Aabakkevej 19,1 C St tv
287

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Nytårsfesten den 9. jan. 1954

Referat af årsmødet

Beretning fra kongressen i Sigtuna

Henvendelse til »Een Verden«

Kan rå plantekost fordøje sig selv?

Lidt om hvidløg

Indbydelse til studiekreds

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

46. årgang
nummer 11-12
Nov.-Dec. 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.
Horselokke 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 NORGE:

OSLO:

Råkostpensionatet „Vegeta", Drammensveien 201.
Mensana, Universitetsgt. 20.
Bios, Kronprinsensgt. 5.

TRONDHEIM:

Linnea Hotells helserestaurant.

Nytårsfesten

finder ligesom i fjor sted i KFUM (Ansgarsalen) i Rosenborggade (ved Nørreport st.). Datoen bliver lørdag den 9. januar 1954.

Kl. 17,45: Middag: Råkostanretning, varm ret og dessert.
Kl. 20.00: Nytårstale af Axel Pille.
Kl. 20,20: Professor ved Københavns Universitet, dr. phil. Richard Ege: *Almindelig mad eller råkost?* Indledning til diskussion.

Fru Anne-Marie Nielsen har lovet at glæde os med oplæsning — såfremt det da ikke går som i fjor, da spørgsmålene til foredragsholderen fortsatte helt ud i garderoben og der slet ikke blev plads til den kunstneriske underholdning.

Når en kapacitet som prof. Ege kommer for at give reelle oplysninger og indbyder til diskussion, møder vi alle og tager venner og bekendte med. Medlemmer af beslægtede organisationer er velkomne. Lad os ligesom i fjor vise, at vi er „levende" og interesserede!

Tilmelding senest den 7. januar til fru Mosegaard, Aagade 114, 2. sal, GOthåb 1163 ulla efter kl. 17, og DAmsø 8222 ydun. Prisen er kr. 6,00 alt inkl. Deltagelse uden middag kr. 1,00.

Bestyrelsen.

Årsmødet 1953

fik et lige så harmonisk forløb som de nærmest foregående. Forsamlingen, der desværre ikke var særlig stor, viste den tillid til formanden, at man overlod dirigenthvervet til ham.

Formanden, konsulent H. Mosegaard, omtalte årsmødet i fjor, der på det nærmeste var strandet, fordi villaen, hvori mødet skulle finde sted, undergik ejerskifte til stor overraskelse for vor værtinde, men vi slap da heldigvis igennem vanskelighederne, dog uden dirigentklokke! Dr. Nolfis foredrag var blevet påhørt med stor interesse, men fruen havde taget redaktørens „analysering" af visse punkter i dette ret unådigt op. Formanden gjorde opmærksom på referatet i sidste nr. af VT, hvoraf det tydeligt fremgik, at svenskerne havde lagt mærke til, at fruen nu ikke mere udtalte sig så kategorisk m. h. t. mulighederne for helbredelse af kræft. Samtidig havde den svenske vegetariske forening udtalt sin tillid til svenske læger og moderne videnskab, samtidig med at man afsvor enhver forbindelse med alt, hvad der kunne smage af kvaksalveri.

Til mødet i år var indløbet følgende telegram fra Norge: „Hilsen og håndslag! Røgler."

Endvidere følgende hilsen fra Sverige:

Kära meningsfränder.

Svenska vegetariske föreningen, Eder dotterorganisation, ber att vid Edert årsmöte få framföra sine lyckönskningar och hälsningar. Vi har i år utvecklat mycken aktivitet i samband med vårt 50-års jubileum och den internationella vegetariske kongressen i Sigtuna. Vi har funnit, att allmänheten och pressen gärna lyssnar, när det göres något "extra". Vi skulle önska göra detta varje år, men bristande medel och fåtaliga personliga kræfter gör det nog inte möjligt. Vi arbetar emellertid efter bästa förmåga och glömmer icke, att Danmark var det land, varifrån den vegetariska rörelsen i Norden utgik. Vi sänder hjärtliga broderhälsningar över Sundet och hoppas på framgång för våra läromästare även om „drengen" skulle ha avvikande meningar i vissa stycken. Vår livsinställning är den samma, och det är huvudsaken.

För Svenska vegetariska föreningens styrelse

Vice ordförande — Sekretarere

Elsa Stuge. *Carl Schelin.* *Elisabeth Mellin.*

Nytårsmødet havde været en meget stor begivenhed, som alle havde udtalt deres glæde over, men formanden efterlyste gode ideer til den forestående fest; han selv havde ikke flere i beredskab.

Den sidste efterår afholdte udstilling i Forum havde bragt os i forbindelse med mange mennesker, og den m², der kunne ernære et menneske en dag, havde vakt betydelig interesse, bl. a. havde der været en udsendelse i radioen i serien „Landet rundt", ligesom flere blade havde omtalt vor henvendelse til FAO gennem statskonsulent A. P. Jacobsen.

Formanden havde gennem vore forbindelser i IVU søgt at få kvadratmeteren anbragt på den stærkt besøgte udstilling i Hamborg, hvilket dog ikke var lykkedes. I det hele taget havde formanden ikke meget tilovers for det internationale arbejde. I sin hilsen til kongressen i Sigtuna havde han forudset, at det var velmenende fantaster, som samledes deroppe, men det havde nu vist sig, at ikke engang alle var velmenende.

Et ministerielt udvalg for teknisk hjælp til underudviklede lande, til hvilket vi også havde rettet henvendelse, mente dog, at dette spørgsmål rettelig burde henvises til FAO.

Professor Skovgaard havde i radioen talt om det samme emne og været ret mistrøstig m. h. t. landbrugets muligheder for fortsat at skaffe mad til det hastigt voksende antal mennesker på denne jord. Formanden havde fremsat vore synspunkter overfor statsradiofonien og fået accepteret et foredrag herom, men tidspunktet er endnu ikke fastsat.

Efter tilskyndelse af Hanworth Walker havde vi søgt kontakt med Een Verden's kongres på Christiansborg (se skrivelse andet steds i bladet). Vor anmodning om at blive tilkaldt for at få lejlighed til at gøre rede for vore synspunkter blev dog ikke efterkommet, ligesom en forespørgsel om, hvorvidt man havde noget imod, at vi søgte at interessere offentligheden for vor henvendelse, ikke blev besvaret tiltrods for,

at formanden ikke var ledelsen aldeles ukendt, eftersom han tidligere havde skrevet om emnet i bevægelsens eget blad. Vi har dog bragt i erfaring, at vor skrivelse havde været til behandling i kommissionen for underudviklede lande.

Fru Inger Dahlsgaard havde endnu ikke fundet lejlighed til at indfri sit løfte til os om at få lejlighed til at tale om vegetarisme i radioen, hvorimod Statens Husholdningsråd havde opfordret formanden til at sige lidt om de mer eller mindre visne grønsager. Emnet var gået igen i „de to minutter", og det eksperimenterende fjernsyn havde flittigt benyttet Mosegaard ved en række udsendelser. Efterspørgselen efter artiskokker på torvet steg dagen efter en demonstration af denne aristokrat fra køkkenhaven. Selv i „Vers og viser fra aviser" gik bladenes rimerier om os og vore meriter igen. I det hele taget stod vi os godt med pressen, hvilket bl. a. kunne ses af de talrige udklip, der viste, at man optog og kommenterede artikler fra VT. Resolutionen fra vort sidste årsmøde var optaget i mange blade samt i radioavisen.

Den omstændighed, at formanden havde passeret et rundt tal, havde foranlediget en række interviews, hvor samtalen ikke sjældent var gledet ind på vegetarismen og dens fordele, og da der så holdtes vegetarisk bryllupsfest for hans datter, blev der igen lejlighed til billeder af herlighederne og mange opskrifter.

Dagbladet Politiken inviterede igen en gang til en aften i foredragssalen, hvor stemningen havde været god, og fru Mosegaards demonstration af den elektriske kokkepige havde vakt megen interesse. Der var arbejdet ihærdigt gennem længere tid for at få dette snilde apparat fremstillet herhjemme til en overkommelig pris, hvilket dog ikke var lykkedes endnu, men et firma havde lovet det første eksempler færdig til i dag.

Ved sidste årsmøde blev det overdraget pastor Hansen at søge klarhed over Aarhus-afdelingens stilling og om muligt søge samarbejdet genoptaget. Pastor Hansen havde dog meddelt, at man derovre stod fast på splittelsens standpunkt. Der er mulighed for, at der blandt de medicinske studerende kan findes nyt initiativ.

Også med råkostforeningen var der søgt forhandling om evt. sammenslutning, men man havde modtaget brev fra frk. Juhl, hvoraf det fremgik, at man ikke mente, tiden var inde, hvorimod man gerne så et godt samarbejde og ønskede tilsagn fra formanden om at ville holde foredrag på skolen i Helsingør.

Næstformanden havde også forsøgt at opnå kontakt med endnu et splittelsesforsøg: frisksporterne, — men man kunne åbenbart ikke i den lejr forlige sig med formandens skæg.

I Vegetarisk Tidsskrift var der ført polemik bl. a. mod undervisningsministeren, der ikke undslog sig for at åbne en tobaksudstilling, samtidig med at videnskaben kunne fastslå sammenhængen mellem tobakslasten og det hastigt stigende antal af patienter med lungekræft.

Vi havde også blandet os i banankrigen, ligesom vi havde imødegået dr. Johanne Christiansens påstande og udtalt vor mening om dyrebeskyttelse m. v.

Beklageligt var det, at ingen følte sig foranlediget til at bistå redaktøren undtagen ved korrekturlæsningen. Her måtte der ske en forandring, om bladet skulle være andet og mere end „Mosegaards Tidende".

