287

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

De visne grøntsager

Kom til årsmødet!

De gamles kost

Man kan leve af grønsager — ikke uden

Kæmpeskridt?

Hans Hellighed som ernæringsekspert

Ernæringsfysiologien er en levende arbejdsmark

Onde tunger

Hospitalskosten

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

46. årgang
nummer 10
Oktober 1953

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 (1953) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens og formandens adresse er: Havebrugskonsulent H. Mosegaard, Ågade 114², Kbhvn. N., GO 1163u, postkonto 256 56. Mosegaard er tillige kasserer og ansvarhavende redaktør af *Vegetarisk Tidsskrift.*

Foreningens næstformand: repræsentant N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., Kbhvn. F., DA 8222y.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift: 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.
Horseløkke Kurhjem, Fåborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.

Vegetariske spisesteder i OSLO:

Frisksportrestauranten, Grensen 18.
Råkostkurstedet „Vegeta", Drammensveien 201.
Bios, Kronprinsens gt. 5.

I TRONDHEIM:
Linnea Hotells helserestaurant.

De visne grønsager

(Radioforedrag. Her efter Gartner-Tidende, som dog undlod at bringe forslaget om ny anvendelse af Københavns Grønttorv).

Såfremt denne titel ikke var undfanget og publiceret for længere tid siden, kunne man måske fristes til at tro, at de par bemærkninger, jeg her skal fremføre, er et aktuelt indlæg i den kritik, som atter en gang er blevet rejst imod de forhold, som hersker på landets største forsyningssted for frugt og grønsager.

Ingen, der har oplevet det sceneri, der foregår hver søgnedags morgen på Københavns Grønttorv, kan gå derfra uden et levende indtryk af middelalder og romantik. Og når det tidligere er blevet foreslået at bevare dette torv, ja, måske endda udbygge det med flere figurer i nationaldragter o. l., så er ideen sikkert storartet — som den turistattraktion det hele er eller kan blive.

Så kunne man måske samtidig finde på at forlægge den egentlige handel med mange af disse særdeles ømfindtlige varer til mere hygiejniske lokaliteter og, ligesom det forlængst er sket i provinsen, interessere sig for salgsmetoder, der tillader såvel en hurtig som rationel og derfor billig vej fra produktionsstedet til det spisebord, hvor de skal fortæres.

Som forbruger er det let nok at rejse mere eller mindre vel underbygget kritik af priser og kvalitet af de varer, som tilbydes, men det kunne jo være, at kritiken også kan vendes mod forbrugerne.

Såfremt grønsager var efterspurgt i de mængder, som alle er enige om var ønskelige, ville produktion og handel hurtigt finde frem til rationelle og billige veje og metoder; men så længe forbruget ikke andrager mere, end tilfældet er, må de enkelte virksomheder arbejde med en masse små kulturer, som må og skal blive dyre for forbrugerne og måske endda tabbringende for avleren, bl. a. fordi han aldrig på forhånd kan vide, om ikke der opstår en tilfældig overproduktion og dermed følgende bundpriser på en eller flere af de ting, som han nu har kastet sig over.

Vi har her fat i den kastebold, som er på evindelig vandring: forbrugerne klager over såvel priser som kvalitet, og producenterne såvel som de handlende svarer, at det kan ikke blive bedre, så længe afsætningen ikke er større.

Må jeg have lov at minde om et ord af gamle Hindhede, da han førte sin kampagne for større forbrug af de billige gryn i løs vægt. Husmødrene mødte da med sikkert velbegrundede påstande om, at der var mider i købmændenes skuffer. „Det kan I selv ændre," sagde Hindhede, „køb så mange gryn og så ofte, at miderne slet ikke får tid til at fæste bo i skufferne."

Overført på grønsagerne må det blive noget i retning af at plyndre butikkerne så hurtigt, at intet får lejlighed til at visne.

For der er ikke noget så trist som visne eller på anden måde „trætte" grønsager.

Medens husmødrene i almindelighed kalder ind til maden med den formaning, at man bør komme, inden maden bliver kold, så tilføjer mere vegetarisk indstillede: „Kom nu, inden maden visner."

Men selv om det kan gå nok så meget ud over udseende og en ganske artig procentdel af vitaminindholdet kan forsvinde, især af findelt råkost, medens denne står på bordet, er det dog på et langt tidligere stadium af vejen fra bedet til bordet, at den egentlige kvalitetsforringelse foregår, og derfor vil vi lige se på, hvad der kan gøres for at modvirke ulemperne.

