Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Program for årsmødet 30. sept.

H. L. Henriksen †

Vegetarismens syv synder

Sandheden om råkosten

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

44. årgang
nummer 8/9
August/sept. 1951

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. N., er den eneste, som har tilladelse til at fremstille margarine, vitaminiseret uden dyriske produkter. 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 (1951) 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 (Århus 6412).

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. Livsvarige medlemmer kr. 75,00, ægtepar kr. 100,00.

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.
Horselokke Kurhjem, Fåborg.
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 (sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.
Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6, Vejle.

Vegetariske spisesteder i OSLO:

Frisksportrestauranten, Grensen 18.
Råkostkurstedet „Vegeta", Drammensveien 201.

Program for Dansk Vegetarisk Forenings årsmøde

søndag den 30. september i KFUM's bygning i Rosenborggade (ved Nørreport), København:

Kl. 9,30: Den ordinære generalforsamling med følgende dagsorden:

1) Valg af dirigent.
2) Formanden aflægger beretning og regnskab for året 1. juli 1950—30. juni 1951.
3) Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter.
4) Fastsættelse af kontingent for 1952 og af stedet for næste årsmøde.
5) Valg af medlem til IVU-komiteen.
6) Regnskabsaflæggelse for „Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen".
7) Beretning og regnskab for „Dr. Michael Larsens børnehjemsfond".
8) Eventuelt.

NB: Ethvert medlem kan lade sig repræsentere ved et andet medlem. Fuldmagter indsendes eller afgives til formanden.

Kl. 12,00: Fællesspisning: Råkostanretning,
Stegte tomater med sauce og kartofler,
Frugtkompot med råcreme.

Pris kr. 4,00 inkl. drikkepenge, ekskl. drikkevarer. Deltagelse må anmeldes senest den 28. til formanden (Da. 8222 y) eller til Mosegaard (Go. 1163 u).

Kl. 14,00: Foredrag med lysbilleder af *dr. J. D. Henriksen: FRUGT, FREMTIDENS FØDE.*

Efter foredraget bortsalg af tidsskrifter.

Tag venner og bekendte med til foredrag og middag.

Bestyrelsen.

Hvert år følger der med indkaldelsen til generalforsamlingen en kraftig opfordring til medlemmerne om at møde op og vise deres interesse for foreningens virke ved i det mindste at deltage i afstemningerne. Opfordringerne er langtfra blevet fulgt i den udstrækning, det kunne ønskes — en del medlemmer holder sig borte af lede over de til tider langtrukne diskussioner om spørgsmål, der må anses for at være uddebatteret i foreningen, eller af utilfredshed med dirigenternes langmodighed. Denne er dog tilgivelig, idet årsmødet må give *alle* medlemmer mulighed for at fremføre synspunkter, selv om disse er særstandpunkter.

I år er der særlige grunde til at møde talrigt op, idet der skal vælges en ny formand for foreningen og bestyrelsesmedlemmer, der kan og vil overtage de hverv (kasserer, sekretær, ekspeditør af VT, korrekturlæser, redaktionsmedlem og „vetomand"), som hidtil har været betroet formanden.

Undertegnede blev valgt til formand i 1938. Det skete under pres og blev udtrykkeligt betegnet som „midlertidigt". Jeg overtog posten væsentlig af pietetsfølelse over for foreningens stiftere og de mænd og kvinder, der i et halvt hundrede år havde ført foreningen frem. Nu *vil* jeg ikke mere — jeg har manglet den for en formand så uundværlige evne til at kunne finde medarbejdere, og min alder tillader mig ikke efter en lang arbejdsdag fortsat at udføre foreningsarbejde i min fritid — i nattetimerne.

Foreningens medlemsantal er i disse 13 år mere end fordoblet. Kassebeholdningen var den 1/7 1942, da jeg måtte overtage, kr. 3,25 (jfr. regnskabet 1941/42) med 6 måneder, indtil de nye kontingenters indgang, medens den pr. 1/7 i år er over 6000 kr., skønt bladets sideantal er fordoblet, og kontingentet kun er forhøjet fra 5 til 7 kr. (fra 7 til 8 for ægtepar). Dette resultat skyldes, at der er holdt igen på udgifterne, og at medlemmerne ved større og mindre gaver har udtrykt deres tillid til ledelsen.

Måske er det umuligt i fremtiden at hævde princippet, at alt foreningsarbejdet skal udføres uden vederlag af kærlighed til sagen. Foreningen kommer nok til at oprette en konto „kontorholdsgodtgørelse", således at rutinearbejdet betales. Skal foreningsarbejdet være fritidsbeskæftigelse, må det fordeles, selv om det i en forening af størrelse som vor naturligt varetages af samme person.

Der er rige muligheder for en indsats til fordel for vor forening og dens formål i disse tider, hvor endog landets førende ernæringsekspert betegner kød og fisk som unødvendige fødemidler. Ved agitationsforedrag og pressehenvendelser kunne der vindes mange flere medlemmer, flere annoncører o. l., men det kræver arbejde, og *jeg* er kørt træt. Også har jeg, der har mine egne anskuelser, oftere end foreneligt med en god samvittighed måttet føje mig — eller kompromisse — for „at få det hele til at glide".

Jeg takker medlemmerne for den tillid, der er vist mig i de forløbne år. Mine hverv har givet mig mulighed for i rigt mål at erfare „arbejdets glæde" og til at træffe mange interessante mennesker. Jeg vil forsøge at glemme mine ærgrelser især dem over medlemmer, der år efter år skal rykkes flere gange for kontingentet.

Jeg håber, årsmødet må finde en afløser, der vil følge den af foreningen og bladet fulgte linie, så foreningen, uafhængig af alle vegetarprofeter, der mener at have fundet „de vises sten", vil agitere for vegetarismen (den kødløse diæt), fordi denne, som den for mennesket naturlige levemåde, er den sundeste og den eneste forsvarlige over for en sultende menneskehed og over for vore medskabninger, dyrene.

Foreningens fremtidige linie og ledelse afgøres imidlertid på den kommende generalforsamling. Mød derfor frem, så det ikke bliver en mere eller mindre tilfældig fremmødt gruppe, der kommer til at træffe afgørelsen, eller send fuldmagt til et medlem, som De mener at kunne overlade Deres stemme.

N. Nielsen.

H. L. Henriksen †

Vegetarismens grand old man her hjemme, forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, er gået bort i den høje alder af 88 år. Han nåede ikke de 100 år, som han havde ønsket, han sled sig op forinden, sled sig blandt andet op for vegetarismen, et af hans største hjertebørn. Hvad han og hans familie har udrettet for vegetarismen i Danmark, lader sig ikke måle. Det var et helt vegetardynasti. Med 4 af børnene mindst har jeg gennem årene haft det næreste samarbejde, da de utrætteligt udførte et opslidende kontorarbejde for os. Og hele tiden stod papa og mama Henriksen bag-ved og sled med som det gode eksempel. Trods de mange børn holdt fru M. Henriksen sig ikke tilbage, men var vor praktiske husmor, når vegetarismen skulle demonstreres. Og gamle Henriksen, som vi jo længe sagde, var der med sine bøger. Altid havde han vegetarismen i sine tanker. Han udgav vegetariske bøger, en tid endog Sundhedsbladet, han solgte vegetariske bøger, han ventede ikke på kunderne, han kom til dem. I mange år var han på færde med sin taske. Fra dør til dør, fra by til by bragte han vort budskab og vandt folk på sin stilfærdige, troværdige måde. Han skånede ikke sig selv, han skyede intet offer for vor sag. Han var kasserer i Københavns-afdelingen, så formand der og senere landsforeningens formand, alt imens han skulle kæmpe for brødet til sin store familie, de pragtfulde børn, der udgik fra dette ideelle hjem. Da han var 70, var der en overgang nye kræfter, der ville erstatte ham. Han var senil, syntes de. De nye kræfter holdt ikke ud, den senile blev ved mange år endnu. Til det sidste var han formand for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. Hans ildhu brændte ikke op for han selv.

