Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

D.V.F.'s årsmøde 1950

Vegetardiskussionen i radioen

En havedyrker om kræftspørgsmålet

Lungekræft og rygning

Råkostopskrifter

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

43. årgang
nummer 7-8
Juli—august 1950

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. N., som hidtil fuldt ud er i stand til at levere den rene veg. plantemargarine, hvori der ikke som i anden margarine 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 (1950) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens adresse er: Åbakkevej 19, 1., København F. Tlf. Damsø 8222y. Postkonto 256 56.

Samme adresse: foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk Tidsskrifts ekspedition.

Næstformand: havebrugskonsulent H. Mosegaard, Ågade 114, København N, Go. 1163u.

Vegetarisk Tidsskrift redigeres af et udvalg. Ansvarhavende: Repr. N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., København F. (Damsø 8222y).

Århus og omegns afdeling. Formand: frimærkehandler M. Ahler, Søndergade 14, 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 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 2 82.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark:

Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23², Århus.
Frydenstrand Badesanatorium, Frederikshavn.
Store Bjørnshus, Pension Sømandshvile, Hornbæk.
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.
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.

Til medlemmer og abonnenter

Redaktionen beklager, at juli/augustnumret udkommer med så stor forsinkelse; det skyldes bl. a. udenlandsrejser.

Et september/oktobernummer kan forventes snarligt med referat af IVU-kongressen i Holland.

Dansk Vegetarisk Forenings møde 1950

er nu fastlagt til sidste søndag i oktober (29/10). Vi håber at kunne byde på fællesspisning i Det Kgl. Haveselskabs pavillon. Program i næste nummer. De delegerede på IVU-kongressen vil berette om denne.

Bestyrelsen.

Vegetardiskussionen i radioen d. 21. juni

Efter mange og langvarige forhandlinger fik Dansk Vegetarisk Forening endelig en mulighed for at fremføre vegetarernes synspunkter i den danske radio, idet der blev arrangeret en diskussion om „Vegetarmad eller blandet kost" med ernæringseksperten, prof., dr. phil. Rich. Ege og en husmoder, fru Ruth Hermann, under ledelse af fru Inga Dalsgaard. For vegetarerne talte H. Mosegaard, der som havebrugskonsulent er rutineret radiotaler, og frk. Oddny Nolfi, som vel bedre end nogen anden kender til råkost i praksis.

Frk. Nolfis indlæg, Hvorfor spise råkost?:

Det hænder, når man taler om at spise råkost, at det bliver betragtet som en form for fanatisme. Når jeg spiser råkost, er det først og fremmest for min sundheds skyld, idet jeg har erfaring for, at jeg befinder mig bedst ved det. Jeg har tendens til gigt og højt blodtryk; den holder jeg nede ved hjælp af råkost. Dertil kommer, at råkosten efterhånden er blevet en vane for mig, og jeg glæder mig til hvert måltid. *Vanen* betyder uendelig meget, f. eks. vil en ret som snegle rent umiddelbart vække afsky hos de fleste danske, mens man i Frankrig betragter den som en delikatesse. Måske er det også et spørgsmål om magelighed, når så mange ikke bryder sig om råkost, f. eks. behøver en kogt gulerod ikke megen tygning, mens en rå er herlig motion for tænder og tyggemuskler.

Det tager ikke megen tid at tilberede råkosten, men det tager tid at spise den. Alt i alt er det dog tidsbesparende at spise råkost. En af mine veninder, der har 3 små børn, siger f. eks., at det hænder ofte, at hendes formiddagstur med børnene bliver på både to og tre timer. Det kunne hun ikke, hvis hun skulle lave kogt middagsmad. Hun får også bedre tid til at dyrke sine fritidsinteresser. Råkost medfører ikke alene mindre udgifter til maden, men virker samtidig besparende på husmoderens tid og kræfter, og det kommer i høj grad mand og børn til gode.

Husmoderens største opgave er at tilberede en kost, der på bedste måde tjener til at holde familiens medlemmer raske. I dag véd man, at

jo længere man koger eller steger, des mere forringes værdierne. Statens Husholdningsråd opfordrer altid husmødrene til at benytte det vand, de har kogt grønsagerne i — hvorfor skal man det? Fordi kogevandet indeholder værdier, mineralsalte og vitaminer, som er kogt ud af grønsagerne. Hvor meget bedre og lettere er det så ikke at spise grønsagerne uden at koge dem? Det samme gælder frugt.

En råkoster slipper for at købe sig tilskud af vitaminer i form af piller og andre præparater, fordi vitaminerne findes i frugt og grønt i naturlige forhold, hvad der er meget vigtigt.

Mangen husmoder har ofte ondt ved at finde ud af, hvorledes hun skal tilberede middagsmaden. Det slipper hun for ved råkost. Årstiden besørger variationerne, indkøbene forenkles.

Folk, der går over til at spise råkost, bliver forbavsede over, at de hverken føler sult eller tørst mellem måltiderne. Derved bortfalder de mange mellemmåltider, der både er dyre og besværlige. Trangen til stimulanser falder efterhånden bort. Ting som tobak, spiritus, ferietabletter, hovedpinepulvere, sovepiller og ikke mindst afføringsmidler bliver der ingen brug for. Råkost virker regulerende.

Dagen indledes hele året med et frugtmåltid. Middagsmåltidet består af, hvad årstiden kan byde på af grønsager, såsom salat, spinat, de forskellige slags kål, næsten alle slags rødder og løg. Der lægges særlig vægt på grønne blade, kartofler, løg og gulerødder; resten: tomater, agurker, radiser og jordskokker o. m. a. varieres efter smag og behov. Der findes et utal af krydderurter, som man kan variere til dette måltid, f. eks. peberrod, persille, purløg og karse. Til måltidet kan anvendes en teskefuld honning, og har man lyst, kan man drikke mælk og eventuelt spise et nylagt, råt æg. Grønsagsmåltidet regnes for dagens hovedmåltid, og man må regne med ca. 3 kvarter for tilstrækkelig tygning. Her spiller tænderne en stor rolle. Er de mindre gode, må man findele, rive og hakke, og det sker umiddelbart før der skal spises, da tingene ellers ret hurtigt taber i værdi. Aftensmåltidet er frugt, suppleret med sødmælk, spiret eller malet hvede, rug og havre og spirede ærter. Hvidløg spises bedst til frugt og virker som et medikament, gavnlig for en masse lidelser. Den ubehagelige duft er imidlertid her i landet, hvor vi ikke rigtig er vant til den, et minus, men afbødes ved spisning sent på dagen.

Gang på gang hører man: „Spise råkost, nej, så hellere leve nogle år kortere, spise hvad man har lyst til, og nyde livet!" Men *nyder* man livet? Hvordan med sygdom? Bliver den „nydelse" ikke dyrt betalt? Fedme og forstoppelse er udbredte lidelser, og de færreste tænker på, hvor farlige de i virkeligheden er. Allerede som spæde bliver mange overernærede.

Spiser man føden rå, bliver man forbavset over, hvor lidt der skal til, før mæthedsfølelsen indfinder sig, og den holder sig utroligt længe. Det hænger sammen med, at man får tilstrækkeligt med kulhydrater, æggehvide og fedt og fødens fulde værdi af mineraler og vitaminer i naturlig harmoni. Ved almindelig kogning af maden tabes ca. 50%, når kogevandet ikke benyttes. Man må spise meget mere for at få sit behov af mine-

raler og vitaminer dækket, og her har vi faren, idet vi får for meget fyldstof, og resultatet bliver *overvægt*, der igen giver følger, som vi desværre kender alt for godt.

Ofte lyder spørgmålet: Kan man arbejde på den kost? Hertil kan jeg med egen og andres erfaring sige *afgjort ja;* man kan ikke alene arbejde, men man opnår udholdenhed, og man bevarer sit gode humør.

