Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Inkonsekvens

Vi vegetarer vi være »pælen i kødet«

Sukkeret og tænderne

Sund jord, sunde planter, sunde mennesker II

Fra Japan — og andre steder

Faraobrød med vitaminer

Sporvogne og sprit

Børn er logiske

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

46. årgang

nummer 6 - 7

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.

Inkonsekvens i renkultur

Et af de mange dyreværneblade har modtaget et spørgsmål om, hvorvidt jægere kan optages i dyreværneforeninger. Bladet svarer, at det kan de så udmærket, og finder det i øvrigt utilladeligt inkonsekvent, når nogle tager afstand fra jagt, men samtidig spiser kød.

Her er vi ganske på linie.

Men når bladet fortsætter med at kalde det inkonsekvent, når nogle vel tager afstand fra kødspisning, men godt kan spise smør og drikke mælk, fordi dette forudsætter kvægavl og dermed uundgåelig slagtning, så kan der vel føjes et par bemærkninger hertil.

For det første er vi rent ernæringsmæssigt set mælkedrikkere af naturen, og det kunne vel tænkes, at man selv i højt civiliserede folkeslag ville finde det „humant" at erstatte den mælk, en moder normalt skulle give sit barn, med dyremælk, såfremt de naturlige kilder af en eller anden grund skulle svigte.

Hvis vi alle befandt os i de af Jordens egne, som er vort naturlige hjemsted, dér hvor maden så at sige hænger på træerne året rundt, ville vi overhovedet ikke yderligere få brug for dyremælk efter forløbet af den spæde tid, men nu, da vi er forflyttede til alle Jordens egne og har opfyldt Jorden og gjort os den underdanig, så er det netop i kraft af koen og dens evne til at omsætte græs til mælk og anden næring. Det er koen, som har været betingelsen for denne menneskets udbredelse, og så længe vi ikke vil tage konsekvensen heraf og flytte vore teltpæle derhen, hvor vi hører hjemme, er det ikke ganske konsekvent at forbyde en vis mælkemængde, hvis det anses for givet, at det under vore forhold er særdeles vanskeligt for ikke at sige umuligt at give børn tålelige vilkår under opvæksten uden mælk.

I hvert fald må vi *først* bede menneskene om at undlade at afskære os fra tilførsler udefra af ideel føde, f. eks. bananer. Men her synes de udmærkede logikere at anse det for uhyre syndigt at anvende et forholdsvis lille antal dyr til forsøg, medens blodige verdenskrige og dermed i forbindelse stående udsultning af befolkningerne ikke kan påregne nær så stor interesse eller indsats for at forebygge gentagelse.

Konsekvens synes forbudt.

For det andet er det f. eks. i Indien ikke absolut uundgåeligt at slagte koen, selv om man drikker dens mælk.

Men her nærmer vi os det punkt, hvor tampen brænder: Man vil åbenbart først have slået fast, at det kan være nødvendigt eller i hvert fald meget ønskeligt med at holde et lille antal køer for mælkens skyld for derefter med dette argument at retfærdiggøre det massedrab, som daglig finder sted Jorden over af de stire, kloge dyr — blot med fortæring af deres døde kroppe for øje!

Her er vi ude i det ulogiske og inkonsekvente, der blot viser, at vi vegetarer, som har taget det eneste logiske standpunkt, der findes, er dyreværnerne en torn i øjet — eller en pæl i kødet, om man vil.

Det er medskylden i dette absolut unødvendige massedrab, der skaber de komplekser, der får slagtere og andet godtfolk til at indsende deres bidrag som en forsikring for god behandling — senere hen?

Man anbefaler endvidere også os vegetarer at tænke over, at sko er forfærdiget af huder og dyner af fjer o. s. v.

Ja, det er ovenfor påpeget, at hele vor civilisation er bygget op på koen og andre dyr, og pludseligt forbud mod anvendelse af slige produkter ville være det samme som at forbyde stenaldermanden at anvende dyreknogler til fremstilling af våben og værktøj eller forbyde ham at klæde sig i dyrenes skind.

En anden ting er, at vi nærmer os den tid, da alle disse ting kan undværes og erstattes med langt mere anvendelige materialer, der ikke forudsætter massedrab.

Så vidt vides er f. eks. svinemælk ikke almindelig anvendt hverken af vegetarer eller andre; hvormed vil man da forsvare hele denne fabriksmæssige fremstilling af dyr til masseslagtning blot for at tilfredsstille perverse smagsvaner?

Jo, når blot dyrene dræbes „humant", enten ved hjælp af elkraft eller kulsyre eller hvad nu de herrer, der er „ansvarlige for en stor del af Danmarks eksport", nu engang ad åre bliver enige om, så mener dyreværnerne, at de har deres samvittighed i bedste orden.

Men der er bare ikke noget, der hedder „human" slagtning, eftersom ethvert unødvendigt drab af sagesløse dyr, hvis tillid vi kan glæde os over, ikke kan undgå at forrå såvel den, der udøver gerningen, som den, der forlanger den udført.

Og så er der endog forslag fremme om at kalde et sådant dyreværneblad for „Humanitas"!

Konsekvens forbudt. Man afsir myg, men nedsvælger elefanter, idet man ganske ser bort fra, hvilke lidelser der går forud for de forholdsvis korte øjeblikke, da selve drabet finder sted.

Men alene dette, at samvittigheden begynder at bore et sted, så dyrevenligheden begynder at give sig udslag, f. eks. i dette „humane" træk, at man lægger en trærist i bunden af den gryde, hvori der koges hummer o. l. skaldyr, for at de ikke skal komme til at brænde de små futter, ja, det lover da godt.

Efter at bladet har fremført de indledende bemærkninger, som vi her har tilladt os at kommentere, giver man ordet til en gudhengiven skovrider, en „jæger af Guds nåde", der med foldede hænder føler sig velsignet under sine vandringer i naturen sammen med sin trofaste hund. (Ak ja, hunden, det husdyr, som længst af alle har været i menneskenes nærhed og derfor er blevet til det, den er).

Mens landsbykirkens klokker blander sig med fuglenes kvidder, takker han skaberen, som overøser ham, den uværdige, med sin rigdom — men pludselig må han have bøssen til kinden, fordi et eksemplar af det ham så forhadte rovtøj efter sin natur forsyner sig med et ædelt vildt i form af en skovdue. Havde det været en krage, havde rovtøjet nok fået lov til fortsat at flænse i den med samme moral, som den ægte jæger tillægger

krybskytter og andet modbydeligt rak. Forresten er netop duer endnu mere bestialske i deres indbyrdes kampe end høgenes madvaner.

Men nu ligger misdæderen der altså på sine gerninger. Hvor er det skinhelligt af en jæger at kalde en høg for en misdæder, fordi den følger sin natur. Men nu vandrer han hjemad med den allerbedste samvittighed af verden. Det er *ham*, der har holdt lov og dom og plejet retfærdigheden. Dog med en vis hensyntagen til egen profit.

At manden virkelig er jæger, ses af, at han slutter med en jægerlogn af kaliber: han har endnu *aldrig* anskudt noget levende!

Det kan ikke undgå at virke komisk i al sin inkonsekvens, når det på den ene side i bemeldte blad påstås, at rovdyr *altid* dræber deres ofre i et nu (i modsætning til dem, der anstiller dyreforsøg), og på den anden siden påstås, at høgen altid flænser i sit bytte uden at dræbe det.

Det er konsekvens af samme natur som den, professor Lundsgård påviser i sin kronik i „Politiken". Hvis lovforslaget går igennem, er det herefter ikke tilladt i forskningsøjemed at foretage et kort operativt indgreb på en fisk eller en fugl uden forudgående bedøvelse, medens det fortsat er tilladt enhver borger at bruge levende fisk som agn og anbringe lige så mange kroge i dens krop, som han lyster, ligesom hanekyllinger fortsat må kastreres, når blot det sker med økonomisk vinding for øje.

Det vil også være mere konsekvent, om *alle*, der indsender deres bidrag til kampen mod dyreforsøgene, samtidig skriftligt afstår fra enhver lægehjælp og hospitalsbehandling, eftersom det vil være ugørligt at skille de fremskridt i behandlingsmetoderne, som er baseret netop på de forsøg, der bekæmpes ud fra de mere medicinmandsprægede former.

„Fyns Venstreblad", der er uhyre sympatisk indstillet over for dyrene, skriver: Vi har længe nok uden at røres og uden at blues set på vore stumme medskabningers lidelser. De er givet i vor magt, hjælpeløst og ubarmhjertigt, og dog har de samme ret som vi til Jordens sol og livets glæder, således som de nu har evner til at opfatte og nyde den. Og for dyrene består de rene glæder jo netop i, at smertens skygger ikke rammer og fordunkler dem. — —

Det har øjensynlig undgået bladets opmærksomhed, at intet vildtlevende dyr ubekymret kan hengive sig til nydelsen af solen eller andre af livets glæder, eftersom de hvert øjeblik må leve i frygt og stadig på flugt fra den skabning, der er en værre marodør i naturen end fjenderne blandt deres egne — til trods for, at det er gudhengivne jægere, der med foldede hænder går og spreder skræk og rædsel om sig.

Heller ikke den behandling, som vi giver tamdyrene, har ret meget med retten til sol og livets glæder at skaffe, eftersom der udelukkende tages hensyn til, hvad der betaler sig. Tænk f. eks. på fjerkræ i fedebure og de tusinder af dyr, der aldrig har været uden for mørke og skumle opholdssteder før den dag, da de slæbes til skafottet.

Den dag bladet tager konsekvensen og går ind for total afskaffelse af unødvendige dyredrab, vil vi tage dets „dyrevenlige" betragtninger mere alvorligt.

Sukkeret og tænderne

I Sverige har man gennemført et efter forholdene ret storstilet eksperiment med selve mennesket som forsøgsmateriale. Man bør håbe og tro, at den Kgl. svenske medicinalstyrelse, som står bag undersøgelsen, ikke har skelet til den omstændighed, at sukkerfabrikerner og chokoladeindustrien har deltaget i dækningen af de ikke helt små udgifter, som har været forbundet med dette „forsøg". Vi sætter dette i gåseøjne, da det sandsynligvis ville blive karakteriseret som et „forsøg", såfremt det var danske landbrugsforsøgsfolk, der skulle bedømme resultatet.

Det *er* nu engang ikke let at lave exakte forsøg med mennesker; dertil er materialet for uensartet — selv om det, således som det her er sket, er udvalgt inden for visse anstalters beboere, såvel patienter som betjening, men derfor må det alligevel roses fremfor de trivielle forsøg på rotter e. l.

Og hvad kom der så ud af anstrengelserne?

Det, som man på forhånd kunne tænke sig.

Når vidunderet sker i det grønne blad, hvor vand og kulstof mødes under et energigivende lysbad, dannes der sukker, et veldefinerbart stof, hvis glasklare krystaller er et naturens mesterværk. Dette stof vandrer videre og kan af planten benyttes som grundlag for endnu mere komplicerede forbindelser, der er af største vigtighed for planten selv og de dyr, som igen ernærer sig af dem.

Da sukkeret derfor er til stede overalt, hvor solen tillader liv, vil det være absurd på forhånd at nære mistanke til dette endsige anvende tåbelige udtryk som gift el. lign.

Tværtimod kan man sige: uden sukker intet liv. Sukkeret er det primære og den reneste energikilde, der findes. Det forbrænder hurtigt og uden slagger.

Der er da heller ingen, som er bange for at spise sukker i form af søde frugter eller rødder. Og vi vil gerne præcisere det standpunkt, at dette må være det ideelle, men —.

Således som vilkårene i dag er for mennesket, må det med eller mod sin vilje gå på akkord med mange ting, såfremt det ikke konsekvent vil flytte sine teltpæle (hvis det har brug for sådanne) derhen, hvor disse ting „hænger på træerne" året rundt.

De af os, som ikke vil eller kan dette, må prøve at klare os igennem på de breddegrader, hvor vi nu er, og se, hvad vi kan få ud af de hjemlige muligheder. En af disse muligheder er at uddrage det sukker, som vore roer er så elskværdige at bygge op for os, ganske vist i mængder, som menneskelig snille og kendskab til bl. a. arvelighedslove har været i stand til at forøge i meget væsentlig grad.

Spørgsmålet kan derefter bl. a. blive dette: Er det sukker, som dannes og oplagres i planter noget andet og bedre end det, der kan købes for forholdsvis små penge i papirposer?

Vel kan sukker opløses, kobles til andre stoffer og behandles på tusinde måder, men det vil fortsat være sukker og krystallisere i de

former, som synes at være noget af det mest bestandige, der findes på denne jord.

Anvendes sukkeret derfor efter sin hensigt som næring — som energikilde i mængder, som samtidig tillader indtagelsen af andre nødvendige — lige så nødvendige — stoffer, er der da heller aldrig konstateret uheldige virkninger, og hvorfor skulle der også det?

Det viste sig da også, at den forsøgsgruppe på 57 patienter, der foruden den almindelige svenske kost, der muligvis også har indeholdt en hel del sukker, har fået yderligere 300 gram sukker pr. mand pr. dag, *ikke* fik særlig store forekomster af caries tiltrods for, at denne mængde på 300 gr endog bortset fra evt. grundbestanddel i den svenske kost, svarer til et årsforbrug på 110 kg eller det dobbelte af, hvad der bruges i Danmark, som dog ligger inde med rekorden.

Når denne kolossale sukkermængde blot gives sammen med maden eller som drikkevarer, formår den altså ikke engang at fremkalde særlig megen caries tiltrods for, at det må antages, at de kalorier, som de 300 g pr. dag vil udvikle, udgør en ikke uvæsentlig andel af de for en åndssvag patient nødvendige, så der bliver altså ikke plads til at indtage ret mange andre fødemængder.

I betragtning af, at det drejer sig om hospitalspatienter, må forsøget betegnes som ret brutalt, og dog har det ikke været muligt at påvirke holdet ud over betegnelsen: ikke særlig meget caries.

Herefter må al tale om, at et almindeligt forbrug af sukker i maden eller som drikke skulle være skadelig, specielt for tænderne, være at henvise til postulaternes område, oven i købet til de modbeviste postulaters.

Ganske anderledes gik det, såfremt man delvis erstattede de 300 gr sukker til *måltiderne* med 65 g flødechokolade *mellem måltiderne,* og endnu værre stod det til med tænderne, når flødechokoladen erstattedes med karameller, der gnaskedes praktisk talt hele dagen.

Heller ikke her er der skabt beviser for, at det er sukkeret som sådan, der har virket skadeligt; der kan godt tænkes andre muligheder, f. eks. den at stoffet er givet i koncentreret form *uden for* måltiderne. Det er en ganske simpel regel, at koncentrerede opløsninger — det behøver ikke netop at være af sukker — virker skadeligt, fordi det osmotiske tryk virker den forkerte vej — populært sagt.

Hertil kommer de forbedrede muligheder for bakteriefloraen i mundhulen.

Det kan også tænkes, at gruppens modstandskraft i nogen grad var svækket, idet der *foruden* chokoladen eller karamellerne fortsat indtages 235 g sukker (ifl. „Socialdemokraten"s referat). Ikke fordi sukkeret som ovenfor sagt er svækkende, tværtimod, men fordi der ikke er levnet tilstrækkelige muligheder for indtagelse af andre nødvendige næringsmidler.

Man har altså ofret en million (svenske) kroner på at få konstateret, hvad man kunne have tænkt sig til: at sukker som mad eller drikke er fuldgod næring for organismen, når det drejer sig om at skaffe den

energi, og at tænderne ikke er blevet synderligt påvirket *tiltrods for det ganske ekstreme forbrug af sukker.*

At sukker i form af „slik" imellem måltiderne derimod skaber visse betingelser for caries, vidste man vel også i forvejen, men nu er det altså konstateret.

I forbindelse med den store undersøgelse følte man ca. 1000 skolebørn i Lund på tænderne og konstaterede, at der anvendtes fra 21 øre til over 1 krone pr. dag til slik, mere af drengene end af pigerne. Interessant var det også, at forbruget af slik stod i omvendt forhold til de opnåede karakterer, men om der her er tale om årsag eller virkning er ikke let at vide.

Stadig i henhold til ovennævnte referat synes der at have åbenbaret sig noget højst ejendommeligt, idet man har undersøgt en gruppe på 146 ungarere, der efter et par års ophold i Sverige fik antallet af huller i tænderne sat op til det dobbelte eller tredobbelte til trods for, at det i indledningen betonedes, at den sædvanlige svenske kost praktisk taget ikke gav caries.

Det, som kurerer smeden, slår åbenbart skrædderen ihjel.

Med andre ord kan det vist siges, at sagen er ikke nær så simpel, som det synes, og når en enfoldig skribent for nylig har konstateret, at et barn i 4 års alderen havde dårlige fortænder, fordi det i vuggen fik sukker på sutten, ja, så har dette postulat vel ikke kostet 1 million — ikke engang danske — kroner, men til gengæld er det også af tilsvarende værdi.

Sund jord - sunde planter - sunde mennesker

Af havebrugskonsulent H. MOSEGAARD
(Her efter *Sundhedsbladet*)

„I gamle dage behøvede man ikke at pudre eller sprøjte med kemikalier. Da var planterne sunde i sig selv; men nymodens dyrkningsmetoder har ført sygdommene med sig!"

Det er i hvert fald en sang, som vi konsulenter har hørt så ofte, at den virker lidt kedelig, eftersom allerede Theophrast ca. 300 år før vor tidsregning beskæftigede sig med spørgsmål vedrørende forskellige bygsorters modtagelighed for det, som vi benævner rustsygdomme.

Siden har diverse forfattere fabuleret om, hvorvidt de sygelige fænomener, planterne udviste, skyldtes selvdannelse, hvilket jo var en ganske naturlig tanke, da man så sent som 1830 gik ud fra som en selvfølge, at en kasse, som blev fyldt med stumper af papir og brød og derefter henstillet på loftet, af sig selv forvandleds til — mus.

Eller om det „udslet", man iagttog på planterne, var noget, som kom indefra som følge af safternes uheldige sammensætning.

Ejendommeligt nok er det netop i år 100 år siden, at en tysk mykolog for første gang førte bevis for, at det var selvstændige organismer, der var i stand til at angribe sunde planter, leve i eller på dem og bringe smitten videre.

At der i de 100 år er arbejdet intensivt med klarlæggelsen af de forskellige sygdommes livsløb og smittemåder, er en selvfølge, ligesom der også er gjort visse iagttagelser vedrørende bekæmpelsen af de plantesygdomme, som har relation til kulturplanterne.

Det begyndte i 1883 med Bordeaux-vædsken, der reddede vinavlen i Frankrig, og så er det gået slag i slag siden, således at man nu kan sige, at vi efterhånden nok kan få sygdommene under kontrol — selv om konsulenterne til gengæld breder sig!

Men lad os ikke blive overmodige. Forrige sommer viste sortrusten igen sit ansigt i danske hvedeagre, ganske simpelt, fordi man havde set gennem fingre med eksistensen af adskillige af de berberisbuske, der er nødvendige, for at svampens livscyklus kan fuldbyrdes.

Samtidig med, at videnskab og fabrikanter verden over har sat mænd og midler ind på at finde nye og mere effektive plantebeskyttelsesmidler og kontrollere deres eventuelle giftighed over for husdyr og mennesker, har plantetiltrækkere arbejdet mindst lige så intensivt på at fremstille sorter og stammer med øget modstandsdygtighed — resistens — over for de farligste og mest udbredte sygdomme.

Alle, der har have, ved, at de forskellige æblesorter ikke er lige modtagelige for kræft og skurv. Cox Orange og Signe Tillish hører til de værste, medens Filippa er overordentlig hårdfør selv under ugunstige forhold. Til gengæld blæser sidstnævnte let ned, og mange synes, at den førstnævnte smager bedre. Det er imidlertid uhyre svært at kombinere samtlige de bedste egenskaber. Man regner med at være heldig, såfremt blot een af 100.000 krydsninger er blot en lille tak bedre end udgangsmaterialet.

Til trods herfor sker det, at en tilfældig æblekerne, der anbringes i en tilfældig urtepotte og senere bliver til et stort træ ude i haven, bærer frugter af hidtil ukendt udseende og med værdifulde egenskaber, hvilket i hvert fald to af de nævnte sorter er bevis på.

For tiden arbejdes der på kraft på at „lave" en kartoffelsort, som ikke kan få skimmel, ligesom drivhusgartnerne gerne vil have en tomat, der er modstandsdygtig over for fløjlsplet, og sådan er der lange ønskesedler inden for alle grene af land- og havebrug; men indtil vi når så langt ad den vej, må vi se at klare os ad de hidtil betrådte stier.

Det kan dog ikke betones stærkt nok, at sygdomsbekæmpelse ofte er noget, man først får interesse for der, hvor den gode kultur hører op. Det er en kendt sag, at de kulturer, som vokser under gunstige vilkår, ikke angribes så ofte eller så hårdt som planter af samme slags under mindre gunstige forhold. Her gælder det for enhver plantedyrker om at kende sit ansvar og til stadighed have et vågent øje med sine plejebørn.

Den gamle regel om, at det er bedre at forebygge end at helbrede, har sin gyldighed den dag i dag, eller, udtrykt på en anden måde, det er bedre at beskytte end at bekæmpe.

Selv meget milde kemikalier i yderst svage koncentrationer kan ofte forhindre de første svampesporer i at spire på blad eller på frugt, og så slipper man måske for senere at skulle bekæmpe med stærkere midler.

Som et bevis på, hvor ømfindtlig selv en så berygtet svampesygdom som stikkelsbærdræberen kan være, kan anføres, at den overhovedet ikke trives i den atmosfære, som en storbys befolkning er henvist til at indånde såvel dag som nat. Det er næsten umuligt at finde angrebne buske inden for 6—8 km fra Rådhuspladsen, og man mener, at dette skyldes de svovlholdige forbrændingsprodukter fra byens kakkelovne og fabrikker.

Det har ikke været min hensigt at give detaillerede oversigter over, hvorledes de mangfoldige angreb lettest holdes nede. De gives såvel i småpjecer som i presse og radio — konsulenterne skal jo også gerne holde livet — men blot at pege på visse grundregler for produktion af sunde planter i sund jord.

Det tredie led i overskriften overlader jeg trygt til Sundhedsbladets læger.

Pølsesnak

Sir Boyd Orr holder af Danmark, efter som det var her, han blev valgt til præsident for det nyoprettede FAO, hvis fornemste opgave det skulle være at afhjælpe verdenssulten.

Han har senere ombyttet denne værdighed med formandsposten i Een Verden, som også har en måske lige så vigtig mission at udføre.

Men hvad siger så en sådan mand til de blade, som venter hans ankomst?

Jo, han kommer uhyre let på talefod med sine medmennesker, siger han, og forhandlingerne om de svære problemer går, som de var smurt, når blot man begynder at snakke om — *opdræt af svin!*

Jo, det skal fedt hjælpe.

Når utalte millioner sulter og sulter ind i døden, så sætter de mænd, som skal redde dem, sig til at snakke — *svineavl.*

Man drøfter i fuld alvor metoder, hvorved mindst fire femtedele af de forhåndenværende næringsmængder destrueres.

For den indsats kan man blive adlet og modtage fredsprisen.

Hans efterfølger i FAO er også godsejer og storopdrætter af kvæg til slagtning.

Er alkohol ikke et destruktionsprodukt?

Man kan åbenbart blive såvel journalist som redaktør uden det kendskab til kemi, som en alm. mellemskoleundervisning byder på, eftersom så mange blade har udtrykt deres inderligste forundring over, at vi her har anbefalet de gæve franskmænd at finde på noget mere nyttigt at anvende deres druer til i stedet for at lade gæringsorganismer destruere dem ned til det, man kalder vin, hvis fornemste stof er æthylalkohol, der er brudt så langt ned, at ernæringsfysiologer kvier sig ved at kalde produktet for næring, i hvert fald ikke for mennesker eller dyr, derimod nok til brændsel eller som i Sverige til iblanding af benzin.

Makabert bryllup

Det er ikke usædvanligt, at f. eks. sportsfolk møder op med diverse redskaber for at danne det „spalier", der skal gøre det festligt for det unge brudepar, men det turde dog vist være en misforståelse, når slagtere i stort tal forleden mødte op med knive og økser for slet ikke at tale om de kødben, som blev svunget over brudeparrets hoveder.

Væk fra offentlig tilgængelige steder med det makabre!

Såvel nedslagtning som partering af større dyr burde i hvert fald kun finde sted bag nedrullede gardiner og ikke som nu i udstillingslokaler til gaden.

Det er lige så stor en misforståelse at tro, at man kan gøre et bryllup festligt med kadavere, som man øjensynlig mener, at man kan smykke en slagterbutik med blomster. Man hænger da heller ikke kødstumper eller indvolde op i en butik med f. eks. klæder.

Da japanerne for ikke så forfærdelig længe siden gik over til kødspisning, skammede man sig dog så meget, at man tildækkede husguderne, for at de ikke skulle forarges ved synet.

Hvad om vi herhjemme i al beskedenhed begyndte med at undlade at sætte blomster på bordet sammen med diverse dele af døde dyr?

Træt nation?

Englænderne spiser 10 mill. aspirin om dagen

Storbritanniens 52 millioner indbyggere tager ikke mindre end 10 millioner aspirintabletter om dagen, oplyser en ledende engelsk sundhedsekspert, dr. Franklin Bicknell.

„Dette er tegn på, at nationen er træt og syg," fortsatte dr. Bicknell. „Der er kun een ting, der kan hjælpe hele det engelske folk — nemlig en bedre tilberedning af fødevarerne."

— — —

Måske en bedre tilberedning nok kan have sin betydning, selv om de fleste kokkes fornemste dyd jo er at ødelægge så mange af de oprindelige værdier, som de kan overkomme; men det turde dog være af endnu større betydning, om de gæve englændere ændrede fødens art, måske i retning af, hvad vi har hørt om skal være tilfældet i Amerika.

Ikke for at hovmode os, men når vi her i landet ikke har opnået så store resultater på de godt og vel 50 år, vor forening har arbejdet, så synes det dog, som vor dobbelt så gamle broderforening i England i endnu ringere grad har formået at sætte krudt i folket.

Den engelske hotelvejviser

Vegetarerne i England har nu fået et V anbragt ved de hoteller og restauranter, der serverer vegetariske måltider. Det er faktisk en masse steder, man nu kan spise vegetarisk i England.

Et godt stykke propagandaarbejde! *O. E.*

Faraobrød med vitaminer

Vivi Lavrent-Täckholm har skrevet en dejlig bog om livet i det gamle Ægypten, således som dette afspejler sig i efterladte genstande, hovedsagelig med tilknytning til botaniken, hvorfor titlen da også er blevet: Faraos blomster. Den er dyr, men dejlig. Vi tillader os at afskrive et lille afsnit.

Er det til at forstå, at disse lækre brød blev taget ud af ovnen og stablet op på dette fine bord for 3300 år siden? Bordet har stået i en grav i årtusinder. Ingen fandt det hemmelige skjulested, ingen tænkte på, at der stod et bord med brød i et kammer dybt under jorden. Men det har stået der hele tiden og kunne måske have stået der endnu 3300 år, hvis ikke vore dages ægyptologer pludselig havde opdaget den skjulte grav og taget bordet med brødene ud.

Nu står det i et italiensk museum. Men hvem ved, i hvor mange år? I Italien er der ingen tør ørkenluft. Brødene vil måske mugne bort, forsvinde, — det skulle slet ikke forbavse mig.

Brødene blev bagt en gang for længe siden for arkitekt Khâs regning. Han var en fornem stormand i det 18. dynasti og åbenbart en mægtig herre, for der var ingen grænser for alt det, han havde med sig i graven af mad og klæder og andet udstyr. Men når vi ser de ældgamle brød, er der noget, der forbavser os. De ser jo nøjagtig ud som vore dages ægyptiske brød. Det er runde, hule, klæge kager, dejlige at bide i, velsmagende og saftige, bagt af hvede eller byg.

Men ved siden af de runde hverdagsbrød fandtes en hel opdækning af små brød i forskellige former, triangler og luciabrød, julebukke og liljer, og jeg ved ikke hvad. Under visse dynastier var der nøjagtige regler for, hvormange forskellige slags man skulle have med sig, og hvor de skulle bages. Det var meget vigtigt med de forskellige brød, ganske som det er med vor julebagning hjemme og dens traditioner.

Af og til træffer man bagværk, som er lidt mere porøst og kageagtigt. Så kan man gå ud fra, at det er bagt med bagepulverlav. Ægypten selv har ingen lavarter af betydning, men de importerer udefra, særlig fra Grækenland. Man ved det med sikkerhed, for man har fundet græske lavarter i gravkamre allerede fra det mellemste rige, altså fra for 4000 år siden.

Grunden til, at man er ganske sikker på, at de fundne lavarter også anvendtes til bagning, er, at man stadig bruger lav til bagning af kager i Ægypten. Prøv at gå til de ægyptiske krydderibasarer og spørg efter *„sheba"*. Det er lav, som stadig importeres i sækkevis fra Hellas for at gøre de ægyptiske kager luftige og lette.

Den, som engang opfandt kunsten at lave bagepulver af lavarter, kan i sandhed være stolt. En opfindelse, som lever uforandret videre efter 4000 år! Hvem af vore dages bagepulverfabrikanter tør drømme om noget tilsvarende?

Men for at vende tilbage til brødet. I 1949 foretog den ægyptiske læge Mohamed Abdel-Salam El-Ayadi en dybtgående undersøgelse af et stort antal mange tusind år gamle brød fra gravene. Han undersøgte dem ikke

blot mikroskopisk for at konstatere, om det var byg eller hvede, han analyserede dem kemisk specielt med hensyn til vitaminindholdet. Og han gjorde derved den særdeles overraskende opdagelse, at de gamle brød havde bevaret deres indhold af B-vitamin. Tilmed efter så langt et tidsrum som 4—5000 år var vitaminindholdet uforandret. I reglen var de gamle brød bagt af yderst groft malet mel, der svarede til vore dages grahamsbrød. Han spurgte sig selv, om de gamle ægyptere mon havde kendt det grove mels fordele fremfor det fines. Så snart brødene viste sig at indeholde mere fintmalet mel, var det næsten altid brød fra senere perioder.

Men se nu her på de lækre brød med deres lidt sprukne ydre. De er 2000 år gamle og dog så appetitvækkende, at man får lyst til at spise dem, når man ser dem ligge i montren på landbrugsmuseet i Cairo.

Netop en sådan rund bolle var hieroglyftegnet for T i det gamle Ægypten. Og ordet for Hettep (fred) var ligesom en sammenrullet madras med et brød ovenpå. Hvilket smukt symbol! Et sted, hvor man kan sove trygt, et brød at stille sulten med. Så er livets nødtørftigste behov dækket, og så burde krig være unødvendig ...

Desværre får vi ikke de tilhørende illustrationer med, men den udførlige tekst kan sikkert træde i stedet.

Et usædvanligt forbud

kalder Poltiken det, når en københavnsk sportsklub har indført forbud mod tobaksrygning under træningen.

Der er sikkert mange, som endnu går med den naive opfattelse, at det er en selvfølge, at der ikke ryges under træning og helst slet ikke, men nu opfattes et forbud som noget usædvanligt.

Så langt er udviklingen altså fremme!

Den pågældende klubs ledelse har måske nok også tænkt på den sundhedsmæssige side af sagen, men motiverer dog forbudet med, at de unge menneskers tobaksrygning ofte andrager over hundrede kroner om måneden, hvad måske hverken de selv eller deres forældre er klare over, da ingen rigtig har rede på den slags i de mere velstillede hjem, hvorfra klubbens unge kommer. Når en karton cigaretter er tomt, sender man blot bud til købmanden efter en ny.

Der er ingen tvivl om, at sport er gavnlig for de unges udvikling og helbred, men mon ikke den tobakståge, der konstant hviler over idrætsfolkenes lejre, bryder mere ned, end sporten kan opveje?

Samtidig med, at vi gratulerer klubbens ledelse, føler vi dog trang til at udtale som vor mening, at der ikke burde være noget „usædvanligt" ved at udstede forbud mod nikotin og helst også spiritus, hvor ungdommen mødes for at træne, tværtimod bør det blive usædvanligt, at unge mennesker, der gerne vil være sunde og raske, sætter så meget på spil ved at efterabe de såkaldte voksne.

Vegetarisk brudefærd

Der er ingen grund til at skjule, at vores formand og hans nærmeste familie foråret igennem har været „godt bladstof". Først i anledning af en rund fødselsdag og dernæst i anledning af Mimis bryllup.

En hel række af dag- og ugeblade har haft deres medarbejdere ude hos Mosegaard og fået lange spalter fulde af oldsager og vegetarisme. De fleste kom vel sagtens for at snakke om haver, men hvordan det så end gik, så gled samtalerne oftest over i det mere „filosofiske", om det vigtige i at tillægge sig enkle og sunde livsvaner i så nøje samklang med naturen som vel muligt.

Helt så enkel var den menu dog ikke, som blev bragt i anledning af bryllup'et, og udsmykningen af hjemmet har iflg. Billedbladet heller ikke været helt almindelig, men bestemt ikke kedelig.

På et spørgsmål fra en journalist om, hvad gæsterne nu ville sige til at blive præsenteret for udelukkende vegetariske retter + æblemost o. l. af samme skatteklasse, var svaret dette: „De er advaret på forhånd, endda skriftligt, men de kom og gik formodentlig ikke sultne hjem.

I Berlingske Tidende botaniserede Sylvia sig frem til nedenstående:

For første Gang ses i Avisen
en vegetarisk Brudefar,
der byder ind til Fest og Spisen
det grøntsagskaade Brudepar
med alle planteglade Venner,
et mægtigt Gilde forestaar,
det lover een, vi alle kender,
den sagnomspundne Mosegaard.

Først skal de ha' lidt *Kattehale*
med *Hønsetarm* og *Gedeblad*,
hvorpaa man nok tør anbefale
lidt *Gaasefod* og *Andemad*.
Og *Storkenæb* og *Lærkespore*
med *Svinemælk* og *Hanekro*
vi gøre alle Øjne store —
garneret smukt med *Bjørneklo*.

Med *Hundegræs* og *Svinemælde*
og en Gang ristet *Hestehov*
kan Flokken man paa Døren hælde,
de skrider med et: Gudskelov!
Farvel til Onkler og til Tanter
og til den rare Mosegaard.
Vi haaber, mange rare Planter
maa spire lystigt Aar for Aar.

Sylvia.

N. N.

Og så klager de endda

Vinbranchens folk skriger højt om de store afgifter på vin og spirituosa, som de hævder virker stærkt hæmmende på forbruget.

En nøgtern bedømmelse, foretaget af docent E. Alkjær, viser dog, at forbruget er fordoblet i de år, der ligger mellem 1931 og 1950. At det yderligere er steget endda vist meget stærkt siden 1950, turde være en kendsgerning.

At forbruget af frugtvin samtidig er steget til det femdobbelte er ligeledes en kendsgerning. Ja, i 1947 var det endda ti gange så stort som i 1931.

Men når blot man klager og bliver ved at jamre over de sløje tider, ja så må myndighederne da tilsidst forbarme sig over de stakkels vinfolk, der så gerne vil betjene det tørstende folk.

Nøddekærner må åbenbart være endnu farligere for befolkningen end sprit, siden der fortsat er en råstofafgift på 200 % på denne vare, men her er åbenbart ingen tilstrækkelig interesseret branche til at klage med tilstrækkelig styrke.

Og lige lidt hjælper det

Gartnerne er ikke ene om at ansætte husholdningskonsulenter, der skal vise husmødrene, hvorledes deres produkter kan anvendes med fordel. Købmændene gør det samme og oplyser, at en enkelt dame har haft 100.000 husmødre til sine demonstrationer, der også omfatter tilberedning af gartneriprodukter.

Tiltrods for alle disse anstrengelser — ganske bortset fra det lidet, som vi småfolk har formået at udrette — kan Danmark fortsat rose sig af at have et meget stort forbrug af kød, om ikke vi sidder inde med verdensrekorden.

Misèren skulle vel ikke ligge i, at disse udmærkede damer fortsat betragter frugt og grønt som tilbehør til de egentlige retter?

Vi har tidligere været inde på emnet og stillet spørgsmålet om, hvad der må formodes at være lettest, *enten* at påvirke 100 personer til at forøge deres daglige forbrug af frugt og havesager med 10 % *eller* at overtale 1 til at blive vegetar.

Rent forretningsmæssigt kommer det nemlig ud på det samme.

Såfremt denne realitet virkelig går op for de ansættende organisationer, kunne det dog tænkes, at det var klogt at tage sagen under behørig overvejelse og evt. disponere derefter.

Fra Japan

Dr. *Sanehide Komaki,* der har stiftet en vegetarisk forening for videnskabsmænd indenfor den medicinske verden i Japan, udtaler sin overraskelse og store glæde ved at læse om vor aktivitet og lover at ville gøre alt for, at vore forslag til afhjælpning af verdenssulten skal blive fremsat overalt i den medicinske og jordbrugsfaglige presse i hans land, eftersom han føler sig overbevist om, at her er noget af det rigtige.

Samtidig opfordrer dr. Komaki til at skrive direkte til formanden for den vegetariske forening i Japan, hvem han omtaler som en meget bekendt mand, bl. a. som oversætter af bøger og skrifter, til f. eks.: Alexis Carrel's Man, the Unknown.

I England

blev man så glad for vort sidste nummer af VT, at man sendte anmodning om et større antal eksemplarer. Man begrundede anmodningen med det internationale stof, som prægede bladet. Vi syntes selv, at et sådant 24-sidet blad præsenterer sig bedre end et 12-sidet blad, selv om dette så kan udsendes noget oftere, men herom vil vi gerne høre læsernes mening, og såfremt man vil sende os mange og helst gode artikler, kunne vi måske ogsaa skaffe pengene, det koster at trykke dem.

Fra Spanien

Professor *Rafael Bañuls* ved handelshøjskolen i Alicante har sendt os et venligt brev med tak, fordi vi angriber verdenssulten ved dens rod og ønsker, at havebruget skal afløse det landbrug, der må give tabt. Professoren er kendt med dr. Hindhedes banebrydende arbejde på ernæringens område og kunne ønske at få yderligere oplysninger såvel om ernæring som om havebrug, men det kniber for ham at oversætte fra engelsk, hellere fransk, der er mere beslægtet med hans modersmål.

Hvem kunne ønske at korrespondere med manden fra Spanien? Såvel han selv som hans familie lever vegetarisk, men han skriver, at man dernede savner litteratur om sagen. Der er dog en forening af vegetarer i Madrid, til hvilken han har sendt en oversættelse fra engelsk af de artikler, vi her i bladet har bragt om verdenssulten og dens afhjælpning.

Sporvogne og sprit

To sporvejsfunktionærer er blevet dømt for spirituskørsel med sporvogn, hvilket ikke er så heldigt, og det bidrager ikke til at berolige det kørende publikum, at den høje promille på den allerletteste og billigste måde kan bekommes i sporvejenes egne marketenderier, hvor salget af øl og snaps iflg. lederens udtalelser er en nødvendighed. Havde man ikke dette salg, kunne man lige saa godt lukke samtlige 16 virksomheder.

Dette salg af spiritus har vakt forargelse, ikke så meget blandt publikum som blandt restauratørerne, der ikke kan sælge en snaps til samme pris som marketenderierne, og derfor kræver de denne servering standset — selvfølgelig under henvisning til sporvejsfolkenes ansvarsfulde og krævende gerning i den københavnske trafik.

Ejendommeligt nok er begge parter enige om, at salget af stærke drikke selvfølgelig ikke må medføre misbrug, som kan føre til uheld og domfældelse, men der er øjensynlig ingen, der har tænkt sig den ellers nærliggende mulighed, at spiritus og trafik aldrig bør blandes sammen, ligegyldigt om den så betjener sig af gummihjul eller mer eller mindre kantede jernhjul, der går på skinner.

Væk med spritten fra offentlige gader og veje! Kan en vognstyrer — eller chauffør — ikke undvære sin promille så anbring ham ved andet arbejde.

Klar advarsel

Penicillinets opdager, den 71aarige sir Alexander Fleming, der befinder sig paa bryllupsrejse i USA, har i dag taget til orde mod misbrug af hans opdagelse. *Man bruger pinicillin alt for meget, siger han, og man bruger alt for meget af det.* Patienter, der får for store doser og for tit, bliver immune over for det og kan ikke hjælpes, hvis de senere får sygdomme, der ellers ville vige for penicillinet. Det ordineres alt for ofte blot mod almindelige forkølelser.

Hvidløg-spiser blev sagt op

En dame i Halmstad er blevet opsagt fra sin lejlighed af en usædvanlig grund. Hun spiser af helbredshensyn hvidløg, og lugten heraf har generet naboerne så stærkt, at de har beklaget sig til husværten, som straks opsagde damen. Hun klagede til lejenævnet, men der er kun små udsigter for, at hun kan blive i lejligheden; men damen spiser også tre bundter hvidløg om dagen, og de har reddet hende fra en svær mavesygdom, påstår hun.

Børn er logiske

„Fruen i huset" har i Politiken formanet sin søn til atter at anbringe de haletudser, han har hentet hjem fra åen, i deres rette milieu, bl. a. af frygt for, at de skulle komme til at lide af diverse mangelsygdomme, eftersom franskbrød jo ikke kan forudsættes at være fuldgod føde. Drengen adlyder, men ikke uden at give sit besyv med på følgende forfriskende måde:

„I lader så blødsødne, så forstående over for dyrene. Men en halv time efter, at jeg har bragt haletudserne tilbage til deres å, sidder vi alle og spiser makrel. Den makrel har mor naturligvis ikke selv fanget, næh, hun køber den færdigrøget ovre hos viktualiedamen, og så tror I begge, den er helt i orden. Men det er den slet ikke, for makrellen har osse engang været en levende fisk, som svømmede i vandet og slog smut med halen. Og når I spiser en svinekotelet, så tænker I ikke på, at den engang sad i en gris, som gik glad rundt of „øffede" i sin svinesti. Men haletudser, det er noget helt andet, de skal tilbage til deres å, for de kan ikke spises ..."

„Fruen i huset" hører på argumenterne og erkender, at:

„Sådan er børn. De kommer somme tider sandheden pinligt nær, og jeg må tilstå, at vi var lidt tavse samme aften, da vi endelig sad ved den sommerligt røgede makrel. Min mand var oven i købet blevet sensibel. Han forlangte, at jeg omgående skulle fjerne de røgede makrelhoveder, fordi de havde sådan et „tragisk udtryk".

Efter vor mening ligger det tragiske i, at de såkaldt voksne ikke erkendte logiken i drengens synspunkter og havde ladet makrellen og andre døde dyr være bandlyst fra det bord, som bærer navnet: *spise*bordet.

Rå råkost

Køkkenchefen i en større fiskerestaurant lancerer i Berlingske Tidende følgende ungarske specialitet for lystfiskere.

RÅ KARPE

Den rå karpe gøres i stand osv., osv., hvorpå gratinfadet med dyret sættes i ovnen i ca. 35 minutter, hvorefter der igen tilsættes visse ingredienser, og så steger det hele videre i ca. 10 minutter.

Hvad er det dog for en begrebsforvirring, der synes at brede sig, når talen er om råkost?

Man taler endog om råkostbrud til trods for, at disse har været undergået varmebehandling i lange tidsrum, og man kalder en bestemt frugtsaft for et rigtigt råkostprodukt til trods for, at den er pasteuriseret ved høj temperatur. Om samme saft hævdes det endvidere, at den er „biologisk-dynamisk", selv om fabrikanten end ikke aner, hvad der ligger i dette udtryk, hvad der vel sagtens ikke er ret mange — om nogen — der gør.

I sammenligning med sådanne vildskud i sproget er det faktisk mere logisk at kalde østers og bøf tartar for råkost.

Sukkersygen

breder sig med stor hast, og det menes, at vi ligger endog meget højt i sammenligning med andre lande.

De, som har beskæftiget sig med undersøgelsen, erklærer, at diæten fortsat er meget vigtig ved siden af de præparater, som man en tid lang var tilbøjelig til at opfatte som det eneste af virkelig værdi.

Det synes, som der er mere sukkersyge blandt byboere end blandt landbefolkningen, hvilket nok kan tages som tegn på, at kosten også har indflydelse på lidelsens opståen. Derimod menes det ikke, at der er tale om nogen form for „milieuskade".

Klintsøgaard

Det er pølsefabrikanterne, der har pengene — i hvert fald kunne een af dem ofre bl. a. 50.000 kr. på at indrette en egetræstrappe i den hall, der findes i hovedbygningen på den skønne Klintsøgård i Odsherred, den, som senere har været midtpunktet i Kosmos kolonien under ledelse af Martinus.

Gården er nu iflg. dagspressen solgt til overlæge Cai Ankerbye fra Rønne, der agter at drive den som helårs kursted efter vegetariske principer. Over for visse blade, som har villet pådutte overlægen rene råkostinteresser, har denne betonet, at det ikke drejer sig om snævre særinteresser, men om vegetarismen som det bærende.

For en gangs skyld gik forgyldningen af pølsemanden, og vi håber inderligt, at hr. Ankerbye må holde skansen som en af vegetarismens højborge. Vi trænger til sådanne faste borge rundt om i landet.

Klorofyl - de-odo eller odo.

Fra *Horticultura*, juni 1953.

Ifølge *British Medical Journal* har dr. John Brocklehurst fra University of Glasgow gjort forsøg med klorofyl for at prøve den så stærkt opreklamerede „deodoriserende" virkning. Efter eksperimenter med tarmgas, løglugt og andre ubehagelige lugte kom han til det resultat, at rent vand absorberede lugte lige så godt som klorofyl. Visse eksperimenter måtte opgives af hensyn til personalet trods omhyggelig klorofylbehandling. Lugten blev for stærk.

I Amerika er der som bekendt snart klorofyl i alt til hudens og tændernes pleje, og vi herhjemme er jo heller ikke fri for det grønne stof. Klorofyl går sikkert sin sejrsgang over verden trods modgang i laboratoriet. Det er dog tankevækkende. Men en fordel er det for lærere i gartnernes aftenskoler, at klorofyl ikke længere er et svært ord, som skal undgås. Alle ved nu, hvad det er. *H. P.*

Fra »Søndags B. T.« for den 5. maj.

„Nu, da vi endelig har fået nok af også udenlandsk frugt, så vi kan fylde vore børn med alle de vitaminer, de trænger til, kommer danske frugtavlere og protesterer mod den udenlandske frugt. Jeg synes, de hellere skulle protestere mod bolschefabrikanter og mod al den chokolade og alle de ispinde og andet slik, der fremstilles og fyldes i børnene. Hvis alt det ikke blev fremstillet, kunne man lære børnene at spise frugt, frugt, frugt, dansk og udenlandsk, bare masser af varieret frugt. Ville det ikke være bedre? Kan dame-brevkassen eller en af dens læsere ikke anvise os en vej til at få alt detslikforbudt, som på alle måder ødelægger børnene." — En mor til tre.

Svar: Saa megen ret, De end har i, at slik er usundt, og frugt er sundt, gives der vist ingen anden vej til bedre tilstande end at få forældre til at opdrage deres børn fornuftigere ved ikke at lære dem at spise slikkeri, men at lære dem at spise frugt. Men det er et stort foretagende at opdrage forældre — for det skulle være gjort, da de var børn. Men når De har tre børn, så lær dem godt op — og de vil lade lærdommen gå videre. Livet består for en stor del af vane. Derfor er i virkeligheden al magt på jorden givet mødrene i hænde."

Vi står ikke alene

i protesten mod nedslagtningen af okserne i anledning af kroningshøjtidelighederne i England.

Det humanistiske selskab i Bombay har sendt premierminister Churchill et telegram med anmodning om at forbyde dette barbariske skuespil med de store dyr på spid på offentlige steder.

Det er utroligt

hvad der kan dække sig under en radiotitel. Læser man f. eks., at der vil komme noget „om at bringe vin" til et eller andet sted, får man serveret en røverhistorie om nogle gudsforgående flyvere, der under Stillehavs-krigen er på tourné med et vrag af en maskine, det ene tusinde km efter det andet og fra ø til ø, med det ene formål at skaffe whisky til juleaften.

At de tilsidst smadrer maskinen, men dog opnår at kunne bringe hele lejrens promille så højt op, at obersten selve juleaften kan konstatere dette på de stive blikke, er selvfølgelig det nutidige juleeventyr, som næppe kan være censureret af nogen som helst militærmyndighed, for trods alt søger man dog at bevare en vis form for moral selv inden for dette håndværk.

Er De født i Bueskyttens tegn?

I så fald er der bud efter Dem fra Amerika. Som yderligere kvalifikationer fordres endvidere, at De er en dansk girl og kan håndtere koncert-violin samt diverse andre musikalier.

Adressen på manden, der præsenterer sig som komponist med videnskabelig uddannelse, kan sikkert uden risiko udleveres af dette blads redaktør, uden at man vil beskylde ham for at være en giftekniv.

Men det er besynderlige opgaver, der strømmer ind fra alverdens kanter.

Til Mosegaards vig

— ja, sådan hedder den ikke officielt, endnu da, men nok ad åre — er afrejst en ekspedition på fire videnskabsmænd for der at arbejde videre med det rige fund fra den antagelig første indvandring, der har fundet sted til Grønland, som Mosegaard bragte for dagen i 1948.

Stedet, der ligger i Diskobugten på 70° nord, er i nærheden af Sarqaq, der betyder Solstedet, og lægerne deroppe hævder, at hvis ikke stedet havde været så begunstiget i klimatisk henseende, som tilfældet er, ville tuberkulosen have været endnu værre.

Samme Mosegaard beretter, at det er ganske ejendommeligt for ham ude på sit elskede Svaleklint at fremdrage flintredskaber af en ganske bestemt type: stikler, som kendes fra Europa og Asien over Beeringsstrædet og videre langs polarcirklen til vigen ved Solstedet.

Hvorfor denne vandring rundt om Jorden til dennes mest ugæstmilde egne?

Jo, mennesket blev jæger! Gid han snart må vende tilbage til sit — ernæringsmæssige — udgangspunkt. *n. n.*

Vildmandstilværelse som kur mod tuberkulose

For otte år siden forsvandt en midaldrende mand i Sverige. Han var angrebet af en alvorlig tuberkulose, og man troede ham død. Nu, da han atter er fundet frem, viser det sig, at den sygdom, der var årsag til hans desperate forsvinden i ødemarken, nu var helbredt, til trods for de umenneskelige strabadser, han havde været ude for.

Mon ikke tilfældet kunne give vore tuberkulosespecialister noget at tænke over?

Mon ikke det er naturen selv, som skal hjælpes til at overvinde de sygdomme, som svækket konstitution, dårlig ernæring o.s.v. har bragt det moderne menneske?

Køkkenkrogen

Af et interview i Ekstrabladet med stud. med. *Mimi Nedergaard.*

Kostplan for en uge

— Hvorledes ser en vegetarisk kostplan ud for en uge?

— Hvert måltid indledes altid med en råkostanretning, ligesom hvert måltid afsluttes med ost og frugt in natura eller i salat. Der er for øvrigt altid nok at vælge imellem. En middags-kostplan for en uge kan for eksempel se således ud:

Søndag: Råkostanretning, kartoffelkroketter (kartoflerne skal være kogt med salvie og sar) og masser af grønsager. Derefter en osteret og frugt.

Mandag: Mandekål med franske kartofler og salat.

Tirsdag: Bønnesteg med stegte løg, kartofler og salat.

Onsdag: Linser i tomatsovs (de skal stå i blød mindst et døgn) hertil kartofler eller grønsager.

Torsdag: Paneret selleri garneret med citronskiver og ærter. ...

Fredag: Farserede porrer med citron- eller tomatsovs. Hertil serveres grønsager.

Lørdag: Spinat- eller gulerodsrand med kartofler og dild eller kørvelsovs.

Bønnesteg

— Hvorledes laver man for eksempel en bønnesteg? ... ...

— Man tager ½ kg brune eller hvide bønner eller linser, der sættes i blød i 1—2 døgn, hvorefter de koges møre. Løg, 2 kartofler og 200 g grahamsbrød, der er opblødt i kogende vand, males gennem en kødmaskine, tilsættes krydderier; tomatpuré og 5—6 æg røres i sammen med 1 dl fløde. Kommes i et smurt ildfast fad og bages i ovnen i ¾ time. Til bønnestegen kan serveres rødkål, stegte æbler, brun sovs og kartofler.

— Vi afslutter næsten alle vore måltider med en halv grapefrugt, der er dekoreret med hele syltede hyben. Men vor yndlingsdessert er en speciel frugtsalat, der laves således: Hele syltede mirabeller blandes sammen med bananer skåret i skiver og halve hyben. Det er en meget lækker og vitaminrig dessert.

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

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.

Bekendtskab

Jeg søger lille, ung kvinde med venligt sind. Er ung mand, 43/163, akademiker, uafhængig, jævn og ligetil, ikke dusinmenneske, med interesse for personlig udvikling og alt smukt og godt i tilværelsen. — Billet, mrk. „501" til Vegetarisk Tidsskrift.

Dansk råkostskole
Kongevejen 76, Helsingør
FORLANG PROSPEKT

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

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.

ALT TIL

räkost - vegetarkost - Waerlandkost

Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

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 Alba 10603
Sønderg. 7, Nørresundby

Epokegørende nyt næringsmiddel

Bliv livsglad, ungdommelig og smuk

Videnskaben har længe været klar over de rent forbløffende kræfter, havets plantevækster indeholder. Dyreforsøg har vist, at dyrenes vitalitet og hele velbefindende er blevet forøget i forbavsende grad ved tilskud af mel af søplanter i foderet.

Søplanterne indeholder mere organisk jod og mineralstoffer end noget andet naturligt næringsmiddel.

Der er i disse dage kommet et taremel i handelen, fremstillet af udsøgte norske søplanter. Melet har en noget egenartet smag, som man imidlertid snart vænner sig til at synes om. Tages taremelet i cacao, grønsagssupper, kruska etc., bliver smagen så at sige helt neutraliseret. Man kan også tage det på en teske helt tørt og skylle det ned med lidt vand.

FOR MØDRE OG SPÆDBØRN

er daglig brug af taremel af største betydning. For vegetarianere er det også af stor vigtighed, da det sikrer rigelig daglig jodtilførsel. I det hele taget er taremelet, på grund af sit indhold af de så forbløffende sporstoffer samt den organiske jod, et epokegørende nyt næringsmiddel, af mindst lige så stor betydning i den daglige sikringskost som f. eks. tran og mælkeprodukter.

SKØNHEDSMIDDEL UDEN SIDESTYKKE

Desuden indeholder taremelet nogle egenartede stoffer, som på helt uskadelig måde regulerer maven og stofskiftet, således at svære mennesker bliver slankere, og slanke bevarer en naturlig legemsvægt. Taremelet er endvidere et skønhedsmiddel uden sidstykke, som giver en klar og frisk hud.

VITALITET OG VELVÆRE

Den, som ønsker at opnå størst mulig vitalitet og velvære, idrætsfolk, som ønsker topresultater, kvinder, som ønsker at blive smukke eller bevare en naturlig skønhed, bør straks begynde at bruge VITALIA-TAREMEL. Er De først begyndt, vil De blive en ivrig „Vitalia-tilhænger" hver dag i året hele livet igennem.

Vi opgiver gerne nærmeste grossist til Deres apotek, købmand eller materialist, hvis denne ikke allerede fører VITALIA-TAREMEL.

Generalagent:

Knutsøns Special-Agenturer
Kolonialafdelingen,
Eivindsvej 39 - Charlottenlund
Tlf. Ordrup 8117 - 1937

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

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI — RINGKØ