Det havde ikke været formanden muligt at deltage i kongressen i Sigtuna, men han havde sendt den hilsen, som var aftrykt i VT, hvilken Egerod havde kaldt under lavmålet. Heroverfor hævdede Mosegaard, at det kunne være endnu værre at byde forsamlingen det emne, som han i god tid havde advaret imod. Egerod henviste bl. a. til et skrift af Zimmermann, i hvilket der dog forekom sådanne uhyrligheder, at man måtte tage sig til hovedet, og formanden erklærede rent ud, at han ikke ønskede at have nogen som helst maskepi med nogen som helst form for kvaksalveri eller det, der er værre. Han stod med begge ben på jorden, men var ikke blind for, hvad der evt. ad åre kunne åbenbares for videnskaben også om stråler o. a. Havde man blot een gang hørt „transmission" fra mælkevejen eller fra solen, måtte det stå een klart, at sådant væld af kosmiske stråler ikke kunne undgå at have indflydelse også på det, vi kalder liv; men herfra og så til at opstille mystiske systemer, som ikke kan efterprøves, måles eller vejes, er der et langt spring.

Regnskabet stillede sig således, at der var et overskud på kr. 427,46 tiltrods for, at det sædvanlige bidrag fra Jens Nielsens fond ikke var indgået. Vi mener at have fået tilsagn om dobbelt portion til næste år. Af kassebeholdningen var udlånt 5.000 kr. mod pant i ejendommen Roarsvej 15, som er tilskødet dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond.

Næstformanden, hr. N. Nielsen, oplyste, at det var en elev af dr. Nolfi, der havde givet anledning til postyret i den svenske presse og den deraf foranledigede erklæring fra de svenske vegetarer. Omtalte sine forhandlinger med frisksporterne og oplæste et brev fra en kommunelærerinde, der fremsatte det ikke helt originale ønske: en ny formand, en ny bestyrelse og en ny ånd i foreningen!

At selv videnskabsmænd kunne træde i spinaten, mente hr. Nielsen fremgik af, at såvel dr. Kiær-Petersen som Hindhede havde ladet sig forblinde af de „resultater", som opnåedes af visse meget søgte „medicinmænd".

Albert Johansen havde flere gange ordet og opfordrede til at nedsætte et udvalg til at gennemgå det meget fyldige manuskript, som han havde udarbejdet vedrørende bl. a. vegetarismens historie i Danmark. Der skulle samtidig søges udveje for evt. udgivelse af samme. Fru Pille og fru Mosegaard valgtes til dette udvalg.

Såvel beretning som regnskab godkendtes enstemmigt.

Alle valg var genvalg, dog rykkede Svenson ind som revisor, medens Albert Johansen blev suppleant.

Bestyrelsen mente at kunne køre videre med det hidtidige kontingent, og stedet for næste årsmøde måtte fastsættes af bestyrelsen.

N. Nielsen meddelte, at Jens Nielsens fond til fremme af vegetarismen ved rentetilskrivning nu var på 3.978,68. Han kunne tænke sig,

at en del af beløbet anvendtes f. eks. til udgivelse af en bog, men hvem skulle skrive den?

Da Egerod var rejst til møde i London, gav formanden paa fru Mosegaards vegne en kort orientering om den arv, dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond nu havde overtaget fra et dødsbo. Huset havde været ret forsømt, hvorfor det havde været nødvendigt at belåne nogle af fondets obligationer for at kunne betale de nødvendige reparationer. Man håbede så, at der bl. a. ved en forhøjelse af de usandsynligt lave huslejer kune blive ikke alene balance, men også et overskud til fonden.

Husets løbende regnskab varetages dog endnu af overretssagfører Carl Larsen.

Under evt. droftedes muligheden for oprettelse af en studiekreds i plantedyrkning. Se indbydelse andet steds i bladet.

Til slut vedtoges med alle stemmer følgende resolution:

„Dansk vegetarisk Forenings årsmøde udtaler sin tilfredshed med ophævelsen af det meningsløse bananstop, men undrer sig over, at der fortsat skal betales 200 % i råvareafgift ved køb af nødder.

Da nødder ikke forefindes i betragtelige mængder af dansk avl, kræver vi fri indførsel af nødder af enhver art, idet vi ikke kan anerkende at skulle være afhængig af en os uvedkommende chokoladeindustri. Vi vil mene, at valutaspørgsmålet ikke kan have nogen betydning i sammenligning med de summer, der allerede i adskillige år har været til rådighed for indkøb af tobak og spiritus."

Såvel radioen som et meget stort antal aviser bragte resolutionen, undertiden med velvillige kommentarer.

Prof. Mølgaard og kræften

Selvfølgelig kan det siges, at det er beskæmmende for alle, der beskæftiger sig med forekomst af kræft hos mennesker, at det er en veterinær, som nu synes at have fat i den rigtige ende af den tråd, der muligvis kan føre til klarhed over det, som hidtil er kaldt kræftens gåde.

Professoren har konstateret, at grise, som fodres med raps, får symptomer, der i betænkelig grad ligner kræft, samtidig med at dyrenes skjoldbruskkirtler forstørres til det tidobbelte.

Ganske vist beroliger professor Mølgaard straks dem, som bliver opskræmte på menneskets vegne, ved at erklære, at de kræftfremkaldende stoffer er vandopløselige og derfor ikke går over i den rapsolie, som i meget stor udstrækning anvendes i margarinefremstillingen.

Såfremt fortsatte forsøg måtte vise, at der ved fodring med raps kan fremkaldes kræft — foreløbig altså på dyr — turde dette være endnu en grund til at revidere den gamle opfattelse, at ernæringen ikke har nogen forbindelse med kræftens gåde.

Det kan se ud som mere end et tilfælde, at to hinanden meget nærstående arter af de korsblomstredes familie samtidig er kommet i projektørlyset. Det var — antagelig — rapsens slægtning, den sorte sennep, der fremkaldte den gasart, der åd koerne op indvendig fra.

Den Internationale Vegetarunions kongres i Sigtuna

Fru A. M. Nielsen: Min mand har bedt mig fortælle lidt i almindelighed om den internationale vegetarkongres i Sigtuna i august i år. Han mener, at jeg ser på den med friskere øjne end han, der har været til så mange af disse kongresser, medens jeg kun har været med i Holland for tre år siden.

Sigtuna er en ganske lille by ved Mälaren, 2 timers bådfart fra Stockholm. Den var omkring år 1000 Sveriges hovedstad og er nu et kulturcentrum med store kostskoler (en folkehøjskole, en diakonisseuddannelsesanstalt, to latinskoler o.s.v.).

Kongressen fandt sted på Det humanistiska läroverket, i hvis bygninger, smukt beliggende på skovbevokset klippegrund, de 180 deltagere (deraf 125 udlændinge) var indkvarteret på tosengsstuer med koldt og varmt vand.

En del anmeldte havde sendt afbud på grund af den herskende paratyfus-epidemi, og badning i Mälaren var forbudt, men vejret fristede ikke til svømning, og det ville også have knebet med tiden, da der var foredrag eller forhandlinger både formiddag, eftermiddag og aften foruden udflugterne.

Man spiste i hovedbygningen ved lange borde. Ved hvert tredje hentede man selv maden, der var tilberedt efter fru Stuges og fru Lindgrens anvisninger. Begge har mange års erfaring i vegetarisk maddemonstration, og kosten ved de tre måltider kl. 8, kl. 13 og kl. 18 var så rigelig og så varieret, at alle særønsker kunne opfyldes, både råkostspisernes og vegans' (de vegetarer, der ikke spiser dyriske produkter, altså ikke mælk, smør, ost, æg eller honning). Der var masser af råkost — hvad der ikke blev spist ved et måltid, serveredes som urtefrikadeller eller lign. ved det næste.

Man sad på forskellige pladser ved hvert måltid og stiftede derved bekendtskab med største delen af kongresdeltagerne, talte snart ét sprog, snart et andet, og fik denne skønne følelse af menneskers samhørighed uden hensyn til nationalitet, og man var her så herligt fri for at skulle forklare og forsvare, hvorfor man spiste vegetarmad, hvad man jo ellers må, når man spiser blandt fremmede.

De officielle sprog var efter kongresprogrammet engelsk og tysk, så tyskerne kunne med rette føle sig tilsidesatte, for der taltes næsten udelukkende engelsk i foredrag og diskussioner, og englænderne og amerikanerne syntes at have fået den opfattelse, at alle forstod dem uden besvær. Trods advarsler fra Egerod talte de både hurtigt og lavmælt, og undertiden blev der uro bag i salen, så formanden, rektor Sibly, havde nok ret, da han sagde, at det var den mest udisciplinerede klasse, han havde haft at gøre med. Måske også den mest forskelligartede, idet 20 nationer var repræsenterede, og alle syntes at have divergerende anskuelser — også om vegetarisme. Der var en Zoroaster-ypperstepræst med frue fra Indien i nationaldragter — begge talte udmærket engelsk. Der var den 91-årige



I stedet for det traditionelle gruppebillede har vi valgt at præsentere kongressens yngste deltager, frk. Ida Waage Nielsen, der vandt alles hjerter og nær havde overstrålet moderen, som ellers optrådte i norsk nationaldragt. Begge var selvfølgelig pressefotografernes yndlingsobjekter.

Maxwell fra Amerika, som var kommet flyvende til kongressen og talte tydeligere og bedre end de fleste; der var gestikulerende franskmænd, og der var også som ved Hollands-kongressen en repræsentant for de langhårede og barfodede vegetarer, som giver anledning til diskussioner om, hvorvidt denne form for „tilbage til naturen" er til gavn eller til skade for vor bevægelse. Vi var kun seks danske — alt for få; nordmændene kom i egen stor bus.

Dagene indledtes med gymnastik, selv i ugunstigt vejr, både almindelig gymnastik på skolens stadion under ledelse af Thunfors og Mazdaznanøvelser til violinspil på en plæne under ledelse af fru Gasque eller andre eksperter.

I kongresgebyret (130 sv. kr.) var inkluderet udflugter pr. bus til Skokloster og til Uppsala. Skokloster er et slot, som foruden ejerens private lejlighed har mange sale med rige kulturhistoriske samlinger, der hvert år besøges af mange titusinder. Der findes også Europas største samling af håndvåben, men de mange tusinde sølv- og elfenbensindlagte pistoler og karabiner var jo af mindre interesse for os vegetarer, selv om vor fører var særdeles vittig.

På udflugten til Uppsala fik vi hele to foredrag i universitetets aula, om byens og om universitetets historie, vi beså den skønne domkirke, Nordens største, nød den pragtfulde udsigt fra fæstningsvoldene og kørte til Gammel Uppsala med Sveriges ældste kongegravhøje; men disse indblik i svensk kulturhistorie syntes i hvert fald for amerikanerne at være uden interesse.

En aften viste den svenske turistforenings direktør lysbilleder fra Sve-

rige, en anden aften viste IVU's formand farvede lysbilleder fra sine rejser rundt om i alle verdensdele og fortalte om sine besøg hos tidligere elever og hos ledende vegetarer i Australien, Sydafrika og Amerika. Han havde set meget og forstod at give tilhørerne et levende billede af sine indtryk.

Kongressens kvindelige deltagere fik arrangeret et møde, hvor kun damer havde taleret. Bl. a. talte fru Ecker-Lauer (Tyskland) om betydningen af vegetarkvinders deltagelse i det offentlige liv, og fru Nearing fortalte om en vegetarhusmoders daglige liv i Amerika.

Og så var der festaftenen med sang og musik og optræden af lokale folkedansere, der vakte stormende bifald. Den nyvalgte formand for IVU, millionøsen fru Gasque fra Mexico, holdt slutningstalen og viste, at hun trods sin alder var i besiddelse af den taleevne, den værdighed og den myndighed, som den nye stilling kræver, og at hun ikke havde fået den alene, fordi hun så overdådigt har støttet IVU økonomisk.

Trods hyggelige dagligstuer på læreanstalten var der ingen „hyggeaftener — kongresledelsen mente vel, at alle var trætte, når dagens officielle program var overstået; og ledelsen *var* det sikkert!

Dagen efter kongressens afslutning kørte man i bus til Stockholm og på rundtur i denne skønne by. Man besø stadshuset (rådhuset), hvor Stockholms-afdelingen af SVF i festsalen trakterede med te og kager, og derfra drog man til rigsdagsbygningen, hvor der i en flot partimødesal blev fortalt om byens 700-årige historie af Stockholms-afdelingens formand, holdt foredrag af dr. Ragnar Berg og talt højtidelige afskedsord af fru Gasque. Mange fik bagefter stiftet bekendtskab med den herlige frisksportrestaurant i byens centrum — bare vi kunne få en lignende her i byen at vise vore gæster.

Men meningen med kongressen var jo først og fremmest at drøfte alvorlige emner, og herom vil min mand berette.

N. Nielsen: Af min hustrus beretning har man muligvis fået det indtryk, at kongresturen var en hyggelig ferierejse. Jeg skal prøve at vise, at den var andet og mere. Jeg forsøgte som DVF's delegerede (NB: uden udgift for DVF) at „få det hele med". Sigtuna skal være en interessant lille by — med runestene i gaderne — men jeg nåede ikke at komme uden for læreanstaltens område, for der foregik noget hele tiden.

Svenskernes arrangement var fortræffeligt. Alligevel havde det måske været bedre at holde kongres i en storby, hvor der kunne skabes kontakt med offentligheden, gøres propaganda for vegetarismen. Nok var der talrige besøg af journalister, der havde fotografer med og skrev en masse ned i lange interviews med diverse kongresdeltagere, også med mig, måske fordi jeg havde min halvandenårs datter — råkostspiser — med. Men hjemme på redaktionerne blev det opnoterede som regel skåret ned til ukendelighed, til ironiske floskler eller meningsløse madopskrifter.

Muligvis var der for mange foredrag på programmet i betragtning af, at de holdtes på et for de fleste tilhørere fremmed sprog. Og man fik fra begyndelsen det indtryk, at ledelsen betragtede os alle som „tilhørere" og ikke som delegerede, der var kommet for at modtage — *men også give* — råd angående arbejdet til fremme for vegetarismen.

IVU dannedes på initiativ af den engelske vegetarforening og holdt sin første kongres i Dresden i 1908. Der har med mellemrum været afholdt kongresser i forskellige lande — i 1935 arrangerede DVF den på Vejlefjord Højskole. I år afholdtes den i Sverige, fordi den svenske forening har 50-års jubilæum.

Kongressen åbnedes søndag den 2. august med velkomsttale af den svenske forenings formand, major *Killander*, der hyldede red. Saxon som grundlægger af foreningen og arrangør af IVU-kongressen i Stockholm for 30 år siden. IVU's formand, *Sibly*, England, fhv. rektor for en stor og gammel kostskole med en afdeling for vegetarer, bød velkommen, specielt til den 91-årige dr. Maxwell, der var kommet flyvende fra Amerika, og til fru Gasque fra Mexico, hvis gavmildhed havde gjort det muligt for IVU at holde eget kontor i London med Hanworth Walker som lønnet sekretær. Walker havde foretaget en mængde rejser og knyttet vegetariske foreninger i forskellige lande til IVU. Sibly selv havde i de tre år siden forrige kongres rejst 20.000 mil i alle verdensdele og havde truffet de ledende vegetarer mange steder. Hans indtryk var, at nok gik det fremad for vegetarismen, men kun langsomt. De økonomiske interesser, der var knyttet til produktionen af dyrisk føde, til slagtning af vore medskabninger, var mægtige.

Han oplæste en lang række telegrafiske hilsener til kongressen — inkl. en indbydelse til at holde næste kongres i Indien.

Til kongressekretær valgtes Walker, til vicedirigenter Egerod, fru Gasque og Rudd (sekretær i The Vegetarian Society, Manchester, den ældste vegetarforening).

Derefter fik repræsentanter for de forskellige landes foreninger ordet. På DVF's vegne udtalte jeg ønsket om, at kongressen ikke blot måtte give deltagerne den inspiration og begejstring for vor fælles sag, som *kan* opnås ved at være sammen med mennesker med fælles idealer og med dem udveksle ideer og erfaringer, men at det måtte lykkes kongressen og for dem, der bar ansvaret for dens ledelse, at overbevise deltagerne og den svenske presse og offentlighed om, at vegetarisme ikke er nogle særlinges anskuelser, ikke en sekterisk bevægelse, ikke et specialmiddel mod dårlige maver, men at vegetarismen tilbyder menneskeheden en bedre moral, fordi medfølelse med dyrene vil følges af mere medfølelse med vore medmennesker, tilbyder en bedre almindelig sundhedstilstand og først og fremmest en løsning af *sultens problem*. Hvis alle Jordens dyrkelige arealer blev anvendt til planteføde for mennesker og ikke i stor udstrækning til foder for dyr, ville der være nok mad til os alle — og til mange flere — og når hungerspørgsmålet var løst, ville hovedårsagen til krig og ufred være fjernet, og *det* er tidens største opgave.

Åbningsshøjtideligheden, der indledtes med Saxons kampsang „Vi strækker vore hænder", sluttedes med en tale af *Olof Thorborg*, Sverige, over temaet: Sandheden kommer ikke *til* os, den skal søges.

Om aftenen var der foredrag, men foredragene vil jeg behandle for sig. Vi delegerede ventede forgæves på en slags generalforsamling, med prøvelse af mandater osv. — ledelsen tog ikke sit hverv så alvorligt, som jeg — og mange med mig — kunne ønske. Vi fik en beretning om IVU's

virke i de forløbne tre år, hvoraf det fremgik, at man takket være de store bidrag fra fru Gasque havde kunnet oprette kontoret i London, der havde haft en stor korrespondance. Sekretæren og bestyrelsens medlemmer (Sibly, England, Egercd, Danmark, Pedersen, Sverige) havde rejst meget til møder i forskellige lande, men der meddeltes intet om nye tilkommende foreninger eller om, hvor mange medlemmer IVU repræsenterer. Man havde valgt det engelske vegetarblad *World Forum* til unionens officielle organ, skønt det kun udkommer kvartårlig og repræsenterer vidt forskellige anskuelser. Man har opfordret DVF til at tegne abonnement på bladet, skønt vi for vort kontingent til unionen burde have dens organ gratis.

Man anså det for betydningsfuldt, at IVU er bleven anerkendt som rådgiver for Unesco og FAO. Man appellerede til alle landes vegetarer om støtte uden at oplyse, hvilken hjælp der kunne forventes fra IUV. Jeg må her anføre, at jeg som DVF's repræsentant i den internationale komite i sin tid anmodede om en undersøgelse af, hvilke næringsstoffer der går tabt, når korn sættes i blød før spiring, og vandet bortkastes — et spørgsmål af betydning for de mange, der spiser spiret hvede. Man jeg har ikke fået noget anvendeligt svar, skønt hollænderne har et institut for dens slags undersøgelser, som er stillet til IVU's disposition.

De forskellige landes delegerede aflagde beretning om de forløbne 3 års arbejde.

Jeg anførte, at der i Danmark var megen interesse for vegetarisk mad, men kun ringe for vegetarismens idé. Vi savnede medarbejdere, det hele overlodes til formanden, der havde gode forbindelser i havebrugskredse, hos pressen, ja, selv i radioen — foredrag dér hindrede ham i at komme til kongressen — men hans skarpe afstandtagen fra den biodynamiske dyrkningsmetode vakte modstand i vegetarkredse. Forskellige vegetarers ubeviselige påstande om, at deres specielle diæt vil kurere alle sygdomme, inkl. kræft, falder også tilbage på vor forening og dens virke, men vi har dog haft videnskabsmænd som dr. Ege og Anton Bruun som talere ved vore møder.

Af de delegeredes beretninger må særligt bemærkes, at man i Holland har vegetariske alderdomshjem for 60 mennesker — foreningen dèr har nu 4000 medlemmer. The Vegetarian Society i Manchester har 7—8000 medlemmer, London Vegetarian Society har 30—40 tilsluttede foreninger, men i England er 80.000 personer indregistrerede som vegetarer for at opnå vegetarernes osteration. Dr. Bode fra Indien hævdede, at i Indien var 350 miliioner vegetarer — af religiøse grunde — og hver familie kunne betragtes som en vegetarisk forening.

På kongressens sidste møde blev der — helt overraskende — omdelt forslag til en ny — helt ændret — konstition for IVU. Jeg protesterede straks mod forslagets sene fremkomst. Da der forlangtes en fordobling af bidragene til IVU, burde de delegerede have haft mulighed for at drøfte dette med de respektive foreningers bestyrelser.

Forslaget syntes at være hastværksarbejde. Det havde hele 32 paragraffer, der ofte var gentagelser. Trods det fremskredne tidspunkt og bestyrelsens uvilje mod ændringer fik jeg dog forsamlingens tilslutning

til bl. a. en betydelig indskrænkning af paragrafantallet. Jeg protesterede imod en paragraf, der bemyndigede bestyrelsen til selvsupplering, så den kunne optage folk, der var vraget af kongressen.

Paragraffen i de tidligere vedtægter om en af de enkelte foreninger valgt komité, over for hvilken bestyrelsen var ansvarlig, var udeladt — formanden kendte den ikke — man syntes i ledelsen at „ville ordne det hele selv".

Utilfredsheden med bestyrelsens autokratiske holdning gav sig til kende ved valget af bestyrelse. Sibly ønskede ikke genvalg som formand. I hans sted valgtes fru Gasque fra Mexico. Egerod og Pedersen, Sverige, genvalgtes. Den første blev næstformand, den anden kasserer. Endvidere genvalgtes Jones og Hough fra England og nyvalgtes Kähler, USA, men i stedet for to andre ikke tilstedeværende kandidater på bestyrelsens liste valgtes på mit forslag dr. Nussbaum, Frankrig, og fru Ecker-Lauer, Tyskland. Jeg motiverede mit forslag med, at det ville være godt med en mediciner i bestyrelsen, specielt dr. Nussbaum, der er vegetar siden fødslen og har erfaring fra tidligere kongresser, der vil være af betydning, netop når næste kongres påtænkes afholdt i Paris. Da en lang liste over æresvicepræsidenter, som bestyrelsen foreslog udnævnt (jeg var iblandt dem), ikke indeholdt et eneste kvindenavn, foreslog jeg fru Ecker-Lauer, som på kongressen havde vist, at hun havde meninger og kunne udtrykke dem på flere sprog.

Da valgene var overstået, og Sibly ville overgive sin stilling og sin plads ved præsidiets bord til fru Gasque, måtte jeg standse ham og anmode om unionens regnskaber — „jeg kunne ikke foreslå DVF's årsmøde at fordoble kontingentet til IVU, hvis jeg måtte tilføje, at kongressen ikke fik forelagt noget regnskab". Man havde „glemt" regnskabet, men vi fik da nogle tal.

Af indtægternes 5300 pund havde fru Gasque skænket de 4900, så hun må jo være mest interesseret i at vide, hvad de er anvendt til (1140 pund til rejser).

Man lovede mig regnskab, de nye vedtægter, de vedtagne resolutioner osv. inden vort årsmøde — men jeg har endnu intet modtaget.

Trods den fremførte kritik vil jeg varmt anbefale enhver, der har lidt sprogkundskaber, at spare sammen for at kunne deltage i næste kongres, der påtænkes afholdt i Paris i 1955.

Fra St. Paul, Minnesota

har vi modtaget et venligt brev fra lederen af den nystartede vegetariske forening i byen. Hun beder som så mange andre om information vedrørende havebrugets muligheder for at afhjælpe verdenssulten, når samtidig vegetarisme indgår som et naturligt led i udviklingen. Yderligere ønsker hun at høre om den vegetariske bevægelse i Danmark.

I brevet er indlagt tryksager, der varmt anbefaler at udvise størst mulig aktivitet under den uge i maj, der var helliget dyrenes sag.

Brevet slutter med de bedste ønsker om fremgang i arbejdet.

Til »Een Verden«s kongres

adr.: hr. folketingsmand Per Hækkerup,
Gothersgade 33, København K.

Den Internationale Vegetarunion (sekretær: Hanworth Walker, 247 Tottenham Court Road, London W.1) har opfordret Dansk Vegetarisk Forening til at forsøge at få vore synspunkter vedrørende ernæring og deres specielle tilknytning til situationen i de underudviklede lande fremført for Een Verdens kongres på Christiansborg.

Vi efterkommer gerne denne opfordring, så meget mere som vi allerede havde ønsket at komme til orde f. eks. i kommissionen for hjælp til de underudviklede lande.

Dansk Vegetarisk Forening har allerede gennem den danske repræsentant hos FAO, statskonsulent A. P. Jacobsen, fået sine synspunkter fremført for denne organisation, af hvilken den Internationale Vegetarunion er rådgivende medlem.

Det, vi ønsker, er, sagt med få ord, at gøre det klart for dem, der påtager sig den opgave at bringe hjælp til de sultende nationer, at en hvilken som helst formindskelse af de fødemængder, der for tiden er til rådighed eller kan fremskaffes, er en forbrydelse imod de sultende skarer. Vi betragter det som en sådan formindskelse, når landbrugets afgrøder anvendes til opfodring af slagtedyr, hvorved fire femtedele af de oprindelige næringsværdier går tabt, og de resterende — slagteriprodukterne — ikke kan anses som første klasses menneskeføde.

Vi betragter det som en misforståelse, at man ved udsendelse af redskaber og eksperter forsøger at påtvinge hele nationer et industrialiseret landbrug, som selv, hvor det er lykkedes bedst, ikke formår at fremskaffe føde til nær så mange munde, som et veldrevet havebrug kunne gøre ved dyrkning af fødemidler til direkte menneskeligt forbrug. Selv begrænsede og stærkt udstykkede arealer, som de forefindes i Østen, er tilstrækkelige til at ernære en meget stor befolkning, hvis sagen gribes rigtigt an.

Vi mener at være i stand til at kunne påvise fremkommelige veje til hurtig afhjælpning af verdenshungeren, og vi anklager enhver, som støtter de hidtil anvendte metoder, for medskyld i de utallige hungerdødsfald.

Vi betragter det som en utilbørlighed, når Een Verden's præsident fortæller pressen, at han finder det let at komme på talefod med de folk, med hvem han skal drøfte bekæmpelsen af sultens spøgelse, ved at tale med dem i fuld alvor om — svineopdræt.

Dette viser, at opgaven er blevet totalt misforstået, hvad der for øvrigt bevises af de opnåede resultater. Der er i dag mindre føde til hvert individ i verden end ved krigens ophør.

Vi ville meget påskønne, om vi fik lejlighed til at forklare kongressen vore synspunkter og anvise de veje, som vi mener vil føre til målet.

Med højagtelse for Dansk Vegetarisk Forening: *H. Mosegaard.*

(Brevet til Een Verden var skrevet på engelsk. Se endvidere beretningen fra årsmødet.)

Kan rå plantekost fordøje sig selv?

Hr. professor, dr. phil Richard Ege,

Juliane Mariesvej, Ø.

Jeg véd godt, at jeg ingen berettigelse har til at stille spørgsmål til Dem, og bliver følgelig ikke sur, såfremt Deres tid ikke tillader Dem at besvare nedenstående, men da rigtigheden af de fremførte påstande er af afgørende betydning i spørgsmålet råkost eller ikke råkost, er det alligevel med et vist håb om velvillig besvarelse, jeg skriver til Dem.

I en nylig udkommet bog af den norske redaktør Arvid Pickelner (Norsk Helsekost, Øksendal) findes et kapitel: Enzymer, fermenter. Heri hævdes, at der 1) „i naturlig ukogt føde findes visse stoffer, som dannes af levende organismer. De deltager i fordøjelsesprocessen og har afgørende betydning for stofskiftet. De ødelægges ved 80 grader. Under deres indvirkning er råkost i overvejende grad selvfordøjelig. Denne selvfordøjende evne mangler i kogt mad; det er derfor helt uvidenskabeligt at hævde, at råkost er tungt fordøjeligt.....

2) Enzymerne går ikke til grunde under fordøjelsesarbejdet, men er påvist fra mund til endetarm. I tarmene har enkelte af dem en meget vigtig opgave: de „fortærer" nemlig ilt og skaber gunstige betingelser for stofskiftet. En frisk tarm skal være iltfri.

3) I en iltrig atmosfære går visse vitaminer og auxoner til grunde, og stofferne udnyttes dårligt. Der kan altså opstå mangelsygdomme hos et menneske, som „lever efter opskriften", hvis man ikke tager hensyn til enzymvirkningen.

4a) Undersøgelsen, som er foretaget af Statens Forsøgsvirksomhet i Husstell, skal vise visse mangler ved norsk kosthold, og man må antage, at nordmænd får for lidt C- og D-vitamin samt kalk. Dette er man kommet frem til ved at udregne madforbruget pr. dag hos almindelige familier. 4b) Men det siger sig selv, at billedet må blive fortegnet. Man må jo også regne med organismens forbrugsevne under enzymvirkningen.....

5) I en iltfri tarm, hvor stofferne udnyttes bedre, bruges langt mindre mad for at udføre samme arbejde. Bakterier, som vi lever i samarbejde med, f. eks. coli i tyktarmen, bruger i en iltfri tarm kun 24 kalorier til sit eget underhold. I en iltrig tarm går forbruget helt op til 670 kalorier, hvilket betyder, at vi under indflydelse af urigtigt sammensat kost må spise langt mere, end vi behøver (bl. a. for at fodre vore venner tarmbakterierne). Dermed bliver de nuværender kalorietabeller, som er beregnet ved brug af kogt mad, helt fortegnet, og det giver en naturlig forklaring på, at reformkostere lever i bedste velgående på halvparten af de kalorier, andre skal have."

Det gør ikke noget, om svarene på de her fremførte problemer bliver lapidariske, men jeg vil sætte pris på, at de bliver forståelige for læserne af Vegetarisk Tidsskrift.

H. Mosegaard.

☆

Hr. konsulent H. Mosegaard,

Aagade 114, 2., N.

Nogen let opgave er det ikke, De har stillet mig overfor, idet Deres brev kræver svar på mange spørgsmål, og det er tilmed ikke sådan, at de lader sig besvare med et kort nej eller ja. Af og til er der lidt om det, men dersom det ikke forstås på rette måde, er man ude i en afgørende misforståelse.

Ad afsnit 1: Det er rigtigt, at der i alt levende væv, plante- eller dyre-, findes enzymer, der under passende forhold vil kunne fordøje det pågældende væv. Og disse enzymer vil være totalt ødelagte ved få sekunders opvarmning til 70—80° C. De pågældende enzymer kræver for at kunne virke desuden en passende reaktion. Hvor meget eller hvor lidt disse enzymer hjælper med ved fordøjelsen i vor fordøjelseskanal, vides ikke, men forholdet er det, at den normale menneskelige organisme producerer spyt, mavesaft og bugspyt og tarmsaft i sådanne mængder med et sådant enzymindhold og de fornødne ledsagestoffer samt sørger for den rette reaktion, således at fødens bestanddele (bortset fra cellulose, der repræsenterer ca. 1 %) spaltes og fordøjes totalt, selv om alle enzymerne i den naturlige føde er ødelagte ved kogning. Når ekskrementerne indeholder næringsværdier svarende til 5—10 % af den indtagne fødes, er det normalt ikke ufordøjede fødebestanddele, men det er fordøjelsesvædskerne, afstødte celler og navnlig bakterier. Men selv om man vil opfatte ekskrementerne som „tab af føde", repræsenterer det som nævnt kun 5—10 %.

Ad afsnit 2: Det er næppe i første linie iltnings- og reduktions-enzymerne, der bruger tarmens ilt, men bakterierne.

Ad afsnit 3: De iltkoncentrationer, der normalt findes i tarmen, har kun ringe betydning for vitaminernes holdbarhed — kun C-vitaminet kan tænkes at gå til grunde. Men ved den lave iltkoncentration, der normalt (og maksimalt) findes her, vil destruktionen af C-vitamin være ringe og af de andre vitaminer praktisk talt 0.

Ad afsnit 4: a) Kan sikkert være rigtigt nok — også for den danske kosts vedkommende — b) Men spørgsmålet om D-vitamin- og kalkforbrug har intet med iltkoncentrationen i tarmen at gøre, C-vitaminbehovet næppe heller.

Ad afsnit 5: Kaloriekravet er fikseret på grundlag af, at organismen udnytter alle kalorierne i føden, bortset fra de før nævnte 5—10 %.

Dersom der i den iltrige tarm skulle ske et iltforbrug (og et tilsvarende stofforbrug på op til 700 kal. (eller ⅓ af vort normale forbrug), kunne det i værste tilfælde betyde et øget stofkrav under disse forhold (uden at jeg dog tror på det — men min skepsis i så henseende vil det føre for vidt at komme ind på) — men kan selvsagt ikke forklare, at reformkostere kan nøjes med halvdelen af den kaloriemængde, andre skal have at leve af. De nuværende kalorietabeller gælder praktisk talt med samme tal for såvel rå som kogt føde.

Venlig hilsen!

Deres

Rich. Ege.

Regnskab for Dansk vegetarisk Forening

1. juli 1952—30. juni 1953.

(Tallene i parentes er forrige års).

	Indtægter:		*Udgifter:*	
Kassebeholdn. 1. juli 1952...	8.133 41	(6.258 31)		
Kontingenter	3.047 00	(3.343 64)		
Abonnement	229,95	(232 14)		
Annoncer	641 30	(604 75)		
Gaver...	393 20	(1.413 50)		
Litteratur	26 80	(73 55)		
Vegetarisk Tidsskrift			2.797 35	(2.531 50)
Porto (Veg. Tidsskrift)			510 11	(433 57)
Porto iøvrigt	68 85	(21 20)	330 29	(255 80)
Blanketter			93 60	(80 35)
Kontorartikler...			0 00	(26 80)
Mærkater og nåle	11 00	(8 50)	0 00	(301 11)
Sammenkomster og møder			170 00	(31 75)
Renteindtægter	282 34	(169 07)		
Lån til dr. Michael Larsens vegetariske børnehjælpsfond...			5.000 00	(0 00)
Diverse			371 63	(330 37)
Kassebeholdn. 30. juni 1953			3.560 87	(8.133 41)
	12.833 85	(12.124 66)	12.833 85	(12.124 66)

S T A T U S.

	Aktiver:		*Passiver:*	
Bibliotek	300 00	(300 00)		
Inventar	300 00	(300 00)		
Kontingentrestancer	461 00	(1.029 00)		
Kassebeholdning	3.560 87	(8.133 41)		
Lån til dr. Michael Larsens vegetariske børnehjælpsfond	5.000 00	(0 00)		
Saldo			9.621 87	(9.762 41)
	9.621 87	(9.762 41)	9.621 87	(9.762 41)

Medlemstal pr. 30. juni 1953: 517.

Ovenstående regnskab har vi revideret og fundet i overensstemmelse med de os foreviste bilag. Endvidere har vi konstateret tilstedeværelsen af kassebeholdningen, ligesom pantebrev kr. 5000.—, udstedt af dr. Michael Larsens vegetariske Børnehjemsfond, er blevet os forevist.

København, d. 16. oktober 1953.

H. Friis Møller. *Nis Sauer.*

Regnskab for Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond 1952—55

Indtægt:		*Udgifter:*	
Kassebeholdn. 1/7 1952 ...	275 12	Afgift af depot...	10 35
Rente af obligationer... ...	746 25	Administration	16 00
Rente fra sparekassen	8 87	Rente og afdrag	411 75
Udtrukne obligationer	500 00	Ejendommen...	5000 00
Lån	5000 00	Kassebeholdn. 30/6 1953...	1092 14
	6530 24		6530 24

STATUS

Aktiver:		*Passiver:*	
Depot	1950 00	Lån	9000 00
Belånte oblig., nom.	16100 00	Restværdier	10142 14
Sparekasse...	1092 14		
	19142 14		19142 14

Oluf Egerod.

Revideret og fundet i orden af

Nis Sauer. *H. Friis Møller.*

Efter middagen berettede Dansk Vegetarisk Forenings delegerede, repr. Niels Nielsen og hustru, om Se Side 276

Kineseri

En rutebilchauffør bliver anklaget for at have ført sin vogn i beruset tilstand og derved udsat såvel sine passagerer som andre vejfarende for fare.

Og så begynder maskineriet at dreje knirkende rundt — for det er jo mandens erhverv, det drejer sig om.

Selv påstår han, at han „kun" har drukket 4 pilsnere. Når man nu véd, at allerede een sådan genstand er nok til at sløve reaktionsevnen, samtidig med at alkoholen nedbryder visse hemninger, så man tager chancer, man ellers ikke ville tage, så skulle man synes, at det var rigtigst straks at bede manden se sig om efter andet arbejde; men nej! Lægen gennemgår efter et sindrigt ritual en masse reaktionsprøver, der skulle vise, om manden er påvirket eller ej, og kan ikke konstatere noget sådant — til trods for, at alkoholpromillen i blodet, vel sagtens på et noget senere tidspunkt, viste 2,38.

Så skal retslægerådet udtale sig, og der mobiliseres en domsmandsret o.s.v. o.s.v.

Kan vi ikke snart blive fri for alt dette kineseri og al denne diskussion om promille m. v.! Linien må være klar: Den mand, der drikker spiritus, skal væk fra vejene!

Røre i andedammen

Bør det være strafbart at ryge tobak?

Bølgerne går for tiden ret uroligt omkring cigaretterne, der er blevet udlagte som ikke alene mistænkte, men også skyldige i det stigende antal tilfælde af kræft i lungerne.

Læger, som for ikke særlig lang tid siden lod sig byde en cigaret for åben mikrofon, selv om de var vidende om, at der en vis risiko forbundet med „nydelsen", siger nu nejtak den ene efter den anden. Selv dr. Krebs i Aarhus vil herefter nøjes med en enkelt cigar om året.

Vore damer diskuterer ivrigt, om det er lige så kvindeligt at ryge pibe som cigaret, idet det — uvist af hvilken grund — formodes at være mindre risikabelt at nyde giften i denne form end i de papiromvundne cigaretter.

Som om det nogensinde har været et „kvindeligt" træk at ryge! For det kan vel ikke tænkes, at der ved „kvindeligt" forstås den tilvænning til nikotin, som allerede begynder med indsugning af modermælken, hvis den da ikke begynder før.

Der diskuteres lige så ivrigt, hvilke stoffer der i særlig grad skal mistænkes for at være kræftfremkaldere, men da det allerede menes udelukket, at papiret som sådant kan have nogen andel, kan det blive vanskeligt at se, hvorfor tobak uden papir ikke skulle være farligt.

Det er også interessant at lægge mærke til, at tobaksfolkene gladeligt bidrager med klækkelige beløb til udforskningen af fænomenet. De har sikkert nok den bagtanke, at pengene kommer igen — med renter.

Den tanke, at det hele ville blive meget lettere, såfremt man simpelthen undlod at ryge tobak, synes ikke at have strejfet de kloge hjerner, men mon ikke vi nu er nået så langt, at vi skal til at betragte hele dette spørgsmål fra en ganske anden synsvinkel?

Hidtil har man betragtet rygeriet som noget, der hørte sig til, i alle tilfælde en privatsag, om man ville ryge eller ej, og såfremt griseriet fandt sted, hvor også andre var nødt til at deltage i indåndingen af forbrændingsprodukterne, så måtte disse andre selvfølgelig finde sig deri. Når det kom langt, nøjedes man med en undskyldning til værtinden, såfremt der spildtes aske på gulvet.

Men når det nu må betragtes som en kendsgerning, at brug af tobak er med til at fremkalde yderst alvorlige tilfælde af kræft, så må myndighederne vist til at se på, om det ikke er strafbart at påføre sig selv eller andre denne lidelse.

At det i alle tilfælde er moralsk uforsvarligt at medvirke til brugen af en sådan gift, er en given sag; men det bør også kunne straffes, når folk ved deres eksempel forårsager, at sagesløse børn og unge drages ind i den sygdomsfremkaldende last.

Dette at „drikke tobak" har tidligere været forbudt på offentlige steder, og vi bør kunne nå dertil igen, når alvoren først går op for de myndigheder, der ellers forsøger at våge over de enkeltes liv og sundhed.

Det er dog ifølge gældende lov strafbart at påføre andre mennesker

smitsomme sygdomme, og enten rygere gør direkte eller indirekte skade, er kun en gradsforskel, og ansvaret for børns og unges tilvænning til tobaksrygning må placeres dér, hvor det høre hjemme: Hos alle, som praktiserer lasten.

Vi har tidligere beklaget, at den dengang siddende undervisningsminister viste ungdommen det slettest mulige eksempel, hvad tobak angår, og regeringsskiftet har ikke medført nogen ændring heri, idet den nye minister har ønsket at føre samtaler med lærerne på en grøftekant og med en pibe i munden.

Det må efter det nu oplyste henstilles til såvel minister som lærere, at de vælger en grøftekant så langt borte, at de ikke hverken vækker forargelse eller er med til yderligere at fremme den alt for bratte stigning af tilfælde af lungekræft.

I England

er man nu begyndt at spekulere over, hvorvidt det kan være det hvide mel, der er skyld i, at så mange har fået dårlige nerver.

I Blackpool har man endog nedsat et udvalg til at studere dette spørgsmål.

Ejendommeligt nok er det kun måneder siden, at englænderne for første gang siden krigens udbrud atter fik lejlighed til at smage deres så højt elskede hvide franskbrød, så hvis der kan påvises store stigninger i antallet af „dårlige nerver", så må det være gået med lyntogsfart.

Nej, de dårlige nerver er sikkert af ældre dato, sikkert lige så gamle som eller ældre end påvisningen af, at de for nervesystemet så vigtige B-vitaminer sidder lige under kornets skal og derfor let følger med det fraserterede klid til stor glæde for svin og høns.

Vi har — i hvert fald herovre — længe vidst, at skal vi anvende korn og kornprodukter, skal det i hvert fald være hele kornet og ikke blot den vitaminløse stivelse fra det indre af kernerne.

Og som vi påviste i artiklen om de gamle ægypteres brød, var man dernede fuldt på det rene med denne sags betydning, — længe før dr. Graham „opfandt" sit mørke brød, som desværre ikke er blevet allemandsspise. Derfor de dårlige nerver.

I øvrigt menes korn ikke at være ideel føde for mennesker, men vi har anvendt det som et middel til at kunne opmagasinere forråd til tidspunkter, da føden ikke hænger på træerne, og derved skabt muligheder for, at større samfund kan opstå — altså mulighed for civilisation; og skal denne civilisation følges af kultur, højere kultur, må vi nok igen til at arbejde os bort fra det surrogat, som kornet er og bliver, og gå over til mere ideel føde for mennesket.

Lad fuglene beholde deres „græs", for korn *er* jo modnet græsfrø — og til trods for, at gennemsnitsdanskerens kost for to trediedeles vedkommende består af „græs", ynder de samme gennemsnitsmennesker dog at kalde os enere for græsædere.

Spis fisk!?

En mand begav sig ud på Atlanterhavet i en skrøbelig gummibåd for bl. a. at bevise, at skibbrudne ikke behøvede hverken at sulte ihjel eller at lide tørstens kvaler — det, der som regel tvinger ofrene til at drikke havvand, som menneskene nu engang ikke kan eksistere på.

Han gennemførte sit forehavende trods fristelserne til at lade sig redde af forbisejlende skibe, der var ved at overmande ham i hans svaghedstilstand.

Men så rejste manden rundt i verden for at fortælle om sine strabadser og sine resultater — og så var det ved at gå galt for ham.

Han holdt sit publikum i ånde ved at fortælle, hvorledes man ved rolig optræden kan få fiskene til at følge flåden — drevet af nysgerrighed — og så er der en chance for at få så mange indenbords, at man ikke alene kan skaffe sig lidt kalorier og hvad dertil hører, men også — og det er det vigtigste — en del vand, som ikke *kan* undværes, medens den nødvendige energi i lange tider kan trækkes på legemsvægten.

Men efter foredraget inviterede hans værter på „alt godt fra havet", og så væmmedes han ved tanken om alle de rå fisk m. v., han havde „nydt". Hvilket man finder at være i sin orden.

Men prøv en gang at tænke sagen igennem på en anden måde. Lad os forudsætte, at en mand bliver åfskåret fra såvel mad som drikke i den gængse betydning, men får mulighed for at opretholde livet f. eks. på frugtsaft e. l. for mennesket naturbestemt — mon han så senere ville væmmes, når noget sådant blev stillet på hans bord?

Frk. Louise Høst

er, efter hvad vi erfarer, afgaet ved døden. Hermed er atter en af de gode gamle medarbejdere gået bort. Frk. Høst var i årene omkring den første verdenskrig en af vore bedste medarbejdere. Hun ekspederede i en årrække vort medlemsblad, der dengang hed „Solblink", og gjorde sit arbejde med den yderste akkuratesse. Hun tog også livligt del i vort oplysende arbejde ved de mange kursus, vi dengang afholdt, var en ivrig sælger af vor rigelige literatur, deltog med iver og interesse i vore udenlandsrejser og søndagsudflugter og ydede også en fortrinlig indsats, da vi drev den store vegetariske restaurant „Pomona" i Nørregade, som krigen desværre slog ud.

Jeg ville ønske, at vi havde mange af den slags arbejdskræfter nu.

Vi vil ære hendes minde i taknemlighed! *Oluf Egerod.*

Indbydelse til studiekreds

Ved årsmødet viste der sig nogen interesse for oprettelse af en studiekreds med plantedyrkning som hovedemne.

Såfremt der *omgående* melder sig et passende antal, vil vi prøve at gennemføre en sådan med f. eks. en ugentlig aften i januar-februar.

Det er tanken at mødes i et privathjem, hvorved deltagelsen kan blive uden udgifter, idet lederen, konsulent H. Mosegaard, afstår fra honorar.

Om hvidløg både som kosttilskud og som lægemiddel

Hvidløget *(allium sativum)* er en af de vidunderligste gaver, forsynet har skænket mennesket.

Allerede i det gamle Indien og i Kina hørte hvidløget til de højst skattede nærings- og lægemidler.

I det hele taget er det en ejendommelighed ved hvidløget, at det overalt stadig er blevet anvendt både som dagligt kosttilskud, altså som næringsmiddel, og som lægemiddel.

I faraonernes og pyramidernes gamle Ægypten var hvidløget dagligt kosttilskud for hele det arbejdende folk, og som lægemiddel anvendtes det imod slangegift og imod de mest forskellige sygdomme, også imod epidemier. Hvidløget blev erklæret for helligt, og under edsaflæggelse blev det tilbedt som en guddom.

Hvidløget stod også i høj kurs inden for den græsk-romerske kulturkreds hos oldtidens og middelalderens navnkundige læger, både hos Hippokrates fra Kos (460—377 f. Kr.), ubetinget oldtidens berømteste læge, hvis interessante lære om sygdommenes oprindelse fra legemets vædsker helt op til vore dage har behersket lægevidenskaben, og hos Galenos fra Pergamon (130—201 e. Kr.), der samlede hele antikens lægekunst i et fast system, og som med rette kaldes oldtidens berømteste læge næst efter Hippokrates.

I tidens løb udbredte hvidløget sig over hele Asien, Nordafrika og Europa.

I Danmark spillede det i hvert fald i vikingetiden som dagligt kosttilskud en stor rolle; det dyrkedes i befolkningens haver, og vikingeskibenes mænd fik hver især i deres ugentlige proviantpose udleveret et hvidløg at fordele på ugens syv dage som kosttilskud.

Men vikingerne var da også rigtige kraftkarle, frygtløse kæmper og desuden berømte for deres hvide tænder.

Det var endnu vikingetid, da vor landsmand, lægen Henrik Harpestreng (død 1244), Valdemars Sejrs og hans søn Erik Plovpennings læge, var kannik ved Domkapitlet i Roskilde. Han havde ligesom biskop Absalon studeret i Paris, som dengang var videnskabernes Metropol, har udgivet den første medicinske bog på dansk, en urtebog samlet fra latinske kilder, og kan betragtes som grundlægger af dansk lægevidenskab.

Henrik Harpestreng skriver om hvidløget som kosttilskud, at „hvis et menneske spiser det om morgenen, renser det brystet og uddriver slim, samt tørrer onde vædsker og giver lyst til at spise". Denne beskrivelse af hvidløgets virkning på vor organisme stemmer ganske overens med vore egne erfaringer ved brugen af hvidløgsperler som dagligt kosttilskud.

Lige så interessant er det, at Harpestrengs beskrivelse også minder os om Hippokrates og hans teori om sygdommenes oprindelse fra legemets vædsker: sammenlign udtrykket „onde vædsker" i Harpestrengs skildring.

Dertil kommer, at de allersidste års laboratorieundersøgelser af hvid-

løget, som bl. a. har medført standardiseringen af hvidløgsperlerne med 50 gamma allicin pr. perle, har godtgjort, at hvidløget ikke blot er rigt på vitaminer — A, B, C og sandsynligvis også D-vitaminer —, men at det desuden indeholder et særligt virkstof, nemlig det ovenfor nævnte allicin, der ligesom penicillin i løbet af sekunder dræber bakterier uden dog som dette selv at være giftigt.

Her har vi da endelig den eksperimentelt bekræftede videnskabelige forklaring af hvidløgets virkning på vor organisme, således som Henrik Harpestreng med kun et enkelt eksempel for øje skildrer det. Thi ikke blot skildrer han virkningen af den nævnte bakteriedræbende kraft i hvidløget, men tillige virkningen af det sandsynligvis af vitaminerne fremkaldte velbefindende, der konstateres som „lyst til at spise".

Opdagelsen af allicinet skete i 1944, da det lykkedes de to amerikanske kemikere J. Cavallito og J. Bailey ved deres undersøgelse af hvidløgets bestanddele at isolere en i vand opløselig flygtig olie, som de kaldte allicin ($C_6H_{10}OS_2$). Denne olie viste, selv stærkt fortyndet fra 1:85000 til 1: 125.000, bakteriedræbende virkning ligesom penicillin, dog — som allerede bemærket — uden som dette at være giftig. I effektivitet svarer 1 mg allicin omtrent til 15 o.e. penicillin.

I de fortsatte undersøgelser af hvidløgets bestanddele har de svejtsiske kemikere Stoll og Seebeck på fremragende måde deltaget med udgangspunkt i alliinet, hvidløgoliens ægte modersubstans, der spaltes til alliinase som overgangsled til allicin.

Også sovjetrussiske kemikere har deltaget i undersøgelserne af hvidløgets bakteriedræbende virkning; vi nævner professor Charkina med afhandlingen „Sammenligning af hvidløgets phytoncIders virkning på phytopatogene bakterier" i tidsskriftet Mikrobiologi, U. d. S. S. R. 20 434 (1951).

I betragtning af de ovenfor gengivne resultater af den sidste halve snes års hvidløgforskning skulle man egentlig undre sig over, hvor liden opmærksomhed der nu rundt om i verden vises hvidløget som lægemiddel. Dette er imidlertid ikke svært at forstå.

For omkring 100 år siden, nærmere bestemt omkring 1840, begyndte der en rivende udvikling i retning af overgang til rent kemiske lægemidler. Dette var intet mindre end et brud med den gamle græske læge Hippokrates' lære om sygdommenes oprindelse fra legemets vædsker, den såkaldte humoralpatologi (humor = vædske). Man taler således om humoral regulering, når visse funktioner reguleres gennem specielle stoffer i blodet (f. eks. hormoner) eller gennem ændringer i blodets sammensætning (f. eks. kulsyreindhold) i modsætning til regulering ad nervøs vej, f. eks. ved anvendelse af kemiske lægemidler.

Ved overgangen til brugen af disse kemiske lægemidler opstod der en kolossal industriel produktion af lægemidler, ikke mindst i form af tabletter og lignende.

Følgen heraf var, at et meget stort antal af de gamle klassiske lægers lægemidler forsvandt fra apotekerne. Procentvis er der forsvundet flere af de gamle lægemidler fra apotekerne i tiden fra 1840 til 1895 end i de forudgående 600 år fra Henrik Harpestrengs tid ca. år 1240 til året 1840,

og dette vidner på samme tid om den omtalte rivende udvikling i retning af brug af kemiske lægemidler og om den forrige tids konservatisme, men vel også om, at det udvalg af lægemidler, som Harpestrengs urtebøger rummer, efter de tiders lejlighed må kaldes særdeles tilfredsstillende.

Nu er det imidlertid bemærkelsesværdigt, at de nye forskninger på mange punkter har givet humoralpatologien et nyt grundlag. Dette viser jo bl. a. de ovenfor refererede resultater af hvidløgforskningen, som har henledt opmærksomheden på hvidløgets rige vitaminindhold og på allicinets bakteriedræbende evne. Det vil derfor næppe vare længe, førend adskillige af de gamle klassiske lægers lægemidler, og ikke mindst hvidløget, igen vil blive taget i brug i ret stort omfang også som lægemidler.

Naturlig modstandsevne og røntgen

De forskere, som arbejder med ondartede svulster og deres bekæmpelse, har hidtil været ude for den vanskelighed, at kræftsvulster, i hvert fald visse former, kun vanskeligt kan bringes til at vokse på forsøgsdyrene.

Nu viser det sig, at denne naturlige modstandskraft f. eks. hos rotter kan svækkes så meget ved behandling med røntgen, at svulsterne kan bringes til at slå an, i hvert fald for en tid, indtil dyrene igen vinder modstandskraften tilbage.

Mon ikke der heraf bl. a. kan ses dette, at røntgen kan være farlig også i denne henseende. At disse stråler har medført mange ulykkelige svækkelsestilstande m. v., er kendt fra de første årtier, da man endnu ikke havde lært at være på vagt.

Men hvori består forsøgsdyrenes modstandsevne? Det var nok værd at vide, om ikke en ideel føde kan have sin andel i denne.

Mon ikke der ved forskellig fodring eller pleje i det hele taget kunne findes frem til den eller de faktorer, der betinger modstandsevnen? I så fald var „gåden"s løsning et lille skridt nærmere.

Fra Norge

Til trods for, at det norske vinmonopols omsætning sine steder er gået stærkt tilbage, kan der ikke konstateres en tilsvarende forbedring af ædruelighedsforholdene — tværtimod, hvilket skyldes den stærkt tiltagende hjemmebrænding af alkohol. Myndighederne har set sig nødsaget til at forhøje førstegangsbøden for denne forseelse til det dobbelte, idet man har konstateret, at det ikke alene drejer sig om fremstilling til „husbehov", men også til et ret omfattende salg.

Så længe befolkningen — ligegyldigt i hvilket land — endnu betragter det som en ret at lave sprit til „husbehov", vil samtlige love og bestemmelser blive omgået til trods for høje bøder og skatter og afgifter på det, som kan købes.

Det er indstillingen til denne gift, det kommer an på, og ikke rigoristiske straffe, som næppe virker efter hensigten.

Besynderlig profet

Direktøren for Amerikas „Planned Parenthood Federation" har som så mange andre gæstet Danmark og har udtalt sin foruroligelse over det hastigt stigende antal af mennesker på denne jord, hvilket efter hans mening skyldes, at vi vel har fået døden under kontrol (?!), men ikke fødslernes antal, og derfor vil det tidspunkt indtræffe, da jorden ikke længere kan give føde til os alle.

Men selv om han iflg. Politiken er fuldkommen klar over, at der ved den dyriske produktion sker et uhyre tab (han regner med, at der vil være fra 9 til 12 gange så megen føde til rådighed, hvis vi spiste planterne direkte), så anser han det på ægte amerikansk vis alligevel for aldeles givet, at levefoden vil gå ned med en mindre produktion af kød, og at føden vil blive mindre velsmagende samtidig med, at den bliver mere knap.

For at modvirke denne katastrofe må der skaffes vand til overrisling af nye landbrugsarealer og videre i den dur. Det strejfer øjensynlig ikke mandens hjerne, at vi har rigeligt af såvel jord som vand til at føde et ganske usandsynligt antal mennesker, når blot den dyrkes som haver og ikke som landbrug.

Han forlanger flere penge til FAO, eftersom denne organisation kun råder over det beløb til hele året, som det amerikanske landbrugsministerium bruger hver dag.

Han er opmærksom på den rovdrift, som har fundet sted i Amerika og andre steder, og er bekymret for det lave indhold af organiske stoffer, under 1%, som findes i Indiens jord, medens der dog endnu er fra 3—5% i Amerika og endnu mere hos os.

Han forlanger derfor, at kogødningen anvendes til jorden i stedet for til brændsel osv. Hertil er at sige, at jordens frugtbarhed ikke alene er afhængig af dens indhold af organiske stoffer. Danske moser består næsten udelukkende af sådanne, uden at frugtbarheden er overvældende, og når der kun er 1% i Indiens jord, hænger det i høj grad sammen med den stærke omsætning, der finder sted som følge af høj temperatur og ofte høj fugtighedsgrad. Under sådanne forhold mineraliseres jorden hurtigt, men derfor behøver den ikke at være ufrugtbar, når blot der kan tilskydes kvælstofgødning.

Det, der er brug for derude, er kolossale fabriker til fremstilling af salpeter, således som Norge har vist eksemplet.

Selvfølgelig viste intervieweren hen til de noksom bekendte teorier om algeproduktion i havene, som skal redde verden fra sultedøden, men dem troede direktøren ikke på; han havde smagt dem og sammenlignede dem med en tør, sløj rejepostej.

Men direktøren ville ikke være den, han var, hvis ikke han førte hele problemet hen på hans egen boldgade, den fødselskontrol, som han anser for det eneste, der kan redde civilisationen. Nu er han jo ikke den eneste, der siden salig Malthus har være inde på den tankegang, men når katastrofen med overbefolkning og hungersnød endnu ikke er indtrådt, kan det vel tænkes at hænge sammen med den kendsgerning, at stigende

oplysning og bedre levefod ret automatisk fører til begrænsning af fødslernes antal.

Men man kan give mr. Wm. Vogt ret i, at det kan være svært at påvirke folkeslag, hvoraf 85% er analfabeter, de skal først overbevises om, hvor elendigt de har det, før der kan tales om fremskridt.

Det er muligt, at den egentlige fare for den civilisation, vi er så stolte af, består i at oplyste folkeslag med høj levefod rent antalsmæssigt svinder ind til et minimum og derfor løbes over ende af de stærkt børneproducerende folk, inden disse har modtaget påvirkning fra hine. Den samme risiko findes også indenlands, idet de store børneflokke som regel præsteres i de mere ansvarsløse dele af befolkningen, hvorimod de intellektuelle svinder ind.

10 brødfrugttræer

er tilstrækkeligt til at yde en familie alt, hvad der behøves til livets opretholdelse året rundt. I de ni måneder kan man høste frugterne, der vejer fra to til tolv kg, direkte fra træet og anvende dem enten i rå tilstand eller bagt som de brød, der har givet dem navn. Til de øvrige tre måneders forbrug må man så sylte frugterne eller opbevare dem på anden måde.

Der er blot den ulempe ved brødfrugttræer, at de ikke trives uden for troperne, ellers var der sikkert mange, som ville skynde sig ud med spaden for at plante de 2—3 træer, der er nødvendige for, at en person kan sikre sin ernæring for livstid. Blot underligt, at der fortsat er så mange, der sulter og sulter ihjel netop i de egne, hvor brødfrugttræer trives til fuldkommenhed.

Som en parallel til de 10 brødfrugttræer kan berettes, at der engang var en familie på Samsø, som var i besiddelse af et lignende antal morbærtræer i bæredygtig alder, der gav så store mængder af bær, at de kunne underholde familien; ikke direkte selvfølgelig, men der kunne sælges så mange af de ret kostbare frugter, at der for det indkomne beløb kunne afholdes samtlige for familien nødvendige udgifter.