Hr. Mosegaards indlæg:

Hvis det havde været i radioens barndom, for 25—30 år siden, at man havde sluppet os vegetarer ind i studiet, havde det været naturligt, om vi straks begyndte på at gøre propaganda for vor sag og søgte at føre sandhedsbevis for vore påstande, som dengang forekom mange ret usandsynlige; men det behøver vi ikke nu, i hvert fald ikke i samme grad som dengang, eftersom videnskaben i den forløbne tid har været travlt beskæftiget med undersøgelser, som næsten alle er mundet ud i dette for os ganske naturlige, at vi har ret i vore hovedsynspunkter, som kort og godt går ud på, at det vil være det rigtigste og i enhver henseende det sundeste for enhver skabning at ernære sig af de for vedkommende naturlige næringsmidler, og det vil for menneskets vedkommende antagelig være friske frugter, urter og andre bladgrønsager af en sådan beskaffenhed, at de lader sig sønderdele og bearbejde med de hænder og tænder, vi fra naturens side er udstyret med. Vi mener os nemlig i overensstemmelse med moderne videnskab, når vi sammenligner os med de højerestående aber, som i vild tilstand foretrækker den slags lækkerier, selv om det påstås, at de også ved lejlighed rydder en fuglerede for dens indhold.

Det er da også en kendsgerning, at hvis man i zoologiske haver ønsker at holde liv i disse aber, giver man dem en sådan idealkost; ja, man viger end ikke tilbage for at fremskaffe bananer til dem, hvad vi andre ikke må få. Mens vi nu er ved aberne, er det for resten ganske komisk, at vi ynder at drage sammenligninger med disse, hvad intelligens angår — men så snart det drejer sig om ernæring, så gør de fleste et vældigt hop for at lande i svinestien hos de kære dyr, man altid bruger som eksempel på altædere og værdige repræsentanter for den såkaldte blandede kost. At den er blandet vil sige, at man blander døde dyr i maden — hvis man da ikke netop spiser østersen levende.

Vi går selvfølgelig også ud fra, at de fødeemner, vi anser for naturlige for mennesket, skal behandles og tilberedes så lidt som muligt, altså hverken koges eller steges eller på anden måde denatureres. Der er ikke nogen som helst forskel på vegetarkost og såkaldt råkost, i hvert fald ikke i princippet, men det er en helt anden sag, at mennesket i dag for en stor parts vedkommende befinder sig langt fra sit naturlige hjemsted, hvor maden så at sige hænger på træerne hele året rundt, hvad den jo ikke gør hos os, og derfor må vi, hvis vi vil være her, ty til surrogater f. eks. korn og kartofler, som vi anser for mere anvendelige i behandlet form end in natura. At vi anser kimfrit korn, kemisk behandlet mel og sukker som særligt uheldige, fordi de i deres væsen er ensidige og mangler vigtige bestanddele, turde følge af sig selv.

Gamle dr. Hindhede har fremført den påstand, at mennesket er blevet jordens sygeligste pattedyr, og der kan selvfølgelig være mere end een årsag hertil, men det er sandsynligt, at det har en vis sammenhæng med den kendsgerning, at mennesket er den eneste skabning, der koger sin mad og ved hjælp af allehånde industrielle fremgangsmåder fjerner denne meget langt fra idealet, som er de friske frugter direkte fra træet og andre produkter direkte fra jordens skød.

Ganske vist har mennesket i lighed med mange andre skabninger en umådelig tilpasningsevne over for ændrede levevilkår og ernæring, men der er dog grænser for, hvad der er godt i det lange løb, for mennesket lever ikke af kalorier alene, og selv om man har fundet eet eller flere vitaminer til snart sagt hele alfabetets bogstaver, så turde den omstændighed, at der stadig findes nye, være bevis for, at der endnu er ukendte, men sikkert også nødvendige eller blot ønskelige stoffer i de grønne planter, der jo er de primære fremstillere af al god ernæring.

Da mennesket på et forholdsvis sent stadium i sin udvikling forlod sin for det bestemte urkost og blev jæger og senere landmand, betrådte det en vej, som måske var den eneste for at nå frem til den civilisation, vi i dag er så stolte af, men det har været et blodigt kapitel i menneskehedens historie, ikke alene over for dyrene, men også over for mennesket selv, eftersom der udkræves et meget stort areal for at eksistere som jæger, og selv med et udviklet landbrug som vort er der ret snævre grænser for, hvor mange der kan produceres føde til. Men går vi over til at dyrke planterne til direkte brug, med andre ord bliver havedyrkere, kan der med lethed skaffes rigeligt af kalorier, vitaminer og salte — og hvad der nu ellers ønskes — til mere end 50 millioner mennesker i vort lille land. Jeg ved godt, at prof. Ege anser mine tal for at være fantasifulde, men enhver kan let kontrollere dem ved hjælp af officielle oplysninger om vort lands dyrkbare areal, og hvad dette kan yde pr. arealenhed, samt om de krav til ernæring, der stilles, for at et menneske kan leve og endda leve godt.

Den ernæring, som det *nu* får, kan jo allerhøjest klassificeres som en marskandiserkost, fordi den har været omvejen over dyrene.

Såfremt vi vegetarer fik lov at råde, kunne vi mane verdenssultens spøgelse så grundigt i jorden, at FAO kunne erklæres for arbejdsløs, og det vil sige meget, eftersom en trediedel af verdens befolkning i dag er stærkt underernæret, og der hvert år dør en snes millioner af sult.

Når der kun kræves et par m² for at ernære en person en dag, skulle det ikke være nødvendigt at anvende mere end ½, allerhøjest een time, på pasning af dette areal året rundt. Det vil sige, at vi kan få en masse tid og energi frigjort til andre for civilisationen, ja måske endog for *kulturen*, ønskelige formål, samtidig med at vi forskånes for de krige, som hidtil ansås for normale for at skaffe „lebensraum". Den, der ikke vil dræbe dyr for at æde dem, vil vel være vanskeligere at gejle op til at gå ud at anrette massemord på sine brødre.

Allerede Rousseau anså vegetarismen for at være den største tanke, der var fremme i tiden, og jeg vil vove at påstå, at vegetarismen er stammen i *alle* ideale ismer.

Fru Hermanns indlæg:

For en moderne husmoder må idealet være: at lave den mest hensigtsmæssige kost på den mest hensigtsmæssige måde. Hvordan laver man den sundeste mad på den korteste tid og den billigste måde, når man samtidig skal tage hensyn til, at maden varieres, så den kan virke tiltrækkende på dem, der til daglig skal spise den?

Hvad nu det *sundhedsmæssige* angår, fremgår det tydeligt af prof. Eges indlæg, at han finder den blandede kost bedst egnet som menneskets ernæring: nemlig et stort grundelement af vegetarisk natur med et tilskud af animalsk føde som æg, mælk og næsten alle former for lever; herved kan børn og opvoksende unge få det vigtige d-vitamin, som i den solfattige årstid næsten kun kan fremskaffes gennem animalsk føde; i planteriget finder man kun d-vitamin i champignons og kakaobønne-skaller, som jo ikke plejer at indgå i den almindelige husholdning. De øvrige vitaminer findes dels i animalske og dels i vegetabilske produkter, og visse af dem skaffer man sig særlig let og rigeligt gennem rå grønsager, hvad enhver husmoder i dag er indstillet på, hvad enten hun er vegetar eller ej.

At voksne mennesker kan leve udelukkende vegetarisk (og at det i særdeleshed er en god afmagringskur) synes bevist, men vi mødre, der har ansvaret for vore børns sundhed, tør ikke unddrage dem de vigtige animalske stoffer, som videnskabsmænd verden over tilråder os at give dem — altså ting som mælk og levertran.

Økonomisk kan man ikke sige, at det afgjort er billigere at leve vegetarisk. Den bl. kost har den fordel, at man netop her kan tage de ting, der er billigst inden for hver kategori i forhold til deres næringsværdi. F. eks. i denne tid, hvor grønsagerne har været meget dyre, opmuntres man til at spise fisk, når man skal tage hensyn til det økonomiske. Naturligvis findes der en række billige grønsager, men man er nødt til at tage de dyre ting som f. eks. nødder og salat o. lign. med, hvis kosten skal være forsvarlig. Og et produkt som honning, der anbefales varmt af vegetarer, er ret dyrt, 8—9 kr. kiloet, så en familie med mange børn må vist gemme honningkrukken godt af vejen, hvis de overhovedet har råd til at købe det.