Det er klart, at vejen fra bedet til bordet er kortest dér, hvor man har egen have i forbindelse med boligen. Der er derfor ikke noget, som kan sammenlignes med den lyd, der fremkommer, når friske tænder sættes i friske blade f. eks. af salat lige hentet ind fra bedet og skyllet grundigt i koldt vand lige fra brønden.

Her tåles ingen sammenligning med de produkter, som har været længe undervejs, måske gennem flere handelsled og opbevaret under forhold, der ofte er mere end primitive, for ikke at sige det værre, og så er vi her i Norden endda så heldige, at vort klima i lange perioder tillader, at mange grønsager ikke alene vokser sig friskere og bedre tåler transport end de tilsvarende ting under hedere himmelstrøg.

Hvis franske husmødre fik lov at smage vore efterårsgrønsager — vel at mærke lige fra bedet — ville de sikkert anvende endnu flere, end de allerede gør, og vi véd dog alle, at havesager dernede udgør en væsentlig del af måltidet i modsætning til her, hvor menuen står på kartofler og atter kartofler — i forbindelse med et rekordforbrug af animalske produkter, til trods for at vi alle som een er villige til at sværge på, at vi holder *forfærdelig* meget af grønsager!

Men selv om vejen kan være kort, er det dog ikke altid, at salaten bliver benyttet, når den er bedst. Det hænder ikke sjældent, at jeg må give negative points til de haver i konkurrencerne, hvor salaten er løbet i stok på grund af manglende interesse fra husmoderens side — for det *er* hende, der har ansvaret, dette kan ikke væltes over på den øvrige husstand med bemærkninger om, at de ikke vil „spise græs" eller er bange for at få „øren som kaniner".

Hvor meget mere må man da ikke beundre den byhusmoder, som for ikke helt små penge må købe sig til et mindreværdigt produkt, men som hun ikke vil undvære af hensyn til familiens ve og vel til trods for, at moderne kemikere påstår, at der er forholdsvis få vitaminer især i de så eftertragtede hvide blade i det indre af salathovedet; men det turde jo være muligt, at der er andre livsvigtige stoffer at hente i grønsagerne end netop det, der hidtil har fået bogstav og nummer. Den omstændighed, at der stadig findes nye stoffer, kunne tydes som bevis herpå.

Hvad kan vi nu med rette forlange af dem, der producerer og fordeler varerne, og hvad kan der kræves af de husmødre, som skal viderebefordre dem?

Ja, hvis det virkelig erkendes, at grønsager udgør en så vigtig bestanddel af føden, som vi altså alle er enige om, må det kræves, at producenterne bestræber sig for at fremstille gode kvaliteter og sørger for, at de indhøstes, emballeres og opbevares på en sådan måde, at de kan leveres til mellemhandlerne i frisk og tiltalende form.

De, som har været i USA, kan fortælle en hel masse om anvendelse af knust is mellem de friske grønsager og forsendelse i afkølede vogne,

ligesom der i butikkerne fortsættes med de samme metoder; men her må det dog lige erindres, at f. eks. New York ligger på en breddegrad, der går gennem Middelhavet, og at der derovre ofte er tale om transport over umådelige afstande, medens vi her — som regel da — har et ret nordisk klima og begrænsede vejlængder.

Ikke desto mindre må man med glæde hilse det initiativ, hvormed producenter af grønsager opretter kølerum til opbevaring af disse, selv om man sandsynligvis *også* skeler til den tanke, at markedet kan stabiliseres i nogen grad ved at opmagasinere topproduktionen.

Men også her må der fares med lempe, idet selve opbevarings*tiden* ikke kan undgå at få indflydelse på varernes værdi som føde, selv om udseendet kan være tiltalende.

Der kan være tale om såvel en indre som en ydre visning — eller trælhed.

Handel med grønsager kan næppe foregå uden et vist spild, der heller ikke kan undgå at sætte sig spor i udsalgsprisen. Spildet er som regel uforholdsmæssig stort, hvor omsætningen er lille; de store udsalgssteder har bedre muligheder for at anvende velegnede lokaler og sagkyndigt mandskab, der er i stand til virkelig at vejlede og betjene en stor kundekreds.

Som det nu er, kræves der øjensynlig intet, hverken af lokaler eller uddannelse, og resultatet er ofte derefter.

Men skylden må deles med publikum, som forlanger, at der skal ligge en grøntbutik, om end nok så beskeden, på hvert gadehjørne, og derfor må dette publikum også tage de ulemper, som følger med i form af halv- eller helvisne grønsager, der har været udstillet til salg i timer eller dage, måske endda i solen.

Så vidt vides er det eneste krav, som fra myndighedernes side stilles til de handlende i denne branche, dette, at tingene anbringes i en sådan højde, at omstrejfende hunde ikke føler trang til at lette ben; men hvad der foregår i baglokaler, skure og kældere, ser de færreste noget til. Herregud, det er jo kun grønsager, som formodes på et tidligere tidspunkt at have været i berøring med jord og — gødning.

Nu må man ikke tro, at jeg ønsker ondt over de små grøntbutikker eller ønsker dem nedlagt. Tværtimod er det mit hedeste ønske, at de alle og måske flere må blive til *store* udsalg med mægtige omsætningstal og tilfredse kunder.

En ændring i denne retning er tiltrængt og kommer automatisk, når blot husmødrene sætter deres forbrug op — ikke til det dobbelte — det forslår så lidt, eftersom det dobbelte af næsten ingenting heller ikke bliver til ret meget, men prøv nu foreløbig med det femdobbelte!

Husmødrene kan også gøre meget for at bevare de indkøbte varers kvalitet og friske udseende indtil anvendelsen, selv om de fleste bylejligheder kun råder over slette opbevaringsrum til den slags ting. Bygmestre har åbenbart gennem århundreder regnet med, at husenes beboere kun skulle interessere sig for forråd til få timers behov.

Kun de færreste grønsager tåler længere tids opbevaring i vand, derimod kan de godt indsvøbes i fugtigt papir eller opbevares i glas med

låg, således som det fremgår af persillepjecen fra Statens Husholdningsråd.

De nu så moderne poser af plastic eller polyæthylene er fortræffelige til at opbevare friske grønsager i og kan benyttes igennem længere tid.

Jeg skal slutte med den velkendte påstand, der går ud på, at den allerbedste måde at opbevare de her omtalte ting på, er at få dem spist så hurtigt og så omgående som muligt. *H. Mosegaard.*

Over gevind

Man må undertiden beundre den foretagsomhed og flid, hvormed man her i landet søger at live op med blomster og grønne planter, selv om mangt og meget må betegnes som rene misforståelser.

Til de sidstnævnte turde henregnes de stakkels pelargonier o. l., som i diminutive skåle hænger og svajer for blæsten under kulsværtede perrontage o. l. steder.

Men heller ikke anbringelse af dekorative grønne planter på hospitalsgange, der er så mørke, at døden er den sikre vej for disse stakler, kan siges at være af hverken æstetisk eller pædagogisk værdi.

Tværtimod er fremgangsmåden med til at bestyrke den opfattelse, som allerede er indgroet, at planter er noget, som i lighed med malerier o. l. kan anbringes som pendanter ved hver side af sofaen, selv om den ene evt. kommer lige op ad kakkelovnen i stuens allermørkeste krog.

Nu kan det påstås, at gartneren ved den slags institutioner kan skifte sådanne vækster ud med passende mellemrum, men dette er ikke billigt, og de fleste vil være lige til kompostbunken efter et sådant „hospitalsophold", selv om dette så er aldrig så kortvarigt.

Anbringelse af levende planter på steder og under forhold, der ikke tillader liv, er en meningsløshed og virker forstemmende, selv om det modsatte var hensigten.

Kom til årsmødet!

DAGSORDEN i sidste nummer.

TIDEN er 18. oktober kl. 10.

STEDET er K F U M, Ansgarsalen.

MIDDAGEN er kl. 12. Der serveres diverse råkostanretninger samt spinatrand med kartofler og sauce. Prisen er 3,50 kr. Tilmelding må ske senest den 16. oktober til fru Mosegaard, Ågade 114, 2., N., GOthåb 1163 ulla.

Medens bordet dækkes, demonstreres „den elektriske kokkepige", for første gang i dansk arbejde.

Kl. 14: Beretning fra kongressen i Sigtuna ved hr. og fru Nielsen samt hr. Egerod.

De gamles kost

blev taget under behandling i radioen af dr. med. Holger Begtrup, der konstaterede, at medens alle var på vagt, når det gjaldt børnenes mad, så svigtede interessen ganske, når det gjaldt de gamles, til trods for at også de trænger til den samme omhu, hvad fødens sammensætning angår.

Jo mindre de pågældendes aktivitet er, desto færre kalorier kan der omsættes, og hvis så den føde, der indtages, ikke er særlig rig på beskyttende stoffer, vitaminer og salte, ja, så kommer de i katastrofalt underskud.

Meget af det, som går under navn af gigt, skyldes i virkeligheden defekte ryghvirvler, som atter skyldes for lavt indhold af kalk i kosten. Nu er der ikke noget, som netop de gamle er så bange for som netop kalk, idet der foresvæver dem noget om forkalkning, der for enhver pris bør undgås; men de to ting har intet som helst med hinanden at gøre, sagde dr. Begtrup, og man kan ikke forebygge eller standse forkalkningen ved at søge at undgå kalk i føden, måske endda tværtimod idet manglen på blot et stof kan få meget uheldige følger.

I England havde man undersøgt et stort antal gamle menneskers kost og fundet en mangel på jern i blodet, der var størst hos enkemænd og noget mindre hos enlige kvinder, hvilket sikkert hænger sammen med, at enlige mænd sjusker endnu mere med deres mad end enlige kvinder. Ja, mange koger kun mad een gang ugentlig og nøjes så med at varme op den ene dag efter den anden.

Nej, der skal friskkogte grønsager til, sagde doktoren, og andre vitamin- og saltrige fødemidler, omtrent som til børnene der heller ikke omsætter ret mange kalorier.

Der blev i denne forbindelse advaret imod værdiløst pålæg som spegepølse o. l., medens mælke blev anbefalet, ikke mindst fordi den indeholder kalk, og som før sagt er dette stof nødvendigt, for at knoglerne ikke skal blive bløde og dermed foranledige en sammensynkning af hele skikkelsen. At denne sag er meget alvorlig fremgik af doktorens udtalelse om, at sådanne skader vel nok kunne standses, men ikke repareres.

Derfor må alle, der efterhånden kommer op i årene, være dobbelt omhyggelig med kosten og sætte en ære i at få den så fuldgyldig som vel mulig.

Man kan leve af grønsager, ikke uden

er et gammelt slogan, som atter og atter dukker op pány. Sidst har mejerifolkene søgt at erobre noget af det ved at publicere, at man kan leve af mælk og mælkeprodukter plus grønsager og frugt.

Man går på udstillingen og giver det blad medhold, som skrev, at det var en meget smuk udstilling, måske den smukkeste, når man lige undtager blomsterudstillingerne. Det *er* nu også svært at hamle op med gartnernes frembringelser, når de fylder Forum til bristepunktet.

Den eneste ko, der var på denne udstilling, var af krydsfinér og pap

og lugtede derfor ikke, ellers kunne man vel ikke have udstillet så mange produkter, som publikum kunne smage på. Sundhedsmyndighederne forlanger overdækkede stands, hvor der uddeles sådanne smagsprøver, for at forebygge fare fra det støv, som jo findes overalt; men man ænser ikke den giftgas, som produceres af tusinder af cigarer m. v. Her hjælper ingen nok så bastant overdækning af boderne.

Man finder frem til den stand, hvor mælken og grønsagerne demonstreres, og man fryder sig over alle de penge, som mejerifolk øjensynligt har at rutte med til dette og andre formål. Man kunne ønske, at gartnerne var lige så generøse.

Retten, der blev demonstreret, var en kartoffelsuppe, således som vi har serveret den i et par menneskealdre, blot med den forskel, at der her blev anbefalet såvel peber som salt og sukker samt den uforglemmelige suppevisk!

Ganske vist anbefaledes det også at sætte denne visk på bordet, efter at den havde gjort tjeneste i suppen, men hvor mange af familiens medlemmer mon vover sig i kast med dette mumieindviklede uhyre? Vi er dog nået til at betragte urterne, også disses grønne blade, som en del af selve suppen.

Da gartnerne engang for mange år siden ville fremstille en propagandafilm for forøget forbrug af frugt og grønt, havde man den uhyre originale idé at lade Ibbermand delikatere sig med diverse gode sager fra haven, og minsandten om ikke mejerifolkene var lige så originale: man fremstillede samme herres morgenmad og frokost med rigelig anvendelse af kokirtelprodukter.

En anden idé var måske ikke så fænomenal, men sagde noget om, hvad mælk kunne sammenlignes med:

1 l mælk indeholder:

50 gr. mælkesukker	=	12 stkr. sukker
36 gr. fedt	=	44 gr. smør
36 gr. protein	=	4 æg
8 gr. mineralsalte		
+ alle kendte vitaminer.		

— Så enkelt kan det gøres.

