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.



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

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
Knud Aa. Andersen, Onsild.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren
Frk. M. Dietrich,
Strandboulevard 79[4], Kbh. Ø.

LAURITS TH. SCHWENCKE
Nørrebrogade 189
Taga 924
Valby Langgade 29
Valby 1893
fører Den Sanitære Fødevarefabriks plantemargarine, grahamsbrød og øvrige specialiteter samt alt i kolonialvarer.

THOR MØLLERS BOGTR. KBH. PALÆ 7312

Gentoftegade 36 C St tv
Gentofte
287

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Moderen, barnet og ernæringen
Første del af en artikel af den bekendte engelske fødselslæge dr. C. V. Pink

Svenske videnskabsmænd protesterer
Sytten læger kræver bedre undervisning for medicinere i vitamin- og ernæringslære

Atomteorien som led i ernæringsforskningen
Anmeldelse af et opsigtsvækkende skrift af den hollandske ernæringsforsker, dr. W. F. Hesselink

Vitaminerne.
Forekomst, egenskaber og behov
Statens husholdningsråds faglige meddelelser indheftet som bilag

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening
43. årgang
nummer 4
april 1949

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 forskellige forretninger (se annoncerne). Medlemskort (1949) 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, Jasminvej 12, Risskov.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Hestehavevej, 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.

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

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

Moderen, barnet og ernæringen

I oversættelse fra engelsk gengiver vi her et foredrag af den kendte børne- og fødselslæge, dr. *C. V. Pink*, en af lederne af Stonefield Maternity Home.

Min kompagnon og jeg åbnede vor fødeklinik i Blackheath i 1920. Han satte som teosof pris på den vegetariske levemåde af etiske grunde, men ingen af os var dengang vegetarer, og vi kendte ikke noget til praktisk ernæringsreform. Dr. White tilrådede imidlertid lige fra begyndelsen sine patienter at leve vegetarisk, og jeg gjorde snart det samme. I løbet af tre år havde vi bragt vor rådgivning på linie med vitaminforskningen, og resultaterne begyndte snart at vise sig. Vi havde gode forudsætninger for at kunne foretage en klinisk undersøgelse, for vi var i forbindelse med de fleste af vore patienter fra tidligt i svangerskabsperioden, til børnene var årgamle eller ældre. Vi er endnu i forbindelse med nogle mødre, hvis »babyer« er femogtyve år, og nogle enkelte af disse babyer er kommet tilbage til os for at føde deres egne småbørn. I de femogtyve år, hvor vi har tilrådet frisk plantekost, har 2000 patienter givet os de mest slående beviser for en sådan kosts betydning for normale forhold under svangerskab, fødsel og diegivningsperioden. Børnene har også været i højeste grad sunde. Det mest slående bevis har måske været forskellen i fremgang hos dem, som i årevis har levet på reformkost, og dem, som uden interesse har fulgt vort råd, mens de var under vor behandling.

Svangerskabet.

Vi har tilrådet vore patienter at leve vegetarisk, at betragte frugt og salat som de vigtigste bestanddele af deres kost og særligt sørge for at få b- og d-vitaminer, som de ellers ikke ville få i tilstrækkelig mængde. De fleste af dem har spist Bircher-Müssli eller frugt, kornprodukter og mælk til morgenmad, til frokost suppe, salat og fuldkornsbrød med smør og ost, om eftermiddagen kun en drik og til aftensmad en eller anden kogt vegetarisk ret med nødder, ost eller noget andet æggehviderigt, hertil grønsager og en efterret af frugt eller en sød dessert.

Æggehvide.

Nogle har anset en sådan kost for at være for æggehvidefattig. I praksis har den vist sig fuldt ud tilfredsstillende. Det er vanskeligt på tryk at finde noget om de dårlige virkninger af en æggehvidefattig kost, når den ellers indeholder tilstrækkeligt med kalorier. Heraf slutter jeg, at en sådan tilstand forekommer meget sjældent. Dr. Rose (Schweiz) gjorde forsøg på sig selv og opnoterede i fjorten år, hvad han dagligt spiste af protein, idet han søgte at indskrænke sit forbrug deraf til et minimum. Han fandt ud af, at han på en alkalisk diæt (vegetabilsk med megen frugt) behøvede 37—44 gram om dagen, og at dette satte ham i stand til at kunne passe sin undervisning fuldt ud i semestrene og gav ham styrke nok til at foretage bjergbestigninger i universitetsferierne. Når han nøjedes med mindre, følte han sig nedtrykt, tabte lysten til åndelig og legemlig beskæftigelse og mistede appetitten. Jeg har ikke set

disse symptomer hos mine patienter, end ikke hos dem, der har indskrænket deres æggehvideforbrug mere end tilrådet.

Dr. Bircher-Benner hævdede, at den æggehvidemængde, fysiologerne anså for nødvendig, var altfor højt ansat, og at legemets behov ikke kunne måles i kalorier. Han sagde — »cellen ernæres kun af sollysets elektromagnetiske kræfter, som findes i planteriget, der giver os vor føde. Den nærende kraft i et kirsebær, en appelsin, et grønt blad er opsamlet sollys.« Disse kræfter ødes naturligvis ved kogning, opbevaring og fabrikkernes behandling. Derfor behøves der måske mindre æggehvide, når føden spises rå, og dette er måske forklaringen på, at tyre og elefanter kan bevare deres styrke på en æggehvidefattig kost. Der er også nogle af vore dages fødselslæger, der mener, at flertallet af deres patienter trænger til mere æggehvide under svangerskabet. Disse patienter spiser for det meste »dødt« føde, og det er derfor meget muligt, at de trænger til mere æggehvide end de, der vælger deres føde mere klogt.

Vitamintilskud.

Vi ved, at vitamin b bedst fås fra fuldkornsbrød (allerbedst fra hvede dyrket på kompostgødet jord uden anvendelse af kunstgødning og brødet bagt umiddelbart efter melets maling) samt fra hvedekim (der fås som froment og bemax) og fra bryggeriernes biprodukter, gærtabletter og marmite.

Vitamin d fås let fra radiostol (B. D. H.), som laves ved bestråling af ergosterol med ultraviolette stråler. Dette præparat giver lige så virkningsfulde d-vitaminer som den fiskelevertran, der almindeligt bruges, og har den fordel at være fri for animalske bestanddele.

Virkningen af reformkost under svangerskabet.

Vi har lagt mærke til, at de, der hidtil havde været mere ortodokse med hensyn til maden, får langt bedre helbred på denne kost. Familie og venner lægger mærke til forandringen, og i mange tilfælde har ægtemanden takket mig for at have tilrådet en kost, der passede så fortrinligt for hans kone, skønt jeg kun har gentaget et ganske almindeligt råd.

Dr. *Dagmar von Brasch* fra Bircher-Benners klinik har påvist, at ved svangerskabet spiller alle faktorer, der har med helbredet at gøre, ind. Frisk luft og sund føde hjælper mere, end det ville gøre på et andet tidspunkt i en kvindes liv, og dårlig hygiejne, herunder en dårlig kost, får alvorligere følger. Mine egne erfaringer bekræfter denne iagttagelse. Vi har erfaret, at de kvinder, der går med til reformkosten, kun plages meget lidt af de sygeligheder, som er almindelige under svangerskab. De klager sjældent over hovedpine, dårlig fordøjelse og forstoppelse, de føler sig ikke besværede og elendige i de sidste uger, men passer deres ting med kun ringe utilpashed. Den eneste undtagelse er ildebefindendet og kvalmen i de første måneder. Vi ved, at dette hovedsagelig skyldes træthed, som måske har været tilstede i måneder eller endda i flere år, og at kun hvile kan virke helbredende — en kendsgerning, der undertiden virker skuffende på ivrige kostreformere.

Hvad der betyder endnu mere: vi har erfaret, at en kostreform efter de linier, jeg har beskrevet, medfører en meget høj grad af immunitet overfor to meget alvorlige komplikationer, der kan indtræffe ved barnefødsler, svangerskabsblodforgiftning og sepsis (barselfeber). En undersøgelse i England og Wales for femten år siden af årsagen til dødeligheden blandt fødende mødre viste, at disse to komplikationer var skyld i henholdsvis 28 og 38 pct. af dødsfaldene, d. v. s. i to tredjedele af alle dødsfald ved barnefødsler. I de senere år har brugen af sulfonamider og penicillin nedsat faren for barselfeber stærkt, men der er nogle af os, der holder på, at det nok er værd at arbejde på en sådan måde, at vi ikke behøver at benytte disse stærke medicinalvarer. Deres umiddelbare virkninger kan være stygge. Dr. Beddow Bayly har fra den medicinske litteratur samlet 85 tilfælde af sådanne virkninger, der, selv om de formildende betegnes som bivirkning, dog omfatter kramper, alvorlig blodmangel og pludselig død. Om en femogtyve år vil vi vide mere om deres skjulte virkninger.

En foretagsom mediciner, der i 1920'erne stod i spidsen for Deptford Borough fødeklinik tilrådede vegetarisk kost under svangerskabet og gjorde det til et princip at behandle barnefødsel som en naturlig begivenhed. 3000 kvinder, som han gav sine råd, fødte deres børn, uden at der indtraf et eneste dødsfald. På Stonefield har vi set over 3000 patienter gå ind og ud uden et eneste dødsfald af blodforgiftning eller barselfeber. (I de samme år noterede den officielle statistik en dødelighed blandt mødre på 4 pr. 1000 fødsler). Sulfonamider og penicillin har kun været anvendt i eet tilfælde, og det var for at hindre en patient i at blive flyttet til de forgiftende forhold på et hospital.

Blodforgiftning.

Reformkosten er af større værdi ved forebyggelsen og helbredelsen af blodforgiftning end ved nogen anden alvorlig komplikation. Vi vil se, at de tidlige symptomer, som forhøjet blodtryk, reagerer gunstigt ved en streng diæt, og at kvinder, som tidligere var i fare for at miste deres børn ved blodforgiftning eller virkelig gjorde det, stolt kan bære dem den fulde tid ud.

Fru X kom til os med en nyresygdom, hun havde haft fra treårs alderen, hun havde flere anfald af halv-akut nyrebetændelse med æggehvide i urinen, der holdt hende i sengen nogle få uger ad gangen. 28 år gammel blev hun svanger, og på den sædvanlige kost fik hun æggehvide i urinen på den fjerde måned, og dette holdt sig, til barnet var født. Ved at hvile meget på en diæt med kun lidt mælk lykkedes det hende at holde nyrerne fra at svigte, men de allersidste uger led hun dog af standsning af vandet, hendes vægt niltog, og vævene svulmede op (ødem). Barnet blev født fuldbårent, men var ikke særligt kraftigt. Ved fødslen vejede X 3½ kg, hvilket — hvad senere viste sig — var meget lidt for hende. Hun var en kraftig bygget dame. Hun kunne ikke amme sit barn. Hun havde været invalid under hele dette første svangerskab og fortalte mig fem år senere, at hun ikke siden havde vundet sin fulde kraft tilbage. To år efter meddelte en læge hende, at hendes nyrers arbejdsevne var nede på 20 pct., og han rådede hende stærkt til ikke at tage et svangerskab. I årevis forsøgte hendes mand, der var strålende sund på en reformkost, at overtale hende til at forandre sin kost, men forgæves. Fem år efter det første barns fødsel, blev hun imidlertid svanger igen og foretog i den tredje måned en drastisk kostforandring efter de linier, jeg ovenfor har beskrevet. I syvende måned befandt hun sig bedre, end hun havde gjort i mange år, hendes blodtryk holdt sig normalt, og der var ingen tegn til man-

gelfuld nyrevirksomhed. Barnet blev født fuldbårent og vejede 4½ kg. Hun ammede det med største held og fortsatte dermed i ni måneder. Alt dette overbeviste hende om, at den kødfrie råkostdiæt var noget værd alligevel, så hun fortsatte med den og fødte fire år senere et andet fuldbårent barn, der vejede 5 kg. Under begge disse svangerskabsperioder havde kvinden følelsen af, at hendes helbred bedredes. Denne forbedring har holdt sig. Nu er hele familien overbeviste vegetarer.

En anden dame, som jeg kender godt, passede på under sit første svangerskab at spise den rigtige friske kost og fødte et meget normalt fuldbårent barn. Under sit andet svangerskab levede hun sammen med andre mennesker og gjorde flere fejl. Hun spiste mere, tog kød og fisk med og sørgede ikke for ret megen salat. Nogle få uger før tiden var inde, blev hun pludselig syg af svangerskabsforgiftning og fik endogså anfald af fødekrampe. Barnet var dødfødt, og hun selv var i livsfare.

Jeg kunne fortælle om snesevis af tilfælde, der viser, at den kødfrie diæt ikke blot er en beskyttelse mod svangerskabsblodforgiftning, men også det mest værdifulde middel ved behandlingen af denne sygdom.

Vi har også set, at kvinder med utilstrækkelig nyrevirksomhed i en sådan grad, at det gjorde barnefødsel på sædvanlig kost højst farefuld, roligt kunne føde børn, hvis de var villige til at foretage den nødvendige ændring i deres kost og ligeledes på anden måde tage hensyn til deres sundhed. Endelig synes det også, som om svangerskab kan give lejlighed til varig forbedring af helbredet.

Barselfeber.

Vor erfaring har vist os, at risikoen for barselfeber er praktisk talt nul i de tilfælde, hvor kvinden har holdt sig godt til reformkost under svangerskabet. Hvis en patient viser de første tegn til barselfeber, så har det vist sig, at disse forsvinder i løbet af nogle få dage på frugtdiæt.

Tuberkulose.

I tre tilfælde er kvinder kommet til os, efter at de er blevet tilrådet at få svangerskabet afbrudt på grund af aktiv tuberkulose. I alle tre tilfælde har det været muligt for kvinden at bære barnet tiden ud og samtidig forbedre sit helbred. Som dr. D. von Brasch har sagt, giver modsatte faktorer større forskel under svangerskab, og mine mere ortodokse kolleger, hvis patienter for det meste er på en dårlig kost, har derfor ret i deres iagttagelse, at svangerskab har en dårlig eller måske endda en farlig virkning på tuberkulose-patienter. Men heldigvis har god hygiejne også mere virkning. Svangerskab giver derfor ofte lejlighed til at kurere lungertuberkulose. Jeg har set det ske.

Barnefødsel.

Vi mener, at den reformerede kost også gør fødslen lettere, idet den har tilbøjelighed til at reducere smerterne, der forårsages ved sammentrækninger af uterus, men med hensyn hertil er det ikke den dominerende faktor, for den måde, patienten er indstillet på overfor fødselen, er hovedårsagen til smerterne. Vi har været i stand til at bekræfte dr. Grantly Dick Read's iagttagelser, at frygt hemmer uterus' virksomhed og gør den smertefuld, hvorimod sindsro og legemlig afslappelse hjælper til rytmisk, virkningsfuld og smertefri virksomhed. Vi har imidlertid lagt mærke til, at livsvarige vegetarer, de, som har været vegetarer en årrække, og de, der i en kortere periode har været strenge kostreformere, synes at føde deres børn lettere og hurtigere end andre. Jeg forsøger for tiden at samle nogen statistik med henblik herpå. En af mine patienter, 41 år gammel, som har været på en meget streng diæt — overvejende frugt og grønsager — under sidste halvdel af svangerskabet, fødte et barn på 4 kg med den største lethed fire timer efter det første tegn på, at barnet var undervejs. Vi ved, at oplagringen af affaldsmateriale i musklerne er forbundet med de smerter, der sædvanligt kaldes ved omnibus-benævnelsen rheumatisme. Det forekommer derfor rimeligt at antage, at når uterus (sammen med de øvrige muskler) er usædvanlig fri for sådanne oplagringer, vil den være i stand til at arbejde med mindre end de sædvanlige smerter.

Vi lægger mærke til, at når fødslen af en eller anden grund, som vi ikke har kontrol over, er langsom, så bliver vegetarerne ikke så trætte som andre. Deres udholdenhed er bemærkelsesværdig god — en iagttagelse, der ligger på linie med den kendsgerning, at vegetarer udmærker sig i langdistance-cykling og andre idrætsøvelser, der kræver stor udholdenhed. Der er nogle få tilfælde, hvor barnets hoved er temmelig stort for moderens bækken, og hvor hendes chancer for at opnå en normal fødsel og undgå en kejsersnit-operation i høj grad afhænger af hendes vedvarende kræfter. I sådanne tilfælde vil vegetaren afgjort have en fordel fremfor sine kødspisende søstre.

Et andet forhold er af stor betydning, selv om det er vanskeligt at vurdere det nøjere. Hvis en kvinde reformerer sin kost under svangerskabet og opnår en betydelig forbedring i sundhed og livskraft, så giver dette hende i sig selv større tillid at gå barnefødslen i møde med. Vi kan ikke helt undgå den ængstelse, som den første gang fødende føler, fordi hun står over for en opgave, som hun aldrig før har været ude for; men hvis hun ved, at hun ved egne anstrengelser, under ledelse af den doktor og sygeplejerske, hun har valgt, har haft held med sig på eet stadium, så vil hendes tillid til sin evne til at nå et heldigt resultat i næste stadium — under fødslen — under den samme vejledning være i høj grad styrket.

Barselsengs-perioden.

Gennem mange år har vi bemærket, at kostreformere har meget lettere til diegivning; jo strengere de er, des mindre sandsynligt er det, at de vil få forstoppelse i brysterne, når mælken kommer. Vi betragtede tidligere denne vanskelighed som rent mekanisk, men vi burde måske betragte den som en lav grad af betændelse. Man har lagt mærke til, at vegetarer ikke så let som andre angribes af svag betændelse i næsehulen og andre steder,

Dr. Harold Waller har opdaget, at daglig udpresning af nogle få dråber af sekretionen (colostrum) fra brysterne i de sidste tre måneder af svangerskabet formindsker risikoen for forstoppelse og øger chancerne for god diegivning. Vi har benyttet denne metode på Stonefield og fundet den særdeles effektiv, men vi ville være glade for at undgå den nødvendighed at skulle tilråde vore patienter at røre ved brysterne, før de træder i funktion, og tror, at den rette kost er det rette svar.

Barnet.

Vi bliver tit spurgt om den vegetariske kosts indflydelse på barnets størrelse; folk tvivler på, om det vil vokse, som det skal. Gennem femogtyve år har vi set, at vegetarisk kost tenderer til at give barnet den rette størrelse for dets moder. (Dette gælder naturligvis ikke i de sjældne tilfælde med misdannet bækken). Den strenge kostreform sætter sandelig ikke barnets vækst tilbage. Jeg kan udtale mig ganske afgjort om dette punkt, for jeg har set over hundrede mødre leve hele den anden halvdel af deres svangerskabsperiode på en meget streng diæt, der hovedsagelig bestod af salat og frugt sammen med nogle kogte grønsager og meget lidt fuldkornsbrød og mælkeprodukter. Deres babyer er faste og velformede, men muligvis omkring et halvt kilo under middelvægt, fordi de ikke er fede. Den almindeligste årsag till forstyrrelse i fostrets vækst er svangerskabsblodforgiftning, en tilstand, der som jeg har påvist, med held kan undgås ved vegetarisk kost. Undertiden er børnene meget store ved fødslen, vor rekord i de senere år er 5,65 kg. Alt gik godt, men naturligvis er den normale vægt af 3½ kg mere tilfredsstillende. Jeg har mistanke om, at stærkt æggehvideholdig kost under svangerskab er tilbøjelig til at give børn af unormal størrelse, men jeg har ingen afgjorte beviser derfor. En af mine første patienter, hvis første barn var på 3¾ kg, blev streng vegetar under sit andet svangerskab i håb om en lettere fødsel. Men hun var sulten og spiste vældige portioner kartofler. Fødslen var let, men barnet vejede 4¾.

Folk fortæller os gang på gang, at vore spædbørn har en særlig fin hud. Det er sandt, og vi har også lagt mærke til, at disse spædbørn har en klarere hud, der giver dem et renere udseende. Ligesom andre spædbørn er de tilbøjelige til at få prikker de allerførste uger, men disse synes at forsvinde hurtigere og mere fuldstændigt end sædvanligt.

I almindelig jordemoderpraksis fødes der en del børn, som er lidt undervægtige, af ikke særlig god kulør og ikke helt så livskraftige som andre, særligt bemærkelsesværdigt er den dårlige patning. Moderen har sandsynligvis haft et mildt tilfælde af svangerskabsblodforgiftning, måske ikke udpræget nok til at henlede opmærksomheden på det forøgede blodtryk. Antallet af sådanne børn er afgjort forholdsvis mindre blandt vegetarer. Dette er ikke alene af betydning i relation til barnets almindelige helbred, men også fordi en kraftig patning i visse tilfælde er nødvendig for at fremkalde fuld diegivning.

(Fortsættes).

Kontingent 1949

Som tidligere fremført udføres alt foreningsarbejde vederlagsfrit. Medlemmerne burde derfor indsende årsbidraget uden at skulle »rykkes«. Der er indbetalingskort i januarnumret til konto 25656, ellers benyt et andet. Kontingentet er 7 kr. for enkeltpersoner, 8 kr. for ægtepar.

Kassereren.

Eftertryk kun tilladt med kildeangivelse

Statens Husholdningsråds Nr. 3 1949

Faglige Meddelelser

Vitaminerne.

Forekomst, egenskaber og behov*

Nedenstående kortfattede oversigt over alle de kendte vitaminer er udarbejdet af dr. phil. *E. Hoff-Jørgensen* på grundlag af den nyere litteratur, især *H. P. Rosenberg:* Chemistry and Physiology of the vitamins og *E. Brunius:* Aktuella problem och forskningsrön på vitaminområdet. Hygiejnisk Revy nr. 1. 1949.

I tabellens første kolonne er vitaminernes almindeligste navn trykt med kursiv. I anden kolonne: »Vitaminerer« er anført navnene på stoffer, der har samme fysiologiske virkning, men en anden kemisk sammensætning.

Vitaminer	Vitamerer	Forekomst, egenskaber og behov
Vitamin A Axeroftol Antixeroftalmiske vitamin	Estere af vitamin A Vitamin A_2 α-, β-, γ-Karotin Kryptoxantin	Fedtopløseligt. Ret bestandigt over for køkkenmæssig tilberedning, men ødelægges ved iltning og ved brintning (hærdning af olier). Selve A-vitaminet forekommer i smør, vitaminiseret margarine, sødmælk, æg, rigeligst i lever af fisk og pattedyr. Karotin forekommer i grønne og gule grøntsager. Kun 10-30 % af grøntsagernes indhold af karotin resorberes. Vitaminets biokemiske rolle i organismen er kun lidt kendt. *Mangelsymptomer:* vækststandsning, natteblindhed, øjentørsot (Xeroftalmi), modstandskraften mod infektion menes nedsat på grund af slimhindebeskadigelser. 1 international enhed = 0,6 µg = 0,0006 mg β-karotin. *Behov:* 2500 i. e. pr. dag, når der kun regnes med resorberbart karotin. En barneskefuld levertran = 3000 i. enh.
Thiamin Aneurin Vitamin B_1 Antiberiberivitamin	Thiamindifosfat Thiaminpyrofosfat Thiamindisulfid	Vandopløseligt. Ret bestandigt i sur vædske, men ødelægges hurtigt ved neutral og basisk reaktion. Destruktionstabet ved kogning og ved bagning er ca. 25 %, hertil kommer evt. tab ved bortkastning af kogevand. Forekommer bl. a. i kornsorterne, navnlig de grove; i kød, navnlig svinekød, og i lever; Thiaminet virker som coenzym i det intermediære stofskifte. *Mangelsygdom:* Beriberi, der viser sig ved træthed, hjerteinsufficiens, ødemer, muskelsvind og nervøse lidelser. *Behov:* 50 µg per 100 kalorier.
Riboflavin Laktoflavin Vitamin B_2	Riboflavinmononukleotid Riboflavindinukleotid	Orangegult stof, ret tungtopløseligt i vand, uopløseligt i fedtopløsningsmidler. Bestandigt i sur vædske, ubestandigt i basisk vædske; ødelægges f. eks. i mælk af sollys. Tabet ved køkkenmæssig tilberedning er i reglen ringe. I modsætning til thiamin forekommer riboflavin kun rigeligt i mælk, ost, æg, kød, lever og grøntsager. Mono- og dinukleotidet er coenzymer i det intermediære stofskifte. *Mangelsymptomer:* vækststandsning, sår i mundvigene, visse øjen- og hudsymptomer. *Behov:* 50 µg per 100 kalorier.

*) Ved behov forstås den for tiden anbefalede tilførsel til voksne. Behovet vil for en række vitaminers vedkommende være afhængigt af alder, køn og beskæftigelse, samt evt. graviditet og diegivning. (Se iøvrigt »faglige meddelelser« nr. 9, 1948).

Vitaminer	Vitamerer	Forekomst, egenskaber og behov
Nikotinsyreamid Niacinamid PP-Faktor Antipellagra-vitamin	Nikotinsyre (Niacin) Coenzym I Coenzym II	Vandopløseligt, meget bestandigt. Tabet ved køkkenmæssig tilberedning er ubetydeligt. Forekommer i kød, lever, grove kornprodukter, navnlig hvede og byg, meget mindre i rug, majs og havre. Niacin kan delvis erstattes af aminosyren tryptofan, der bl. a. forekommer i mælk og kød. Som coenzymerne I og II indgår niacin i det intermediære stofskifte. *Mangelsygdom:* Pellagra, der viser sig ved mørkpigmentering af huden, blodmangel, diarré og mentale forstyrrelser. *Behov:* ca. 500 µg per 100 kalorier.
Vitamin B6 Pyridoxin Adermin Antiakrodynifaktor	Pyridoxin Pyridoxal Pyridoxamin Pyridoxal- og pyridoxaminfosfat	Vandopløseligt. Tabet ved køkkenmæssig tilberedning synes at være ret ringe. Indgår som coenzym i aminosyrernes stofskifte. Forekommer især i kornprodukterne men også i kød, mælk og grøntsager. *Mangelsymptomer* hos mennesker er ikke kendt med sikkerhed. Hos dyr optræder vækststandsning, håraffald og epileptiske kramper. *Behovet* er ikke kendt.
Pantothensyre Pantothen	Pantothenylalkohol Coenzym A	Vandopløselig. Bestandig ved kogning i neutral vædske, men ødelægges ved kogning i sur og alkalisk vædske. Tabet ved den køkkenmæssige tilberedning kan måske sættes til ca. 25 %. Pantothensyre er coenzym for visse acetyleringsprocesser i organismen, f. eks. ved dannelsen af acetylkolin. Forekommer bl. a. i mælk, kød, lever og kornsorterne. *Mangelsygdomme* hos mennesker er ikke kendt med sikkerhed. Hos dyr affarves pelsen, der kommer blødninger i binyrerne, væksten standser og frugtbarheden nedsættes stærkt. Befrugtede æg kan ikke udruges. *Behovet* er ikke kendt.
Biotin Vitamin H	Destiobiotin Oxybiotin	Vandopløseligt. Overordentlig bestandigt. Indgår formentlig som coenzym ved pyrodruesyrens omsætning i organismen. Forekommer bl. a. i kornsorterne, mælk, lever, nyre og kød. *Mangelsymptomer* hos mennesker er ikke kendt. Hvis dyr fodres med store mængder rå hønseæggehvide, optræder symptomer på biotinmangel (vækststandsning, håraffald, nervøse lidelser), der skyldes, at et stof, avidin, som findes i rå hønseæggehvide, danner en uresorberbar forbindelse med biotin. *Behovet* er ikke kendt.
Folinsyre Folsyre Vitamin Bc Pteroylglutaminsyre Bladsyre	Pteroylglutaminsyrekonjugat	Gult stof, ret tungtopløseligt i vand, uopløseligt i fedtopløsningsmidler. Om forekomst og bestandighed vides endnu kun lidt. Har gavnlig virkning ved visse blodsygdomme, f. eks. perniciøs anæmi, sprue og graviditetsanæmi, men kurerer ikke den perniciøse anæmis nervøse symptomer. Om *behovet* vides endnu kun lidt.
Strepogenin		Et endnu ikke isoleret vandopløseligt stof, formentlig et tripeptid. Findes bl. a. i enzymatisk fordøjet kasein, men ikke i syrehydrolyseret kasein. Findes rigeligst i hormonet insulin. Strepogenin er en vækstfaktor for visse bakterier og for mus. Dets eventuelle betydning for mennesker er endnu ukendt.

Vitaminer	Vitamerer	Forekomst, egenskaber og behov
Paraaminobenzoesyre		Vandopløseligt. Ret bestandigt. Forekommer bl. a. i kornsorterne, lever og gær. Paraaminobenzoesyre er en vækstfaktor for visse mikroorganismer og indgår i folinsyren. Dens betydning for dyr og mennesker er ikke klarlagt, men det menes, at sulfapræparaterne, der anvendes mod f. eks. lungebetændelse, virker ved at de fortrænger paraaminobenzoesyren fra et enzymsystem i bakterierne og i stedet indtager dens plads uden at have dens vitaminvirkning over for bakterierne. Sulfapræparaterne skulle altså virke som et »antivitamin«.
Kolin		Vandopløseligt. Ret bestandigt. Findes rigeligst i æggeblomme og lever. Mangelsygdom hos dyr: fedtdegeneration af leveren, nyreblødninger; hos kyllinger knoglesygdommen perosis. Mangelsymptomer hos mennesker er ikke kendt med sikkerhed, men det kan ikke udelukkes, at kolinmangel kan være en medvirkende årsag til visse leversygdomme. *Behov* ukendt.
Inosit Muskelsukker	Fytin Fytinfosforsyre Fytinsyre	Vandopløseligt. Ret bestandigt. Forekommer bl. a. i kød og i betydelig mængde i kornsorterne som fosforsyreesteren fytin. Mangelsymptomer hos dyr: bl. a. håraffald og leverdegeneration. *Mangelsymptomer* hos mennesker er ikke kendt med sikkerhed. *Behov:* ukendt.
Vitamin B12		Røde krystaller, der indeholder metallet kobolt. B12 menes at være det egentlige »antiperniciøse stof«. Det er udvundet af lever. Så små mængder som 0,005 mg medfører en drastisk forbedring af blodbilledet hos patienter med perniciøs anæmi. B12 er en vækstfaktor for en række mikroorganismer. Om det er et vitamin for sunde mennesker er endnu usikkert.
Vitamin B13		Endnu ikke renfremstillet vækststof for kyllinger og rotter. Koncentreret fra gær. Om betydningen af dette vitamin for mennesker vides endnu intet.
Vitamin B14		Et endnu ukendt stof udvundet af urin, som i »reagensglasforsøg« har udtalt virkning på dannelsen af røde blodlegemer. Om dets forekomst og betydning vides iøvrigt endnu intet.
»Animal protein factor«		Forekommer i dyriske æggehvidestoffer, muligvis identisk eller beslægtet med B12 og med en vækstfaktor for kyllinger udvundet af kogødning og formentlig dannet af bakterier.
Askorbinsyre (Vitamin C)	Dehydroaskorbinsyre	Vandopløselig. Ubestandig, især overfor iltning. Askorbinsyreopløsninger holder sig bedst: når luftens ilt holdes borte; ved lav temperatur; i sur væske; når der ikke findes kobber i opløsningen. Askorbinsyre forekommer i frugt og grøntsager, navnlig hyben, solbær, citroner, appelsiner, kål, kålrabi og kartofler. Vitaminets biokemiske rolle i stofskiftet er lidet kendt. *Mangelsygdom:* Skørbug, der viser sig ved blødninger i hud, slimhinder og indre organer samt ved forsinket sårheling. *Behovet* angives fra 30-75 mg pr. dag. For spædbørn er behovet sandsynligvis forholdsvis stort (25-50 mg pr. dag).

Vitaminer	Vitamerer	Forekomst, egenskaber og behov
Vitamin D Vitamin D_3 Antirakitiske vitamin	Vitamin D_2 (Ultranol) (Kalciferol) (Viosterol)	Der kendes mange kunstigt fremstillede stoffer med vitamin D virkning, men kun *eet*, nemlig vitamin D_3, forekommer i naturen. Vitamin D_2 fremstilles kunstigt ved bestråling af ergosterol fra gær med ultraviolet lys. D_3 dannes formentlig ved bestråling af dehydrokolesterol, som bl. a. findes i huden. D-vitamin forøger resorptionen af calcium og fosfor og bevirker forkalkning af bruskcellerne i knoglernes epifyser. Mangelsygdom: Rakitis (engelsk syge), der angriber små børn. D_3 forekommer i fiskelever, fed fisk og i små mængder i mælk, smør, vitaminiseret margarine og æg. Findes ikke i vegetabilske produkter. *Behovet* afhænger bl. a. af adgang til sollys. Om vinteren er børns behov ca. 500 int. enh. eller 1 barneskefuld levertran daglig. 1 i. e. = 0,01 µg D_2.
α-*Tokoferol* Vitamin E Fertilitets vitamin	β-, γ- og σ-tokoferol Tokoferolestere	Fedtopløseligt. Ret bestandigt, ødelægges dog ved iltning. Forekomst: i grøntsager og visse vegetabilske olier, bl. a. soyaolie og især i hvedekimolie. Mangelsymptomer hos dyr: Degeneration af de sædproducerende celler hos hanner. Hos hunner resorberes fostret, når ca. halvdelen af graviditetsperioden er forløbet. *Mangelsymptomer* hos mennesker er ikke kendt med sikkerhed. Vitaminets virkning i organismen står muligvis i forbindelse med dets evne til at modvirke iltning af umættede fedtstoffer.
Umættede fedtsyrer (Vitamin F)	Linolsyre Linolensyre Arachidonsyre Vaccinsyre	Fedtopløselige. Ret bestandige, kan dog ødelægges ved iltning og ved brintning (hærdning af olier). Forekommer rigeligst i umættede olier som f. eks. majsolie og soyaolie. Mangelsymptomer hos dyr: Hudsygdomme af samme art som ved mangel på vitamin B_6. Vitaminet synes desuden at have betydning for diegivningen. *Mangelsymptomer* hos mennesker er ikke kendt med sikkerhed.
Vitamin K	Vitamin K_1 Vitamin K_2 Menadion (3-metylhydrokinon)	Fedtopløseligt. Ret bestandigt undtagen over for iltning. Forekommer især i bladgrøntsager. Ved mangel falder blodets indhold af protrombin, hvorfor blodet koagulerer langsommere og blødninger er længere om at standse. Galde er nødvendigt for vitaminets resorption, hvorfor tillukning af galdegangen medfører symptomer på mangel af vitamin K. Hos voksne mennesker dannes tilstrækkeligt vitamin K af bakterier i tarmen, hvorfor tilførsel med føden ikke er nødvendig; men hos spædbørn, der fødes med steril tarmkanal, kan der forekomme K-mangel 2-5 dage efter fødselen, hvilket kan medføre dødeligt forløbende indre blødninger, der kan undgås ved tilførsel af vitamin K enten til barnet eller moderen umiddelbart før fødselen.
Citrin (Vitamin P)	Rutin Hesperidin	Vandopløseligt. Ret bestandigt. Forekommer bl. a. i citroner, solbær og grøntsager. Påstås at have betydning for blodkarrenes modstandskraft og permeabilitet.

NORDLUNDES BOGTRYKKERI, KØBENHAVN

Svenske videnskabsmænd protesterer

Der er sket noget virkeligt opsigtsvækkende i Sverige, en begivenhed, som må vække glæde i alle vegetariske kredse, og som man håber på også vinder genlyd herhjemme.

Sytten svenske læger, hvoriblandt en overlæge, en afdelingslæge, fire førstereservelæger, en docent og syv embedslæger har sendt en skrivelse til regeringen, hvori de kræver en forbedring af de vordende lægers undervisning i ernæringslære. Skrivelsen lyder i oversættelse:

»Da det har vist sig, at der med det nuværende antal lærerkræfter ikke i studieplanen for vordende læger kan blive plads til undervisnig i moderne diætetik, særligt hvad angår vitaminer og råkost, tillader vi undertegnede læger, stærkt overbeviste om kostens grundlæggende betydning for folkesundhedens højnelse og nedbringelsen af de stadigt tiltagende udgifter til sygdomsbehandling herunder tandpleje, os herved at henstille, at der snarest muligt træffes foranstaltninger til, at undervisningen i ernæringslære ved lægeuddannelsen bliver fyldestgørende varetaget.«

Det er i høj grad glædeligt, at der bliver røre om denne sag blandt nordiske læger på en anden måde end herhjemme, hvor vi endnu venter på Nolfisagens afgørelse.

60 år

Skærtorsdag fyldte D. V. F.s formand, repr. *Niels Nielsen*, 60. Nielsen plejer at tilbringe alle påskedage i tennishallen, og det faldt ham svært i år at måtte holde sengen, selv om det var på et for en vegetar så udmærket sted som Skodsborg Badesanatorium. Han har i to måneder været sengeliggende på grund af en muskelbetændelse i arme og ben, og der forestår ham endnu et længere sygeleje.

Det er betegnende for Nielsen, at han trods sin smertefulde sygdom stadigt varetager D. V. F.s omfattende post, fører regnskabet og energisk rykker for ikke indbetalte kontingenter. Det er vist kun de få indviede, der ved, hvor megen tid og arbejdskraft formanden ofrer på foreningen og dens formål, men det er ikke for meget sagt, at vegetarismen har lagt beslag på langt den største del af hans fritid, og ofte har han siddet ved breve og regnskab til langt ud på natten.

N. N. har sine meninger. Jeg har hørt nogen kalde ham materiel; men de selv samme mennesker ville blive nødt til at indrømme, at der ikke i nulevende danske vegetarers kreds er nogen, der med større ildhu går ind for vore ideer.

Er det ikke netop sagen, at N. N. gør det arbejde, som *skal* gøres indenfor foreningen, mens andre, som taler og taler om ideer og idealer, ikke rører ved det nødvendige arbejde? Og ville N. N. gøre alt dette, hvis han ikke selv havde idealer?

Det er sådanne tanker, man gør sig ved det runde år, og de gør, at man påskønner formandens store indsats, selv om man også selv til tider kan være

uenig med ham i synspunkter. To mennesker kan vel aldrig se helt ens på samme sag. Og jeg vil tro, at mange vegetarer med mig deler respekten for vor flittige formand og håbet om, at han meget snart må genvinde sin fulde arbejdskraft.

Axel Pille.

Atomteorien som led i ernæringsforskningen

er den interessante titel på et ganske lille skrift af den hollandske dr. *W. F. Hesselink*, der er oversat af læge *Kirstine Nolfi* og udgivet af Jacob Lunds Forlag.

Dr. Hesselink er en kendt videnskabsmand, der er retskemiker for det hollandske retsvæsen og justitsministerium, og i en årrække beklædte han stillingen som direktør for levnedsmiddelkontrollen.

Det er helt forbavsende oplysninger, der rummes på skriftets få sider. Dr. Hesselink fører dr. Bircher-Benners lære om vor optagelse af solenergi gennem spisning af frugt og grønne blade videre og sætter den i forbindelse med atomforskningen. Livsenergien er bundet til stoffet og følgelig til atomerne, for hvis sammensætning og egenskaber forfatteren gør nærmere rede. Atomerne animeres af solenergien, gøres levende, og hele skriftet konkluderer i denne udtalelse:

»For at holde vor livsenergi og livsharmoni i orden må vi spise den fornødne friske, rå plantekost. Gør vi det ikke, risikerer vi ødelæggelse af vor livsharmoni, hvilket for det meste ytrer sig som sygdom af en eller anden art. Den sygdom, der er mest kendetegnet ved disharmoni, er kræft. Det synes meget sandsynligt, at også denne sygdom har sin årsag i utilstrækkelig nydelse af frisk, rå planteføde.

Det er meget interessant, at videnskaben således støtter de vegetariske anskuelser, og enhver vegetar bør kende skriftet og medvirke til, at dets indhold kan blive kendt i videst mulige kredse.

A. P.

Tilløb til de engelske vegetarforeninger

Som følge af den højst vanskelige kødsituation i England bestormes de engelske vegetarsammenslutninger for tiden af folk, der vil være medlemmer. I øjeblikket er der over 100,000 indregistrerede vegetarer i landet. Det er over dobbelt så mange som for et par år siden.

Hvis en englænder lader sig indskrive som vegetar og giver afkald på sin kødration, der i øjeblikket knapt nok giver ham til et måltid kød om ugen, får han til gengæld ret til større rationer ost, vegetabilske fedtstoffer og nødder.

— — —

Sådan er det i England, hr Krag!

Kan menneskene ikke frigøre sig for fattigdom?

Under dette spørgsmålstegn refererer »Berlingske Tidende« det foredrag, som prof. K. Skovgaard holdt ved landbohøjskolens årsfest, der bl. a. overværedes af kongen.

Professoren erindrer om, at det i fjor var 150 år siden, Malthus fremsatte den teori, at befolkningens tilvækst var større end fødevareproduktionens, og denne teori har nu fået fornyet aktualitet, eftersom det materiale, som F. A. O. har indsamlet, viser, at der stadig må fremstilles flere fødevarer pr. arealenhed, såfremt sulten skal holdes fra døren.

For at kunne klare denne forøgelse forudser professoren, at der må skiftes over til andre afgrøder end f. eks. korn, der giver mindre udbytte end kartofler og grønsager.

Her har været en udmærket lejlighed for professoren til at anbefale at gå over til direkte at ernære sig af markens grøde i stedet for at lade den gå gennem dyrene, men denne løsning ligger åbenbart så snublende nær, at landbrugets folk overhovedet ikke er i stand til at få øje på den, eller er det, fordi man ikke ønsker at save den gren over, man selv sidder på?

H. M.

De overflødige lemmer

Fra hr. *E. Solkær* er modtaget et langt indlæg mod Josef Petersens nytårstale. E. S. gør opmærksom på den tilknytning, D. V. F altid har haft til afholds- og antitobaksbevægelserne, og de muligheder, der har været for agitation i disse kredse.

Foreningens stilling til spørgsmålet fremgår tydeligt af formålsparagrafen — — at udbrede kendskab til vegetarisk levevis for *gennem denne* at modarbejde brugen af skadelige nydelsesmidler —. Josef Petersens standpunkt, at vegetarisme kun betyder *afstandstagen fra kødspisning* deles af mange, f. eks. engelske vegetarer.

N. Nielsen.

Sommerferie for vegetarer

Såfremt der opnås tilstrækkelig interesse for en fællesrejse for råkostspisere og vegetarer, påtænker unge vegetarer at arrangere en sådan. Enhver, der kunne have interesse herfor, bedes sende et par ord til undertegnede herom. Vi mødes så en aften og bliver enige om, hvorhen vi vil — og hvornår. Ikke alene de helt unge vegetarer forventes at deltage — men også de lidt ældre. Så kan vi vel blive en hel flok.

Mimi Mosegaard,
Ågade 114, 1., N.

Århusafdelingen

havde den 24. marts arrangeret en råkostmiddag med ren Nolfi-kost. Formanden bød velkommen ved bordet, der så strålende ud med alle de dejlige grønsager. De ca. 20 deltagere var vældig begejstrede, og middagen fik et udmærket forløb.

I indeværende måned er der planer om et foredrag af Stefan Vøldan.

Fynsafdelingens generalforsamling

fik desværre ikke overvældende tilslutning. Der mødte kun 21 af vore 93 medlemmer, og det forventede publikum svigtede totalt. Sidste vel nok, fordi Mosegaard de efterfølgende dage skulle gentage foredraget i andre foreninger i Odense og omegn. For de få fremmødte blev dagen ellers en oplevelse. De pragtfulde farvelysbilleder fra grønlands storslåede natur samt det gode foredrag gav os et levende indtryk af befolkningens strenge livsvilkår. Af særlig interesse var billeder fra gartnerier, som viste, at der, den barske natur til trods, udmærket kan dyrkes forskellige grønsager og urter.

Om foreningsarbejdet oplyste M. samtidig, at henvendelserne til handelsministeriet var forblevet forgæves, fordi vegetarerne ikke havde tilstrækkeligt sammenhold. Fynsafdelingens bestyrelse blev genvalgt.

Georg Clausen.

Heste med lange haler

I anledning af en hingstekåring i Sverige rejste en gæv jyde derover for at deltage i bedømmelsen af de ædle dyr. Stor var hans overraskelse over at se, at hingstene derovre havde lange haler, og som svar på hans forbavsede spørgsmål oplyste hans svenske kolleger, at dyrlægerne derovre nægter at bistå ved coupering af haler.

Jyden måtte indrømme, at de svenske heste virkelig var i stand til at bære lange haler og »udbragte« et leve for broderlandet.

Hvor længe skal vi vente på, at danske dyrlæger følger deres svenske kolleger?

Og hvor længe skal vi endnu opleve det, at en dansk landmand i Danmarks radio udtaler sin oprigtige forbavselse over, at heste har lange haler?

H. M.

Indkomne gaver:

Provinsen: Fru F. Hansen, Århus, 3.00, Strunge, Århus, 8.00, Aage Knudsen, Åbyhøj, 2.00, K. Rasmussen, Højby F., 2.00, Okdorf, Kavslunde, 2.00, Kr. Andersen, Langeskov, 2.00, Juhl, Assens, 7.00, Karen Christensen, Odense, 3.00, H. Hansen, Odense, 3.00, Marie Kiilsholm, Holstebro, 5.00, Søltoft, Næstved, 2.00, Ørnsholt, Nakskov, 2.00, fru Volkert, Kolding, 5.00, Zinck, Ålborg, 2.00, V. Jensen, Sorø, 3.00, Rasmussen, Haslev, 3.00, Thygesen, Frederikssund, 3.00, S. H. Olsen, Dianalund, 2.00, frk. I. Hansen, Slagelse, 3.00, fru A. Nielsen, Roskilde, 5.00, H. Pedersen, Skælskør, 3.00, Mortensen, Egtved, 2.00, Mortensen, Mariager, 2.00, F. Christensen, Næstved, 2.00, Rasmussen, Ågård, 4.00.

Københavnsafd.: Lunow 2.00, Dige 3.00, Aabirk 5.00, O. Hertz 4.00, H. F. Møller 2.00, Norgran 3.00, Svensson 3.00, Ærø 3.00, Gerda Nielsen 10.00, Holleufer 3.00, fru Schrøder 6.00, fru A. Lund 2.00, Rogiers 2.00, L. Mehrn 2.00, Kibenich 3.00, C. Gad 8.00, Schauer 7.00, N. Andersen 3.00, fru M. Jensen 2.00, frk. M. Olsen 3.00, E. Pedersen 5.00, Bøje Nielsen 2.00, Kreutzfeldt 3.00, L. Voigt 8.00, N. Schultz 3.00, fru E. M. Jensen 3.00, Skou-Frederiksen 2.00, Løvgreen Nielsen 2.00, Rich. Jensen 3.00.

Efter at ovenstående er sat, er yderligere indkommet:

Provinsen: Fru Taus, Ålborg, 3.00, Thorning, Gern, 2.50, Steendahl, Alborg, 10.00, dr. Kauffeldt, Nørresundby, 18.00, Riis Jensen, Billund, 2.00, Schmidt, Holsted, 3.00, Fokdal, S. Hygum, 4.00, A. Jensen, V. Hassing, 13.00, fru Johnsen, Holsted st., 3.00, Isen, Ryslinge, 2.00.

Københavnsafdelingen: Fru Holm Pedersen 3.00, C. Nielsen 2.00, Fjeldborg 3.00, P. Hahn 2.00, Jul. Stravin 3.00, H. V. Møller 8.00, Hans Nielsen 2.00, S. Brandt 2.00.

Lidt af hvert

Minister i knibe.

Folketinget har igen beskæftiget sig med de idelige tilskud til diverse fødemidler, bl. a. til flæsket. Landbrugsminister Bording fandt, at det ikke var så let med flæsket som med smørret. Smørret kunne erstattes med margarine, men med hvad skal man erstatte flæsket?

Ja, det svar vi gentagne gange har fået fra de af hans kolleger, som vi har spurgt, går simpelthen ud på at undvære, når vi ikke vil spise flæsket, men vi får da fortsat lov til at betale tilskud til de »ugudeliges flæskesteg«.

H. M.

Tal kan være farlige.

Restauratørerne har i en henvendelse til finansministeren søgt at bevise, hvor betrængt erhvervet er blevet, eftersom statens provenu af spiritusafgifterne fra 1939 til 1948 er steget fra ca. 86 millioner kr. til ca. 506 millioner eller med andre ord 500 %, medens forbruget af stærke drikke omregnet til liter ren alkohol pr. indbygger i samme periode *kun er steget godt* 25 %. Hvis restauratørernes tal er rigtige, og de læses rigtigt, må konklusionen være den, at afgifterne må sættes endnu en tand i vejret.

H. M.

Lungekræft

breder sig og er 10 gange hyppigere hos mænd end hos kvinder. Man har omhyggeligt undersøgt, hvilke aldersklasser og hvilke håndværk der var eller syntes at være mest udsatte, men overfor tobaksrygning, som turde være den egentlige årsag, har man undladt at anstille undersøgelser, »simpelthen fordi der ikke var tilstrækkelige oplysninger om den enkelte patients tobaksforbrug!«

Hvor er det undertiden svært at være »videnskabsmand«.

H. M.

Køkkenkrogen

Forårsmiddag.

Æggestand med grønt.

2 æg piskes let sammen, hvorefter 1 dl mælk og ½ tsk. salt tilsættes.

Det hældes gennem en si og fordeles i små forme, f. eks. linseforme, æggebægre eller små kopper.

Lidt purløg snittes og drysses i samt små bitte terninger af kogt gulerod. Stilles i vandbad over meget svag varme, til det stivner. Vendes derpå ud på et fladt fad, og ind imellem lægges en tyk sauce, lavet således:

2 æggeblommer piskes stærkt, og heri kommes 2 tsk. kartoffelmel, 1 dl vand, 1 spsk. citronsaft, 25 g margarine, ½ tsk. sukker, ½ tsk. salt, 1 knsp. paprika. Det hele piskes jævnt i vandbad, hvorpå der tilsidst tilsættes 1 spsk. hakket kørvel.

Hele denne ret kan serveres varm eller kold efter behag.

Bagt kartoffelrand.

½ kg kartofler koges møre uden salt, dampes, moses og røres med 30 g margarine, ½ æg og 1 tsk. salt. Fyldes i en smurt raspdrysset randform, og tomatskiver stikkes ned i mosen med passende mellemrum.

Bages i en varm ovn ¼ time, vendes og fyldes med en stuvning af f. eks. små løg eller blot med glasserede små løg. Tomatsauce kan serveres til.

Sygeplejerske eller massøse, vegetarisk interesseret, helst lægeaut. eller skodsborguddannet, søges til leder af fysikalsk afd. ved *Fysikalsk-Diætetisk Institut.* Gode betingelser, værelse kan om nødvendigt fås på stedet. Nærmere oplysninger ved henvendelse til instituttet, Frederiksberg allé 6, Kbh. V.

Gartner, vegetar, søges til dr. Røglers landejendom ved Oslo i Norge. Nærmere oplysninger fås ved henvendelse til hr. Røgler jun., Fysikalsk-Diætetisk Institut, Frederiksberg allé 6, København V.

Slimfri diæt-helbredelsessystem. Norsk udgave af den amerikanske prof. Arnold Ehret's verdensberømte bog »Mucusless Diet Healing System«. Det er den bedst oplysende og forståelige bog, De kan læse, og et uundværligt supplement til de andre råkostbøger. Bogen koster kr. 4.75 og erholdes portofrit ved indsendelse af beløbet til

Fysikalsk-Diætetisk Institut, Frederiksberg allé 6, København V.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290
Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik
Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

Det ny
„Sol og Sundhed"
Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret, og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).
„Sol og Sundhed", Østergade 28, Skanderborg.

Vegetar- og råkostpensionen
Birkedam pr. Saunte
åbner for feriegæster og rekonvalescenter til påske. Pris 10 à 12 kr. pr. døgn. Sengelinned medbringes. Egen indgang til plantagen. 5 min.s gang til strand og rutebil. Telefon Hornbæk 529, helst mellem 8—10. *Karen Ousager.*
Flink stuepige kan få plads på stedet.



Fysikalsk-diætetisk Institut
Fysikalsk behandling efter de nyeste principper, lys, bade, massage.
Gymnacolon-tarmbad
Enestående effektiv tarmrensningsmetode. Diætetisk vejledning for sunde og syge. Forlang prospekt.
FREDERIKSBERG ALLÉ 62
Fysikalsk afdeling telefon Eva 35124
Diætetisk » » Eva 7012

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.

Horseløkke Kurhjem ved Fåborg
modtager gæster til hvile og rekreation under rolige forhold. Centralv., rind. vand, smuk beliggenhed, strand, stor have. Vegetarisk mad, råkost, diæter. Telefon Fåborg 184.
Nanna og N. Brødsgaard Pedersen.

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 39²
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.



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

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
Knud Aa. Andersen, Onsild.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren
Frk. M. Dietrich,
Strandboulevard 79⁴, Kbh. Ø.

LAURITS TH. SCHWENCKE
Nørrebrogade 189 — Valby Langgade 29
Taga 924 — Valby 1893
fører Den Sanitære Fødevarefabriks plantemargarine, grahamsbrød og øvrige specialiteter samt alt i kolonialvarer.

THOR MØLLERS BOGTR. KBH. PALÆ 7312

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Moderen, barnet og ernæringen
Slutningen på artikel af den kendte engelske fødselslæge dr. C. V. Pink

Plantemargarine på fedtmærkerne?
Henvendelse fra Dansk Vegetarisk Forening til handelsministeren

Friske grønsager til Grønland
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Der er sundhed i løg
Efter en artikel af mag. art. V. J. Brøndegaard

Gør som Shaw!

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille.

Se side 73 om foredrag af den hollandske videnskabsmand dr. W. F. Hesselink

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening
MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE VIDENSKABSFAGBLADE og TIDSSKRIFTER

43. årgang
nummer 5
maj 1949

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 forskellige forretninger (se annoncerne). Medlemskort (1949) 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.

Århus afdeling. Formand: Søren Juste, Læssøesgade 49, 1., Århus.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Hestehavevej, 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.

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

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

Moderen, barnet og ernæringen

Vi bringer her slutningen på foredraget af den kendte børne- og fødselslæge, dr. *C. V. Pink*, Stonefield Maternity Home.

Diegivningen.

Da vi begyndte i 1920, var den tro, at den diegivende mor ikke burde spise frugt og kun meget lidt planteføde, for at barnet ikke skulle få fordøjelsesbesvær, endnu fremherskende blandt læger og sygeplejersker; grøn salat ansås for at være særlig skadelig i denne henseende. Lige fra starten opmuntrede vi vore patienter til at spise rigeligt med frugt og grønsager, og i de sidste tyve år har vi givet dem en stor portion salat daglig. Det har ikke haft nogen dårlige virkninger. Måske er vore spædbørn lidt mere tilbøjelige til at få grøn afføring (et tegn på lette fordøjelsesbesværligheder) i de allerførste uger, men det er den eneste ulempe, der kan skyldes deres mødres nydelse af rå grønsager. Vi regulerer brystgivningen omhyggeligt, og deres afføring genvinder snart den sædvanlige farve — en hurtig og let tilpasning. Vi har erfaret, at diegivende mødre uden skade kan spise rimelige mængder af al slags frugt, blot den er moden. Umoden frugt sætter derimod så sandt børnene i dårligt humør. I en af krigssomrene havde der været særligt knapt med frugt, og da der kom nogle grønne æbler frem i butikkerne, blev de af slægt og venner også bragt ind på Stonefield. I to dage var alle onder ånder løs, for alle spædbørnene græd og lod sig ikke stille tilfreds, før vi fandt ud af årsagen og bandlyste æblerne. Grønne stikkelsbær har samme virkning og bør ikke spises af diegivende møde. Grønne stikkelsbær synes at være ualmindelig dårlig føde for os på et hvilket som helst alderstrin.

Frisk saft for småbørn.

For en halv snes år siden begyndte vi at give småbørn friskpressede frugt- og urtesafter fra deres anden måned, hvad der er meget tidligere end sædvanligt. Vi begyndte også med frugt- og letkogt urtemos så tidligt som ved fire måneders alderen. Vi fandt, at børnene tålte den godt, viste større vitalitet og fik bedre kulør. Bedringen var mest udpræget hos flaskebørnene, og tilsætningen af mere rå føde har fremkaldt en så stor bedring i deres udseende, at det ikke er let at skelne dem fra godt brysternærede børn.

Efter fravænningen.

Her i landet er naturligvis komælk hovedbestanddelen i de fleste børns ernæring efter fravænningen. Sir Frederick Truby King udarbejdede i sin tid et skema for tillempning af komælk, så dens sammensætning procentvis kom nær til den menneskelige mælks. Måden er blevet brugt med held i hele det engelske verdensrige og har vist sig at være ældre metoder langt overlegen. Men nu spekulerer nogle vegetarer på, om vi ikke kan forbedre denne metode. For tredive år siden viste dr. Bircher-Benner, at småbørn med held kan ernæres med frugtsafter og mandelmælk. Der er mange ting, man må tage i betragtning, når man skal sammensætte en god spiseseddel for småbørn. *Først og fremmest er det en absolut betingelse, at føden er frisk*, en kendsgerning, der selv efter vitaminernes opdagelse ikke er blevet tilstrække-

lig påagtet, frugtsafter må udpresses umiddelbart før brugen, appelsinsaft forringes betydeligt på en halv time.

Forholdet mellem æggehvide, fedt og kulhydrater må være rigtigt, ligeledes forholdet mellem mineralsalte og næringsstoffer og forholdet mellem de vigtige mineraler som kalk og fosfor. Komælk opfylder ikke disse betingelser. I 1936 skrev dr. Dorothy Lane en lang artikel i *American Journal of Diseases of Childhood* under overskriften »Børns ernæring på plantekost«. Den fortæller om et par tvillinger, der blev ernæret på frugt og mandelmælk. Da de var tre år gamle, blev det sagt, at deres styrke og udholdenhed »vakte stor opmærksomhed« — de udviklede sig overordentlig tilfredsstillende i alle henseender. Denne metode havde dr. Lane selv udarbejdet med stor omhu. I sin artikel bemærker hun, at »det er mindre vanskeligt at sammensætte en plantekostplan, der opfylder alle fordringer, end det er at sammensætte en tilfredsstillende blandet kost«. Tvillingerne var to af mange børn, der klarede sig udmærket godt på mandelmælk.

På Stonefield har vi set over hundrede børn blive vænnet fra uden hjælp af komælk. Jeg har set det gjort med held allerede i 4½ måneders alderen, men så kræves der også stor omhu. Når børnene er 8—9 måneder, er det meget lettere at gøre det med held. De kostplaner, der med held er anvendt, er fra tid til anden blevet offentliggjort i *Vegetarian News* og *Vegetarian Messenger*. Personlig er jeg overbevist om, at fra 9-måneders alderen er denne ernæringsmåde at foretrække for de metoder, der hovedsagelig anvender komælk; men vi anbefaler ikke forældre at prøve den, uden at de kan opnå hjælp og tilsyn fra en eller anden, der har erfaring med hensyn til børns udvikling. Vi har erfaret, at børn klassificeret efter helbred og styrke falder i tre kategorier.

De, der ernæres på

1. Komælk suppleret med bouillon kogt på knogler, fisk osv., sådan som det anbefales af de ortodokse børnelæger.
2. Komælk tilpasset i henhold til Truby King's skema sammen med megen råkost og med udelukkelse af kødmad — de fleste Stonefield-børn ernæres således.*)
3. Vegetabilsk mælk, frisk frugt og anden planteføde.

Om den anden og tredie gruppe kan det siges, at

a. de når en helbredstilstand, der afgjort er over den almindelige (i en grad så tidligere fjendtligt indstillede slægtninge praler med dem!), de stråler af sundhed.
b. de synes fuldstændig fri for sådanne betændelser som børnesår, blindtarmsbetændelse og mellemørebetændelse og forholdsvis fri for almindelige smittesygdomme. Hvis de får mæslinger, er disse ofte vanskelige at diagnosticere, for de er ikke syge, og der er ingen fare for sådanne alvorlige komplikationer som bronchitis.
c. de er bemærkelsesværdigt fri for allergiske sygdomme, f. eks. astma.

*) C. V. Pink and Helen F. Rathbone: *Your Child and Diet* giver nærmere oplysninger.

d. deres vækst har været helt igennem tilfredsstillende, selv om nogle af dem i deres andet og tredie år vokser mindre end normalt, idet de indhenter det senere.
e. de er kvikkere og mindre irritable.

I ovennævnte henseender er gruppe 3 foran gruppe 2, og gruppe 2 er langt foran gruppe 1.

Vi er ikke i tvivl på disse punkter, for vor arbejdsmetode har givet os god lejlighed til nøje at iagttage i hundredvis af børn.

Men enhver børnelæge ved, at ernæringen ikke er den eneste vigtige faktor, når det drejer sig om barnets udvikling. Et lykkeligt hjem og et godt forhold til forældrene, hvis kærlighed giver sig gavnlige udtryk, er lige så vigtigt. Vi har set børn trives godt i lykkelige hjem, hvor deres ernæring og pasning lod meget tilbage at ønske, og vi har set dårlige resultater på trods af minutiøs omsorg for kalorier og internationale enheder af alle vitaminer, når forældrene har levet dårligt sammen.

Fremtiden.

Om en række år vil vore efterfølgere utvivlsomt betragte vor tids metoder som noget umodne. Vi tager i vore råd meget lidt hensyn til temperament, astrologiske typer, klima, årstider og patienternes beskæftigelse. Det er sikkert på tide, at vi igen begynder at skænke disse forhold opmærksomhed. Jeg siger »igen«, fordi der blev givet undervisning i dette emne for tusinder af år siden. Forfatteren til Bhagavad Gita, som er skrevet før Kristi tid, deler menneskene i tre grader af modenhed, de åndelige, de, der giver sig hen til lidenskaber, og de, der i uvidenhed lever et fuldkomment selvisk liv. Det siges, at de første *vil vælge fødemidler, som øger livskraften, som er milde og behagelige*, d. v. s. frugt og grønsager, den anden gruppe vælger *fødemidler, som er stærkt krydrede*, kødspiser, alkohol o. s. v., og den tredie fødemidler, som er *rådnende*, f. eks. »højst tjenligt vildt«. Meningen er, at hver slags føde giver den egenskab, som er fremherskende hos den spisende. Vi vil måske finde ud af, at følgende slutning også er rigtig — at karakteren, særligt tidligt i livet, kan støbes ved, at man giver en bestemt slags føde. For et århundrede siden fodrede ejerne af kamphaner disse med råt kød for at gøre dem mere angrebslystne. *En høj procent af vor tids fredsvenner er vegetarer.* Skønlitterære forfattere, der skal introducere en ny person, plejer at beskrive vedkommendes måltider for at vise karakteren. På trods af at både Hitler og Mussolini siges at have været vegetarer, er jeg overbevist om, at kødspisning fremmer kamplyst, og at vegetarisk føde fremmer samarbejde. En sådan indflydelse ville naturligvis være størst i de modtagelige barneår. (De to diktatorer var sikkert kommet afgjort ind på deres kurs, før de ændrede deres kost!). Dr. Bircher-Benner skrev i *Forebyggelsen af uhelbredelige sygdomme* — »de, der dagligt forgifter sig selv (ved forkert føde) får dårligt humør og føler kun lidelse og trist tomhed. Sjælen åbenbarer sig imidlertid kun for dem, hvis blod er rent, og som går ind i den store stilhed og dvæler der. De vise levede til alle tider på den enkleste kost.«

Mine femogtyve års arbejde har overbevist mig om, at frisk vegetarisk føde, sådan som vi opfatter den i dag, er et højst værdifuldt middel til at

fremme normalt svangerskab og normal fødsel, og jeg har selv set, at børn, der lægger ud efter samme retningslinier, opnår større sundhed og livskraft end ellers almindeligt. Som Buddha lærte, er det første skridt henimod det åndelige liv, at man skaffer sig fuldkommen fysisk sundhed. Nogle af os, der er kommet i nær berøring med mødre og spædbørn gennem mange år, er ikke i tvivl om værdien af frisk vegetarisk kost, når det gælder om at opbygge bedre og mere passende boliger for den menneskelige ånd. Sådanne legemer synes at forlene deres ejere med et klarere åndeligt syn og skulle således hjælpe den kommende generation til at løse sådanne problemer som verdens forenede stater, hvilket er så tornefuldt og vanskeligt i vore dage.

Friske grønsager til grønland

I »Ugeskrift for Læger« gives der stadig oplysninger om løgs udmærkede virkning som sårmiddel. Under krigen anvendtes de i Sovjetunionen mod urene sår og efter forfrysninger. I Sibirien er det iøvrigt den vigtigste kilde til det for vor sundhed så betydningsfulde c-vitamin.

I »Politiken« foreslås, at man hver år skal sende nogle tons løg til Grønland for at forebygge c-vitaminmangelsygdomme i afsidesliggende kolonier.

Til dette udmærkede forslag kan bemærkes, at løgene allerede er på vej sammen med mange andre særdeles vitaminholdige havesager, idet en lille kreds af interesserede har inspireret Gartnernes Erhvervsråd til blandt sine medlemmer at foretage en indsamling til gavn for vor nordligt beliggende koloni.

Ialt er det blevet til ca. 36,000 kg. Dansk Røde Kors har hjulpet med emballage, og Grønlandske Handel giver gratis transport, således at der ved de grønlandske kommunalråds foranstaltning i dette forår kan bringes en sæk gode og sunde fødemidler ind i hvert lille grønlænderhjem — i hvert fald på de egne, hvor der er skibsforbindelse, inden det er for sent. Til efteråret håber man at kunne fortsætte med en forsyning til de nordlige distrikter.

Selvfølgelig er denne gave ikke tilstrækkelig til at dække ethvert behov for friske produkter i Grønland, men jeg regner med, at der er gjort en god begyndelse, som danske gartnere skal have tak for, og det må håbes, at der herefter vil gå en stadig strøm af friske havesager til Grønland, ikke som gaver, for Grønlænderne er eller bør være i stand til at kunne betale for deres fornødenheder. Men det er vigtigt, at man lærer disse ting at kende, og derfor er der også sendt små brugsanvisninger med derop oversat til grønlændernes eget vanskelige sprog.

Det er en forudsætning, at styrelsen vil gøre alt for at anbringe den slags varer således i skibene, at de kommer frem i bedst mulig tilstand og ikke, som det før er sket, går direkte i søen ved ankomsten til kolonierne. At der blandt den danske del af befolkningen og en del af den grønlandske er et udtalt behov for friske produkter, fik jeg et levende indtryk af under min rejse derop ifjor, og det skal være mig kært at arbejde på at indfri de løfter, jeg gav om at ville søge at sætte denne sag i system.

Man siger nok, at det er bedre sent end aldrig, men lægerne har jo dog

kendt c-vitaminet og dets virkninger i adskillige år, men ikke des mindre undladt at anbefale opsendelse af løgene indtil nu. De, som ager med stude, kommer dog også med.

H. Mosegaard.

Plantemargarine på fedtmærkerne?

Skønt vegetarerne ikke er forvænte med imødekommenhed fra myndighedernes side, har vi dog indsendt følgende andragende:

Til
handelsministeriet,
København, K.

Refererende til tidligere henvendelser til ministeriet foranlediget af vegetarernes knappe fedtstoftildeling tillader vi os — under henvisning til den netop offentliggjorte frigørelse af ringmærkerne a og b til køb af svinefedt — at ansøge om, at vegetarer, med de for køb af ren plantemargarine gældende restriktioner, må kunne erholde denne margarine på de nævnte mærker.

P. f. v.
N. Nielsen,
formand.

Brev fra en skovarbejder i Norrland

Dr. Nolfi har overladt os dette brev til offentliggørelse:

Jeg arbejder i skoven, fælder træer i massevis. Heroppe i Norrland har der været sne, lige siden jeg kom herop i november. Vi vader i sne næsten op til knæene. Men alligevel et herligt klima med stille vejr og frost. Sjældent blæst eller regn.

Jeg bor sammen med 7 Waerlandister her i skoven, tog nærmest herop for at se med mine egne øjne, hvordan frisksporten lever og klarer sig. Ligeledes har jeg været nogle få dage på Øjegården, som også ligger heroppe i Norrland. Øjegården er et typisk kursted à la Waerland. Jeg har hele tiden haft øjnene godt med mig. Ligeledes har jeg også selv prøvet at leve på denne kost, og hvad blev så resultatet? Jo, det blev, som man kunne vente det. Stakkels, stakkels patienter på Øjegården! Om morgenen: kartoffelgrød — middag: kruska og brød. Aften: en varm ret, kogt naturligvis og lidt råkost, masser af tykmælk. Når dertil kommer masser af smør og ost, så forstår en Nolfianer som jeg jo straks, at det går ad H . . . til. Jeg gik straks i gang med at prædike råkost for patienterne, så der var gang i kludene i de dage. Og her i skoven er madsedlen jo noget lignende. Blot endnu mere smør og ost. Maden bliver kogt, kogt, kogt og atter kogt på lidt grønt nær til slut. Og disse mænd her i skoven burde dog være typiske repræsentanter og Waerlands apostle. Intet har de lært og intet forstået. En evig snak om baser og syrer — men ikke en lyd om rå føde; men jeg har i alt fald fået dem til at spise spiret korn næsten alle. Kruskaen er på retur, næsten ingen bryder sig

om den. Hvidløg spiser de ligeledes efter min anbefaling. Men vi savner frugt og ordentlig mælk, så ville det være lettere at gennemføre råkosten.

Jeg har oplevet en kold vinter for en dansker, meget, meget hårdt arbejde og næsten ingen penge. Det er ikke nemt at tjene noget i skoven med al den sne og frost, nybegynder, som jeg er; men klogere er jeg vel blevet i dette barske ødemarksliv. Her er skov og atter skov, så langt øjet rækker, i alle retninger, gran og fyr, høje slanke stammer. Ja, en egen stemning er der nu heroppe i Norrland. En oplevelse trods alt.

Jeg har ikke været i staden, siden jeg kom, den nærmeste by ligger ca. 20 km borte. En vinter går det for mig. Anderledes med skovarbejderne her, som altid har arbejdet i skoven, de kunne aldrig tænke sig andet. Det er jo et frit liv, et liv for rigtige mandfolk, men ikke noget for en sydlænding som mig.

Det mest interessante, jeg har oplevet her, var, da jeg en tidlig morgen på vej til arbejde, så et elsdyr, så stateligt et dyr, en rigtig skovens konge. Alene vandrer det gennem skovens uendelige vidder. Og hvad lever det af om vinteren? Råkost er det og meget ensidigt! Jeg har tænkt på, at De i Deres bog: »Levende Føde« skriver om henholdsvis en islandsk hest og en bjørn med kæmpekræfter, som begge lever spartansk på råkost. Men overtrumfes det ikke af elsdyret? Jorden er nu om vinteren dækket med et dybt lag frossen sne, lyng og mos og lav kan det derfor ikke få. Men bark af asperræet. Masser af bark og muligvis lidt grankviste eller sådant. Tænk disse store dyr kan leve og trives, blive tykke og fede i 20—30° kulde, endda de lever næsten udelukkende på bark. Ja, naturen er vidunderlig!

Og så har vi sådan noget blødt vand, som vi henter i en elv.

Og oppe på fjældet, hvilken herlig udsigt over endeløse vidder.

Solen står lavt på himlen nu, og ved juletid er dagene meget kortere end i Humlebæk, men så til gengæld er det lyst næsten hele døgnet rundt ved midsommertid. Kammeraterne siger, jeg skulle blive her i sommer, for da er Norrland uimodståelig — så kort en sommer er her, kun få måneder; men så hektisk og så intens — men jeg længes hjem! — —

Der er sundhed i løg

Med forfatterens tilladelse gengiver vi her et uddrag af en artikel i »Kolding Folkeblad« af mag. art. *V. J. Brøndegård*, Nakskov.

Under den offentlige retssag mod læge fru Nolfi for nylig oplystes det som bekendt, at den kvindelige råkostlæges »universalmiddel« var *hvidløg*, hvilket bidrog til mange muntre pressekommentarer, ligesom retsformanden til fru Nolfis påstand om, at hvidløg formår at dræbe bakterierne i alle legemets organer, tørt bemærkede: »Ja, eller også patienterne«.

Jeg tror dog, at såvel pressekommentator som retsformand ville have afholdt sig fra at fremkomme med ringeagtende ytringer angående denne plantes helbredende egenskaber, dersom de forinden havde gjort sig den ulejlighed at undersøge hele det folkemedicinske grundlag for fru Nolfis udsagn.

Undersøger man nemlig hvidløgets kulturhistorie — og andre løgarters for resten med — vil man finde, at menneskene har anvendt dets lægedomskraft lige siden oldtiden, over praktisk talt hele Europa og mod næsten alle sygdomme, betegnende nok mest mod de smitsomme.

Javel, vil mange læsere måske indvende, men det drejer sig dog trods alt om ældgamle husråd, som ingen berettigelse har i vort oplyste århundredes farmakologiske lægemiddelstat. Hertil må for det første indvendes, at vor tids læger, vel at mærke de autoriserede, endnu i stor udstrækning ordinerer nojagtigt de samme plantestoffer som de middelalderlige eller antikke urtelæger. Endvidere kan man ved nærmere eftertanke ikke lade være at undre sig over, at så mange af disse folkelige husråd har kunnet overleve mange slægtleds skiftende medicinske opfattelser og stadigvæk er anvendt praktisk i vide befolkningskredse, medens omvendt i snesevis af moderne og opreklamerede lægemidler har en påfaldende kort levetid.

Da spørgsmålet om hvidløgets sundhedsbringende egenskaber under Nolfisagen pány blev aktuelt, kunne man i mange blade finde indlæg fra læsere, der varmt gik ind for plantens lægekræfter mod en række kroniske sygdomme eller akutte lidelser.

Medens vore hjemlige løgavlere i år næppe har kunnet få deres udgifter dækket og mange steder måtte lade løgene ligge og rådne på marken på grund af manglende efterspørgsel, spiller planten en stor rolle som sundhedsbefordrende næringsmiddel i mange varme lande, i Brasilien, blandt portugisere, jøder, samt i de syd- og mellemeuropæiske lande, frem for alt Schweiz. Fra de vældige løgmarker omkring Bern tilføres hvert år knolde til det berømte »løgmarked«, hvor der under broget folkeceremoniel forhandles i tusindvis af tøndefulde, og løg iøvrigt gnaskes både af stor og liden.

Ernæringsspecialisterne har endnu ikke fået fuld klarhed over løgenes

Forårsudflugt til Bøllemosen

og foredrag på Skodsborg Badesanatorium

arrangeres søndag den 29. maj. Vi træffes mellem kl. 11 og 12 på den længst fra Skodsborg station liggende bred.

Tag frokost med og hjælp til med underholdningen. I tilfælde af regn byder Skodsborg Badesanatorium os husly.

Foruden tog går der busser fra Klampenborg til Skodsborg.

Kl. 15 mødes vi på sanatoriet til foredrag (med lysbilleder) af den ansete hollandske videnskabsmand dr. *W. F. Hesselink*, forfatter til »Atomteoriens forsvar for råkosten«. Foredraget holdes på tysk med dr. H. L. Henriksen som tolk. Adgang gratis, alle er velkomne. Agiter for tilslutning.

Bestyrelsen.

virkelige eller indbildte lægekræfter. Men man er under forundersøgelserne stødt på flere mærkelige sammentræf i løgenes favør. Således er portugiserne kendt for deres usædvanlige modstandskraft over for epidemiske sygdomme — og dette folkeslag konsumerer netop store mængder af denne grønsag. Også blandt jøderne er løg, såvel røde som hvide, en yndet spise, og også denne race går for at være meget hårdfør over for f. eks. gigt og tandkaries. Under den anden verdenskrig genoptog de russiske militærlæger med udmærkede resultater en gammel folkemedicinsk anvendelse af løg som sårlægende, og i Amerika og Østrig har man uafhængigt af hinanden fundet ud af, at løgsaft eller blot duften over en udmærket desinficerende virkning på snue og forkølelse.

Løg, specielt hvidløg, er overhovedet den mest benyttede lægeplante i hele Østeuropa og Rusland og mod snart sagt *alle* sygdomme. Også i den danske folkemedicin og i gamle prøvede husråd indtager løg en stor plads.

Ved *N. Nielsen.*

Gør som Shaw!

G. B. Shaw, den uforlignelige, har meldt sig ind i Londons vegetariske forening.

Man kan sige, at det er lidt sent at melde sig til organiseret arbejde, når man er 92 år, men bedre sent end aldrig, og en mand som Shaw, der har arbejdet for vegetarismen på særdeles god måde uden at være medlem af nogen forening, kan og skal meget tilgives. Men var det ikke en ide for adskillige herhjemme, at de benyttede anledningen til at gøre ligeså?

Vi er vidende om, at der findes udmærkede vegetarer i alle aldre og alle samfundslag, endog professorer, der ligesom Shaw ikke ynder at anvende deres maver som kirkegårde for døde dyr, men som blot ikke har ment at burde melde sig til organiseret samvirke, hvilket kan have været medvirkende til, at vi, trods energiske anstrengelser, intet som helst har opnået hos rationeringsmyndighederne under den sidste krig, og der er fortsat masser af opgaver, der trænger til løsning under medvirkning af en talstærk og repræsentativ forening.

Derfor gør ligesom Shaw!

H. M.

Tænk engang . . .

I bladet »Den unge Gartner« fremkommer ofte artikler, som ikke kunne tænkes optaget i de ældre gartneres blad, og det er ikke udelukket, at de unge øjne ser klarere og mere fordomsfrit på mange ting.

Se blot på efterfølgende indledning til en opsats af Gustav Larsen. Den står under overskriften: *Tænk engang . . .*

Gartneriet her i landet har været i en rivende udvikling, en hastig udvikling fra amager- og herregårdsgartnerier til store, næsten industrianlæg af

drivhusgartnerier med såvel blomster som grønsager, bænkepladserne har udvidet kolossalt og store frilandsarealer har bredt sig og, for de sidstes vedkommende, ikke mindst under krigen.

Det er vist ingen usandhed, at denne udvikling har været et resultat af en toldpolitik og indførselspolitik, der har forhindret en hel række for gartneriet konkurrerende varer i at trænge ind på det danske marked og derved trykke priserne på de danske gartneriprodukter og gøre dem urentable. Man kan deraf sige, synes jeg, at gartneriet på mange områder har haft en favoriseret stilling i forhold til sine udenlandske konkurrenter. På dette grundlag og under denne beskyttelse har man kunnet opbygge dansk gartneri — lægge drivhus ved siden af drivhus i lange rækker. Det var dejligt for gartneren, men det er ofte en dyr historie for husmoderen, hvis budget ofte kan være hårdt trykket i forvejen.

Vi kan tage et enkelt eksempel som tomater. Først skal vi bygge drivhusene, de skal vokse i, og her importerer vi træet, vi importerer glasset, vi importerer stål til rør og kedler, vi importerer brændsel til opvarmning, ja, så galt kunstgødningen samt mange andre småting vedrørende denne kultur bliver importeret, det er penge og penge og atter penge, der går ud af landets i forvejen så sparsomme valutabeholdning, og resultatet er blevet, at de danske tomatgartnerier har fremstillet en vare, der er flere gange så dyr, som den tilsvarende vare, vi kunne have haft importeret. Det er en meget dyr historie for forbrugeren og dermed samfundsmæssigt set, men det er til gengæld en farlig historie for gartneren og dansk gartneri i sin helhed. Spørgsmålet vil sikkert let kunne stilles sådan: »Kan det betale sig at importere træ, glas, brændsel m. m. til tomatgartnerierne? Kan det ikke være billigere at importere tomater? Tænk, dersom spørgsmålet blev rejst i handelsministeriet eller i folketinget, hvor der ikke findes en eneste gartner og vel foreløbig heller ikke kommer det — hvad vil der så ske? Hvordan vil stemningen være? Er gartnernes minister hr. Bording en sådan ven, at han vil gå i forbøn for gartneriet?

Jeg synes nemlig, at det meget vel kan tænkes, at man ophæver restriktionerne efterhånden og forsøger at forbedre handelsforholdene landene imellem, skabe en livligere handelsforbindelse i videst mulig udstrækning, så selv om ønskedrømmene om ren frihandel ikke går i opfyldelse, så dog en forbedring af det bestående, sådan at man kan skaffe forbrugeren de varer, han ønsker, til den billigste pris. Det er det, der må være målet, og jeg skulle da mene, at det er den opgave, myndighederne har stillet sig selv. — — —

Vi har jo lige oplevet, at tomater fra de Canariske øer kunne sælges til antagelige priser og i anvendelige kvaliteter på et tidspunkt, da vore egne gartnere knapt nok havde fået deres planter anbragt i de dyrt opvarmede drivhuse.

Og sådan kunne der fortsættes med mange eksperimenter. En af årsagerne til, at der i Nordamerika anvendes så mange friske haveprodukter, som tilfældet er, er sikkert, at der altid indenfor dette udstrakte område vil være billige frilandsvarer, som toldfrit kan forsendes til de egne, hvor der er brug for dem, medens vi murer os inde bag toldmure og andre skranker.

H. Mosegaard.

Århusafdelingen

af Dansk Vegetarisk Forening holdt den 25. april generalforsamling på hotel Ansgar. Beretningen for det forløbne år blev drøftet. På grund af formandens, Chr. Hougaards, sygdom havde der været nogen stilstand.

Hr. Hougaard afgik som formand og fru Metha Kyst som kasserer. Til formand valgtes hr. Søren Juste, Læssøesgade 49, 1., til kasserer fru Mary Petersen, Themsvej 30, Risskov, og til bestyrelsen desuden politibetjent Alfred Larsen, Vestre Kongevej 24, Viby.

Efter generalforsamlingen talte redaktør *Stefan Vøldan* om Nolfi-, Bircher-Benner- og Waerlandskost. Mødet var godt besøgt og foredraget glimrende.

Sekr.

Hun spiser ikke!

»Berlingske Aftenavis« fortæller:

I Kensington bor en kvinde, som aldrig spiser, og som er overbevist om, at hun vil leve — og holde sig ung — indtil hun bliver 150. Hendes navn er Barbara Moore-Pateewa, hun er russiskfødt og er i sit 46. år. I 14 år har hun eksperimenteret med diæter, og det er næsten to år siden, hun har slugt noget mere solidt end en skefuld honning. Hun lever nu på frugtsafter alene. Mrs. Moore var kvindelig motorcykel-champion i Rusland i 1932. To år senere kørte hun på motorcykel fra England til Indien, og dér, i Himalayabjergene, mødte hun mænd og kvinder godt over 100 år, som så ud til at være 35, og som endda for anden gang var ved at få nye, naturlige tænder. I 1939 vendte hun tilbage til England og giftede sig med en ortodoks vegetar. Sidste år, da hun var i Schweiz, fastede hun i 52 dage i bjergluft. Hun påstår, at det er umuligt for hende at blive syg. Om kort tid udsender hun en bog med titlen »Hvorledes man kan blive 150 år — og stadig holde sig ung«.

Hvad der også kan skrives

I en kronik i »Berlingske Tidende« skriver *Aage Haugland* om »Menneskelig Psykoanalyse« på grundlag af værker af amerikanerinden *Karen Horney* og den norske professor *Harald Schelderup*. I artiklen findes følgende afsnit:

Nogle neurotikere »flygter ind i sygdommen«. De kommer ynkelig til kort i den almindelige tilpasning til omgivelserne og forholdene og benytter — ubevidst — sygdom og svaghed som påskud for ikke at tage stilling til problemerne, eller undskyldning for, at de ikke har gjort det. Derved undgår de også noget af den øjeblikkelige angst. Dette finder man i mange hysteritilfælde.

Andre klynger sig til en tvangsmæssig formalisme. De prøver på at skaffe sig tryghed i deres tilværelse ved at være i overensstemmelse med visse moralbud. Deres spontane livsudfoldelse erstattes af en række pligter og forbud, der kan optræde på så at sige alle livets områder, f. eks. i askese — afholdenhed, i seksuel henseende, fra tobak, spiritus eller andre former for kødets lyst (vegetarisme) — eller i pinlig ordentlighed og ritualisme — som når genstandene på skrivebordet skal ordnes efter et bestemt mønster (hvilket ikke forhindrer, at skuffen ligger i et rod), eller man træder på forstovsfliserne på en bestemt måde. (Vi må undgå misforståelser ved at sige, at ikke alle afholdsmænd må betragtes som neurotikere). Mange af de nævnte indstillinger er i almindelighed betragtet som »dydige«, og ved at holde sig til dem sikrer man sig oprejsning for mange nederlag og desuden en vis sikkerhed og overlegenhed i forholdet til andre mennesker. Som regel er denne sikkerhed og selvretfærdighed kun en fernis over dybtliggende angst og usikkerhed.«

Det er jo godt, at forfatteren har betonet i overskriften, at det drejer sig om *menneskelig* psykologi, ellers kunne man jo fristes til at tro, at artiklen var skrevet af en abe. Nu er der jo mange forskellige slags psykoanalytikere til, og skønt forfatteren, der næppe selv rager for højt op videnskabeligt, ikke i artiklen meddeler, hvad han har hentet fra professoren, og hvilket fra den i videnskabelige kredse ikke altfor højt ansete Karen Horney, så tør vi nok tro, at de i citatet gengivne tanker er hentet fra sidstnævntes værker. Kroniken er ikke særlig flatterende for den redaktør, der har ladet den passere.

Hvor bli'r den båd af?

Under denne overskrift skriver »Østsjællands Folkeblad«:

»Mange børn i dette land aner overhovedet ikke, hvad bananer er. Nu er det ti år siden, vi importerede disse velsmagende og eftertragtede frugter på en sådan måde, at der kunne blive nogen til alle. At vi kom til at savne dem under besættelsen, viser blandt andet den popularitet, som en lille døgnvise opnåede. Den forudså den glade dag efter befrielsen, da der kommer en båd med bananer. Men nu er der siden gået fire år, uden at der er sket nogen ændring heri. Vi indfører ganske vist et par hundrede kilo bananer om ugen, men de udleveres kun til meget syge børn og til voksne, der lider af ganske særlige sygdomme. Netop dette fordelingssystem, der udelukkende er tilrettelagt med henblik på de syge, vidner om, at bananerne har specielle egenskaber, som for en hel del mennesker har betydning for sundheden. Alligevel må vi synge med et endnu ældre refrain: »Oh yes, we have no bananas«. Hvor i luften bli'r den båd af?«

Lidt af hvert

Hvorfor gennem hønsemaven?

»Svenska Dagbladet« bragte for nogen tid siden en artikel om hønsenes fodring. Det fremhævedes heri, at de stærkt farvede æggeblommer indeholder flest a-vitaminer. Den kornsort, der giver stærkest farve, er majs, men den kan erstattes af hjemlige foderplanter, især fremhæves grønkål og gulerødder.

Ja, men hvorfor i alverden så ikke spise grønkålen og gulerødderne selv og lade hønsene beholde æggene? Det kan dog ikke undgås, at de spilder nogen af a-vitaminerne.

Køkkenkrogen

Blomkålssuppe.

I ½ l mælk skæres 3 store kartofler i skiver. Bringes i kog og tilsættes et stort blomkålshoved delt ud i buketter. Når det er helt mørt, gnides det gennem en sigte, hældes derpå i gryden igen og tilsættes lidt fløde, en smule salt og revet muskat. Server ristede franskbrødsterninger til.

Stegte agurker.

Tykke agurker deles i 8 cm lange stykker, skæres igennem på langs, kernerne tages ud, og en fars af rasp rørt med et æg, lidt krydderi, f. eks. dild samt 2 spsk. fløde lægges i.

Steges forsigtigt i margarine i en flad gryde. Anrettes med kartoffelmos på midten af et fad, og stegte tomatskiver samt brunede løg lægges ind mellem agurkebladene.

Makaroniret.

I en tykbundet gryde ristes reven gulerod, selleri og løg. Hakkede champignons kan tilsættes.

Derefter tilsættes lidt fløde, tomatpurée, en vitamonterning samt kulør.

Endelig blandes det hele med en god portion kogt makaroni.

Ved anretningen kan der garneres med salatblade, og på hvert af disse lægges halverede kogte æg.

Grundlovsdessert.

I en glasskål lægges en jævnet rabarberkompot. Herover en créme af ½ l mælk, 1. spsk. vanillesukker, 3 tesk. maizenamel og to æg, hvoraf hviderne piskes.

Pyntes med kogte svesker eller syltede sveskeblommer, hvoraf stenen er udtaget og erstattet med en smuttet mandel.

Et fornuftigt forslag.

»Politiken« er, sandsynligvis uforvarende, gået i brechen for et uhyre fornuftigt forslag. Det fremsættes af *Laurs Laursen*, bladets landbrugsmedarbejder, og går ud på til en forandring at spare på indførslen af spiritus eller også fortynde denne i stedet for at fortsætte med at fylde skummetmælk i den vare, køerne producerer, eller fortsat kalde 9 pct. mælk for »fløde«.

Når man endelig vil have planøkonomi, skulle der også gerne være lidt fornuft i den, ræsonnerer den kyndige landmand, som har konstateret, at den megen regn har givet græsset grokraft, hvorfor køerne efter alt at domme skulle kunne producere mere mælk og smør, end vi kan afsætte.

H. M.

Ung pige ønskes snarest i mindre villa i Gentofte. 2 voksne, 3 børn. Ingen storvask eller vinduespudsning. Vegetarisk levevis.
Fru tandlæge *Steenberg*, Skovvej 23, telf. Ordrup 998.

Reserveret

Vegetar- og råkostpensionen
Birkedam pr. Saunte
åbner for feriegæster og rekonvalescenter til påske. Pris 10 à 12 kr. pr. døgn. Sengelinned medbringes. Egen indgang til plantagen. 5 min.s gang til strand og rutebil. Telefon Hornbæk 529, helst mellem 8—10. *Karen Ousager.*
Flink stuepige kan få plads på stedet.

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.

Støt os ved
annoncering i
Vegetarisk Tidsskrift

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290
Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik
Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

Horseløkke Kurhjem ved Fåborg
modtager gæster til hvile og rekreation under rolige forhold. Centralv., rind. vand, smuk beliggenhed, strand, stor have. Vegetarisk mad, råkost, diæter. Telefon Fåborg 184.
Nanna og N. Brødsgaard Pedersen.

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.

Det ny
„Sol og Sundhed"
Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret, og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).
„Sol og Sundhed", Østergade 28, Skanderborg.

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 39²
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.



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

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
Knud Aa. Andersen, Onsild.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren
Frk. M. Dietrich,
Strandboulevard 79⁴, Kbh. Ø.

LAURITS TH. SCHWENCKE
Nørrebrogade 189 — Valby Langgade 29
Taga 924 — Valby 1893
fører Den Sanitære Fødevarefabriks plantemargarine, grahamsbrød og øvrige specialiteter samt alt i kolonialvarer.

THOR MØLLERS BOGTR. KBH. PALÆ 7312

Hr N Nielsen
Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte
287

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Bør lægestanden socialiseres?

En doktordisputats,
hvori doktoranden kritiserer vegetarismen.

Videnskaben og vi
af formanden for Dansk Frisksport, Johannes Pedersen.

Skal vi være råkostspisere eller —?
Gengivelse af diskussionsartikler for og imod efter bladet »Haven«.

Dr. Hesselink på Skodsborg
Referat af den hollandske videnskabsmands foredrag.

Svar fra handelsministeren

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening
Udgivet af Foreningen af danske Landsbladsfagblade og Tidsskrifter

43. årgang
nummer 6
juni 1949

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 forskellige forretninger (se annoncerne). Medlemskort (1949) 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.

Århus afdeling. Formand: Søren Juste, Læssøesgade 49, 1., Århus.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Hestehavevej, 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.

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

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

Bør lægestanden socialiseres?

I en artikel i »Göteborgs Handels- och Sjöfartstidning« d. 16. 3. 49 diskuterer professor Israel Holmgreen med Axel Højer, den svenske medicinaldirektør, spørgsmålet: »Bør vor lægepraksis fuldstændig omlægges og lægerne gøres til embedsmænd med fast gage«? Det går bl. a. ud på en ordning, så alle kan få behandling af veluddannede læger uden først at tænke på økonomien; det ville sikkert være et udmærket mål at stile mod og i hele folkets interesse. Om det skal være helt gratis, er et andet spørgsmål. Man kan selvfølgelig ikke forlange, det skal have samtlige lægers interesse.

Højer gør fra moralske synspunkter ret skarpe udfald mod de praktiserende læger, han mener, at de altfor ofte arbejder for at bevare sygdom i stedet for at bekæmpe den. Det er Højers mening, at den såkaldte privatpraktiserende læge vil forsvinde, og at spørgsmålet for lægen i langt højere grad bliver et forebyggende arbejde for sundhed mod sygdom. At interesserne kan være omvendt, har herhjemme ofte været diskuteret.

I tilslutning til ovenstående er det interessant at opfriske, hvad afdøde dr. M. Hindhede en gang har sagt: »Idealet var jo, at folk lærte at leve så sundt, at lægerne blev overflødige. Men kan man forlange, at lægerne skal gøre sig altfor store anstrengelser, for at dette mål kan nås? Kan man tænke sig andre forretningsmænd, der ville stile mod økonomisk ruin for at gavne kunderne?«

Eller som en tysk læge endnu tydeligere udtrykker det. Universitetsprofessor dr. med. Fritz Lenz skriver i sit værk (Menschliche Erblichkeitslehre und Racehygieine): »Der er ingen tvivl om, at det var muligt fuldstændig at udrydde kønssygdommene. Men på dette område står tungtvejende økonomiske interesser over for helbredelsen. Man må nemlig gøre sig dette helt klart, at ved en virkelig alvorlig bekæmpelse af kønssygdommene ville ikke alene mange hundrede specialister blive brødløse, men der ville tilføjes titusinder af andre læger svære skår i deres indtægter. Det ville være urigtigt at forlange, at lægerne ligefrem skulle sætte deres eksistens ind på folkets sundhed.«

Kan det udtrykkes tydeligere, hvad størstepartens bestræbelser går ud på, nemlig at bevare sygdom i verden? Forholdet er vendt på hovedet. Folket er til for lægernes skyld — ikke omvendt.

N. N.

En doktordisputats

I dagspressen fortælles om en ny doktordisputats på kræftforskningens område. Vi gengiver hermed »Socialdemokraten«s oplysninger om sagen:

En ung dansk kræftforsker, læge Oluf Poulsen, der om et par uger skal forsvare sin medicinske doktorafhandling, har haft den glimrende idé at benytte en dansk religiøs sekt og ca. 2000 hvide mus til en både meget vigtig og meget interessant undersøgelse, der har kastet nyt lys over virkningen af en lang række ydre faktorer, som med mere eller mindre ret er blevet betegnet som kræftfrembringende. Den undersøgte sekt er det danske syvende-

dags adventistsamfund, hvis medlemmer er forpligtet til at afholde sig fra tobak, svinekød m. m. Adventisterne er i overvejende grad vegetarer og meget omhyggelige med deres personlige hygiejne. Som kontrolmateriale overfor adventisterne har dr. Oluf Poulsen benyttet hele den øvrige danske befolkning. Hovedproblemet er nu: I hvilken af de to grupper er kræften hyppigst?

Svaret er for så vidt meget overraskende. Det viser sig nemlig, at der praktisk taget ikke er nogen forskel, i hvert fald ikke så store forskelle, at de kan lægges til grund for tanken om en ændret levevis i den øvrige befolkning. Men det må dog fastholdes, skriver dr. Poulsen, at misbrug af alkohol og tobak er kræftfremskyndende. »En begrænsning af nydelsesmidlerne og en moderat kvantitativ kostreduktion, særlig på bekostning af fedtstofferne, i aldersklasserne over 40 år, vil muligvis kunne udskyde cancerens fremkomst og dermed døden i nogen grad«. At en vegetarisk kost skulle have væsentlige fordele fremfor en kød- eller blandet kød- og grønsagskost er aldrig bevist, og vegetarerne har tværtimod — som vist for adventisternes vedkommende — en betydelig højere dødelighed af tuberkulose end den øvrige befolkning.

Med hensyn til alkohol og tobak syntes det, som om alkohol er noget stærkere kræftfrembringende end tobak. For mavekræftens vedkommende synes tobakken at være af relativ ringe betydning — hos malayerne, der er et af de stærkest rygende folkefærd i verden, er mavekræften tilmed en sjælden sygdom.

Det ville dog være farligt at gøre tobakken uskyldigere, end den er — mange læger er stadig overbevist om, at mandens overvægt med hensyn til kræft i mundhule og åndedrætsorganer kan føres tilbage til tobaks-misbrug.

Dr. Poulsen kom ind på sine undersøgelser, da udenlandske forskere mente at have fundet ud af, at en stærk ophedning af fedt og andre stoffer kunne give anledning til, at disse stoffer omdannedes til de såkaldte carcinogene eller kræftfrembringende stoffer. Dette er også rigtigt, hvis der er tale om en ophedning til ca. 700—800 grader, men det er meget sjældent, at man i den daglige madlavning kommer op på så høje temperaturer.

Dr. Poulsens afhandling indeholder desuden et yderst interessant afsnit om kræft i de ydre mandlige kønsorganer. Det viser sig her, at man har kunnet hindre fremkomsten af denne kræft ved at foretage omskæring på et meget tidligt tidspunkt. Det gamle jødiske ritual har her vist sig at være en absolut sikker vej til fuldstændig at udrydde denne kræftform.

»Ekstrabladet« har forelagt overlæge *Anders Andersen*, Skodsborg Badesanatorium, der jo er både adventist og vegetar, de fremkomne oplysninger, og overlægen giver følgende nøgterne svar:

— Jeg kender kun dr. Poulsen ganske flygtigt, udtaler overlægen, og jeg har personligt ikke haft noget som helst med hans undersøgelser at gøre. Jeg har heller ikke endnu haft lejlighed til at studere hans disputats, og jeg kan derfor ikke i øjeblikket sige noget afgørende om de resultater, han mener at være kommet til.

Men det lader til, at dr. Poulsen gør sig skyldig i en fundamental misforståelse: Han synes uden videre at gå ud fra, at alle adventister er vegetarer — hvilket ingenlunde er tilfældet. Det er kun svinekød, de af religiøse grunde

forsager. Alt andet kød er det tilladt at spise, og det overlades ganske til den enkelte, hvorvidt han fortrækker planteføde frem for dyriske produkter.

Alene heraf vil man forstå, at der ikke af dette materiale med sikkerhed kan udledes noget om vegetarismens betydning for modstandsdygtigheden over for kræft og tuberkulose. Men heller ikke på anden måde synes resultatet helt overbevisende: Det danske adventist-samfund består i alt af kun ca. 3000 medlemmer, og når man tager et så lille udsnit af befolkningen og sammenholder det med de øvrige 3—4 millioner, må man regne med, at tilfældigheder kan spille ind ...

— De føler Dem altså ikke sat til vægs af dr. Poulsen?

— Nej, det kan jeg ikke sige ... jeg har været vegetar i 48 år, og det agter jeg at blive ved med!

Selv om heller ikke vi endnu har læst disputatsen, så synes det dog givet, at grundlaget for en bedømmelse af spørgsmålet, om vegetarisk kost er sundere end den blandede animalsk-vegetabilske, er meget spinkelt. Ikke nok med, at ikke alle adventister er vegetarer, men der er endnu langt færre adventister, der er overvejende råkostspisere, deres føde er som flertallet af danske vegetarers tilberedt ved kogning, stegning og bagning; men det er dog netop først og fremmest råkosten, der er tillagt betydning som forebyggende og bekæmpende over for kræft og tuberkulose. Iøvrigt spiller der jo ved en sygdom som tuberkulose mange andre forhold ind, hvor meget vedkommende opholder sig i frisk luft, i hvilken grad man udsætter sit legeme for solbade og meget andet. Vi ved foreløbig ikke, hvor meget dr. Poulsen har taget hensyn til disse forhold.

Det væsentlige indtryk bliver, at dansk lægevidenskab stadig viger tilbage for grundigt at undersøge virkningerne af både den rene almindelige vegetariske kost og først og fremmest råkosten, og dette kan videnskaben ikke være bekendt. Det må i det lange løb skabe mistillid til dens gode vilje.

A. P.

Videnskaben og vi

I »Dansk Frisksport« skriver *Johannes Pedersen* om ovennævnte emne:

En af frisksportens fornemste opgaver vil blive at popularisere videnskabens seneste resultater og bringe dem ud til befolkningen i en form, der kan danne et virkeligt fornuftigt grundlag for en bedre folkesundhed. Tidspunktet er nu kommet, hvor det må forlanges, at videnskabsmændene tager konsekvensen af deres egne opdagelser, og ikke vedbliver at dyrke videnskaben for videnskabens skyld, men bruger deres viden og autoritet til at skabe en værdig tilværelse for menneskeheden, så livet kan leves befriet for sygdom, fattigdom, sult og krige.

Tidspunktet er nu kommet, hvor den syge ikke alene har krav på at få at vide, hvad han fejler; men også hvorfor han blev syg? Ligesom den raske nu må have klar besked om de faktorer, der betinger sundhedens bevarelse. Det er ikke flere hospitaler og specialklinikker, der behøves, men oplysning og atter *oplysning!* En landsomfattende sundhedskampagne, der må trænge igennem overalt — i hjemmene, i skolerne og på arbejdspladsen.

Det er på høje tid, at videnskabsmændene finder hinanden i et bedre samarbejde for freden, sundheden og menneskerettighederne og gør en ende på den uværdige tilstand, hvor mennesker dør af sult på grund af manglende fordeling — og af sygdom på grund af uvidenhed.

Fornylig kunne man i dagspressen læse om en mor, der vendte hjem fra tuberkulosesanatoriet til mand og to små børn i et fugtigt og elendigt haveskur. Ganske vist havde man givet hende attest på, at hun skulle have fortrinsret til en sundere lejlighed; men det viste sig, at attesten — som så mange andre officielle erklæringer — ikke var det papir værd, den var skrevet på. Familien fik ingen bedre lejlighed, den unge moder fik atter tuberkulose og døde, og nu har myndighederne med deres sædvanlige akkuratesse på uvæsentlige områder, meddelt manden, at han ikke mere har fortrinsret, når han søger lejlighed til sig og børnene!

Denne lille historie — en af de mange — er anført for at vise, hvor molboagtig dansk videnskab arbejder. Store, kostbare arrangementer sættes i gang til folketuberkulose-undersøgelser. Millionerne ruller, der sprøjtes og vaccineres. Film og radio hamrer ind i folks bevidsthed, at det er en *borgerpligt* at lade sig undersøge, *men samtidig glemmer videnskaben og folkets ledere deres pligt mod borgerne.*

Tidligere i Europas kulturhistorie førte videnskaben an i den sunde fornufts kamp mod pavekirkens reaktion, og veg ikke tilbage for at sætte liv og ære ind i kampen for deres overbevisning og videnskabelige frihed. Den kraft, der inspirerede Bruno, Galilei og Kepler, var overbevisningen om at handle i overensstemmelse med samvittighedens stemme og deres trang til at lære den guddommelige sandhed at kende i al dens umådelige storhed og skønhed.

Men den guddommelige erkendelsestrang druknede efterhånden i materialismens golde, egoistiske systemer. Den tilsyneladende magt over naturens kræfter og love berusede — videnskaben prostituerede sig, og i dag fører den an i dansen omkring guldkalven. Livets mål og tilværelsens mening er dollars, og vejen dertil er »business«.

Mod denne udvikling reagerer friskporten. Vi ønsker videnskaben bragt ned fra de akademiske højder, hvor den skjuler sig for den jævne mands profane blikke bag et tågeslør af latin og matematiske og kemiske formler. Og vi protesterer imod, at videnskaben stiller sig til rådighed for krigens ødelæggelsesværk. Videnskaben må frigøres fra nationale, politiske og kapitalistiske særinteresser og anvendes til at muliggøre en friere, sundere og tryggere tilværelse i kontakt med naturens love og universets sjæl.

Johannes Pedersen.

Skal vi være råkostspisere eller -?

I »Haven«, der er medlemsblad for haveselskaberne føres en diskussion om råkosten. Den kan sikkert også have interesse for vore læsere, hvorfor vi tillader os at gengive artiklerne. I majnumret skrev husholdningslærerinde *Anna Rønnow:*

Det er ikke alene vor tids voksende forståelse af vitaminernes og mineralsaltenes betydning i ernæringen, der bringer disse stoffers hovedleverandører, frugt- og grønsagerne frem i søgelyset. Det er lige så meget den megen tale om råkosten, der især udgøres af produkter fra planteriget, der er skyld i det.

Enkelte af råkostens varmeste tilhængere praktiserer den så fanatisk, at der til tider opstår et voldsomt røre om den, og man kan vist regne med, at mange husmødre føler trang til at få klaret nogle spørgsmål angående fødemidlernes behandling.

Det mest aktuelle spørgsmål er nok: »Hvad betyder al den snak om råkost, er det meningen, at vi skal til at spise maden rå?«

For at kunne tage stilling for eller imod råkosten, må man søge belyst, om køkkenmæssig behandling har skadelig indflydelse på fødemidlerne. Med en skadelig indflydelse kan i denne forbindelse kun forstås en ødelæggelse af næringsstoffer, da indflydelse på smagen med rimelig hensyntagen til individuel opfattelse af den sag aldrig vil kunne betragtes som skadelig.

Et næringsmiddel består, med undtagelse af ganske få meget ensidige, af: *De kaloriegivende næringsstoffer, mineralsaltene og vitaminerne.* Desuden en del vand, men dette har ingen interesse her.

De kaloriegivende næringsstoffer er æggehvidestoffer, fedtstoffer og kulhydrater. Vi kan betragte dem under eet, da de alle er i besiddelse af stor stabilitet, og selv ved meget energisk tilberedning vil ingen af dem forandre karakter, så det kommer til at betyde noget for ernæringen. Man må i hvert fald nærmest betragte det, der sker i køkkenet med disse stoffer, som korresponderende med det, der sker i fordøjelseskanalen, for at de i det hele taget kan komme til at tjene som næring for legemet.

Mineralsaltene forholder sig også ens overfor kogning og stegning, og det skal understreges, at disse stoffer overhovedet ikke lader sig påvirke i køkkenet hverken i heldig eller uheldig retning. Råkostspiserne har altså ikke ret i deres påstand om, at mælkens kalksalte bliver totalt ufordøjelige ved pasteurisering, der jo blot er en opvarmning af mælken til 80 grader.

Tilbage bliver at undersøge vitaminernes forhold til køkkenmæssig behandling, og her kommer vi ind på et stort og betydningsfuldt område af den moderne ernæringsvidenskab.

Vitaminerne er for visses vedkommende temmelig bestandige, for andres mindre bestandige.

A. vitaminet er det næstmindst holdbare; men det ødelægges ikke ved kogning, derimod ved luftens påvirkning.

B. vitaminerne (af dem har vi flere) tåler flere timers kogning.

C. Vitaminet er det mest følsomme, det ødelægges som A. vitaminet ikke ved kogning eller stegning, men af luftens påvirkning.

D. vitaminet tåler også kogning og stegning.

Det bliver da A- og C. vitaminet, der må interessere os mest, de to andre kan vi lade ligge.

Der er foretaget mange undersøgelser over fødens indhold af vitaminer før og efter fødens tilberedning. De har vist, at A. vitaminet ikke ved skånsom behandling af føden ødelægges i nævneværdig grad. Man skal ikke smøre madpakken aftenen i forvejen, da smørret (eller margarinens) A. vitamin udsættes for luftens påvirkning, så snart smørret er bredt ud på brødet. Rå gule-

rødder til råkostsalat skal rives umiddelbart før anvendelsen, da raspen blandes grundigt med luft under rivningen. Ligeså skal man ikke spise flødeskum hver dag, da mælkefedtet også her blandes grundig med den ødelæggende luft. Det sidste er ikke noget problem i disse dage. De nævnte eksempler vejer ikke *for* råkosten, da ødelæggelsen af A. vitaminet ikke er en følge af varmebehandling.

Det er allerede nævnt, at C. vitaminet heller ikke gør det; men varmen kan komme til at spille en indirekte rolle her, idet den fremmer luftens uheldige indflydelse på vitaminerne. Det kan komme til at betyde noget med hensyn til C. vitaminet, da der findes store mængder af det i de grønsager, som vi gerne vil have lov til at koge. Derfor må man tilberede maden med omtanke: hæld kogende vand på grønsagerne, så er luften trængte ud af vandet, og læg låg på gryden, så dampen kan fortrænge luften over produkterne. Al tilsætning af natron og kobbersalte for at fremme mørningen eller bevare farverne er ikke tilladeligt, da disse stoffer virker ødelæggende på C. vitaminet. Overholder man disse regler, og anvender man kogevandet, hvilket er af ganske enorm betydning, da kan man trygt koge maden, thi de mængder, der går til spilde, vil da svare til mængderne, *der ødelægges ved fordelingen af de rå produkter i råkosten eller ikke bliver udnyttet i fordøjelseskanalen, fordi de rå produkter vanskeligere gennemtrænges af fordøjelsesvædskerne end de kogte.*

Som De ser, har det ernæringsmæssigt set ingen betydning, om man vælger råkosten, eller man fortsætter med at tilberede maden på forskellige måder, som det har været menneskers skik gennem århundreder, et tegn på kultur forøvrigt. Historien viser, at et folk på et højt udviklet kulturtrin altid havde en udviklet og fornem kogekunst.

Mange råkostspisere vil indvende, at de befinder sig mange gange bedre nu end tidligere, da de spiste tilberedt mad. Det er sikkert rigtigt. Man får gennem råkosten større mængder af de beskyttende næringsstoffer, vitaminer og salte, der som tidligere nævnt især findes i frugt og grønsager. Men prøv at anvende lige så store mængder i den almindelige kost, det lader sig udmærket gøre. De vil sikkert også på den måde befinde Dem særdeles vel. Husk så blot, at i vore dage består den almindelige kost af et vist tilskud af råkostsalater, der har betydning for fordøjelsen.

Tilbage står at tage stilling til det rent nydelsesmæssige, hvad man ikke bør undlade. Det bliver naturligvis et spørgsmål om smag, og den er som bekendt af højst forskellig art. Dersom spørgsmålet om råkost blev forenklet til blot at være et spørgsmål om smag, og det er det gjort her, da blev der ikke mange råkostspisere tilbage

Anna Rønnow.

Juninummeret bringer følgende tre svar:

Det er et glædeligt tidens tegn, at sagkundskaben både i lægevidenskab og kogekunst beskæftiger sig med råkosten. At der så forekommer misforståelser, er i og for sig ikke mærkeligt, fordi modsætningerne mellem gammel og ny videnskab på dette område og mellem gammel og ny køkkentilberedning er så store, som de er. I »Haven« nr. 5, maj 1949, har *Anna Rønnow* skrevet en artikel om emnet, som ikke kan stå uimodsagt.

A. R. kommer til det resultat, at det egentlig er ligegyldigt, om man koger grønsagerne eller spiser dem rå. Mineralsaltene kan overhovedet ikke påvirkes af kogning, og vitaminerne ødelægges ikke ved kogning, men ved luftens påvirkning, når man river eller hakker produkterne. Man kan ligefrem få det indtryk, at det gælder om ikke at ødelægge vitaminerne ved at spise råkost.

Det er rigtigt, at luftens påvirkning hurtigt forringer vitaminindholdet i findelte produkter, og at findelingen til råkost derfor bør ske umiddelbart før spisningen. Men dermed er vist også alt sagt. Resten er mere eller mindre misvisende.

Ernæringsmæssigt har det ingen betydning, om man vælger råkosten eller kogekunsten, siger A. R. En påstand, som eftertrykkeligt gendrives ved den forbedring af sundhedstilstanden, der indtræder ved at spise råkost. Blodet forbedres, alle organfunktionerne fremmes, velbefindendet stiger, hidtil uovervindelige sygdomme helbredes. Alt dette findes der i dag mange og overbevisende eksempler på.

Det, der sker i køkkenet, må nærmest betragtes som korresponderende med det, der sker i fordøjelseskanalen, siger A. R. videre. Forholdet er lige modsat. I kogegryden ødelægges næringsværdierne, — i fordøjelseskanalen udnyttes de. Ødelæggelsen foregår ved en temperatur på 100 grader under flittig tilsætning af det skadelige kogsalt. Udnyttelsen sker ved temperatur under det halve, ca. 37 grader under medvirkning af organiske enzymer, som selv den mest statskontrollerede »vitamingryde« vil have svært ved at afsondre. Naturligvis er ødelæggelsen ikke altid total, — i så fald eksisterede vi ikke. Men at væsentlige værdier går tabt, derom vidner sygdommenes mangfoldighed højt og klart. Og at disse værdier netop er at finde i råkosten, derom vidner helbredelsesresultaterne ved denne kost lige så højt og klart.

At de baserige og derfor *syre-neutraliserende* grønsager ved kogningen får et syre-overskud og bliver *syre-dannende* — kartoflen undtagen — nævnes overhovedet ikke af A. R. Det er dog ellers et afgørende forhold både i spørgsmålet råt eller kogt og i spørgsmålet sundheds- eller sygdomsvirkning. Og det viser igen, at de forandringer, der sker ved kogningen, ikke kan reduceres til nul og nix.

At kogte gulerødder, kartofler, selleri, kål o. s. v. rådner under stærk stank i løbet af få dage, medens de som rå kan holde sig hele vinteren og endda til foråret skyde nye livsfriske skud er blot et synligt bevis på det samme. Virkningen i fordøjelseskanalen kan konstateres nøjagtig tilsvarende: forgiftende forrådnelse fra det kogte, — modvirkning eller neutralisering af disse tilstande fra de friske rå grønsager.

Hvad endelig vitaminerne angår, er der en åbenbar tendens til at glemme, hvordan disse ernæringsfaktorer blev opdaget og inddelt, specielt at de fik navne, allerede før man kendte deres stoflige grundlag og sammensætning. Det var de forskellige virkninger, som fremkom fra disse til at begynde med »ukendte faktorer«, man registrerede og betegnede som A—B—C-vitaminer o. s. v. *Hvorfra* virkningerne kom, vidste man den gang ikke. Nu opererer man med de forskellige vitaminer, som om de hver for sig var isolerede faktorer. Men sådan forekommer de overhovedet ikke i naturen. Fra naturens hånd er de alle en udelelig helhed. Og kun fra denne naturlige helhed får vi den *fulde* vitaminvirkning. Såsnart videnskabens isolering og adskillelse

har fundet sted, er noget væsentligt allerede ødelagt. Og denne helhed beror på livskraften eller *vitalkraften* i den levende plante. Ingen har påvist dette så let forståeligt som schweizer-lægen, dr. med. *Bircher-Benner*. Men hvor mange har også, som han, viet 50 år af deres liv til videnskabelig undersøgelse af ernæringsproblemet?

»Det drejer sig ikke specielt om vitaminrig kost, endnu mindre om A—B—C« o. s. v., siger Bircher-Benner. Det drejer sig om *velorganiseret næring*, d. v. s. næring, hvor alle faktorer, æggehvidestoffer, kulhydrater, fedtstoffer, mineralstoffer og vitaminer er organisk forbundet i levende enhed med plantens livsbegreb. Hvis vi forstyrrer eller ødelægger det, forstyrrer eller ødelægger vi ikke de og de vitaminer, men alle næringsfaktorer uden undtagelse gøres mindre egnede eller helt ubrugelige. Og dr. Bircher-Benner har endvidere påvist, at dette livsbegreb er opmagasineret *sollys*, der i plantens kemi er forvandlet til kemisk livsenergi, levende kraft.

Og her tør det nok siges, at den ofte langvarige kogning, som sprænger alle de sindrigt opbyggede levende cellekonstruktioner i stumper og stykker, repræsenterer den mest grundige ødelæggelsesproces. Hvilket da også de praktiske kendsgerninger tilstrækkeligt dokumenterer.

Derfor: Hvad enten man er tilhænger af udelukkende eller delvis råkost, kan det afgørende fastslås, at det for bevarelse eller genvindelse af sundheden gælder om at få så megen råkost som muligt. At man i visse tilfælde må begynde forsigtigt, er vel ikke underligt, når man betænker, hvor svækkede og mishandlede vore indre organer er gennem generationers fejlernæring.

Anna Rønnow slutter: »*Dersom spørgsmålet om råkost blev forenklet til blot at være et spørgsmål om smag, og det er det gjort her, da blev der ikke mange råkostspisere tilbage.*« Mere ejendommelig »forenkling« har jeg aldrig set. For den betyder jo, at ernæringsspørgsmålet reduceres til blot et spørgsmål om tilfredsstillelse af en vildledt og vanemæssig smag, — uden hensyn til legemets virkelige behov til opretholdelse af sundhed og livskraft

Hvis alt dette nu var en rent personlig opfattelse, A. R. havde fået, tror jeg, at man ved en saglig drøftelse hurtigt kunne blive nogenlunde enige. Men bag det hele aner man det store upersonlige begreb, som ingen rigtig kender, men som næsten alle ligger pladask på maven for — sagkundskaben! Og man mindes uvilkårligt — var det ikke A. Busk's — næsten klassisk berømte protest: »Hvis det er fakta, så benægter a fakta!«, og som her kan omskrives til: Hvis det er sagkundskab, så fri og bevare os for sagkundskaben!

»Ulriksdal«, Fredensborg, den 4. maj 1949.

Stefan Voldan,
formand for Foreningen for råkost og folkesundhed.

Det er muligt, at historien kan opvise eksempler på, at folkeslag, der stod på et højt udviklet kulturtrin, også altid havde en udviklet og fornem kogekunst, men mon ikke den samme historie også har eksempler på, at netop folkene med den fornemme kogekunst hurtigt gik til grunde, medens andre med mere primitive kostvaner tog førerskabet?

Allerede Seneca havde indset, at mange retter påførte mange sygdomme, og det er senere blevet påstået, at menneskets plager vil vare, indtil den sidste kogebog er brændt, og den sidste kok er hængt. I hvert fald er det en kends-

gerning, at mennesket er den eneste skabning, som hidtil har fundet på at koge sin mad, samtidig med at det er blevet verdens sygeligste. At mennesket har haft for skik at anvende ild til madlavning i århundreder er vel kendt, men det er også sandt, at det samme menneske, i hvert fald menneskelignende væsener, har levet gennem utalte århundreder forud for den tid, efter al sandsynlighed på en urkost, der ikke er varmebehandlet.

Det er muligt, at en stadig tilvænning til kogt føde kan skabe en ny menneskerace, som ikke behøver andet, men efter ansete zoologers opfattelse skal der gå mindst 100.000 år, før dette sker — hvis da ikke forsøget mislykkes forinden.

At henvise til, at videnskaben har konstateret, at hverken de kaloriegivende næringsstoffer eller mineralsaltene tager nogen skade af varmebehandling, og at kun de færreste vitaminer lader sig påvirke i synderlig grad, kan være nydeligt, men når den samme videnskab, der for blot få år siden intet som helst kendte til vitaminer, nu møder op med i hvert fald navnene på noget over en snes, så turde det tages som tegn på, at man endnu ikke ved alt om de ting, ja, det vil højst sandsynligt vare endog meget længe, før ærlige videnskabsmænd kan slå sig for brystet og erklære, at nu er der intet som helst dunkelt vedrørende det levende liv og vilkårene for dets opretholdelse.

Indtil da vil det sikkert være ganske klogt for alle, der beskæftiger sig med at give råd på dette område, at optræde lidt mindre »videnskabeligt«, men tage lidt sund fornuft med i betragtning, og den siger i hvert fald mig, at det vil være heldigt at søge at bringe sin ernæring så vidt muligt i kontakt med naturen og dens evige love.

H. Mosegaard.

Det er med stor interesse, jeg har læst Anna Rønnows artikel om råkostens betydning.

Jeg ser, at man nu har fundet ud af, at kogning og stegning af maden overhovedet ikke har nogen skadelig indflydelse på vitaminerne, med at det udelukkende er luftens påvirkning, der er det ødelæggende. Så har de fanatiske råkostspisere altså ret, når de siger, at man ikke må rive maden, men skal gnave den med tænderne. Egentlig forbavser det mig ikke, for naturen har lige så lidt »fra fødselen« udstyret mennesker med et rivejern som med en kasserolle, kun to rækker stærke, hvide tænder, der sidder så nogenlunde skjult for luftens skadelige rækkevidde.

Det er forresten fikst og behændigt gjort, at man på to små spalter kan reducere ernæringsproblemet til et spørgsmål om smag.

Der er andre, der ikke kommer så let om ved det. Alexis Carrel siger i sin store bog »Mennesket det ukendte«, at vi ved meget lidt om menneskets organisme, om hvilken rolle madens tilberedning spiller, såvel som vi ikke ved, hvad rolle den kunstige dyrkning af jorden spiller for fødemidlernes næringsværdi. Problemet er jo ganske ungt, ingen ved, hvor langt vi skal ned i alfabetet, før vi når hele rækken af vitaminerne; der opdages stadig nye, og hvad ved vi om, hvad der kan findes af helt andre ting i næringsmidlerne, som vi ingen anelse har om i dag.

Det var jo alt sammen ret ligegyldigt, hvis det blot var et spørgsmål om smag og nydelse af maden, som Anna Rønnow gør det til, hun omtaler overhovedet ikke menneskenes sundhedstilstand, nævner kun, at nogle råkost-

spisere mener, de befinder sig bedre ved den nye kost, og indrømmer, at det er muligt.

Men hvordan er al det postyr om råkosten opstået, hvad skal vi have al det vrøvl for, det går jo godt, som det har gået hidtil, sundhedstilstanden stiger, menneskets levealder stiger, barnedødeligheden falder, der er store fremskridt for lægevidenskaben hver dag, skulle så nogen komme og sige, det er nødvendigt at gå tilbage til urmenneskets levemåde, — — — uhørt meningsløst.

Og dog — jeg læste forleden dag i avisen, at to trediedele af alle sygdomme havde lægerne ingen råd for. Vore sygehuse er overfyldte, udeblivelse fra arbejdet på grund af sygdomme er uhyre stor. Men man har vænnet sig i den grad til, at sådan skal det være, så man finder det helt unaturligt, hvis der er en undtagelse. Hvis et menneske er sundt og raskt hele sit liv, siger man, at det er enestående, man finder det ganske naturligt, at man dør før eller siden af en eller anden sygdom, har glemt, at den naturlige død er en stille hensoven i en høj alder, meget højere end vi regner med i dag.

Postyret er opstået, fordi nogle menneske ikke længere vil lade sig lappe på af lægerne blot for at gøre pinen længere, de har opdaget, at man skal længere ind for at komme til problemets kærne og finde vejen til målet, hundrede procent sundhed. Hvis mennesket havde den, var der ingen grund til at forandre levevisen, men det er sørgeligt langt fra at være tilfældet.

Der er røre om problemet over hele jorden, der opstår små — man kan næsten kalde dem sekter, der med stor begejstring går ind for fuldstændig råkost. De hævder, at de selv og mange andre er blevet helbredet fra alle mulige sygdomme.

Størsteparten af lægerne og statens ernæringseksperter ryster på hovedet. Der er jo også dem, der mener, at de er blevet helbredt ved et pust gennem telefonrøret, så man skal være meget varsom med at fæste lid til, hvad man hører.

Lægerne siger, menneskene er plaget af sygdomme, vi skal prøve på at hjælpe dem, så godt vi kan, men forebyggelse af sygdommene interesserer dem meget lidt.

Der er et og andet, der tyder på, at alle disse sygdomme, først og fremmest kræft, men også gigt, hjertesygdomme, galdesten, nyresten, forkalkning og meget mere, har deres rod i menneskenes spisevaner, men dette nævner Anna Rønnow overhovedet ikke i sin artikel. Nej, for de højeste autoriteter har ikke anerkendt det endnu, og så må man ikke tale om sådan noget, man risikerer at blive hældt ud for urent trav.

Den engelske læge, Mc Carrison, har langt oppe i Himalayas bjerge fundet et folk, Hunzaerne, som er fuldstændig fri for sygdomme af enhver art, han spekulerede meget på hvorfor og blev klar over, at det måtte skyldes deres ernæring, de levede uhyre spartansk, føden bestod hovedsagelig af rå frugt og grønsager, lidt fuldkornsbrød, lidt mælk og meget sjælden lidt kød. I Sydamerika skal der findes en indianerstamme, der lever noget lignende; det er de sundeste og stærkeste folk på jorden, deres kultur står langt over de omkringboende folks kultur. Hvortil da den snak om høj kultur og høj lægekunst? Mennesket har måttet betale dyrt for deres lægekunst.

Man burde være lidt mere varsom med at tilråde folk at tilberede maden

som hidtil, det, der er god latin i dag, er måske løgn i morgen, og så længe menneskets sundhedstilstand er så elendig, som den er, må vi ikke stille os til tåls. Målet er 100 % sundhed. Hvorvidt råkost kan helbrede for alt muligt, må vi lade stå hen; det er forebyggelsen af sygdommene, der er det vigtigste. Man famler foreløbig i det uvisse, men meget synes at tyde på, hvor vejen går, at der må en mere radikal omlægning af vore spisevaner til end lidt råkostsalat nu og da.

— — — *H. Veierskov.*

Jeg kan ikke dy mig for som redaktør at føje et par linier til. *Anna Rønnow* udtaler sig meget selvsikkert. Hvis jeg havde hende for mig, kunne jeg have lyst til at sige hende: for mange år siden blev jeg af en læge ordineret rå æg; jeg tror ikke, de blev hårdkogte i maven. Ægget er i hvert fald et klart bevis på, at Anna Rønnow udtaler sig ikke så lidt for sikkert, og de, der kender blot en smule til kemi, vil vide, at der er mange andre stoffer i vor føde, der påvirkes af varmen.

Jeg er enig med Vøldan m. h. t. hans bemærkninger om smag og vane; men mener alligevel, i modsætning til Anna Rønnow, at smagen taler til fordel for råkosten. Der er *intet* — overhovedet intet, der på panden eller i gryden kan få den friske og delikate smag, som frugt og råsalater.

Axel Pille.

Dr. Hesselink på Skodsborg

Den af D.V.F. arrangerede udflugt til Bøllemosen d. 29. maj havde kun vundet ringe tilslutning; men de få deltagere havde det muntert med oplæsning og vidtfavnende diskussioner.

Til foredragsmødet på Skodsborg Badesanatorium om eftermiddagen var der over 100 tilhørere.

Formanden bød velkommen og udtalte sin glæde over at byde en videnskabsmand velkommen til at tale om atomteorien som led i ernæringsforskningen; thi skal råkosten vinde frem, må studiet af den befries for hjemmestrikkede teorier.

Dr. Hesselink indledte med at sige, at solen, som er den centrale energikilde i vort solsystem, selv kun er et ubetydeligt glødelegeme i det uendelige verdensalt. Derfor forekom det ham for en fuldstændigheds skyld af interesse ganske kort at se lidt på vor stilling i verdensaltet. Vi kan ganske vist ikke håbe at forstå enhver skabning i dette store verdensalt og dermed det store livsspørgsmål, men vel nok sammenhængen indenfor vort eget solsystem, der kun er af sekundær betydning, men dog for os jordbeboere overmåde vigtigt.

Vi må have næring for at holde både vor *livskraft* og vor *sundhed* på den nødvendige højde.

Det er nødvendigt at gøre sig de to mål ganske klart.

Hvert forår, så snart solen igen kan gøre sig tilstrækkeligt gældende, opstår der igen nyt liv i naturen; heraf fremgår tilstrækkeligt tydeligt, at livsenergien kommer fra solen.

Det jordiske liv er *altid* bundet til en stoflig organisme; dette er et enkelt,

men vigtigt forhold. Thi heraf fremgår, at materien må være i stand til at binde livsenergien, det vil altså sige solenergien, til sig.

Gennem lysbilleder forklarede dr. Hesselink derpå i enkle træk solstrålernes indtrængen til atomkernen, hvorved atomerne, altså stoffet, bliver aktiviserede og basis for alt liv på jorden.

Ligesom stoffet modtager energi, afgiver det energi igen. Planter med deres tynde og grønne blade er i stand til at indfange og fastholde solenergien bedre end mennesker og dyr med deres massive legemer. Derfor bruger mennesker og dyr planterne som formidler mellem sig og solen.

Kogning af planteføden vil kun skade dens næringsværdi. Hvorledes transporteres livsenergien videre? Naturen producerer svingninger i en harmoni, og hvert menneske har sin egen symfoni, ligesom hver dyreart har sin. Får vi ikke den nødvendige rå plantekost, ødelægges harmonien, hvilket for det meste ytrer sig som sygdom.

Endvidere viste dr. Hesselink gennem skemaer over forsøg med rå og kogt føde, foretaget af den russiske forsker dr. Kouchakoff og offentliggjort 1938 (senere bekræftet af prof. Kollath), at kogt mad forårsager leukocytose i blodet (en forøgelse af de hvide blodlegemer). Det samme gælder fabriksmad, eddike, hvidt sukker m. m. Rå føde giver derimod ingen leukocytose. Da de hvide blodlegemer kun mobiliseres, når der er fare på færde, kan vi ikke forsvare at lukke øjnene for denne kendsgerning.

Hvorledes kogning virker omdannende på et stof, kunne ses af flere forsøg, hvor næringsmidler, som i rå tilstand havde basisk reaktion, i kogt tilstand fik syreoverskud (f. eks. spinat).

Formanden sluttede med at bringe dr. Hesselink en varm tak for foredraget, og forsamlingen sluttede sig hertil.

Formanden takkede ligeledes dr. J. D. Henriksen, der havde været tolk, og bad ham overbringe en tak til sanatoriet, der havde stillet sal og lysbilledapparat til rådighed.

Dr. Hesselink besvarede en del spørgsmål, og dr. Nolfi fremhævede i et indlæg, at *delvis* råkost ikke var tilstrækkeligt. Derefter var der rundgang på sanatoriet, og dr. Hesselink og frue var dets gæster til middag.

Iøvrigt vil vi gerne henvise til den i forrige nummer omtalte pjece og artiklen om leukocytose i V. T. nr. 8/9 1948.

Svar fra handelsministeren

Fra handelsministeriet har D.V.F. modtaget følgende skrivelse:

»I anledning af foreningens andragende af 3. f. m. om tilladelse til at få ombyttet det for perioden februar/maj d. å. til indkøb af svinefedt gældende rationeringsmærker — ringmærke A og B — med rationeringsmærker for smør eller margarine skal man meddele, at ikraftsættelsen af de nævnte rationeringsmærker skyldes de bedrede forsyningsforhold for svinefedt, og at forsyningsforholdene for smør og margarine ikke gør det muligt at give ekstrarationer for disse varers vedkommende.

Handelsministeriet beklager derfor, at det ansøgte ikke har kunnet imødekommes.«

I vor ansøgning havde vi ikke vovet at bede om smør, men beskedent holdt os til margarine. I betragtning af landets få vegetarer i forhold til den store smørproduktion, må ministeriets »I kan spise fedt som vi andre« vist betegnes som magtmisbrug.

N. Nielsen.

Øyegården i Norrland

Til artiklen »Brev fra en skovsarbejder i Norrland« i forrige nr. af »Vegetarisk Tidsskrift« vil jeg gerne fremsætte nogle bemærkninger:

Jeg har selv været gæst hos fru Øye, da hun havde kurstedet i »Elvgården« i Dalarne og senere på Øyegården i Norrland, og det forbavser mig at læse, at det skulle behøves at prædike råkost for patienterne, eftersom der fandtes alle årstidens grønsager i rå tilstand på det store, veldækkede bord.

At der *også* fandtes brød, ost, smør og kogte kartofler, vil ikke undre nogen, der kender Waerlands kostprincipper. Hvem, der ville, kunne til slut få en enkel varm ret — det er det eneste kogte, jeg så hos fru Øye.

Derfor synes jeg, at der ikke er nogensomhelst grund til at beklage patienterne på Øyegården — fru Øye har haft mange strålende resultater med patienter med svære sygdomme: Ledegigt, mavesygdomme o. s. v.

Lilly Helle-Broe.

Det ny
„Sol og Sundhed"
Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret, og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).
„Sol og Sundhed", Klostervej, Ry.

Horseløkke Kurhjem ved Fåborg
modtager gæster til hvile og rekreation under rolige forhold. Centralv., rind. vand, smuk beliggenhed, strand, stor have. Vegetarisk mad, råkost, diæter. Telefon Fåborg 184.
Nanna og N. Brødsgaard Pedersen.

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.

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.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290
Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik
Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter

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 39²
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.



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

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
Knud Aa. Andersen, Onsild.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren
Frk. M. Dietrich,
Strandboulevard 79⁴, Kbh. Ø.

LAURITS TH. SCHWENCKE
Nørrebrogade 189 — Valby Langgade 29
Taga 924 — Valby 1893
fører Den Sanitære Fødevarefabriks plantemargarine, grahamsbrød og øvrige specialiteter samt alt i kolonialvarer.

THOR MØLLERS BOGTR. KBH. PALÆ 7312

Centoftegade 56 C St tv
Centofte

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Vegetarismens vanskeligheder og fremtidsopgaver
efter et foredrag af Kaj Dessau, sekretær i I. V. U., ved Rhinebeck-konferencen i U. S. A.

Vegetarernes modtagelighed for kræft og tuberkulose
Af N. Nielsen, formand for D. V. F.

Hvordan skal vi betale vore læger
af O. Bjarnesen

Lazarus,
hanen, der levede hovedløs i tyve dage

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening
MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE FAGBLADE og TIDSSKRIFTER

43. årgang
nummer 7
juli 1949