Selv om grønsagerne aldrig har været så dyre som i dette forår, så er det dog en stadig tilbagevendende situation, at københavnske husmødre hvert forår, når de gamle grønsager er ved at slippe op, og inden de nye er kommet rigtigt frem, må betale meget høje priser for disse varer. Naturligvis ville det være billigere, hvis man selv kunne dyrke sine grønsager eller havde opbevaringsmuligheder, så man kunne købe hele vinterens forsyning paa een gang, så var man dog ikke afhængig af disse konjunktursvingninger. Men i en by som København, hvor kun de færreste har et ordentligt spisekammer for slet ikke at tale om viktualiekælder, hvorfor husmødrene må købe ind i småpartier og til den pris, tingene nu tilfældigvis er i, taler også de rent praktiske forhold til gunst for den bl. kost.

Og lad os så se på den arbejdsmæssige side af sagen.

Betyder det en lettelse i husførelsen at leve vegetarisk? Jeg har spurgt en del husmødre om deres syn herpå, og alle med een mund erklærer de, at det *er* et stort arbejde at gøre grønsager i stand i større mængder. De ved, hvad de taler om, fordi de alle laver mange råkostsalater, men de ville nødig mætte en stor børneflok og en hårdtarbejdende mand udelukkende hermed, når man ved, hvor store kvantiteter der skal til, for at de kan blive mætte. Alle råkostretter skal helst spises ret hurtigt, efter at de er lavet til, så derfor er det vanskeligt at give dem med som skolemad og frokostpakker, der jo i reglen skal ligge indpakket flere timer, før de bliver spist.

Desuden hævder mange, at de finder den vegetariske kost kedelig — og det *er og bliver* en smagssag, som ikke kan diskuteres — hvorfor man som husmoder holder sig tilbage og giver familien det, den kan lide at spise, når blot de sundhedsmæssige krav opfyldes.

Endelig må man huske, at vort klima også har stor indflydelse på valget af kosten. Om sommeren spises der fortrinsvis lette grøntretter med tomater, salater og nye kartofler, mens der om vinteren i den mørke, kolde tid er et helt andet behov for de mere koncentrerede æggehvideholdige kødretter.

Nutidens husmødre er både interesserede i og vågne over for alt nyt på kostens områder, men de har så meget at gøre, at de må være nogenlunde sikre på, at det kan betale sig at indføre nye kostvaner, der kræver større arbejdsindsats, når sagkundskaben siger dem, at de kan give deres familier alle de nødvendige stoffer akkurat lige så godt gennem en blandet kost.

Så længe vi altså ikke er overbevist om, at det skulle være bedre eller billigere eller sundere eller lettere at leve af vegetarisk end af blandet kost, synes jeg, man ved at gøre kosten så alsidig som mulig har størst sandsynlighed for, at vi får alle de stoffer, som mennesket har brug for.

Samtidig stræber vi jo også efter at få tid til lidt mere end at tilberede mad og spise den, da vi ikke må glemme, at det tager lang tid blot at spise de store mængder af grønsager, der skal til for at dække menneskets kaloriebehov.

Prof. Rich. Eges indlæg:

Den vigtigste forudsætning for at få et frugtbart resultat ud af en diskussion må være, at deltagerne klart præciserer deres standpunkt. Jeg beklager, at det ikke rigtigt er lykkedes mig at få fat i vegetarernes standpunkt, hvis jeg skal holde mig til konsulent Mosegaards indlæg.

Dersom man, således som vegetarer officielt gør det, kun tager afstand fra at spise kød, fisk og indmad, men derimod intet principielt har mod, at plantekosten suppleres med mælk og æg, og der for vegetarer heller ikke er noget at indvende mod, at næringsmidlerne har været udsat for varmebehandling — ja, så kan vegetaren let blive enig med ernæringsvidenskaben om, at der fra et ernæringsmæssigt synspunkt ikke kan rettes nogen alvorlig indvending mod den vegetariske levemåde. Men når vegetaren går ind for mere ensidige standpunkter som dem, der, om end — det skal gerne indrømmes — i en ret afdæmpet form, kommer frem i

konsulent Mosegaards indlæg, efter hvilken så værdifulde næringsmidler som mælk og æg forkætres, kød nærmest anses for en gift — og fødens varmebehandling får skyld for at være en afgørende årsag til menneskehedens sygdomme, så er det stadig nødvendigt at anmode om at få ført sandhedsbeviser for disse påstande.

Men da vegetarernes talsmand her blot kommer med antydninger, skal jeg ikke gå dybere ind på dette punkt, til trods for at det er ret centralt i hele spørgsmålet.

Hovedpunktet i Mosegaards indlæg er, at den moderne videnskab mener, at vi i zoologisk forstand må sidestilles med de højere aber — og jeg skal absolut ikke tage afstand fra ham på dette punkt.

Videre gør han gældende, at disse dyrs naturlige føde overvejende er friske, saftige frugter, nødder etc. Heller ikke dette vil jeg bestride.

Men kommer vi da til konklusionen: Den eneste rigtige kost for nutidens mennesker, hvor disse så end måtte leve og virke, er den samme abekost, kan jeg ikke give ham ret.

Mennesket ønsker ikke absolut at følge aberne i deres forskellige livsvaner. Mennesket har i kraft af sin intelligens og den derfra stammende teknik formået at brede sig over hele jorden. Vi lever ikke længere som en lille dyreflok i tropernes træer, hvor solen står højt på himlen, og hvor den ensidige vegetarråkost til alle årstider står til rådighed i rigelige mængder — og hvor abernes tid i øvrigt så godt som udelukkende finder anvendelse til at skaffe sig føden og gumle den i sig. Mennesket har bredt sig over hele jordkloden under ugunstige klimatiske forhold. Denne omstændighed har tvunget mennesket bort fra den oprindelige frugtføde over til andre fødemidler, som kan dyrkes under disse himmelstrøg — som er billige, koncentrerede og holdbare; herved er det selv i de kolde lande blevet muligt at fremstille føde til brug i storbyer — føde, der kan gemmes hen til brug om vinteren, hvor naturen her til lands kun kan yde os lidt friske frugter og grønsager.

Korn, kartofler, sukker og fedtvarer, der udgør ca. tre fjerdedele af vor almindelige føde, er mere ensidig føde end mange frugter og navnlig end bladgrønsager. Derfor kan det være nødvendigt at supplere disse vegetabilske, men ensidige næringsmidler med de mest værdifulde animalske fødevarer som mælk og æg og enkelte ganske særligt værdifulde indmadsformer.

Det er videnskabens mål med teknikens hjælp at lære menneskene, hvorledes en alsidig, fuldlødig kost kan sammensættes, og når det gælder om, at kosten såvel skal være økonomisk og velegnet under de vidt forskellige forhold, som mennesket lever under. Her må der særlig tages hensyn til de helt forskellige tilbud af fødevarer, der står til vor rådighed efter tid og sted. Vi kan derimod ikke være bundne til slavisk at efterabe den føde, som de højere aber indtager. Når mennesket, hvad valg af føden angår, ophører med fuldt og helt at stole på sine naturlige instinkter (der jo trods alt må komme til kort, når vi lever vort unaturlige, civiliserede liv i en storby) for delvis at lade sig lede af sin viden, kan dette rumme en ikke ringe risiko, og videnskaben har utvivlsomt i tidernes løb gjort mange fejl. Men vor viden bliver stadig mere og mere grundfæstet.

Og i øjeblikket er vort kendskab til, hvorledes en hensigtsmæssig kost skal være sammensat, ganske vel funderet.

