredraget blev hørt med stor interesse.

Til slut blev de udstillede retter solgt ved auktion.

Lidt af hvert

Sankt Hansfest fejres af D. V. F. hos frk. Karen Rasmussen, Hareskovvej 80, Brønshøj, der har plads både ude og inde. Nærmere i juninumret.

Formanden.

»*Råkostforening*«. Det forlyder, at en sådan er under dannelse. Vi hylder vist alle ideen om den naturlige ernæring, og i vort blad er vi gået stærkt ind for råkosten og dens forkæmpere, men en særlig forening af råkostspisere må sikkert anses som en splittelse af de kræfter, der virker for en fornuftig ernæring. *N. Nielsen.*

Ung pige. Flink, ung pige med lyst til husligt arbejde, og som vil hjælpe husmoderen i haven, kan få en god plads i vegetarisk hjem (ingen børn).

Gartner fru *Kirsten Andersen*, Kølstrup.

Ægte nordlandsk långmjølkskultur kan nu fås her i landet. Spis denne ældgamle, sunde, svenske bonderet hver dag. Tykmælk hele året rundt på 24 timer. Kultur rækkende til ½—1 år for kr. 3,50 + omk. og efterkrav.

Caja Clausen, Ordrup Jagtvej 58 D, Charlottenlund.

Ferieplads søges til flink pige, 10 år, i vegetarisk hjem. Betaling ydes gerne. Svar mærket »Ferieplads« til V. T.s ekspedition.

»SANA« Godthaabsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik
Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

Horseløkke Kurhjem ved Fåborg

modtager gæster til ferie, hvile og kurbehandling. Varigt ophold fra 225 kr. pr. måned. Strand og gl. have. Telefon Fåborg 184. *N. Brødsgaard Pedersen.*

For turister!

Kommer De til Vejle, spiser De god og billig vegetarisk mad og råkost hos frk. *M. Skov Hansen*, Nørregade 6², telf. 809. NB. Forudbestillinger modtages gerne.

Landsorganisationen
Lejrklubben for Danmark
(stiftet 1926)
Denne sammenslutning af lejrsportsfolk har til formål på ideelt grundlag at fremme det sunde, velordnede og samfundsgavnlige lejrliv ved oprettelse af lejrpladser og afdelinger overalt i Danmark. Oplysning:
M. Bode, Nr. Frihavnsgade 94, Kbh. Ø.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.
ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

Skodsborg Restauranten

er stedet, hvor
Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost – middag – à la carte.
Åben daglig Kl. 11–19.
Lukket lørdag.
St. Kongensgade 36–38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium

Læge: Ejnar Eriksen.
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — Kongensgade 39[2]

Byens sundeste mad

OVE JACOBSEN

Aktuelle bøger

Nye udgaver.

- **Elna Regner Andersen: Nordisk Reformkost for Sunde og Syge.** Kr. 5.00.
- **Kirstine Nolfi: Levende Føde.** Kr. 5.75.

Sendes pr. efterkrav eller mod frimærker.

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis prøvenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.



Landsforeningens mærkat.

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

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

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

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

Lær esperanto,

det andet sprog for alle. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10 kr. Nærmere oplysninger hos
Esperantistforeningen for Danmark
Havepladsvej 136[1], Fredericia.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 3 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren
Frk. M. Dietrich,
Strandboulevard 79[4], Kbh. Ø.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.