Som ung immigrant, den anden vej, fra USA og her hjem, var han med til at stifte Skodsborg badesanatorium. Det groede godt, og han kunne gå sine egne veje i det fælles arbejde for sundheden, men han bevarede forbindelsen og så til sidst med stolthed sin yngste søn vende hjem til hans ungdoms virkeplads som læge, arbejdende i faderens og ungdomskammeratens, dr. Carl Ottosens fodspor. Arbejdet lever videre, navnet bevares på ungdommens drømmeslot, der blev så stolt en borg.

Sandelig, H. L. Henriksens sejge, trofaste udholdenhed har sat sig spor — et rigt minde at ære i dyb taknemlighed og ærbødighed!

Oluf Egerod.

P. Rasmussen †

Endnu en eg i skoven er faldet. Restauratør *P. Rasmussen* har sluttet sit flittige liv i en alder af 67 år.

Også han vendte hjem igen fra Amerika, og også denne immigrant den anden vej kom til at betyde det for det oprindelige fædreland, som udvandrerne ellers skænker det nye land. Også han gjorde en indsats for den praktiske vegetarisme. Han indså tidligt, hvilken nødvendighed en vegetarisk restaurant var for den groende unge bevægelse. Først i Løvstræde og siden forskellige andre steder ofrede han og hans utrættelige

hustru sig i et opslidende arbejde for det, der for dem var en sag: at udføre det i praksis, vi andre blot talte og skrev om. Familien faktisk sled sig op i et ofte utaknemmeligt arbejde, for Danmark har været langsomt til at komme med på ernæringens område. Der er ikke den grobund som f. eks. i Sverige, men P. Rasmussen sled tappert i den ofte golde ager. Selv spandt han ikke guld paa sagen, men hans betydning for vegetarismens vækst her hjemme kan ikke undervurderes. Det skal ikke lastes ham, at der var for få til at trække med på læsset, og at han derfor til sidst måtte give op. Hans brydsomme pionerarbejde har haft en betydning for os, der rækker ud over hans tid.

Også denne trofaste medarbejder sender vi ærbødige og taknemlige tanker, når vi siger: æret være hans minde!

Oluf Egerod.

Rå råkost!

Det er faktisk utroligt, hvad man kan byde den menneskelige organisme, og hvor lidet sammensat en føde den tager til takke med — i hvert fald, når samme organisme er fyldt 86 år.

Det er hr. R. Nielsen, Guldbergs Have 11 A, som i pressen meddeler, at han har levet vegetarisk i 50 år, deraf de sidste 3 år på en „råkost" bestående af havregryn, sukker og vand. Ganske bortset fra, at de pågældende havregryn sandsynligvis ikke er rå, selv om de ikke koges før spisningen, eftersom havregryn i almindelighed har været ophedet til langt over 100°, og sukkeret også har været underkastet adskillige opvarmninger og andre behandlinger, inden det forsøder nydelsen af „råkosten", så er det et typisk eksempel på, hvad man i dag forstår ved råkost: Når blot det vand, man nyder til maden, ikke er kogt, så er det altså et råkostmåltid! Pip!

H. M.

Hvorfor ikke i Danmark?

En 39årig landsretssagfører rejste i krigens første tid til Kalifornien, traf der en dansk overgartner ved et luksushotel og sparede lidt penge sammen, medens hans lugede blomsterbede og tromlede græsplæner — alt medens dollarmillionærerne solede sig i svømmebassinet.

Med de penge startede han en lille shop med presset saft af frugt og grønsager. Han var selv direktør og opvarter, men omsætningen steg hurtigt på grund af den tilstrømning af soldater, som Amerikas indtræden i krigen førte med sig, og nu har han en række medarbejdere med hver sit dollargrin.

Dette var ganske vist i Amerika, men hvorfor skulle eventyret ikke også kunne lade sig opføre f. eks. i København?

Hvornår indtræder det øjeblik, da en rask mand laver frugt og grønt til drik?

Ovennævnte jurist komponerede ikke færre end 27 forskellige drikke.

H. M.

P.S.: Ja, jeg véd godt, at vi i Danmark er inde i ollets årtusinde, men alligevel.....!

Vegetarismens syv synder

Kun få — måske ingen — har med så store resultater som *Are Waerland* udbredt kendskab til vegetarismen, dvs. til en ernæring uden kød og fisk. Derfor læser man med stigende forundring en artikel af A. W. i hans månedsmagasin nr. 6 med ovenanførte overskrift. Der står „vegetarismens syv synder" — ikke vegetarernes, for *deres* „synder" kunne der godt skrives et kapitel om.

Artiklen synes ved hjælp af alle mulige påstande at ville sætte forfatteren på en piedestal og reducere alle andre forkæmpere for vegetarismen til skøre fantaster.

Indledningsvis skriver A. W. mod bedre vidende, at „vegetarismen nu er over 100 år gammel". Det er jo almindelig bekendt, at vegetarisme forkyndtes af religionsstiftere og filosoffer 5—600 år før vor tidsregning (Buddha, Pythagoras o. a.), og ned gennem tiderne har fremstående personligheder været talsmænd for kødløs næring.

Som de syv synder anføres: 1) æggehvidepropagandaen, 2) kogningsog steriliseringsraseriet, 3) rædslen for det grove.

Der synes ikke at være grund til at give andet svar på dette end at henvise til grundlæggeren af Dansk Vegetarisk Forening, *dr. Michael Larsens* udtalelser i sin bog „Naturhelbredelsen", der må anses for at være „de danske vegetarers bibel": Hvad den daglige ernæring angår, har man et sikkert kompas at styre efter: menneskets naturbestemte næring: *nødder og frugter samt grønsager, der ingen tilberedning behøver*. Det kan da ikke kaldes „buddingvegetarisme", og det står i udgaven fra *1901*.

Dr. Mich. Larsen imødegår den dengang gængse Liebigske ernæringslære, i følge hvilken forholdet mellem varmestoffer (kulhydrater, fedtstoffer) og vævsstoffer (æggehvidestoffer) skulle være som 5—1, ved at henvise til, at forholdet i modermælk er som 15—1, og da denne er beregnet for stærkt voksende diebørn, bør forholdet for voksne være endnu større. Det kan da ikke kaldes propaganda *for* æggehvide!

Som synder nr. 4 og 5 anføres „sammensætningsfejl" og „vædskemangel", og A. W. benytter lejligheden til en forherligelse af sin specielle diætmad og sin vanddrikning uafhængig af tørstfølelse.

Synd nr. 6 er „fantastiske ideer", og mod dem kan vi jo alle have indvendinger — og bedre end f. eks. følgende af A. W.: „Jeg tror, at koerne selv, hvis de havde evne til at vælge mellem udsigten til at blive helt udryddet af antimælkfantasterne eller at få lov til at leve og tjene menneskene, enstemmigt ville foretrække det sidste."

Den 7. synd er manglende forståelse for friluftslivets og kropsøvelsernes nødvendighed. Her vil jeg igen henvise til „Naturhelbredelsen", der som *sundhedsbetingelser* opstiller: Frisk luft, sollys, passende varme, bevægelse og hvile og (til sidst) rigtig ernæring.

At enkeltpersoner blandt vegetarerne ikke har fulgt „profeterne", giver ikke A. W. nogen som helst ret til at angribe *vegetarismen*.

Vi anerkender A. W.s store indsats for vegetarisk levevis og betyd-

ningen af netop hans kostplan i de nordiske lande, men det synes nødvendigt at påpege, at „Amerika lå der, før Columbus opdagede det"!