Vi véd, at man — d.v.s. voksne mennesker — særdeles vel kan leve endog rent vegetarisk, når blot de rette plantenæringsmidler kan fremskaffes. Men vi véd også, at det er lettere, og i de fleste tilfælde billigere, at sammensætte en føde til børn, dersom man tilsætter passende mængder animalsk føde, særlig mælkeprodukter, til de planteprodukter, der udgør hovedparten af vor kost. Jeg kan ikke se, at der foreligger noget som helst direkte bevis, der berettiger den fanatisme i kostspørgsmålet, som man ofte møder hos vegetarer, råkostspisere og andre fødefanatikere. En alsidig kost kan sammensættes på mange måder.

— — I den *påfølgende diskussion* klarede vegetarerne sig godt, selv om prof. Ege fik det sidste ord og gav gennemsnitslytteren den så gerne hørte velsignelse til at leve videre på den tilvante kost.

De i tidligere tider så ofte hørte påstande om nødvendigheden af kødspisning udeblev ganske, og skønt der her i landet næppe findes „vegans" (d.v.s. vegetarer, der ikke anvender mælkeprodukter, æg eller honning), så gjaldt prof. Eges indvendinger mod vegetarisk levevis hovedsagelig vegans.

Under diskussionen fremhævede *frk. Nolfi* det formindskede arbejde ved råkost og den æstetiske nydelse af et råkostbord.

Mosegaard glædede sig over fru Hermanns påstand, at enhver husmoder i dag er indstillet på at skaffe vitaminer gennem grønsager. Det turde være et bevis på, at vi vegetarer ikke har prædiket forgæves i den sidste menneskealder. Fruens klage over manglende plads i køkkenet til grønsager henviste han til arkitekterne, af hvem der måtte kræves hensyntagen til menneskenes behov, heri indbefattet et opbevaringssted for grønsager. Mod fruens klage over, at vegetarmad er dyr, gav han det råd selv at dyrke et stykke jord, og mindede om, at en af grundene til fordyrelsen var rationeringsmyndighedernes nægtelse af indførsel af udenlandske vegetarfødemidler — eller kun mod store afgifter —, skønt man tog vegetarernes penge til billiggørelse af kød og flæsk. Til fruens forsvar for kødretter som vinterkost på vore breddegrader bemærkede han, at han ikke gav noget for den hyppige henvisning til grønlændernes trivsel ved 100% kødkost efter selv at have været på Grønland, selv om den nu anvendte butikskost af mel, gryn og sukker muligvis er værre end den, sælerne gav, før de forsvandt.

Til prof. Eges opfordring til ikke at følge abernes kostplan, men udnytte teknikken svarede Mosegaard, at heller ikke han var nogen fjende af teknikken, men han ønskede dens hjælp til menneskets frigørelse fra det rent kropslige slid inkl. kvindens køkkenslaveri; men han måtte på det kraftigste understrege, at menneskets fysik ikke er ændret af de tekniske opfindelser, at vor organisme er den samme som for tusinder af år siden — vi begynder ikke at lægge æg, selv om vi har lært at flyve —, og at vi derfor må byde vore fordøjelsesorganer de samme materialer som dengang, vi kom ned fra træerne.

Prof. Ege afsluttede: „Det centrale i ernæringsspørgsmålet er at få tilført tilstrækkelige mængder af en række bestemte næringsstoffer,

Disse findes fordelt (omend meget ulige) blandt såvel planteprodukter som animalske næringsmidler, hvorfor det er muligt at sammensætte den rette føde på mange forskellige måder. Mosegaards argumentation for den vegetariske kost er, at der kunne leve mange flere mennesker i Danmark og på jordkloden, dersom vi alle var vegetarer. Der er noget om snakken, men ikke nær så meget, som han påstår.

Men hele den sag får først betydning, når jorden bliver overbefolket, og det er den — ernæringsmæssigt set — langtfra i dag. Når mennesker sulter i dag, skyldes det ikke mangel på fødeprodukter i verden, men en svigten af fordelingen og transporten. Når mennesker er underernærede i dag, skyldes det ikke, at der ikke er føde nok, men at mange mennesker ikke har råd til at købe nok føde og ikke har råd til at købe den rette føde. Vegetaren har derfor ikke løst fødeproblemet, før han gennem kendsgerninger har vist os, at de alsidige frugter og grønsager, som han først og fremmest anbefaler os at spise — og som også er absolut nødvendige, dersom den vegetariske kost skal blive en alsidig kost — kan købes til en billigere pris end den pris, vi betaler for den blandede kost. Mælk er således her i landet på de fleste steder og gennem største parten af året langt billigere føde end frugt og grønsager.

I alle ernæringsspørgsmål må der tages hensyn til de ernæringsmæssige krav og til økonomien og desuden til individuelle smags- og levevaner. Også her må der være en så vid frihed som muligt til at følge sit eget hoved og selv se at få det bedste ud af det.

Ikke fanatisme, men tolerance. Ikke forudfattet mening, men modtagelighed for et sundt ræsonnement og for den erfaring, der efterhånden skaffes til veje."

Ved *N. Nielsen.*

Hvorfor have ondt af aberne?

I en pressekommentar til radiodiskussionen skriver H. H. L., at vel gav prof. Rich. Ege vegetarismen mange indrømmelser, men når Mosegaard i dybeste alvor kunne mene, at menneskene kan og bør eksistere på sædvanlig abekost, så følte han trang til at holde med professoren med den blandede kost.

Ja, hvorfor gør H. H. L. nu det?

Hvorfor forekommer „abekost" de fleste at være noget ganske utænkeligt? Man ynker da ikke en kat, fordi den må „nøjes" med mus! Eller svalen, som delikaterer sig med myg og atter myg — og så fremdeles.

Når aben frivilligt vælger sig den ganske bestemte føde og ikke nogen anden, er det vel, fordi det er den i enhver henseende bedste og ikke af nogen som helst anden grund.

Kan H. H. L. udpønske nogen fornuftig grund til, at han med professoren foretrækker noget så uæstetisk som at blande døde dyr i sin mad?

H. M.

En havedyrker om kræftspørgsmålet

Selv om det måske kan lyde ganske usandsynligt, kommer vi havebrugskonsulenter ikke sjældent ud for den opfattelse, at kræft i et æbletræ er den samme sygdom, som raserer blandt menneskene.

Men i modsætning til sidstnævnte har vi et ganske godt kendskab til den eller de snyltesvampe, der forårsager knuder og sår ikke alene på æbletræer, men også på andre planter, og så kan man jo allerede nu spørge, om der er eller kan tænkes at være nogen som helst forbindelse mellem forekomst og ondartethed af disse velkendte svampe og så de mystiske vilde celler i den dyriske organisme.....

Ja, jeg har gået og gjort mig mine egne tanker om visse muligvis fælles forhold, som fører til angreb.

Ældre havedyrkere vil erindre, at der i tyverne forekom hele serier af ugunstige år, især for den mere træagtige bestand i haver og parker. Somrene var regnfulde og kølige, så mange planter ikke formåede at afmodne deres årsskud i tide, og når der så kom vintre med lave kuldegrader og et uheldigt forårsklima — ja, så gik det galt både her og der.

Kom man på havevandring i egne med svær lerjord, var æbletræerne et sørgeligt syn: store kræftsår og nedfrosne kviste og grene. Disse bedrøvelige forhold ændrede sig heldigvis i trediverne, og bedringen i helbredstilstanden i haver og parker var så iøjnefaldende, at nævenyttige organisationer tillagde sig en stor del af æren for denne forandring som følge af de forholdsregler, man fra disses side havde anbefalet. Men vil vi konsulenter være ærlige, må vi indrømme, at bedringen også fandt sted i haver og plantager, hvor der ikke på nogen måde blev gennemført bedre pleje, og selv gamle, halvt udgåede parktræer fra fjerne lande livede kendeligt op uden noget indgreb fra menneskers side.

Her mener jeg, det er en afgjort sag, at faktorer, som har med vejrlig og klima at gøre, har haft afgørende betydning for kræft eller ikke kræft i frugttræerne.

Hertil kommer erfaringer vedrørende træernes ernæring, som jeg mener er lige så afgørende m h. t. angrebenes hyppighed og ondartethed.