Besynderligt surrogat for slik

Kan man nu begribe, hvorfor børn pludselig kaster sig over ristet flæskesvær i stedet for det sædvanlige slik?

For der er vel ikke tale om lidt overgemte vitaminer fra solens virksomhed, imens soen endnu gik og rodede i møddingpølen? Ja, man kan jo aldrig vide. Eller er det lidt smagsstoffer fra samme pøl, som er trængt så langt ind, at de endnu har mulighed for at virke tiltrækkende?

Da et stort blad anbefalede dette „griseri" fremfor andet slik, stillede man sig tvivlende overfor problemet, men undersøgelser i marken har bekræftet, at f. eks. hospitalspatienter, der ikke må få slik, konsumerer den ene pose efter den anden af dette uhumske produkt.

Kæmpeskridt

Det gik, som vi spåede, at dyreværnerne ville opløfte frydeskrig i anledning af bestemmelsen om den elektriske bedøvelse af slagtedyr. Dog finder man det trist, at alle de grise, der skal slagtes op mod jul, ikke er fundet værdige til at nye godt af metoden, der først er obligatorisk fra 1. april 1954.

Såfremt den tristhed, som her kommer til orde, bunder dybt, kunne dyreværnerne jo have undladt at kræve grise på bordet saavel juleaften som andre af kirkens højtidsdage for slet ikke at tale om dagligdagen. Dette ville i så fald være et virkeligt kæmpeskridt i stedet for den narresut, man nu benævner som et sådant.

Inkonsekvensen kommer endnu tydeligere til orde i en opsats, hvor man berømmer den nye metodes fortrin, ikke alene over for grisene, men også over for slagterne:

„Mon ikke også de, der skal varetage dette blodige håndværk, føler en lettelse ved at *skulle* bedøve svinene før slagtningen, selv om denne bliver en smule mere omstændelig? Der er sikkert mange slagtere, for hvem det — forhåbentlig, må man sige — er blevet en rutine at slå dyr ihjel, og som er så hærdede, at det ikke rører dem, på hvilken måde det sker "—

Hermed turde det være indrømmet, at der skal en vis selvovervindelse til for at dræbe dyr, og man håber ligefrem, at slagterne er blevet så hærdede under arbejdet, at dette bliver rutine, og nu skal den nye metode altså bidrage til at fjerne eventuelle følelser af ubehag hos dem, som endnu ikke er tilstrækkeligt hærdede.

Så sandt som det aldrig kan være noget menneskes ret at overlade opgaver, som kræver hærdning, til andre for selv at slippe for forhærdning, kan der heller aldrig købes aflad ved at ledsage anmodningen om at dræbe med nok så fint udtænkte metoder — blot for at slippe for, eller dulme, egne samvittighedskvaler.

Kære dyreværnere: I stedet for at ynke såvel julegrisene af 1953 som de eventuelt uhærdede slagtere skulle I hellere ynke jer selv!

Sidste skanse

Det er ikke mere moderne med pemmikan. Alle, der har læst de spændende beretninger om slædeekspeditioner i arktiske egne, betragter det som umuligt at kunne gennemføre disse anstrengende ture uden rigeligt med pemmikan, der altså er tørret kød og fedt. Det sidste må endelig ikke glemmes — ikke alene fordi der er kalorier i fedtstof, men fordi et underskud af fedtopløselige vitaminer mere end een gang har bragt deltagerne i livsfare.

Men nu er det altså ikke moderne mere, idet det har vist sig, at der kan fremstilles betydeligt bedre „pemmikan" på vegetarisk basis. Ikke alene er smagen bedre, men også kalorieværdien og indholdet af vitaminer kan gøres større pr. vægtenhed.

Så dér røg den sidste af kødets bastioner.

Hans hellighed som ernæringsekspert

Selvfølgelig har paven også modtaget den kongres af vinavlere og vinhandlere, som har fundet sted i Rom. Ved denne lejlighed har han erklæret, at vin i sig selv er en udmærket ting. Han understregede dens fornemme ernæringsmæssige og hygiejniske egenskaber og omtalte den rolle, vinen har spillet i bibelen.

Man måtte dog ikke lukke øjnene for de frygtelige fysiske og moralske konsekvenser af alkoholmisbrug, udtalte han endvidere, men dette burde ikke miskreditere vinindustrien.

Så vidt hans hellighed.

Havde han nu blot modtaget almindelig mellemskoleundervisning i kemi, ville han have vidst, at alkohol er alkohol, hvor den så end træffes, og at ethvert brug af denne gift er misbrug, selv om følgerne ikke altid og omgående giver sig de omtalte frygtelige fysiske og moralske udslag.

Han ville så også have vidst, at enhver forvandling af druer eller andre frugter til gæret drik er et misbrug af naturens allerlifligste gaver til menneskene.

Men så megen visdom kan man øjensynlig ikke forlange selv af paven, som dog ellers sidder i en stilling, hvor han har mulighed for at øve en vis indflydelse, og derfor kommer hans tale da også kun som en anerkendelse af hele gæringsindustriens selvfølgelige berettigelse.

Nå, pave Pius XII er jo ikke den første prælat, der har dyppet tuden, og der vil sikkert følge flere efter.

Onde tunger

Da jeg i 1948 var på vej til Grønland med det gode skib Disko, indløb der pr. radio en melding om et drama, vistnok i Aalborg, hvor adskillige prominente personer måtte på hospitalet med svære forgiftninger, og *selvfølgelig* var meddelelsen ledsaget af den formodning, at årsagen var giftbesprøjtede jordbær.

Og lige så selvfølgelig benyttede samtlige passagerer denne formodning til at falde over mig lille mand, der ikke alene skulle bære gartnernes eventuelle synder, men oven i købet var vegetar. Det hjalp ikke synderligt, at jeg fortrøstede mig til, at det nok snart blev opklaret, at det drejede sig om en eller anden form for kødforgiftning, for sådan var det gået i alle andre tilfælde. Bekræftelsen kom jo også, men ikke før mit rejseselskab var splittet for alle vinde.

Denne gang er de „onde tunger" på spil i Stockholm, oven i købet i Sveriges Lægeforbunds frokoststue, og selveste formanden for forbundet er svært medtaget. Men den omstændighed, at det kun var de gæster, som havde valgt at delikatere sig med tunge, blev syge og måtte på hospitalet, kunne klarlægge årsagen med det samme, så vi denne gang undgik at få mistanken lagt over på et eller andet haveprodukt.

Det er ikke altid mængden

På de magre sandjorder ved Brande er der ofte konstateret mangel på kobber, hvilket viser sig ved, at bladene på såvel korn som bederoer får gule spidser.

Som et talende eksempel på, hvilke uhyre små mængder af kobber det drejer sig om, anfører konsulent P. Trosborg, at fænomenet ikke var nær så udpræget i den del af marken med bederoer, hvor kartoflerne i fjor blev sprøjtede med bordeauxvædske, der jo indeholder kobber, og udslaget var endnu større under de elektriske kobberledninger, som førte over arealet.

Det vil altså sige, at de kobbermængder, som regner ned fra irrede ledninger, kan give sig stærke udslag i de kulturer, som befinder sig nedenunder.

Og det endda på i hvert fald to måder.

Her var der altså tale om kobberet som uundværligt næringsstof — men enhver, der gider iagttage f. eks. algevegetationen på murflader, langs hvilke der løber kobberledninger, vil bemærke, at alt græbes så langt som stænkene fra kobberet kan nå ud, og det samme kan ses på gravsten eller andre mindesmærker, hvorpå der er anbragt billeder eller bogstaver af kobber. Også andre metaller viser mere eller mindre udtalte virkninger.

Arkæologerne kan tale med om metallers udprægede konserverende egenskaber over for genstande af træ, skind o.s.v.

Det var altså ikke nogen egentlig opfindelse, der for over 100 år siden blev gjort ved Bordeaux, endda ved tilfældets hjælp, men derfor har kobberholdige vædsker alligevel været et effektivt middel i kampen mod mange af de snyltesvampe m. v., der efterstræber vore kulturplanter.

På en forsøgsstation i Schweiz har man hængt et med kobbersalte imprægneret net op over æbletræerne og iagttaget, at stænkene fra dette kunne hæmme skurvens udvikling.

Der er også dem, der har ment at kunne iagttage virkninger fra diverse elektriske impulser i ledninger ophængt på forskellig måde, men her bør man sikkert afvente kontrollerede forsøg.

Et trist selskab

Sidney, Australien.

60 indbudte deltog forleden dag i en reception, der blev givet om bord på det store nye tankskib „Harold Sleigh", som foretog en sidste prøvetur med fuld last af benzin om bord. Receptionen blev ikke nogen succes. Der var masser af spise og drikke, men store plakater med „Tobaksrygning forbudt" hang overalt, og før receptionens begyndelse gik tjenerne rundt og samlede alle gæsternes cigarer, cigaretter, tændstikker og fyrtøj sammen. Tobakshungeren greb næsten omgående alle, ingen syntes at glæde sig over maden og sejlturen, og allerede en halv time efter receptionens begyndelse, så de første gæster sig om efter bådene for at blive sat i land.

Hospitalskosten

kan fortsat være et problem for dem, som ikke ynder at få serveret døde dyr i maden, men også her er der store forskelle i den måde, hvorpå man søger at efterkomme patienternes ønsker.

På eet hospital bliver den, der anmoder om vegetarisk kost, anset for at være ikke så lidt til en side, og den, der efter lange overtalelser får serveret et par dødkogte porrer sejlende i en mindre sø, modtager samtidig et medlidende smil for ikke at sige det værre.

Og så kan det på et andet hospital hænde sig, at man på eget initiativ kommer og foreslår patienten at prøve med diverse råsalater o. l., idet det hævdes, at der ofte opnås gode resultater med den slags indbydende og appetitvækkende retter i stedet for de tungere ting fra md. Mangors kogebog, der er en skræk for alle med lille eller ingen appetit.

Her er åbenbart en rig arbejdsmark for den part af ledelsen, som har med patienternes mad at gøre, og et intimt samarbejde med den ordinerende læge turde være påkrævet i højere grad, end tilfældet mange steder synes at være.

Rå råkost

For at glæde de andelsfolk, som p. t. er gæster hos os, vistnok for skatteydernes penge, har man trukket dem rundt i landet og bl. a. forevist dem et andelsfjerkræslagteri, hvor alt foregår pr. samlebånd, lige fra aflivning og plukning o.s.v. Dyrene er kynisk hængt op ved benene og spjætter livligt.

Ganske bortset fra, at adskillige af gæsterne kommer fra lande, hvor sligt barbari slet ikke kunne finde sted, sker det fuldstændig usandsynlige ikke desto mindre, at en film fra dette massemord kan forevises som forfilm i en ugejournal, hvor børn i alle aldre kan få syn for sagn.

Den næste forlystelse, som bydes vore børn, bliver antagelig en film, der viser elektrisk aflivning af grise eller andre husdyr for at pointere, hvor store fremskridt der er sket i retning af humanitet.

Og så vil man endda påstå, at nydelsen af døde dyr ikke forråer sindene!

stud. med.

har på forsiden et billede af tre drabelige medicinere, der aftjener deres værnepligt som sanitetssoldater og som sådanne øver sig i skydning med pistol. Som underskrift står der: Undertiden helbrede, ofte lindre, altid trøste.

Straks man ser dette hippokratiske fyndord, opfatter man det hele som et forsøg på at ironisere over det inkonsekvente i foretagendet, men ved nærmere undersøgelse synes det at være tilfældet, som er ude med hele arrangementet, idet billedet skal stå for sig og fyndordet vedrører en artikel, som forefindes inde i bladet.

Men alligevel — —

Ernæringsfysiologien er en levende arbejdsmark

I anledning af husholdningsugen kom professor, Dr. phil. Richard Ege til mikrofonen og udtalte ifølge Berlingske Tidende følgende:

— Der er i befolkningen en levende interesse for det ernæringsfysiologiske område — en interesse, der lejlighedsvis ytrer sig i en aparte fanatisme. Derfor er det dobbelt nødvendigt, at de lærerinder, der skal informere børnene, de unge og husmødrene, er bedst tænkeligt udrustet. Ernæringsfysiologien er ikke noget afklaret område. Det er en levende arbejdsmark, der hver dag møder med nye resultater. Hvis man ser på de krav, der i dag stilles til husmødrene, så er den uddannelse, husholdningslærerinderne får, ikke tilstrækkelig til at holde husmødrene à jour med udviklingen inden for ernæringsfysiologien. Man må tage lærerindernes arbejdsvilkår i betragtning. De skal på kort tid kunne orientere eleverne både i teori og praksis, for husmødrene har ofte ikke den fornødne tid og måske heller ikke evnerne; derfor må husholdningslærerinderne være i besiddelse af den fornødne autoritet.

Skal vi tage gaflen i en anden hånd?

En engelsk gastronom Sidney Colin mener, at der ikke kan blive fred og fordragelighed på jorden, så længe en del af dennes befolkning spiser med gaflen i venstre hånd og andre bruger den højre til at håndtere dette kulturens fornemste instrument. Englænderen holder selvfølgelig på venstre i modsætning til amerikanerne, der finder det mest praktisk at bruge den højre såvel til ske som til gaffel.

Nu kan det jo blive et spørgsmål, om vi vegetarer fortsat vil betjene os af disse redskaber i stedet for at spise frugterne, eller hvad der nu kan falde af, direkte med hænderne — men så længe vi ikke har nået dette stadium, foreslås det, at vi resolut følger amerikanernes eksempel og spiser med højre — bortset fra dem af os, som af naturen er venstrehåndede.

Der er så meget mere grund hertil, som vi ved denne lille reform viser, at vi ikke er slavisk bundet af spiseskikken med gaffel og kniv; den sidste er kun yderst sjældent nødvendig til vore måltider; den er en reminiscens fra de mere carnivoriske tider.

Vi kan selv

Vegetarer verden over protesterede i anledning af kroningsfestlighederne højlydt mod det barbari, som det er at nedslagte okser og lade dem stege på spid i overværelse af selv den alleryngste ungdom.

Nu er begivenhederne rykket os nærmere ind på livet, idet en markskrigerisk udstilling, der ellers intet har med køer at gøre, søger at lokke husarerne ind ved at avertere om, at sådanne folkeforlystelser vil finde sted.

Da det sker lige uden for en kendt vegtars vinduer, må det håbes, at han kræver udstedt forbud mod barbariet og kan skaffe ørenlyd for sin protest.

Når det gælder penge

er intet for besværligt, så ofrer man glædeligt såvel videnskabelige undersøgelser som møjsommeligt arbejde i marken.

Man har nu konstateret, at der optræder mere eller mindre alvorlige tilfælde af smitsom yverbetændelse i ⅔ af landets kvægbesætninger, og da angrebne køer giver 10 % mindre mælk end normalt, vil det sige et årligt tab på 100 kr. pr. ko.

Det var pointet i den redegørelse, som blev givet i et af de korte landbrugsforedrag om mandagen før den gammeldags dansemusik.

At de pågældende køer måske befinder sig mindre godt med betændelse i een eller flere patter, interesserede øjensynlig ikke det bitterste, lige så lidt som den mulighed, at mælk fra sådanne inficerede yvere måske kunne være mindre appetitlig at drikke, ja måske endda være sundhedsfarlig.

Som en af de hyppigste årsager til betændelsen nævntes yvertråd enten af koen selv som følge af manglende beskæring af klovene eller af nabokoen, fordi der beregnes for lidt plads i båsene.

Det er jo også her et spørgsmål om penge, hvorvidt en ko skal tilbringe det meste af — måske hele — sit liv i en bås på 1 m eller 1,20 m.

Som bekendt interesserer størsteparten af dyreværnerne sig hovedsagelig kun for de sekunder, hvor dyrene aflives, medens de trælsomme år i båsene er uden interesse. Det *er* jo da kun dyr, der ikke kan have interesse i nogen kostbar form for bevægelsesfrihed.

Nå, betændelserne kan jo også slås ned med penicillin, som da også bruges med større eller mindre kritik. Kun nu og da hører offentligheden noget herom, når mejerierne får deres osteproduktion ødelagt, fordi man ikke har nænnet at tilbageholde mælken fra de behandlede dyr i tilstrækkelig lang tid.

Her er nemlig også et pengeproblem.

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.

Dansk råkostskole
Kongevejen 76, Helsingør
FORLANG PROSPEKT

Børnepensionen „Solhaven"
Telefon Espergærde 262
modtager børn fra 3—10 år

Hold Dem ung - lev længe

Tasso saftpressere - Vitalia Taremel - Ølgær 4,65 - 2,85 Ølgær tabletter 200 stk. 2,85 Skummetmælkspulver - Vita hvedekim 1,00 - Vitameller 2,25 - Fuldkornshvedemel - Hvedeklid m. m.

Skodsborg PRODUKTER

Grapillon - naturren druesaft fra Schweiz.
Alle varer forsendes overalt

P. E. VOETMANN
A. RIIS · KOLONIALFORRETNING



Telf. 4003 Den gamle Købmandsgaard Alba 10603
Søndergade 7, Nørresundby

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
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.

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

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Åben mandag—torsdag incl. kl. 11—19
Lukket lørdag
Telef. PAlæ 8855
St. Kongensgade 36-38, mezz.

»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

Dansk Vegetarisk Forening's
litteratur
C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50
„Råkostopskrifter"... 0,25
(10 stk. 2,00).
Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

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,
Dynkarken 2 . Arhus