N. Nielsen.

Sandheden om råkosten

Vi, der ofte færdes i naturen, vil ikke kunne undgå at bemærke, at ræve — i hvert fald de kloge af dem — har mere end een smutvej, hvorfra de i påkommende tilfælde kan undslippe, såfremt gravhunde eller andre fjender skulle finde på at være påtrængende.

Vor udmærkede ernæringsekspert, dr. phil. *Richard Ege*, har opbygget et helt system af skyttegrave og hemmelige udgange, som han nok skal vide at benytte sig af, såfremt han og den øvrige officielle ernæringsvidenskab igen skulle se sig nødsaget til at rømme en af deres fæstninger under indtryk af de slående argumenter, som vi lægfolk har bragt i anvendelse gennem de senere år.

Og der er næppe nogen, som vil hævde, at „videnskaben" ikke har tabt terræn, tværtimod er det jo rigtigt, når vi noget sarkastisk kan bemærke, at når blot de lærde fortsætter i det samme tempo, som de har begyndt, så vil det ikke vare længe, før de får konstateret, at samtlige vore påstande viste sig at være rigtige.

Der er endnu veteraner blandt os, som i deres ungdom blev spået en tidlig død, såfremt de hengav sig til noget så uhørt som at ville nøjes med planteføde alene, og troen på, at kød er kraft, har haft sine trofaste støtter blandt dem, hvis uddannelse burde have givet dem et andet syn på tingene. Når situationen nu er ganske anderledes, er det vel ikke givet, at det er os vegetarer, som har hele æren for fremskridtet, men det er i hvert fald os, som har været skydeskive for latter og spot, ikke alene fra „den gemene hob", men også fra højere steder.

Nå, den slags kan og bør vi tage os let, når blot sandheden marcherer, og professor Ege er ikke den dårligste forkæmper for denne. Vi har sikkert meget at lære af ham endnu, ligesom han ganske utvivlsomt har lært en del af os, og dr. Ege vil ikke komme i dårligt selskab ved helt at gå over til os. Han vil der kunne nævnes paa linie med dr. Hindhede, som trods hjemlige små skumlere vil bevare sit navn blandt de store banebrydere.

„Sandheden om råkost" kalder „Vor Viden" den artikel, som dr. Ege har skrevet i no. 47, og professoren jonglerer nydeligt med alle de misforståelser og fejlgreb, som vi selvfølgelig har været ude for gennem tiderne, i den hensigt at bevise, at det er os, som har begået samtlige fejl, medens videnskaben på eget initiativ er nået frem til det helt rigtige. Men det er, ligesom det ikke rigtigt vil lykkes for ham, når han erkender, at „så længe vitaminer ikke kendtes som stoffer, men kun gennem deres virkning, var der frit spil for fantasterier om, at vi netop her havde beviset for, at den klassiske ernæringslære var på vildspor, og at der nu måtte regnes med mystiske kræfter med strålevirkning, med solenergi, med den levende fødes særegne virkning etc."

Og så fortsætter professoren: „... men også hvad vitaminerne angår,

ved vi nu, at det drejer sig om ganske bestemte kemiske stoffer, hvis virkning tilmed er klarlagt for manges vedkommende. Vi ved nu, at det drejer sig om en snes forskellige stoffer, og hvad der måske er af særlig interesse: de allerførste har en forbavsende holdbarhed over for en simpel opvarmning til temperatur omkring 100°. *Hvis der ikke i fremtiden påvises mere varmefølsomme vitaminer,* kan det på en enkelt undtagelse nær ikke være afgørende for fødens indhold af livsnødvendige næringsstoffer, om den har været opvarmet til 100° eller ej. Undtagelsen angår C-vitaminet."

Hvis ikke den af mig fremhævede sætning er en sådan bagdør, som det i alle tilfælde er rart at have på klem, så ved jeg ikke, hvad den rette betegnelse er, og dette skrives endda i 1951, hvor man allerede kender en snes forskellige livsnødvendige stoffer.

Det er, som om videnskaben selv har tabt troen på, at den nu véd alting, og må erkende, at selve den omstændighed, at der stadig kan findes nye nødvendige stoffer, turde være beviset for, at vi ikke behøver at være ved bunden, sådan som vi vegetarer ofte har påstået, og hvem ved, om ikke der endnu er mulighed for, at fantasterier af lige så eventyrlig art, som vitaminerne var, da de var „nye", kan dukke op og gøre den klassiske ernæringslæres bombesikre rum lidt mindre sikre?

Og når professoren i sidste afsnit af sin artikel skriver: „Men det bør ikke overses, at vor viden på ernæringens område stadig er ufuldkommen; derfor kan man ikke ganske se bort fra, at nye momenter *kan* dukke op — råkostlæren har i hvert tilfælde det gode i sig, *at den holder problemerne åbne,*" så er vi ganske overvældede af den beskedenhed og tagen opstilling ved bagdøren, som der her gives udtryk for af selveste professoren i ernæringslære.

Men vi vegetarer bør ikke nøjes med at konstatere, at der nu fra allerhøjeste sted lyder ganske andre toner, end da vi begyndte at gøre os bemærkede. Vi bør også gå artiklen igennem med redebon vilje til at forstå professorens argumenter og måske lære at ane de vildskud, der mispryder vor bevægelse.

Når vi stadig kører frem med vore pseudo-videnskabelige grunde for råkosten og taler om „levende føde", „elektromagnetiske svingninger" o.s.v. som det eneste fornødne, så er vi ude for en fundamental misforståelse, idet vort legeme under ingen omstændigheder kan opsuge „levende føde". Tværtimod vil hver eneste levende celle, som man ved kunst vil putte ind i selve blodbanen, virke som gift, og det gælder ikke alene de levende celler, men også disses indhold af højmolekylære stoffer, der alle må og skal nedbrydes til simple kemiske forbindelser, inden de kan opsuges af tarmen, hvorefter de igen kan benyttes som byggesten til at danne de for menneskelegemet specifikke stoffer.

Denne nedbrydning er så gennemgribende, siger dr. Ege, og her er han selvfølgelig på linie med alt, hvad man for tiden véd om disse ting, at den omdannelse af fødemidlerne, som finder sted under en temperaturstigning fra ca. 40° til henimod 100°, må benævnes som — forsvindende, selv om den „kritiske" temperatur for såvel de levende celler som enzy-

merne, de levende cellers kemiske værktøj, snarere ligger i intervallet mellem 50° og 80° end ved de 100°.

Disse enzymer er meget interessante, og det vil sikkert virke overraskende for mange råkostspisere, som i angst for at ødelægge de vigtige C-vitaminer f. eks. i kartofler o. a. grønsager spiser dem i rå tilstand, dog med hjælp af et råkostjern, at erfare, at de ved overrivningen af cellevæggene frigjorte enzymer hurtigt nedbryder flere vitaminer, end tilfældet ville være, hvis man ved et kort opkog forinden havde dræbt enzymerne og først derefter benytter råkostjernet, der i så tilfælde næppe fortjener dette navn.

Det er rigtigt, skriver dr. Ege, at det kan have stor betydning for vor fødes indhold af C-vitaminer, om vi til den varmebehandlede føde sørger for et passende tilskud af rå føde, men vi må dog samtidig gøre opmærksom på, at valget af fødens art kan være langt mere afgørende for spørgsmålet, end om føden er rå eller kogt.

Dr. Ege har i sin indledende afsnit haft vanskeligheder med at finde ind til den virkelige kerne i sagen, eftersom han, i samme øjeblik ordet råkost nævnes, opfatter dette udtryk i udvidet forstand — et mysterieøst begreb, i hvilket råkosttilhængeren vil kunne lægge alt ud fra sin brændende tro på, at man i råkosten har vejen til sundhed og livslykke og midlet til bekæmpelse af de fleste sygdomme.