Jeg har i mange år haft ansvaret for pasningen af en forevisningshave med et stort antal sorter, tildels af dem, om hvilke man véd, at de er disponerede for kræft. Jordbunden var svær ler uden vandafledning i undergrunden og ofte stående overfladevand — altsammen forhold, der disponerer for kræft.

Ikke desto mindre turde jeg udlove en dusør til den, der fandt det første kræftsår i æbletræerne, men mønten blev aldrig afhentet, selv om der engang var bud efter den, idet en ung gartner, som var på beskæringskursus i haven, kom og foreviste et umiskendeligt kræftsår på en afklippet gren. Hans kammerater brast dog for tidligt i latter, hvorved det afsløredes, at grenen var medbragt andetsteds fra.

Når det selv i de onde år i tyverne lod sig gøre at holde træerne fri for kræft, mener jeg at kunne hævde, at det står i nøje forbindelse med hensigtsmæssig ernæring, ikke alene den, der finder sted gennem roden, men lige så meget den, der sker gennem bladene.

Min teori, som altså har stået sin prøve i praksis, er den, at unge træer, der anbringes på alm. mark- eller havejord, *ikke* bør have nogen som helst tilførsel af gødning i de unge år, indtil træerne bærer så rigeligt, at frugternes størrelse er kendeligt aftagende. Forceret gødningstilførsel vil ikke alene stimulere træerne til en stærk vegetativ vækst med sent indtrædende frugtbarhed, *men også disponere for kræft.*

Men skal jeg kunne udlove dusører for de kræftsår, som findes i træerne, vil jeg ikke alene herske over møgvognen, hvad enten den kører med natur- eller kunstgødning, men også over de midler, hvormed det gøres muligt at holde træernes blade sunde og arbejdsdygtige.

Vi må nemlig huske på, at træernes blade er såvel lunger som mave for træet, og hvis insekter eller svampe beskadiger disse, så de ikke formår at danne de stoffer, som er nødvendig for en sund vækst, så nedbrydes træernes modstandsevne derigennem på en sådan måde, at de bliver kræftsvampens sikre bytte.

I de for plantevæksten gunstige år i trediverne forsvandt kræften, som før omtalt, næsten allevegne „af sig selv", kun eet eksempel viste mig, hvilke faktorer der var medvirkende hertil: En gartner, jeg kendte, havde langs med sin gamle frugthave en såkaldt bænkeplads, hvor der hvert år samledes meget store mængder af gødning for at afgive gæringsvarme til diverse kulturer under glas. Denne plads blev senere tilplantet med unge frugttræer, hvilke det ikke var muligt at holde fri for kræft til trods for en ellers gennemført sundhedspleje. Altså overernæring.

Og nu er det så, en havemand går og gør sig sine tanker om visse forhold, der kan føre til sygdom af en eller anden art såvel hos træer som mennesker. Hvad kræft hos træer angår, så ved vi, at der er arvelige forhold til stede (ikke alle sorter er lige modtagelige). Det er åbenbart, at vækstforholdene f. eks. jordbund, klima og ikke mindst ernæring, har afgørende betydning. Vi ved, det gælder om at forebygge og ikke løbe an på at kunne fjerne evt. kræftsår med kniven.

Giv menneskene de samme gode chancer, vi ønsker at give vore frugttræer: Sunde og gode „levevilkår" i så mange henseender som muligt, ikke mindst hvad de livsvigtige ting angår: Sol, frisk luft, hensigtsmæssig ernæring.

Hvad hensigtsmæssig ernæring angår, mener vi vegetarer da at vide en del, men ikke nok.

H. Mosegaard.

Råkosten giver resultater

I det norske „Sunnhetsbladet" fremdrager redaktøren, dr. med. Arthur Collett, 12 sygehistorier om patienter, der med stort held har prøvet råkost som helbredelsesmiddel. I flere af tilfældene gjaldt det ikke blot en enkelt sygdom, men en af patienterne havde hele 8—9 forskellige. Disse klare beviser for råkostens store betydning kan forhåbentlig bidrage til at åbne folks øjne for denne enkle, men effektive kurmetode.

A. M. N.

»Levende føde« (6. oplag)

Dr. Nolfis bekendte bog om råkost „Levende Føde" er udkommet i endnu et nyt oplag — eller måske snarere i en ny, forøget udgave. Det tyder da på, at der er interesse for sagen, og det er forståelig, for „Levende Føde" er en bog, som man lærer at sætte mere og mere pris på.

Dr. Nolfis klare anvisninger både på en sund kost og på andre forholdsregler, man bør tage for at opnå et godt helbred, giver læseren udbytte, enten han er syg eller rask.

Patienter med sygdomme, som lægerne har opgivet at kurere, finder måske blandt de sygehistorier, dr. Nolfi beretter om fra sin praksis, tilfælde, som ligner deres egne, og høster mod til at prøve helbredelse ved en kur, som hverken er kostbar eller smertefuld.

„Levende Føde" er i år oversat til hollandsk af fru Jo Kooijmans de Vries. Oversættelsen blev rost i pressen, og bogen fik en meget fordelagtig omtale i den hollandske radios litteraturanmeldelse. *A. M. N.*

»Frugt til Hverdag og Fest«

af dr. J. D. Henriksen og Nora Thomsen (H. Hagerups forlag, jfr. annonce).

Ordet frugt har en liflig klang, og ovennævnte bog vil sikkert blive modtaget med glæde af mange. Den er i et nydeligt udstyr — det lækre frugtfad på bogens forside tiltrækker sig straks opmærksomheden.

Prof. Rich. Eges indledning og anbefaling bevidner bogens høje kvalitet. Professorens indvending, at bogen ensidigt fremhæver frugt fremfor f. eks. grønsager, som ofte er billigere, er nok berettiget, men forfatterne mener vel denne gang kun at skulle beskæftige sig med emnet frugt.

Bogen er interessant; den lærer os at betragte frugt som mere end et nydelsesmiddel. Bogens første del giver en grundig beskrivelse og analyse af de forskellige frugter, og man forstår snart, at frugt ikke blot er et vigtigt næringsmiddel, men i mange tilfælde også en effektiv medicin.

De udførlige tabeller over frugternes kalorie- og vitaminindhold gør det let for husmoderen at sammensætte en fuldlødig kost, hvad der skulle være en af hendes store opgaver. Kostens betydning for tænderne er de fleste i vor tid vel klar over, selv om sørgeligt få benytter sig af deres viden.

Dr. Henriksen anfører amerikanske undersøgelser af børns tænder, der viser, at citronsaft er det bedste beskyttelsesmiddel mod betændelse i tandgummerne og mod caries. Lignende interessante oplysninger er der mange af på bogens første 70 sider. De øvrige 132 sider indeholder 400 alsidige opskrifter. Det er morsomt at læse disse og selv gøre et udvalg blandt de mange lækre retter. Selv om noget er kendt, giver de klare anvisninger lyst til at prøve igen og følge Nora Thomsens råd „ikke at være bange for at prøve nye sammensætninger".

„Frugt til Hverdag og Fest" har sin store mission, og det må håbes,

at den når også dem, der hidtil kun har spist et æble og en appelsin nu og da, og således medvirker til, at frugt bliver daglig kost i alle hjem.

A. M. N.

Rapsodi i fedt

„Når jeg ser på alle de søde, slanke piger, kan jeg ikke begribe, hvorfra alle de tykke koner kommer," sagde engang en amerikaner på besøg ved Bellevue — en bemærkning, der bekræfter påstanden om, at den, der kommer udefra, nemmere får øje på et folks ejendommeligheder og skavanker end de, der til daglig har dem for øje.

Desværre véd vi jo alt for godt, at den sunde og friske ungdom, der er så rigt udrustet fra naturens hånd, danner det råmateriale, hvoraf de uformelige fedtbylter opstår, som kaldes de „typiske danskere". For vi tør vel ikke håbe, at den ungdom, der nu tumler sig ved badestrande og på sportspladser, bedre vil formå at bevare slankheden og dermed sundheden, end deres forældre gjorde?