Der menes dog, at de hårde krigsvintre har taget så hårdt på træerne, at familien nu må supplere sine indtægter på anden måde. Kan det gå så galt på den ø, der menes at have det for plantevæksten heldigste klima her i landet, er der desværre ingen chancer for brødfrugttræerne.

Men derfor bør man måske alligevel tilråde at tage chancen med morbærtræerne; blot skade at de er så dyre i anskaffelse, — prisen nærmer sig de 20 kr. pr. stk.

Sæt nu det var kongressen

og ikke den psykiatriske afdeling på et stort hospital i Stockholm, der blev ramt af paratyfus-epidemien!

Henved 100 patienter er alvorligt angrebet, og man frygter for, at smitten skal brede sig til de øvrige afdelinger — hvilket kan være meget svært at forhindre, idet tilsyneladende sunde mennesker kan være smittebærere.

Analfabetisme

For at modvirke denne i Calabrien, som er eller kunne blive et udpræget frugtdyrkende distrikt, har man fra dansk side sendt bl. a. en landbrugskandidat, der skal søge at indføre mere rationelle driftsmåder.

Børnene i distriktet lider af diverse ernæringssygdomme, bl. a. engelsk syge, som følge af at de hovedsagelig lever af makaroni og andre melspiser.

Hvorfor gør de nu det, når såvel jorden som klimaet er ideel for den dyrkning af frugt, som har ældgamle rødder i landet?

Det synes, som vi heroppe, der, oh, så gerne, vil hjælpe de underudviklede lande, først og fremmest burde sætte ind på at afhjælpe den analfabetisme, som vi åbenbart selv lider under, idet vi betragter det som en selvfølge, at det er landbrugere, der skal sendes ud for at være til hjælp.

Landbrugere, som kun kender til dyrkning af de vitaminløse produkter, der giver ernæringssygdomme i massevis, eller som er mestre i at destruere de produkter, som den gavmilde jord gerne giver!

Hvornår kommer turen til havedyrkerne og frugtavlerne?

Dyrplageri pr. maskine

Vor Viden fortæller, at bønderne i omegnen af Strasbourg nu er blevet kede af at ofre 7 minutter pr. gås på den stopfodring, som er en forudsætning for, at dyrenes lever kan udvikle sig på sygelig måde og derved blive så attråværdig til fremstilling af den berømte leverpostej.

Nu er der opfundet en maskine, der presser den alt for rigelige føde ned i dyret, hvis hals trækkes op på et 18—20 cm langt rør.

Og det er fortsat lovlig at forhandle — og „nyde" — den vare, som fremkommer på så barbarisk en måde!

Hvad er god kost?

Dr. Svend Nørregaard har skrevet en disputats om årsagerne til, at kvinder føder for tidligt, og nævner heri, at dårlig kost kan være en medvirkende årsag.

Men dette afsnit om kostens betydning finder prof. Plum mindst overbevisende: Hvad er god kost, og hvad er dårlig kost — ved man i det hele taget noget om det?

— Hvad har De fået ud af Deres anstrengelser med disse kostundersøgelser? spurgte professoren, og præses svarede smilende: — Jeg ved det ikke!

Det er forståeligt, at der bredte sig en munter stemning i auditoriet ved dette svar.

En professor og en doktorand synes altså ikke at vide stort om, hvad der er god, og hvad der er dårlig kost.

Intet under, at menigmand ved endnu mindre om den sag, der turde være af allerstørste betydning.

Var det ikke på tide at tage den sag op også på selve universitetet?

Køkkenkrogen

Tradition eller ikke — når det bliver jul, fester vi, og når vi fester med eller uden gæster, plejer de fleste at gøre noget ekstra ud af alt det spiselige.

Den ene ret ved et måltid — eller for den sags skyld også et helt måltid — kan gøres meget nem og hurtig, f. eks. kun servering af frugt og derimellem nødder og tørret frugt.

Eller prøv et måltid med:

Ristede kastanier.

Store kastanier vaskes og tørres let af i et klæde. I spidsen af hver skæres et lille kors. Kastanierne lægges nu i et tykt lag groft salt, gerne 2 cm tykt, på en stegepande, i en gasbageform eller i en ovn. På panden og i gasbageformen skal der låg over i begyndelsen, til det er gennemvarmt. Så ristes kastanierne heri, til de er møre. Prøv, om skallen let kan springe af. Det tager tre kvarter eller en time. Får de for lang tid, bliver de helt melede, og kødet smuldrer fra, når de pilles. Den bedste ristning sker i ovn, men egner sig kun til store portioner. Under ristningen vendes der ofte rundt i dem.

Endelig kan de serveres, og *det* er et af de hyggeligste måltider: Læg kastanierne i et stort ler- eller træfad, pakket ind i en serviet. Stil en lille asiet med smørkugler ved hver kuvert, og kastanierne pilles nu een for een med fingrene, hvorefter man lægger en smørklat på, lige når den puttes i munden.

Husk også en stor affaldsskål på bordet til skallerne. Der beregnes ca. 20 kastanier til hver person. Synes man ikke om at spise sig mæt i den ene ting, kan der bagefter serveres blegselleristykker, skrabet og afpudset og belagt med en fuldfed mild smøreost.

Slut måltidet med friske druer, og beregn gerne noget drikkeligt, for eksempel æblemost, til kastanierne. Man bliver nemlig tørstig af dem.

Julebudding.

¾ kg kastanier, 6 tvebakker, 3 kogte store kartofler, 1 kop brunede løg.

Kastanierne gives et kors i spidsen som ovenfor nævnt, men *koges*, til de er møre. De pilles og hakkes gennem en maskine med tvebakker og kartofler. Røres derefter til en fars med de brunede løg, ½—1 kop havregryn og de krydderier, man synes om, samt 3 æg og 1 dl fløde. Fyld farsen i en godt smurt og raspdrysset form. Læg udblødte og afstenede svesker ned i farsen. Koges i vandbad i gryde eller ovn og overhældes af og til med lidt mælk for ikke at blive tør.

Serveres med rødkål, kartofler og brun urtesauce.

Appelsinfromage med bananer.

Saft af 2 appelsiner og 1 citron + revet skal af ½ appelsin blandes i 3 æggeblommer godt rørt med 200 g sukker. Agar-Agar klippes fint og opløses i kogende vand. Agar-Agar er tørrede tangplanter og erstatter husblas. Der bruges 6—8 g pr. ½ l saft.

Hæld den opløste Agar-Agar, de piskede hvider samt 1½ dl piskefløde pisket til skum i. Riv 2 bananer groft og vend dem hurtigt i fromagen, som hældes op.

Pyntes med ekstra flødeskum og valnødder. *E. Pille.*

Råkostlægen Kirstine Nolfi og alle hendes råkost-spisende patienter og disciple på Humlegården har modtaget et høfligt brev fra biografdirektør A. Rasmussen, Humlebæk Bio. På hele sit protesterende biografpublikums vegne har han venligt, men bestemt anmodet alle råkostspiserne, som i fremtiden vil gæste Humlebæk Bio, om på forhånd at indtage præparater, der modvirker og fjerner den for alle andre biografgængere uudholdelige odeur af hvidløg.

Selvstændig stilling

I en smukt beliggende villa i Hellerup, nær takstgrænsen, søges en venlig og proper pige i 20—30-års alderen, som er interesseret i råkost (frugt) og vegetarisk levevis. Gode, hjemlige forhold og høj løn til den rigtige hjælp. Rigelig frihed, godt værelse. Husstand 3 personer. Fornøden ekstrahjælp. — *Fru S. Andersen, Onsgaardsvej 39, Hellerup.*

Bekendtskab

Jeg søger en livsglad ung pige, 18—24. Jeg er vegetar, fordi jeg anser det for en naturlig og sund levemåde. Interesser: alt smukt og godt, bl. a. ture ude i det frie. Har De samme interesser, så skriv til billet, mrk. „11/53" til Vegetarisk Tidsskrift.

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

Brug blomster til daglig, brug blomster til fest;
i Danmark er danske blomster bedst!

Børnepensionen „Solhaven"

Telefon Espergærde 262

modtager børn fra 3—10 år

Så kom Fyn med

Efter i mange år at have savnet en decideret specialforretning for vegetar- og råkost i denne landsdel er det mig en glæde at meddele, at jeg nu har etableret en sådan afdeling i min forretning. „SKODSBORG"s landskendte varer såvel som deres velsmagende færdiglavede middage og aftenretter altid på lager i friskeste kvalitet.

RÅKOSTDEPOTETs mange specialiteter, såvel som

URTETHEHUSETs forskellige the-sorter fuldender den service, vi gerne vil yde Dem.

Gratis opskrifter og vareforteg-nelse tilsendes gerne på forlangende.

ERNST HANSEN

Nørregade 28 tlf. 242 ODENSE

Grundlagt 1877

Cirkulin hvidløgperler

Et ægte råkostprodukt —

indeholder *kun* råt hvidløg med alle dettes egenskaber usvækkede i behold. Anvendes som permanent kosttilskud: 3 × 2 perler indtages daglig ved måltiderne.

Pris for en pakning med ca. 180 perler: kr. 3,00

= en måneds forbrug.

Forhandles af Råkostdepotet, apoteker, materialister o.s.v.

Nærmere oplysning hos importøren:

Dr. HANS LÜTZHÖFT

Zeuthens Allé 14, Hellerup, HE 4219.

Ingen jul .
uden blomster!

Man kan leve af grønsager, men ikke uden.

Gør Deres indkøb i „KONSUM"

Altid friske grøntsager og udsøgte frugter til billigste priser.

Endvidere alt i kolonial, kaffe, konserves, smør og æg direkte fra landet.

Aflæg forretningen et besøg - ingen købetvang - eller ring til os.

Vi sender varer over hele byen, og vi garanterer Dem hurtig og høflig ekspedition.

„KONSUM"

v/ CHR. PEDERSEN

Telf. Luna 2502 . Rolighedsvej 9 . København . Telf. Luna 2502

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
Sønderg. 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