Desuden har råkosttilhængerne mange andre punkter på deres program, skriver professoren; føden skal også i andre henseender være naturlig, den skal overvejende være vegetabilsk, den skal være dyrket i „sund jord", der skal være gødet med naturlig („biodynamisk"!) gødning. Kunstgødning skal helst undgås, sprøjtevædsker bør ikke anvendes. Der lægges også stor vægt på forholdet mellem fødens indhold af basedannende og syredannende stoffer. De første skal være i overvægt, de sidste skal så vidt muligt undgås.

Men alt dette har i og for sig intet at gøre med det, der er det særegne for råkosten. Dette gælder også spørgsmålet om indholdet af syre- og basedannende stoffer, der bestemmes af fødens art: kødspiser, korn og brød giver syreoverskud, grønsager og frugt baseoverskud. Varmebehandling er derimod uden indflydelse på dette forhold.

Doktoren ser i det væsentligste bort fra følgende forhold, som han kalder mere perifere: at varmebehandlingen f. eks. kan ændre fødens smag, ødelægge dens naturlige aroma — eller danne ganske nye smagsstoffer. På den måde kan afgørende nydelsesværdier opstå eller forsvinde, hvad der kan få stor betydning derved, at man lokkes til at spise anden føde end den, man ellers ville foretrække — skulle kød spises råt, ville kødforbruget givetvis gå ned, siger Ege. Eller fødens konsistens kan ændres ved varmebehandlingen og medvirke til, at der spises en anden og større fødemængde, og varmebehandlingen kan bevirke nedsat arbejde for tænderne.

Skal man imidlertid diskutere råkost-teorien ganske objektivt, rejser doktoren 2 spørgsmål:

1) Ødelægger opvarmning nogen af de livsvigtige næringsstoffer?

2) Eller dannes der ved fødens opvarmning nye, giftige stoffer til skade for vor sundhed?

Såfremt det sidste er tilfældet, burde man straks afstå fra enhver varmebehandling, uanset hvilken art føden består af, men trods forskellige formodninger, som man har søgt at give eksperimentel baggrund, er der ikke ført noget bevis for, at den beskedne temperaturforhøjelse til ca. 70—100° kan medføre giftdannelser i vore fødeemner.

Er dette ikke tilfældet, turde konsekvensen altså være den, at man godt kan tillade sig at spise noget af sin føde i varmebehandlet tilstand, blot man gennem valget af den øvrige føde skaffer sig erstatning for den „underlødighed", der er bragt ind i kosten ved varmebehandlingen.

Selv om professoren sætter underlødighed i gåseøjne, er det dog, som om man også her skimter en erkendelse af, at der måske alligevel kan være noget om snakken. Alt i alt er artiklen, som anbefales til alles selvstudium, meget fordomsfri og lærerig.

Når jeg standser her, er det kun foreløbigt, idet professoren strejfer et spørgsmål, som jeg antagelig har ansvaret for er blevet bragt ind i debatten, nemlig jordens muligheder for fortsat at kunne ernære en stedse stigende befolkning. Det synes, som denne sag ikke er blevet rigtig forstået, og her kan årsagen og skylden jo lige så godt ligge hos den, som har søgt at klargøre sin opfattelse, såfremt det ikke helt er lykkedes for ham; og hvis det altså er mig, vil jeg gerne i et andet nummer af VT prøve at gøre det bedre. *H. Mosegaard.*

Fem kvadratkilometer jord for at leve

I Bertrand Russels bog *Samfundets magt og individets frihed* nævnes sir Arthur Keiths udregning om, at hvert individ i forhistorisk tid behøvede 5 kvadratkilometer jord for at sikre sig tilstrækkelig føde. Der tilføjes, at andre autoriteter på disse områder mener, at det nødvendige areal var endnu større. Og det var endda i det tropiske og yderige Afrika, hvor man kan få sin føde ved bare at strække hånden ud og plukke ned fra træer og bukke sig ned og rykke urter op i overflod. Det er dog gået „fremad" siden da — i alt fald her i Danmark. Men der er trods alt hungersnød overalt i verden stadigvæk. Og det er det sørgelige ved det hele. Og det ubegribelige! Hvorfor ska vi ha det så skidt, når vi ku ha det så godt?

Det er regnet ud, at 1 kvadratmeter er nok til at skaffe føden for 1 dag til 1 person. Dette er vist endda sat ret højt og beregnet på almindelig vegetarisme. Mon det ikke er muligt at komme ned på cirka det halve, hvis vi gik over til streng råkost? I de mange år, jeg har bygget erfaring op på det punkt, er jeg kommet til et resultat, som næsten halverer kvadratmeteren. Men det er dog ikke min mening, at dette skal gælde for noget dogme. Her spiller så mange faktorer ind: alder og arbejde m. m. Men set på baggrund af de 5 kvadratkilometer, så er det jo nok til at give os noget at spekulere over.

Forleden kom en af *Jutlandias* folk hjem, og i et interview udtalte

han, at der var stor nød blandt befolkningen på Korea: den måtte for største delen „nøjes" med at leve af urter og forskellige planter.

Ja, sådan ser vi jo stadig på det i det land, der har de største livremme.

Vi kan ikke falde i trance over en sådan „mangel" på fødevarer, når vi véd, hvor lidt der skal til for at mætte et menneske. Koreaneren dyrker fortrinsvis ris, men også en del hvede, hirse, byg og bønner og så selvfølgelig kartofler. I de sydlige dele af Korea findes citroner, fersken og abrikos. Da kvægavlen aldrig har været ret stor, og da plantevæksten nærmest er at anse for nordisk, kan man vel nok tillade sig at tro, at den pågældende Jutlandia-mand har løbet lidt med limstangen — eller ladet sit gode hjerte løbe af med sig — i sin uvidenhed om de reelle forhold.

Der trænges øjensynlig til en langt stærkere propaganda for vegetarismen her hjemme og derude. Vi må her hjemme se at få pressen mere med os. Vi har aldrig haft en god presse. Dette skyldes muligvis, at vi er for fanatiske i vore krav. Derved sætter vi os selv udenfor, og vi kan ikke forlange, at pressen skal tage os videre højtideligt. Vi må ikke være sekteriske.

L. P. Jensen, Holte.

Et regnestykke

Finanstidende har regnet ud, at hvis hver person i landet satte sit daglige forbrug af kalorier ned med 850, ville det betyde en besparelse på intet mindre end 800 mill kr. om året.

Regnestykket har været omtalt i en radiosamtale mellem d'herrer dr. med. Einar Lundsgård og dr. med. Aa. Warming-Larsen. Sidstnævnte har bagefter konstateret, at det omtalte regnestykke vel var morsomt, men måtte være forkert, eftersom et merforbrug på 850 kalorier pr. dag ville resultere i, at hver voksen person hvert år ville tage ikke mindre end 36 kg på i vægt.

Såfremt „Finanstidende" havde læst hr. V. Meulengracht-Madsens indlæg i VT s. 58, kunne der måske være kommet noget mere rigtigt og i hvert fald noget positivt ud af forsøgene på at sætte spareforanstaltninger under debat.

Den nette sum af 1400 mill. kr., der anvendes til indkøb af kød og flæsk, vil kunne spares totalt, og kødet kunne erstattes med sunde og billige næringsmidler fra planternes verden.

Vi vil tillade os at sende det pågældende ekspl. af VT til „Finanstid." i håb om en frugtbringende diskussion.

Eva åd et ævle, derfor blev vi dævle!

Ja, sådan stod der at læse på en fin gæstedug, der prydede festbordet et sted højt oppe mod nord, hvor værtinden, der havde trukket bogstavernes sære konturer op med sirlige sting, hverken kunne tyde ord eller mening. Det mærkelige var, at det var en evadatter, som havde ført blyanten til dette makabre rim.

Nu kommer der meddelelse om, at amerikanske frugtavlere har fundet

på en ny anvendelse af deres overflod: De har af æblesaften simpelthen fremstillet en parfyme, som har fået navnet Eva! *H. M.*

Så fornuftigt skrev pressen dengang!

I et tillæg *fra 1903* til „De Tusind Hjem", et ugeblad på 8 sider, der udkom i ca. 200.000 ekspl. og kostede 85 øre *kvartalet*, fandt vi følgende artikel med billede af *dr. Mich. Larsen:*

Vegetariansk Kongres.

Der findes ikke mange Vegetarianere i Danmark og vel sagtens heller ikke i vore Nabolande. Men Sagen har alligevel sine Forkæmpere, der er organiserede i en Vegetariansk Forening, hvis Formand er Kommunelæge Mich. Larsen i København. Selv om vort Klima just ikke er det bedste for den rene Vegetarisme, saa maa man dog indrømme, at disse den rene Plantefødes Forkæmpere har en Mission at udføre herhjemme. Det er nemlig sørgeligt, saa faa Grøntsager man spiser her til Lands. Og dog vilde en passende Mængde Grøntsager til alt det Kød og Flæsk, vi spiser, være baade sundt, nærende og velsmagende. I Byerne er der dog efterhaanden en Del Mennesker, der har faaet Smag for Grøntsager og med store Bekostninger spiser saadanne, og ved enhver bedre Middag serveres nu som Regel en Mellemret med Havesager: Bønner, Grønærter, Blomkaal, Gulerødder. Men paa Landet, hvor man selv f. Eks. i denne Tid kunde faa de saftigste Grøntsager for ingen Verdens Ting, der er man de fleste Steder sørgelig langt tilbage. Man spiser hellere gamle saft- og kraftløse Kartofler til sine Frikadeller eller sit stegte Flæsk, end man tilbereder en velsmagende og nærende Ret Spinat dertil. Eller hvor mange spiser den sunde, velsmagende Salat? Her er en uhyre vid Arbejdsmark. Hvor vilde vort Folks Sundhed og Velvære ikke stige, hvis de i Stedet for en Del af den Mængde Kød og Flæsk, de konsumerer, spiste Grøntsager til under forskellige Former. Men der skal prædikes længe, før Maalet naas. Vi anser ganske vist den rene Vegetarianisme for en Overdrivelse, men vi erkender, at Sagen har sin store Betydning, og da det kun er gennem Ensidighed, at selv de gode Sager fremmes, saa ser vi paa Vegetarianerne med venlige Øjne. De vender Folkets Øjne mod de friske, velsmagende Havesager, og det har sin store Betydning, saa kommer Resten nok af sig selv.

Ikke saa faa Afholdsmænd er tillige Vegetarianere, og vel sagtens derfor holder Vegetarianerne Kongres i København den 11. Juli, Dagen efter at den nordiske Afholdskongres er sluttet. Paa denne Kongres vil de svenske Vegetarianere bl. a. foreslaa, at de nordiske Vegetarianere skal have et fælles Foreningsmærke. Endvidere vil man drøfte Spørgsmaalet om en „Humanitetsuge", hvor de, der interesserer sig for humane Formaal som Afholdssagen, Fredssagen og Vegetarianismen, skulde mødes for i Fællesskab at drøfte deres Interesser.

Endvidere vil der blive fremsat Forslag om Samarbejde mellem alle Nordens Vegetarianere. Naturligvis er der mange Mennesker, der ser overlegent paa Vegetarianerne. Det er der ingen Grund til. Deres Formaal er at lære Folket en sundere Levevis, og kan de lære os dette ved selv at

forsage Kødet, da har vi andre kun Grund til at takke dem for deres Arbejde.

Og alle vi, der indser, at Havens Produkter ikke indtager den Plads i vore Husholdninger, som de burde, vi kan kun ønske, at Vegetarianerne maa faa Udbytte af deres Kongres. (ved *N. N.*).

Svinets triste lod

Alle vore andre husdyr fører en tilværelse, der dog i nogen grad er i overensstemmelse med deres natur. Hundene og kattene er endog ofte vore kæledægger. Heste, køer, får og geder får lov til at tumle sig hele sommeren i mark og eng. Vi bruger deres arbejdskraft, tager deres mælk og deres uld, men behandler dem som regel ordentligt, indtil vi takker dem for, hvad de har givet os, ved at føre dem til slagtebænken.

Men det stakkels svin, som vi udelukkende holder som husdyr og feder op for engang at æde det, må tilbringe dag ud og dag ind, både sommer og vinter, i en lille bås, hvor det dårligt nok kan få lov til at bevæge sig. Fik det for megen motion, så kunne det jo heller ikke blive så smækfedt, at vi kunne tjene tilstrækkeligt meget på det. I gamle dage var forholdet dog noget anderledes, da fik dyrene lov til at gå i skoven og æde olden; og i syden ser man de kvikke og livlige dyr få lov til at løbe rundt på gaderne — et morsomt moment i det brogede liv. Og derfor ser man heller ikke dyrene blive så unaturligt fede og hæsligt deforme.

De fleste af os er faldet i beundring, når vi har set de små nyfødte lyserøde grise, som virkelig er noget af det yndigste, der kan tænkes, og som så lidt minder om de store, unaturligt opfedede søer. Og mange har sikkert også ligesom jeg moret sig over de nogle måneder gamle grise, som det er lykkedes at slippe uden for den trange bås. Man kan se på dem, hvor de små kvikke dyr nyder at tumle sig omkring i Guds frie natur. Og vi har måske følt os fristet til at løfte det lille sprællende dyr op i vore arme. I den alder er der jo ikke spor af det ækle, som mange mennesker finder ved et svin, og i øvrigt er svinet, når det får mulighed derfor, jo et renligt dyr.

Til denne unaturlige indespærring af de stakkels dyr kommer yderligere de forskellige naturstridige indgreb, man foretager på de fleste husdyr, kastrationen og den moderne kunstige befrugtning. Endog tilfredsstillelsen af dyrets naturlige drifter nægter man det. Husdyrene er snart ikke andet for menneskene end en død følelsesløs ting, som de har lov at behandle efter forgodtbefindende og til deres egen fordel og nydelse.

Når så endelig det stakkels svin har nået den rette fedme, så kommer slagterivognen efter det. Jeg har selv set, hvorledes landmænd, der ellers er gode mod deres dyr og ikke piner dem, roligt har set på, hvorledes mændene fra slagteriet har sparket og trådt på de arme svin for at få dem anbragt i vognen, der fører dem til slagtebænken. Og for mange, som har hørt det forfærdelige, gennemtrængende skrig fra svinet, når det bliver stukket, er det noget af det mest uhyggelige og hjerteskærende, der kan tænkes.

Og dermed er så svinets triste saga endt. *Knud Engel.*

Om gær, sirup, yoghurt og andre modevarer,

der skal give skønhed og et langt liv.

Det er ikke, fordi vi mistænker videnskabsmanden dr. techn. Holger Jørgensen for at skrive af efter VT, men ikke desto mindre står der i Faglige Meddelelser nr. 5 fra Statens Husholdningsråd omtrent det samme, som vi for længst har gjort opmærksom på, nemlig den kendsgerning, at mange af disse mode- og mirakelkure stammer fra andre himmelstrøg, hvor mulighederne ofte er vidt forskellige fra dem, som kan præsteres hos os, og derfor bliver virkningerne altså også derefter.

Som nu f. eks. med sirup, der i disse måneder konsumeres i mængder, til trods for at den danske sirup, som er fremstillet af rent sukker, ikke har eller kan have nogen som helst anden virkning, end det så forkætrede hvide sukker har, nemlig en ren kalorievirkning uden fjerneste indhold hverken af æggehvide, vitaminer, salte eller andre hypotetiske stoffer, som forudsættes at være til stede i den sirup, som i andre verdensdele er et mellemprodukt mellem sukker*rør* og hvidt sukker.

Såfremt vi ville forsøge at anvende et lignende mellemprodukt af vore sukker*roer*, ville vi komme ud for en smag af mere diabolsk karakter end ønskelig.

De nogenlunde rene stadier kan blandes med korn og lokkes på den måde i diverse husdyr under navn af melasse, medens det allersidste bryg anvendes som gødning.

Ikke desto mindre er der adskillige mennesker, som i deres ængstelse for det helt hvide sukker anvender et produkt, der er så mørkfarvet som muligt, i håb om, at dette må være mindre skadeligt. Ganske bortset fra, at det egentlige næringsmiddel, altså sukkeret, er ganske den samme kemiske forbindelse, er det altså et spørgsmål om, *hvor meget* snavs (gødning?) man ønsker at konsumere samtidig.

At det er gæren, som har professor Jørgensens store kærlighed, kommer tydeligt frem i den forelskede fremstilling af disse små planters livsvirksomhed; vi tillader os at citere:

„Disse små gærsvampes yndlingsnæring er sukker; de befinder sig aldrig bedre, end når man anbringer dem i vædsker, der indeholder sukker, f. eks. søde safter, opløsninger af maltekstrakt eller simpelthen opløsninger af almindeligt sukker i vand.

Anbringer man en lille klump gær i en sådan sød vædske, begynder vædsken kort efter at syde og bruse. Det er de små gærsvampe, der begynder deres livsvirksomhed: de fortærer sukkeret, og deres stofskifteprodukter — om man vil: deres ekskrementer — er alkohol, vand og den luftart, der hedder kulsyre, og det er udviklingen af denne kulsyre, der bevirker, at vædsken bruser. — Det er i første række disse stofskifteprodukter, der gør gærsvampen til en for menneskeheden så nyttig plante."

Og så fortæller han videre, hvorfor den er så nyttig: jo, den kan omdanne sunde og gode næringsmidler som f. eks. korn, kartofler eller sukkerroer til ekskrementer, d.v.s. det samme som kaldes øl eller vin eller

sprit. Her er altså med rene (?) ord sagt, at disse produkter er brugt føde: marskandiserkost!

Himlen må vide, hvorfor denne omdannelse er så attråværdig, at man er berettiget til at kalde gærsvampen for en for menneskeheden så nyttig plante, eftersom dens virksomhed afstedkommer et voldsomt tab af energi og efterlader — ekskrementer, der er mere eller mindre giftige i hvert fald for menneskeheden.

Men nok herom, da det ikke denne gang drejer sig om disse planters stofskifteprodukter, men om selve planten, hvoraf der i det ølglade Danmark alene produceres 4—5 millioner liter om året, dobbelt så stort et antal kg af alm. pressegær, samt gær fra spritfabrikationen, der dog går til foderbrug.

Selve plantens legeme indeholder værdifulde proteinstoffer og er derfor ikke uden betydning som næringskilde, selv om det skulle synes at være en noget mærkværdig omvej at forskaffe sig disse stoffer på i stedet for at udnytte de af de højere planter opbyggede stoffer af samme natur.

Hertil kommer, at gær indeholder anselige mængder af vitaminer, hovedsagelig af B-gruppen, men der er altså den hage ved det, at så længe gærsvampen er levende, kan den menneskelige organisme ikke bemægtige sig disse, tværtimod vil gæren opsuge evt. tilstedeværende B-vitaminer i fordøjelseskanalen og derfor virke modsat hensigten.

Skal gær derfor have nogen betydning som vitaminkilde, må den først udrøres i vand og ophedes til henimod kogepunktet for at dræbe de levende celler, så de ikke længere kan holde på deres værdifulde indhold.

Til sidst udtaler professor Jørgensen sin forundring over, at også yoghurt er medtaget i den nye diæt, eftersom den hverken er værre eller bedre end almindelig tykmælk, hvis bakterier heller ikke trives i tyktarmen.

Det var ellers en antagelse (af russisk herkomst), at disse bakterier skulle kunne leve og virke i tyktarmen på en sådan måde, at den ellers så frygtede selvforgiftning som følge af forrådnelsesprocesser samme steds kunne undgås, men afdøde professor Orla Jensen har for længst aflivet russernes påstand, idet han dog medgiver, at tykmælk o. l. produkter kan virke gavnlige såvel „i den ene ende som i den anden", da indholdet af syre i mange tilfælde supplerer en for svag mavesyre, og mælkens indhold af sukker stimulerer visse celluloseforgærende bakterier i tyktarmen.

Det synes, som om modegalskab inden for ernæringen er af samme natur som damehatte: de er kun sjældent til nytte, og om deres æstetiske værdier kan der ofte diskuteres. *H. Mosegaard.*

Er de virkelig sådan?

Jo mindre man kender til personer eller ting, des mere sikker kan man som bekendt udtale sig om dem, og det kan også godt være, at jeg, inden jeg lærte vegetarer at kende, har givet udtryk for, at det sikkert var nogle meget excentriske mennesker, som ikke kunne spise den samme mad som andre ordentlige medlemmer af et kultursamfund, men efter at

jeg nu i adskillige år har haft lejlighed til at dele såvel hverdag som helligdag med en bestemt vegetarfamilie, må jeg tilstå, at de ikke *behøver* at være hverken excentriske eller forvirrede i deres meninger om tilværelsen, ja, jeg skal endda indrømme, at jeg begynder at finde det unaturligt og uæstetisk at fortsætte med den levemåde, jeg er vant til i mit eget hjem, og jeg forudser den dag, da jeg bryder med det tilvante og går over i vegetarernes lejr.

Det vil sige, jeg var igen lige ved at tiltræde et tilbagetog, da jeg for nylig havde lejlighed til at være sammen med et lille udsnit af såvel ledende som menige vegetarer, frisksportere m. fl., der ligesom jeg selv var indbudt til at tilbringe en sommerdag ved fjorden.

Det var ikke personerne og disses kvalifikationer som mennesker, der fik mig til at reagere, men alle de systemer, ritualer, hjemmebryggede ideer og opfattelser, som de åbenbarede sig i besiddelse af, som var ved at gå mig på nerverne, og jeg var ved at takke skæbnen for, at min værts indbydelse, ved andres fejl, ikke var nået rettidigt frem, således at der var kommet endnu flere med hver sit sæt af kuriøse spisevaner og afguder.

Straks, da der blev kaldt til bords, viste det sig, at en kun kunne tænke sig at spise morgen og aften, men absolut ikke midt på dagen. Ikke desto mindre satte han sig til bords, antagelig for at deltage i konversationen, der i modsætning til, hvad er ellers er skik i det omtalte hjem, selvfølgelig drejede sig om mad og atter mad, systemer og religioner på det kulinariske område.

Men selv om det ikke er pænt at „tælle maden", lagde jeg dog mærke til, at netop han, der vægrede sig allermest, satte et ganske antageligt antal såvel kalorier som vitaminer til livs, inden måltidet var forbi, men det var vel i distraktion!

Først kom der et bugnende fad af lækker grøn salat, der virkelig var grøn og appetitlig, på bordet, og for dem, der ønskede det, var der mulighed for at strø lidt brunt puddersukker på bladene for at neutralisere den lidt bitre smag, der let kan få især børn til at afstå fra nydelsen; men det var som at sætte ild til en krudttønde! Hvor kunne man tænke sig at byde sine gæster på en sådan gift!

Luften genlød af forbandelser over „den hvide gift", uden hensyn til at de fremsatte motiveringer var indbyrdes modstridende og i absolut modstrid med alt, hvad der f. t. vides om dette stofs kemi og værdi som næringsmiddel. De fleste var åbenbart uvidende om, at en ikke ubetydelig del af de næringsstoffer, de til daglig og året rundt fortærer uden at dø af dem, er nøjagtig det samme stof som den hvide gift, der øjensynlig kun menes giftig, når den serveres i en skål. Nå, samme skål blev for resten tømt!

Næste ret bestod af kartofler kogte i *letsaltet* vand, bl. a. for ikke at udlude alle de i disse knolde forekommende naturlige næringssalte, men nu brød stormen atter løs! Salt er gift, konstaterede man i kor, til trods for at salt, NaCl, er et absolut uundværligt stof for den menneskelige organisme.

Da saltet var manet i jorden, kom turen til den kendsgerning, at de var kogte, altså død føde. En aktiv frisksporter fandt et par med livet i behold frem af egen lomme og tyggede lammefromt på knoldene, indtil han anså sig for ubemærket, og så gled de „døde" ned i et meget mere anseligt antal. De kom for resten i selskab med en brødskive selvfølgelig af en ganske bestemt slags medbragt brød, der nu iflg. hans specielle religion var helsebod for alt, selv om det var aldrig så varmebehandlet og dermed „dødt".

Og så kom jordbærrene på bordet. Store, dejlige, friskplukkede og appetitlige.

Er de biologisk-dynamiske? blev der spurgt, inden man turde give sig i kast med dem.

Svaret lød, at planterne gav deres grøde uden hensyn til besværgelser og månestråler samt præparater af mere eller mindre mystisk art, men staldgødning havde de i hvert fald aldrig smagt. Dette beroligede de fleste, men de to mindste deltagere i selskabet, et par allerdejligste unger på et og to år, skævede langt til de røde frugter, som de ikke måtte få, for tænk, den uforsigtige værtinde havde også her, omend sparsomt, drysset „gift" ud over dem.

Under almindelig misbilligelse af denne fremgangsmåde forsvandt den ene portion mægtigere end den anden. I det hele taget viste det sig, at der blev spist endog *meget* godt — trods alle principper. Selv de to små vordende bjørnejægere fik deres attrå efter de røde bær tilfredsstillet med nye bær direkte fra rækkerne.

Også læskedrikke bestående af letsødet jordbærsaft forsvandt som regn i ørkenen, selv om man beklagede den tilsatte gift. Det eneste, som fandtes helt tilfredsstillende, var den temperatur, hvormed dette saftevand fremkom direkte fra brønden. Byboere, som må nøjes med den halvlunkne vare fra en taphane, aner øjensynlig ikke, hvad vand er eller kan være.

Der var mange andre muligheder for at drage slutninger om byboeres forhold til naturen, f. eks. den, at en mand, som udmærket kunne færdes i græs på landjorden, påstod, at hele hans nervesystem ville blive ødelagt, såfremt han skulle passere et tangbælte på 20 m, før han kom ud på svømmedybde, og så fremdeles — men alt skal have en ende, og det fik denne dag da også, men da jeg i skumringen gik en tur med familiens sorte kat, gik vi og blev mægtigt enige om, at den havde sine sunde ernæringsinstinkter i behold, hvor vi andre skaber os selv de utroligste vanskeligheder.

Jeg tror dog, jeg vil tænke lidt over det endnu, før jeg erklærer mig for hjemmehørende i den ovenfor skildrede forsamling. *Feriegæsten.*

Hvad de siger!

Larsen-Ledet har ved et møde i Aalborg udtalt sig om grønlændernes adgang til et næsten ubegrænset spiritusforbrug i følgende vendinger: Øl-maskinerne går stadig for fuld damp og maler elendighed og armod, og den danske rigsdag myrder koldblodigt Grønlands befolkning ved at

slippe spiritus'en løs. Historien vil en dag kræve os til regnskab, fordi vi rakte dem giftbægeret.

Følgende tillægges *Hitler:* Selvfølgelig skal alle jøder udryddes. Desuden tobakken! Efter krigen må tyske soldater ikke ryge; tobakken er nemlig indianernes hævn, efter at de blev overvundet af den hvide mands snaps.

Denne tillægges, men ganske sikkert med urette, selveste *G. B. Shaw:* Mennesket er det eneste dyr, jeg nærer en fuldkommen krysteragtig rædsel for. Man skulle have været løvetæmmer. Bag burets tremmer ville man dog i det mindste være i sikkerhed for sine medmennesker, og der er såmænd ikke en dråbe ondt blod i en løve — den har ingen idealer, ingen religion, ingen politisk overbevisning, ingen æresbegreber og ingen social position — kort sagt: den har ingen som helst grund til at kaste sig over andet end det, den lige akkurat skal have at æde.

Der bliver sagt, at man ikke skal spise kirsebær med de store, eftersom man let kan få stenene i øjnene. Denne risiko er dog næppe så stor som den, man udsætter sig for ved ikke at spytte stenene ud under spisningen af de lækre frugter. En gårdmand i Jylland blev kun 33 år, til trods for at der på sygehuset blev gjort alt for at redde ham fra den blindtarms- og bughindebetændelse, der opstod som følge af den uforstandige fremgangsmåde, han havde valgt.

P. s.: Der er dog sagkyndige, som ikke kan sige god for ovenstående avismeddelelse, eftersom de vil hævde, at dimensionerne af det ormeformede vedhæng til blindtarmen slet ikke tillader kirsebærsten at slippe ned i denne.

En hr. Andreasen, der i egenskab af sociolog fik adgang til mikrofonen, benyttede lejligheden til at forklare, at såfremt fornuftige menneskers råd var blevet hørt i tide, ville det amerikanske spiritusforbud ikke være blevet ført ud i livet, og dermed kunne Amerika have undgået alle de udgifter og ulykker, som forbudet havde medført. At forbudet blev ophævet, var beviset på, at fornuften, omend lidt sent, havde sejret.

Den mulighed, at forbudet var kommet lidt for tidligt, inden folket endnu var modent dertil, og at der også er mulighed for, at fornuft og forbud kan høre sammen, havde sandsynligt slet ikke strejfet mandens hjerne.

Det er den slags „uhildede" personer, man sætter til at undersøge folkets livsvaner i forbindelse med sundhed og sygdom.

For at undgå misforståelser bør det måske tilføjes, at vi vegetarer ikke anser en diskussion om forbud eller ikke forbud som „fornuftig", eftersom fornuftvæsener ikke bør bruge denne særlige sans til netop at sætte samme ud af funktion. *H. M.*

Aktuelt kvarter

førte forleden en samtale med en til Zoologisk have for nylig ankommet abeunge, d.v.s. det var direktør Reventlow, der måtte svare på ungens vegne, eftersom dennes bidrag indskrænkede sig til at lægge sig om på ryggen og se på mikrofonen med gode og tillidsfulde øjne.

Vi fik at vide en hel masse om, hvor vægtig en sådan menneskeabe kan blive, og hvor menneskelige de kan være i opførsel og tænkemåde. Vi fik også en kostplan for den lille, som så ud til at lide af mindre godt helbred efter tandkødets farve at dømme.

Og hvad delikaterer den lille sig så med? Ja, te og franskbrød blev nævnt flere gange og så de dumme rå havregryn, der sandsynligvis ikke er rå, ganske bortset fra at havre sikkert er bedre føde for spurve end for menneskeaber — eller mennesker. Æbler forekom på spisesedlen, men efter hvad vi véd om æblers vitaminindhold i juli, er det næppe dem, der skal bringe den lille på ret køl, og direktøren beklagede manglen på appelsiner m. v., der måtte erstattes af citroner og diverse præparater. Til alt dette mærkelige ruskomsnusk kom så en gang duekød, vistnok ugentligt. Man erstattede med vilje den mus, som efter eksperters udsagn skal være nødvendig for sådan en herre, med duekød for ikke at overføre diverse sygdomme med de mere uæstetiske mus.

Ja, hvad skal man sige til, at de mennesker, som er sat til at tænke på en menneskeabes timelige velfærd, tænker i de for samme mennesker almengyldige baner?

Det ville dog være alt for revolutionerende en tanke, at en skabning, der af naturen er ren vegetar, skulle leve vegetarisk — nej, den skal selvfølgelig ikke have det en snus bedre end mennesker i almindelighed, de mennesker, som har udviklet sig til at være jordens sygeligste pattedyr!

Nå, forhåbentlig overlever den lille alle de strabadser, som mennesker i deres uforstand har udpønsket, men derfor kunne der alligevel godt være noget pædagogisk i at give sådan en lille værgeløs skabning med det milde blik en virkelig abeværdig tilværelse i stedet for, at den skal nøjes med en menneskelig.

H. Mosegaard.

Enighed mellem de tyske vegetarer?

Ja, dette håbede man at opnå ved en kongres i Volkertshausen (ved Bodensøen) i begyndelsen af august, hvor de forskellige tyske foreninger var repræsenterede, og Den Internationale Vegetar Unions delegerede deltog som mæglere. Men forslagene om samling af alle vegetarer i en enkelt forening, der skulle repræsentere Tyskland i IVU, strandede i første omgang. De forskellige „førere" ville ikke opgive deres selvstændighed og agiterede for en sammenslutning af foreningerne i et forbund. Dette vil betyde fortsat spild af kræfter og midler på de enkelte foreningers organisation og blade; men hvorfor skulle man for øvrigt være mere tilbøjelig til at sætte særinteresser til side i Tyskland end i andre lande?

Ved vort årsmøde vil hr. Egerod kunne berette om kongressen.

N. Nielsen.

Tyske vegetarpensionater og restauranter

Af sådanne gives der mange, og foreningen vil kunne give oplysninger i henhold til de tyske vegetarblade. Af selverfaring kan jeg meddele, at man må være forberedt på spartansk kost — tyskerne var altid nøjsomme, og tiderne er ikke til flotheder. I Hamburg florerer stadigvæk Schubarths bekendte restaurant, Alsterakaden 11a (indgang også Neuerwall 13), og i Köln serveres udmærket mad (råkost som tilberedt) i „Vita", Werderstrasse 21. *N. Nielsen.*

Modebøger

Slankhedsprofeten Knud Lundberg har ladet sig interviewe i Berlingske Tidende, der anvender følgende udtalelse til overskrift: *Jeg bruger mine fleste penge til at spise for!* Af de 3700 kalorier, den meget høje herre daglig sætter til livs, stammer de 500 fra chokolade. Han spiser altid chokolade, når han arbejder.

„Spis, drik og vær slank" er nu oppe på 100.000, og „Mad, der slanker" har rundet de 40.000. Hvor langt den næste, der er på trapperne, kommer, er ikke godt at vide, — men efterlever folk nu profetens ord? spørger hr. Reckendorff. Svaret lyder: Næh, det gør de skam ikke, selv om også en del kommer og fortæller, at de nu kan spænde livremmen seks huller strammere end før, men det er fastslået, at hver dansker i 1950 spiste gennemsnitlig 50 kalorier mere pr. dag end i 1949. Hvis man heroverfor vil fremføre, at det hele er et slag i luften, vil Lundberg ikke benægte dette, for hvad er 100.000 i en befolkning på 4 millioner? Men han håber, at disse 100.000 eksempler vil smitte, og håber endvidere, at hele kalorieraseriet er mere end en modesag.

Mode eller ikke mode, så er i hvert fald skattevæsenet glad for den mand, der kan skrive sig en formue til. *H. M.*

Smågrise og højfjeldssol

Medens menneskebørnene fortsat lider af engelsk syge, endda med et stigende tal af de alvorlige tilfælde, har dyrlægerne deres opmærksomhed henvendt på smågrisenes velbefindende, for her er det jo en økonomisk katastrofe, såfremt de bliver utrivelige og nægter at lægge sul på kroppen.

En dyrlæge udtalte således i radioen, at medens virkningen af højfjeldssol på mennesker sandsynligvis var af psykologisk natur, så måtte der hos smågrisene være tale om påvirkning af mere bastant natur, der gjorde, at de kom i bedre humør og trivedes bedre end deres ikke behandlede søskende.

Blot vi kunne komme så vidt, at småbørn og smågrise blev behandlet lige godt. Jeg tror, det betaler sig — også målt i kroner og øre.

H. M.

Rød næse

behøver nødvendigvis ikke at være tegn på lettere eller sværere alkoholisme. Ifølge et engelsk lægetidsskrift kan kaffe, te, chokolade og krydret mad også resultere i en kraftig illumination.

Det er altså hverken det ene eller det andet „medikament", der giver misfarvning, men snarere det mindre livlige blodomløb, der er en følge af den svækkelse, som stadig misbrug af ovennævnte sager fører med sig, og jeg vil tro, endnu en række andre ting kan være medvirkende.

H. M.

Selv noget så neutralt

som Galathea-ekspeditionen kan blive anledning til, at en kendt journalist kan udbrede sig i radioen om spiritus'ens velsignelser. I hvert fald var han derude med til at tømme diverse flasker for deres indhold, og han havde det håb, at spiritus ville være helt gratis i paradiset og ikke blot halvbillig, således som ekspeditionsdeltagerne nu har lejlighed til at nyde den.

H. M.

Skodsborg produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger Skodsborg produkter.

De anbefales: Skodsborg corn flakes - granola - Skodsborg kaffeerstatning - æbleblade-te - glutenola - carno - bønnesteg - linsepostej - veg. leverpostej - veg. fiskebudding - linser i brun sauce - sojabønner i bouillon - nuttolene - protose. Kiks: Grahams, havre, vanille og nødde. Skodsborg lyn sauce pulver: På to minutter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce. Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!

Den Sanitære Fødevarefabrik,
Baldersgade 14, Kbhv. N., Taga 289

Dansk Vegetarisk Forening's
litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50
R. Bircher: „Råkost for sunde og syge"... 0,50
„Råkostopskrifter"... 0,25
(10 stk. 2,00).
Mich. Larsen: „Naturhelbredelsen" 0,60
Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

Bernh. Kjærs Eft.

Strandvej 151, Hellerup.
Telf. He. 50 - He. 70.
Vegetariske retter, plantemargarine, grahamsbrød m. m. fores fra
Den Sanitære Fødevarefabrik.

Trappergaardens vitaminrige
»C.-Vita Æbler«

er langt sundere og ikke dyrere. Bringes i kasser på 10 kg fra okt. til maj direkte til private i København og alle større byer i Jylland eller sendes franco.
Forlang brochuren: Æbleabonnement. Bestil prøvekasse.

Trappergaardene Æblehaver, Kolding . Telef. 277

Det er usundt at ryge

Det er videnskabeligt bevist, at det er usundt at ryge, hvad enten det er pibe, cigaretter eller cigarer. Så hold op ..... prøv SOS-kuren, som er den mest effektive metode til afvænning. Gratis brochure.

Dansk Post-Service v/ E. Holm, Skanderborg.

Husbestyrerinde

Ung pige, 26—34 år, sund og rask, gerne med idealistisk og kristelig indstilling, søges af enlig ungkarl. Oplysninger — gerne med foto — bedes tilsendt. Radiotekniker *Karl Chr. Thorning*, Gern.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 30 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes à 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

Ung pige

noget kendt med vegetarisk madlavning, søges straks eller senere. Husstand 2—3 voksne og 2 børn. Moderne bekvemmeligheder. Central beliggenhed. Henvendelse med anbefalinger til

Helga Olsen, Sønderskov, Fredericia, Tlf. Erritsø 73.

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

Ægte bi-honning

Alt i vegetariske retter fra Skodsborg Sanitære Fødevarefabrik.

Firkornsbrød - grahamsbrød - honningvin - alle fine marmelader - kiks og bisquits - syltede fersken og abrikoser.

Honning-depotet
Nr. Søgade 39.
Central 8176 - Palæ 8176.

ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.

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.

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



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

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,
„Solborg", Skanderborg.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI — RINGSTED