De har selv afgørelsen, og de har den fordel at have de ældres afskrækkende eksempel lige for øjnene. Spørgsmålet er blot, om de kan få øje på det, fordi fedme er så almindeligt i vort land, at det bliver betragtet som — normalt!

De har selv afgørelsen — som de ældre engang havde det. For også de, der i dag slæber rundt med de mange overflødige og uskønne kilo, har engang været slanke og spændstige. Det var før følgerne af deres i bund og grund forfejlede levevis havde præget deres medfødte og naturlige, ædle legemsformer.

Vi må lære af vore forældres dumheder og ikke bare gøre dem om igen af lutter vanesløvhed. *Vi må standse op* og tage problemerne op til selvstændig vurdering! Vi må f. eks. spørge os selv, om de glæder, det berømte danske kolde bord kan give, er prisen værd, når vi kender følgerne af forkert ernæring? Vi véd nu så god besked om grundlaget for et sundt liv, at vi kan undgå alle de fejl, den ældre generation begik af uvidenhed.

Vi véd nu, at fortsætter vi uanfægtet med at konsumere de „bøffer", øller, cigaretter og stimulanser, og hvad der nu ellers hører med til det „normale" dagligliv, så må vi sandsynligvis betale med den typiske danske „normale" overvægt og de deraf følgende skrøbeligheder og sygelige tilstande i væv og organer.

Vi véd det, fordi *videnskaben har bevist det* ved talrige forsøg, foretaget af forskere over hele kloden. Vi véd, at den naturligste — og derfor rigtigste — ernæring skal indeholde et overskud af baser og de nødvendige vitaminer og mineraler, ligesom det er en kendsgerning, at et overskud af syre, kulhydrater, og æggehvidestoffer fører til den forgiftning af organismen, der danner grundlaget for samtlige organiske sygdomme og mange psykiske lidelser. Lad mig her minde om, at dødelighedspromillen i Danmark faldt fra 12,5 i 1913 til 10,4 i 1918 — en nedgang, der falder nøje sammen med rationeringen af fedtstofferne og indskrænkningen af forbruget i spiritus, tobak og kaffe. Her er det soleklare bevis for, at en

enklere kost og en nedgang i forbruget af stimulanser kan føre til en forbedring af folkesundheden.

„Men," siger de joviale danskere, „vi vil hellere leve lidt kortere og så nyde tilværelsen, medens vi er her." Ja, det lyder besnærende, men valget står nu ikke mellem et kort liv i nydelse og et langt liv i askese. Derimod har man valget mellem et kort liv med kunstige og unaturlige „glæder" med stadig udsigt til sygdomme og lidelser og så et langt liv med glæde over naturens rige gaver og livets storhed og skønhed. Her skulle det jo ikke være svært at vælge. *j. p.* (i „Dansk Frisksport").

Frisk frugt at foretrække

Plantageejer Harris Weber i Svendborg er blevet spurgt, om han havde håndgribelige beviser for de danske æblers fortræffelighed i forhold til udlandets, og udslynger øjeblikkelig følgende afgørende dokumentation:

„Aberne i Odense zoologiske have foretrækker danske frem for udenlandske. De havde været vant til importerede „Jonathan"-æbler. De spiste halvdelen af dem og kastede resten væk. Men danske Cox orange spiste de med stilk og skrog og det hele."

Ganske bortset fra, at „beviset" er af lidt ældre dato, eftersom importerede Jonathan har været mere end sjældne i mange år, er der grund til at komplimentere såvel de Odense-aber som dem, der passer dem, at der i det hele taget er serveret æbler for *dem*, hvad ikke alle mennesker har kunnet glæde sig over, og at de har spist dem med stilk og skrog og det hele. Det synes, som om den af Egerod startede forening til æbleskrogenes udryddelse er ganske overflødig blandt abefolket, som vi øjensynlig kan lære en hel del af.

Det er f. eks. muligt, at aberne har kunnet mærke en vis forskel på æbler, der har været på lange rejser i lange tider, og så de friske fra træet. *H. M.*

»Lystfiskeri«

Iflg. Politiken har en såkaldt lystfisker fra Århus været ude for at miste „sit livs gedde", idet denne efter 1 times kamp sled linen over og forsvandt med krogen i maven eller andetsteds.

I den anledning trøster bladet ham med, at „det er sjældent, at en gedde sluger blinken. Som regel har den fat med en krogfliig eller to et sted i gabet, og gedden gnubber uden større besvær blinken af sig. I uheldigste fald kan alle krogene få sådan fat, at de lukker svælg eller gab, og da er gedden dødsdømt. At en blink kan opløses i en geddemave, er der næppe tvivl om. Jeg har i hvert fald fanget adskillige gedder med kroge i mavesækken — også i et par tilfælde mine egne kroge, så jeg vidste, at de kun havde været der i ganske kort tid, men det var nok til, at de næsten var gået i opløsning."

Hvor *må* lystfiskeren fra Århus føle sin samvittighed beroliget.

Og hvor *må* bladets medarbejder have fanget mange gedder, når han først kan påstå, at det er sjældent, at en gedde sluger blinken, men ikke

desto mindre i adskillige tilfælde har fanget gedder med kroge i maven!

Mod dette lystbarbari synes i hvert fald visse former for vivisektion at være det rene vand. *H. M.*

Lungekræft og rygning

På den 5. internationale kræftforskningskongres i Paris redegjorde tre amerikanske forskere for resultaterne af deres undersøgelser over tobaksrygningens indflydelse på kræftlidelser. De var enige om, at rygning — især cigaretrygning — tilsyneladende var en medvirkende årsag til den tiltagende lungekræft.

Nu dør hvert år 20.000 amerikanere af lungekræft. Det er tre gange så mange som i 1939. Tallet ligger forholdsvis højere i England end i De Forenede Stater.

Præsidenten for det amerikanske kræftforskningsselskab, dr. A. Ochiner, fastslog, at der absolut ikke var nogen tvivl om, at inhalering af cigaretrøg har kræftfremmende virkning.

Rækkeundersøgelser viser, at folk med lungekræft i 95 af 100 tilfælde har røget stærkt igennem mange år — mange år vil i denne forbindelse sige en snes år. På 35 år inhalerer man 36 pund tjærestoffer, hvis man ryger en pakke cigaretter om dagen. Med de samme tjærestoffer kan man fremkalde kræft hos dyr.....

Herhjemme har vi gentagne gange erfaret, at vore egne forskere ikke er så afgjorte i deres udtalelser om dette spørgsmål, idet de hævder, at lungekræft ret ofte optræder hos ikke-rygere. Mon ikke forklaringen skulle være den, at man i dette land, hvor angsten for frisk luft er i stadig stigning, bebyrder selv ikke-rygere med overvældende mængder af antikvarisk tobaksrøg?

Det er ikke alene på steder, hvor man har *ret* til at opholde sig, at der der ryges på livet løs, men også på steder, hvor man har *pligt* til at være sammen med mange mennesker, betragter disse det som et næsvist indgreb i deres privilegium, såfremt man frabeder sig deres nicotin og kræftfremkaldende tjærestoffer.

Der findes udmærkede mennesker, som er så „dannede", at det aldrig kunne falde dem ind at spilde forholdsvis uskyldig cigaraske på gulvtæppet — og hvis det sker af vanvare, ledsages det af mange undskyldninger til værtinden — samtidig med, at man groft overtræder det mest elementære krav til regler for menneskeligt samvær: at man ikke med vilje gør den fælles luft til en lidelse for andre og foruden lidelsen udsætter sine medmennesker for diverse forgiftninger og lungekræft.

At danskernes angst for frisk luft er almindelig, bekræftes af en udtalelse fra en navngiven svensker i Berlingske Tidende for 2/8. Han skriver: „Der finns emellertid några saker, som jag inte förstår, ock vilka kanske icke märkas av den, som ser det varje dag. Om man till exempel stiger på S-tog i Köpenhamn eller Klampenborg, så er alle fönsterna lukket, och luften er så tjock, att en spatserkepp står uppåt i den. Jag måste altid öppna flera fönster för att få frisk luft i vagnen. Är danska folket rädd för frisk luft?" *H. M.*

Menneskets bedste ven

er vinen fra Bordeaux. Den er tegnet på den højeste kultur. Hvad ville digterne og kunstnerne være uden denne inspirerende kilde?

Ja, sådan siger chefen for et vinfirma til Berlingske Tidende og fortsætter: „Den er med ved familiens glædesfester, ved de store forretningsafgørelser, hos regeringsoverhoveder og diplomater. Den styrker den syge og er en god ven for de gamle, hos hvem den genopliver ungdommens dage, og den er et vigtigt led i den filosofi, der repræsenterer hemmeligheden ved at forstå at leve livet.

Dette menneskelige ved Bordeauxvinen er et stort gode for bevarelsen af vor kultur — et værn mod den abstrakthed og svigtende personlighed, der ofte præger det moderne menneske."

Så véd vi det! Men *vi véd også*, at det stof, som bevirker alle de nævnte goder, er det samme, som giver alkoholisten (spritteren) sit livsbekræftende udseende, nemlig C_2H_5OH.

H. M.

»Vi spiser og »slikker« for meget«

er overskriften på en artikel i et hollandsk dagblad, hvori direktøren for ernæringsrådets oplysningskontor, dr. C. den Hartog (der ikke selv er vegetar) bl. a. siger:

„Se på de mange sygehuse og klinikker, sygecifrene taler for sig selv. Antallet af lidelser, der som oftest må tilskrives overernæring, vokser foruroligende: Galde- og leverlidelser, fedme og sukkersyge, hjertelidelser og kræft. Medens tuberkulosedødeligheden går ned, stiger kræftdødeligheden.

Den stærkt krydrede mad får os til at spise mere end nødvendigt. Dr. Hartog taler om „at spise efter udseendet". Det ser så lækkert ud, hvorfor mange ved enhver lejlighed til spisning spiser alt for meget. Rygning og drikkeri har hos mange mænd og kvinder sløvet smagsevnen.

Slikforbruget har nået fantastiske normer, især blandt børn. Trangen til slik er desværre værst netop i de laveste indtægtsklasser, så penge til mere gavnlige og nødvendige næringsmidler ofte mangler.

Et stykke chokolade (ca. 30 g) indeholder 480 kalorier, en kage 220 og nogle småkager 100. Ved et dagsforbrug af 2800 kalorier kommer man altså ved slikkerier let over stregen, og følgen: fedme udebliver ikke. Dr. Hartog lægger stor vægt på brugen af appelsiner og grapefrugt uden sukker og på rå grønsager. Det er de bedste c-vitaminkilder, og så kan apotekerne beholde deres tabletter".

Er det ikke et lyspunkt, at der også fra „den anden side" kommer tegn på forståelse og tilmed fra en anset ernæringsekspert.

J. K. de V.

Tænderne og fødens indhold af fluor

Man har længe vidst, at grundstoffet fluor indgik som en nødvendig bestanddel af tændernes emaille, og navnlig i Amerika har man eksperimenteret med tilsætning af fluor til føden eller til drikkevandet, event. i tandpastaen, for derigennem at sikre de nødvendige fluormængder, idet man havde bemærket, at mangel herpå disponerede for caries.

Tandlæge J. J. Pindborg har nu erhvervet sig en doktortitel på undersøgelser over fluorets indflydelse på tænderne hos rotter. Han mener at kunne fastslå, at medens rotterne får de ellers gule tænder gjort smukt hvide af fluorbehandlingen, kan der hos mennesket fremkomme pletter på tænderne, men der er tydelig virkning i retning af færre huller.

Nu skulle man synes, at dette med fluoret i tandpastaen lyder noget kunstigt, især for os vegetarer, der ynder at hævde, at såfremt vi blot holder os til naturlig ernæring, d.v.s. frisk, uforarbejdet plantekost, så er vi herigennem sikret de stoffer, som legemet og altså også tænderne har brug for. Men så simpel er sagen ikke, idet fluor *ikke* hører til de stoffer, som er absolut nødvendige for planten selv, og hvis den optager fluor, er det om ikke af vanvare, så dog fordi stoffet er til stede i jordbunden.

Men ikke alle jorder — specielt ikke alle danske jorder — indeholder så meget fluor, at man altid kan være sikker på, at de planter, som vi betjener os af som fødemidler, indeholder tilstrækkeligt af dette stof.

Man kan sige, at det er en inkonsekvens fra naturens side, men man kan også fremføre, at mennesket har begivet sig på vandring til egne, hvor det ikke hører hjemme, og derfor må tage de ulemper, som kan følge hermed.

At befolkningen langs Jyllands vestkyst får for lidt fluor, bestyrkes af den kendsgerning, at proteser som konfirmationsgave er meget almindeligt der.

H. Mosegaard.

Råkostopskrifter

Stadig flere har erfaret, at råkost ikke blot er en diæt af stor betydning i mange sygdomstilfælde eller må værdsættes som et vigtigt tillæg til anden kost, vegetarisk eller blandet, men at der kan leves — og måske leves bedst — på en føde, der slet ikke har været varmebehandlet.

Frygten for ensformighed viser sig at være unødig. Ligesom folk i almindelighed synes om deres daglige rugbrød, vænner råkosteren sig til sine rå kartofler. Han må overvinde gamle smagsvaner, men opdager, at der også her til lands er mange slags frugter og grønsager med vidt forskellig smag og i stor variation med de skiftende årstider. Selv om vi forår og vinter må nøjes med æbler (og håbet om appelsiner, bananer osv.), så er der mange sorter, og sommer og efterår har vi jo jordbær, kirsebær, hindbær, blåbær, meloner, ribs, stikkelsbær, solbær, blommer, abrikoser, vindruer, pærer, tyttebær, brombær osv. Kan vi ikke få — eller betale for — de forskellige slags nødder: Hasselnød-

der, valnødder, paranødder, kokosnødder eller mandler, så kan de erstattes med hel hvede eller anden kornsort, der har staaet i blød i 48 timer og spises med rå mælk til. Prøv spirende hvede med mælk og en eller anden slags frugt til.

Vi har året rundt mange slags grønsager at vælge imellem: Gulerødder, jordskokker, skorzonerrødder, pastinakker, persillerødder, porrer, sellerier, ræddiker, radiser, kålrabi, fodersukkerroer, agurker, asparges, rosen-, rød-, hvid-, spids- og blomkål. Husk noget grønt til hvert grønsagsmåltid: Salat, spinat, karse, kørvel, persille, purløg, grønkål, og husk ligeledes løg f. eks. til kartofler, rødbeder eller tomater. Peberrod til tomater, og honning til kartofler og grønkål er lækkerier. Også til grønsagsmåltidet kan der drikkes mælk (slurkvis) — bl. a. for at hjælpe os til det d-vitamin, som vi burde have gennem sollyset.

Husmoderen kan dække et råkostbord fuldt så festligt som noget andet og med langt mindre besvær. Madens tilberedning består i grundig skylning og skrubning. Rodurter må ikke skrabes eller skrælles. Råkosten skal tygges, og man må give sig tid dertil. Kun når tænderne er ubrugelige, må maden finhakkes eller rives og da straks før spisningen.

Spis kun to—tre gange daglig. *N. Nielsen.*

Dem, der vil forsøge sig frem og ikke vover at byde sig selv eller deres medmennesker ren råkost, giver vi følgende anvisninger:

Råsalater.

Nedenstående salater kan alle vendes i en salatsauce bestående af:

I. 1 spiseske olie, 1 spiseske fløde, 1 spiseske citronsaft, 1 teske sukker eller

II. 1 spiseske citronsaft, 2 spiseskeer fløde eller halvt kærnemælk, 1 teske sukker eller

III. Flødeskum tilsat lidt citron og sukker.

Rosenkål snittes fint, hakkes derefter og blandes med lidt revet æble og eventuelt gulerod.

Hvidkål snittes og hakkes, blandes med lidt revet æble, ganske lidt reven peberrod samt rosiner. Pyntes med fint snittede porreringe.

Hvidkål snittes og hakkes, blandes med revne gulerødder og jordskokker.

Rødbeder rives og blandes med revet æble og lidt fintrevet løg.

Jordskokker rives og blandes med rosenkål og æble.

Rødkål hakkes fint og blandes med revne æbler og jordskokker samt lidt rosiner.

Knudekål rives og blandes med æble og snittede porreringe.

Grønkål hakkes på bræt og blandes med halvt så meget revne jordskokker og æbler samt lidt rosiner.

E. Pille, husholdningslærerinde.

Sellerisalat: Selleri og æbler skæres i små terninger, blandes i salatsovs, pyntes med radiser i skiver og purløg.

Spinatsalat: Lige dele spinat og hovedsalat, 1—2 tomater, agurk, karse og løg blandes i en salatsovs af 1 del citron og 1 del olie.

Salaten overstrøs med karse og kan om ønskes sødes med honning eller sukker.

Jordskokksalat I: Rå jordskokker rives og blandes med rå revne gulerødder, lidt dild og en anelse peberrod, en salatsovs hældes over det hele.

Jordskokksalat II: En del fine jordskokker rengøres og skæres i papirtynde skiver, blandes i en salatsovs, tilsat fint reven blomkål.

Rå svamperet: Svampe, f. eks. kantareller, rengøres, skæres i terninger og blandes med æbler og agurk, citrolat*) tilsættes samt finthakket løg og tomater. Pyntes med hakket persille. Serveres på sprøde salatblade.

Frugt i glas: Et halvt æble lægges i et dertil egnet glas, over æblet strøs fintskårne blommer og pærestrimler samt kirsebær eller vindruer, lidt citrolat*) piskes med honning og hældes over frugten, pyntes med flødeskum og hakkede nødder. Nogle bær lægges på toppen.

Lilly Helle-Broe.

Gulerodssalat I: 1 dl fløde, saft af ½ citron, ½ fint hakket løg, blandes godt, og heri kommes den fintrevne gulerod. (1 kg).

Gulerodssalat II: ⅔ fintreven gulerod og ⅓ velsmagende saftigt groftrevet æble.

Blomkålssalat: Fint hakket blomkål kommes i mayonnaise, lidt citron, lidt fløde tilsat lidt hakket kørvel.

Blomkål-tomat-agurksalat: 3—4 tomater skæres i tynde skiver, ¼ agurk høvles i skiver, ½ blomkål pilles i små buketter. 1 løg og 1 teskefuld purløg skæres fint, blandes med sur fløde (ymer).

Rødkålssalat I: 2 dele rødkål rives groft og blandes med en del groftrevet syrligt æble, evt. lidt honning.

Rødkålssalat II: Lige dele groftrevet rødkål og æble blandes i 100 g flødeskum, smages til med citron og lidt sukker.

Hvidkålssalat I: 2 dele groftrevet hvidkål og 1 del syrligt æble, smages til med citron og sukker.

Hvidkålssalat med peberrod: Lige dele hvidkål og velsmagende saftigt æble hakkes groft, 100 g flødeskum tilsættes lidt peberrod og blandes med let hånd i det hakkede.

Grøn salat, agurk og radiser skæres fint og kommes i mayonnaise, serveres på grøn salat og pyntes med tomatskiver.

Grøn salat, agurk og radiser skæres fint i tynde skiver og kommes i ymer eller oplagt tykmælk, evt. tilsat fløde og lidt kommen.

Grøn salat med brunt puddersukker: I hvert salatblad kommes en lille teskefuld puddersukker, og bladet rulles sammen.

Rødbedesalat: 2 rødbeder rives fint, 2 saftige syrlige æbler rives groft, lidt citron, lidt reven peberrod og lidt sukker eller honning tilsættes, det hele blandes i 100 g flødeskum.

---

*) Citrolat: Citron, olie og sukker eller honning pisket sammen.

Frugtsalat: Velsmagende pærer, æbler, blommer skæres i fine terninger og blandes med let hånd i sødet flødeskum, pyntes med hele blommer og de udtagne kerner.

Amerikansk frugtsalat: 2 store æg, 1 dl æblemost, saft af ½ citron, 30 g sukker, piskes til det jævner over vandbad, afkøles, 100 g flødeskum kommes i. Æbler og pærer med smuk skræl skæres fint i stykker, syltede hyben og andre frugter uden saft kommes i. Pyntes med nødder og rosiner.

Alle rå revne grønsager smager dejligt i sig selv. For at forhindre misfarvning tilsættes et fint syrligt æble eller lidt æblemost.

Alle råkostsalater bør tilberedes umiddelbart før måltidet, ellers formindskes vitaminindholdet væsentligt.

Ingeborg Mosegaard.

Lidt af hvert

„Ormen Friske's forlis.

Det svenske vikingeskibs forlis ved Sydslesvigs kyst og tabet af 16 unge frisksportere med føreren, ing. Sten Schrøder, var et hårdt slag for den svenske frisksportbevægelse, selv om denne ikke stod som ansvarlig arrangør af vikingefærden. Af idealister må der forlanges ganske særlig omhu, når de vil gøre propaganda for en sag — ellers kan denne let kompromitteres. Alligevel siger vi: Ære være deres minde.

Ægteskab.

Lærerinde frk. Anne-Marie Høibraaten, Kongsvinger, Norge, viedes den 24. juni på Københavns rådhus til formanden i Dansk Vegetarisk Forening, repr. N. Nielsen.

Gaver:

Thorning, Gern, 2,00; Sølvhøj, Randbøl, 2,00; Mr. X 7,00.

Kassereren.

Sund, stærk og slank

PRØV EN RÅKOSTKUR!

HUMLEGARDEN

åben hele året.

Centralvarme, hygge og ro.

Opholdet pr. dag fra kr. 10,00 til kr. 16,00.

Forlang prospekt!

Telefon Espergærde 465.

Store Bjørns hus

Pension Sømandshvile

Hornbæk

modtager gæster hele året.

Vegetarisk forplejning - også råkost

HAHNEMANN & THYGESEN

Hornbæk 550

Værelse ønskes. Skulde der ikke være et vegetarisk hjem i København, hvor min attenårige datter kunne bo og evt. få middagsmaden. - Kontorplads fra 1. sept. *Morten Stokholm*, Taulov.

Rekreationsophold. evt. med sygehjælp, fås i vegetarhjem ved Sorgenfri. Smukke omgivelser. *Hummeltoftevej 92*, Lyngby. Telf: Frederiksdal 7714.

Møbleret værelse med centralvarme søges af ung mandlig sekretær hos vegetarfamilie, helst i villa. *Billet mrk. 777* til Veg. Tidsskrift.

ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forl. prospekt. Tlf. Skodsb. 200

Alt i vegetariske retter
fra
Skodsborg
Sanitære Fødevarefabrik.
Finkornsbrød - grahamsbrød - honningvin - alle fine marmelader - kiks og bisquits - syltede fersken og abrikoser.
Honning-depotet
Nr. Søgade 39.
Central 8176 - Palæ 8176.

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

Din mad skal være din medicin
(Hippokrates)
KIRSTINE NOLFI:
LEVENDE FØDE
øget og revideret udgave lige udk.
(6. oplag)
Forlang den hos Deres boghandler!
JACOB LUNDS FORLAG
Medicinsk boghandel,
telf. C. 2019.

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

RÅSTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling
Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Åben daglig kl. 11—19,
lukket lørdag.
St. Kongensgade 36-38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium
FREDERIKSHAVN
Læge: Ejnar Eriksen.
— Forlang prospekt og prisliste —

»VEGETARISK KØKKEN«
ODENSE — Kongensgade 39²
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

NYHED
Sundhedsmæssig kogebog for raske og syge
J. D. Henriksen og Nora Thomsen:
FRUGT
TIL HVERDAG OG FEST.
— 400 opskrifter —
En nyttig håndbog for alle hjem.
Kart. kr. 8,50.
Sendes pr. efterkrav ell. mod frim.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32, København V.



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

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 dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modtages af internatet, Peter Bangsvej 32, Go. 4329

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.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED