Asbakkevej 19,1
F

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Det grønnes gave
Referat af mødet på Landbohøjskolen

Driver vi afguderi med Hunsafolket?

Tobakken, samfundets fjende nr. I

Hvor finder vi C-vitaminerne?

Interessant undersøgelse - skør konklusion

Jylland kalder

Lidt om skalotter

Vort daglige brød endnu en gang

Køkkenkrogen

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

47. årgang
nummer 4
April 1954

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 (1954) 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 NORGE:

OSLO:
Mensana, Universitetsgt. 20.
Bios, Kronprinsensgt. 5.

TRONDHEIM:
Linnea Hotells helserestaurant.

Det grønnes gave

Man må gå på jorden, om den så er gloende!

Man må forlade sig på planterne, om man så aldrig så meget afskyr alt, hvad der hedder »græsæderi«! — A propos: græs (= korn). De allerfleste mennesker lever hovedsagelig af græs. *Vi* vegetarer søger at arbejde os bort fra dette og til de mere naturlige ting: frugt og grønt.

Der findes mange mennesker, som hellere vil gå uden skjorte end købe en *brugt*, selv om *den* kan vaskes; men de samme mennesker nyder deres marskandiserkost, der ikke kan vaskes. I diverse organer af diverse dyr findes, foruden aminosyrer o.s.v., også stoffer med kendte og navnlig ukendte funktioner, som *vi* ikke ønsker skal fortsætte i vore organer.

Vi vil danne vore egne hormoner og fermenter, og hvem ved hvad. Derimod bør vi nok tale mindre om de påståede *gifte*, som skal findes i dyriske fødemidler. De er der måske, men det er dog først *efter*, at bakterier o.s.v. har arbejdet, at de bliver virkelig farlige.

Er kød o. l. uvasket marskandiserkost, som vi afstår fra, så ønsker vi, at vor planteføde er *ren*, såvel *udvendig* som *indvendig*.

Derfor interesserer vi os for planterne, *det grønne*, som hidtil da er de eneste skabninger, som kan producere det grundlag, som såvel dyr som mennesker skal eksistere på.

Det, som i vore lærebøger kaldtes kulsyre-assimilationen, benævnes nu som fotosyntesen, idet der lægges vægt på *lysets* medvirkning ved den opbygningsproces, der foregår, når en *mængde* vand + nogle få procent af uorganiske salte fra jorden møder kuldioxyden i det grønne blad. Når det vides, at ca. 95 % af planternes tørstof er bygget op af kulsyre fra luften + energi fra Solen, bliver den rolle, som de ting, der med vandet optages fra jorden, af underordnet betydning rent vægtmæssigt, men dermed er ikke sagt, at de ikke har deres afgørende betydning.

I en så indviklet proces er intet tilfældigt, og mangler blot een af de nødvendige faktorer, går produktionen i stå.

Vi kan påvise, at vi til en vis grad kan erstatte sollys med kunstigt lys, men vor viden er i sin vorden, og selv om vi allerede nu kan forberede f. eks. tomatplanter i vintertiden o. m. a., f. eks. operere med daglængde, så vil en *produktion* næppe betale sig.

Det er også muligt, at det under visse forhold vil være gørligt at gøde med kulsyre, hvoraf der kun er 0,03 % i luften, og for at få fat i disse små mængder må bladene holde »åbent hus«, hvorved de risikerer at blive noteret for vandspild. Det er umådelige mængder af vand, der siver ud i luften, fordi spalteåbningen må stå på vid gab. For at illustrere, hvor vigtigt det er, at alle faktorer er i optimum, anvender man karret med de ulige lange staver. Det er en selvfølge, at der ikke kan være mere vand i dette end til den korteste stav.

Og vil vi *dyrke* planter, hvad vi nok er nødt til, hvis ikke vi vil dø af sult, så er vi interesserede i at finde den korteste stav og søge at forlænge den, i hvert fald op til den næstlængste — for så også at tage den med opad. Så kommer vi til spørgsmålet om, hvorledes dette bedst lader sig gøre.

Menneskeheden har sikkert ikke *dyrket* planter ret længe, før de har opdaget, at planter kunne *gødes*. At *gøde* jorden = *gode* den.

Naturlig gødning fra mennesker og dyr viste hurtigt sin virkning og anvendes også i dag, men hvor langt når vi i kampen mod hungeren med dette affald? Og er det ikke umagen værd at skille det ad i sine bestanddele for at finde ud af, *hvilke* planterne betjener sig af og i hvilken form?

Vi véd, at de grønne planter skal bruge en lang række stoffer, nogle i større mængder — makronæringsstoffer, og af andre kun uhyre lidt — mikron. Det sidst opdagede er molybdænet, som man ikke troede var nødvendigt, fordi forsøgsplanterne erobrede det nødvendige fra glaskar o. lign.

Men for dem alle gælder det, at planterne *kun* kan optage stofferne i simple uorganiske former, som regel som dissocierede salte, der i uhyre små mængder er opløste i jordvandet, 1—2 ‰ er tilstrækkeligt. Mere virker som gift.

Selvfølgelig har *alle* disse nødvendige stoffer været tilstede dèr, hvor planter groede naturligt, men de er ofte opløste af regnvand og ført ud i havet gennem årmillioner, hvorfra vi nu søger at hente dem tilbage; enten ved at udvinde det bundfald, som udtørrede have har afsat, eller ligefrem direkte f. eks. et påtænkt kaliværk i Norge.

Da meget af kvælstoffet går i luften ved nedbrydning af planter, er det naturligt, at vi henter også dette tilbage. Hvis vi ikke overlader det til visse bakterier, som planterne arbejder sammen med.

Er det lettere at gå til »urstoffet«, granitten, knuse den og anvende den som gødning?

Og hvad så med kvælstoffet, som ikke findes i granitten?

Der er ikke mere *kunstigt* i at hente salte fra havet, end at male sten. Tværtimod.

Er »kompost« da ikke af betydning?

Jo, på mange måder, men *ikke* som plantenæring. De *kan* simpelthen ikke spise det.

Men de uhyre mange ting, hvoraf kompost består, kan nedbrydes og gøres »spiselige«.

Her er reserven, som ofte udligner de fejl, vi gør ved tilførsel af store mængder kunstgødning.

Samtidig virker humus på jordens struktur, så den ikke klasker sammen og hindrer rodens åndedræt. Jorden får bedre vandholdende evne og endnu en lang række gode egenskaber — ikke mindst den, at de bakterier o. a., som nedbryder affaldet, får gode levemuligheder.

Men det sker, at netop disse organismer bemægtiger sig det kvælstof, som planterne også er interesseret i.

Gødes der med stærkt kulstofholdigt, men kvælstoffattigt stof (halm), kan planterne blive blege. Brænd dog ikke muldgivende stoffer!

Erkender vi, at planterne *kun* kan optage simple uorganiske salte, bliver der ikke megen plads for mere eller mindre okkulte systemer og specielle hundekunster ved tilberedning af kompost.

Vi, der søger at aflytte planternes krav og tilfredsstille disse krav på bedst mulig måde, er vel blandt jordens mest fortjenstfulde skabninger; og dog bliver vi beskyldt for at begå *overlagt masse-rovmord!*

De, der slynger om sig med de store ord, tænker åbenbart ikke over, hvem der er de *egentlige* mordere. Det er nemlig *enhver*, som i dag arbejder for systemer, der giver *mindre* mad til den sultende befolkning.

Skulle vi nøjes med »naturlig« — vild — mad, døde vi næsten alle.

Ville vi nøjes med selv den bedste kompost, tilsat månestråler og andre mystiske elementer, ville det gå *omtrent* lige så galt.

— Da filmene var kørt (vi fik hele 3) og kommenteret, blev der spurgt om mangt og meget, bl. a. om det sukker, hvis overmåde skønne krystaller blev vist på lærredet.

Selvfølgelig kan dette stof, som hører til de primære ting, som planterne bygger op, ikke være skadeligt eller endog giftigt. Tværtimod: uden sukker intet liv!

En anden sag bliver det, hvorledes vi udvinder og anvender disse produkter. Det er ikke usandsynligt, at der i det mørktfarvede rørsukker kan findes gavnlige stoffer, men dette behøver ikke at være tilfældet i vort roesukker, og i hvert fald er den sidste rest af den saft, hvoraf krystallerne slynges ud, bedre egnet til gødning end til føde. Sukker for sig og snavs for sig.

Hvad forstås ved biologisk dyrkede grønsager?

Der lægges sikkert forskellige betydninger i ordet, eftersom hvilke kredse der benytter det, og navnlig da hvis der kobles »dynamisk« til. I sidstnævnte tilfælde opereres der med betegnelser og påstande, som ikke lader sig efterprøve. Men vi, der søger at finde frem til planternes ønsker og krav og efter evne søger at tilfredsstille disse, vil påstå, at vi gør det biologisk rigtigt, også når vi byder dem uorganiske salte som næring, i erkendelse af, at de *kun* kan optages som sådanne.

Det kan ikke være mere biologisk rigtigt at fodre planterne med organiske stoffer, som først skal omdannes, førend de kan få interesse for planterne.

Der tales så meget om, at havets planter kan ernære en stedse stigende befolkning; hvad er der om det?

Der er sikkert meget om det, idet havets planter arbejder meget mere »økonomisk«, især med vandet, men dr. Bruun udtalte i fjor, at der var lang vej fra plankton til f. eks. lyskrebs, der i øvrigt ikke smager godt.

Det er en kendsgerning, at mange havplanter er særdeles rige på de salte, som vi har brug for, hvilket jo ikke kan forundre os, der lige har hørt om, hvorledes vandet gennem årmillioner har vasket klippernes oprindelige stoffer ud i havet. Der anvendes da også rundt i verden adskillige havplanter som føde for såvel dyr som mennesker. Men så længe landjorden bruges eller misbruges til at producere føde til dyr, der så destruerer cirka fire femtedele af værdierne, må man finde det naturligere at kaste sig over dyrkningen af de planter, som kan nydes direkte — uden om marskandiseren!

På spørgsmålet: Hvad er lys? gav laboratorieforstander Hans Petersen en særdeles klar og letfattelig fremstilling af, hvad man for tiden véd om de mangeartede svingninger, vi og alt er udsat for.

Nogle stråler — de kosmiske samt de, som fremkommer ved atombomber — kan trænge kilometerdybt ind i faste klipper, så ingen kan beskytte sig imod dem. Andre er mere fredelige og medbringer energi; hertil hører de fleste af de synlige stråler, der samtidig er dem, som planterne betjener sig af, hvilket turde være et bevis på, at planterne og vi har hørt sammen fra tidernes morgen, og at vi efter alle solemærker at dømme vil fortsætte dermed.

Som afslutning fik vi lejlighed til at betragte et forsøg med kraftige majsplanter, der ved hjælp af kunstigt lys klarede sig fint i den nordiske vinter, og hvad mere var: de groede i det klare vand, som dog var tilsat en lille smule opløselige salte, altså biologisk dyrkede!

H. MOSEGAARD

Driver vi afguderi med Hunsa?

Hvad er der ikke talt og skrevet om dette lille folk højt oppe i bjergene — og hvad er de ikke blevet berømmet for, ikke mindst af os vegetarer?

Det kan måske være opportunt at kigge på, hvad en nøgtern mand uden for vor egen kreds hitter på at skrive i »Magasinet«. Manden hedder Tørk Haxthausen og skriver, at vel er kosten først og fremmest vegetarisk, men ikke fordi hunsaerne frivilligt afstår fra at spise kød: havde de nok, spiste de det gerne ugen rundt. Men deres få husdyr er for kostbare til, at man kan slagte dem i utide; køer er overordentlig sjældne og meget værdifulde, det sidste fordi smør er så omtrent det vidunderligste, hunsaerne véd. Ingen fest er noget værd uden smør; til gengæld er det kun ved festerne, at det overhovedet serveres.

Fjerkræ er der heller ikke meget af; grunden er den samme som for køernes vedkommende, nemlig at man ikke har foder til det. Kød og animalske fedtstoffer forekommer altså kun sjældent i hunsa-kosten. Ost spiser man lidt mere af, omend heller ikke meget.

Det turde hermed være konstateret, at hunsaernes berømte vegetarisme består i, at man gør en dyd af nødvendigheden.

Hermed skal ikke være sagt, at folket ikke er al ære værd og måske endda højtstående på mange områder, selv om de ikke udmærker sig hverken ved kunst, musik eller håndværk, end ikke en mundtlig, overleveret litteratur finder man hos dem. Det synes, som det eneste åndsprodukt er et så indviklet sprog, at det kræver et langt livs studium, hvorfor kun de gamle taler det korrekt, og ingen udenforstående nogensinde lærer det.

Selv om det kan lyde som et paradoks, tillægger man hunsaerne et letbevægeligt sind, således at enhver hændelse udover det sædvanlige bliver til noget festligt, samtidig med at de bevarer en urokkelig sindsligevægt, og det endda under forhold, som ville få andre til at bryde sammen. McCarrison, der kender folket bedre end andre, taler om nerver som sejlgarn og dog følsomme som violinstrenge.

Det er vist ikke for meget sagt, at et folk næppe opnår såvel sjælelig som legemlig sundhed alene ved en bestemt kost, men det synes, som der kræves et vekselspil mellem ernæring og samfundsliv.

Stedet, hvor hunsaerne lever, er så uendelig fattigt og ubehageligt: vintrene er strenge og trøsteløse. Den fattige plantevækst tillader ikke, at der anvendes brændsel til opvarmning af boligerne, hvorfor hele familien klumper sig sammen i ét rum for at holde varmen. Når så endelig foråret kommer, forestår der en lang og trang hungerperiode, før jorden kan begynde at yde bidrag til ernæringen. Samtidig med, at der sultes, så det forslår noget, må alle arbejde strengt, så længe det er lyst. Det er denne bundløse fattigdom, der smelter samfundets medlemmer sammen. De er så at sige tvunget til at være vennesæle og omgængelige, da alle er afhængige af alle.

Når der undertiden gøres et nummer ud af, at selv planter og dyr er sunde i dette land, og nogle begrunder dette med, at der ikke anvendes

nymodens djævelskab til at gøde eller sprøjte med, så må man dog ikke glemme, at der alligevel foregår en omhyggelig bekæmpelse af f. eks. insekter, idet hver eneste lille kvist på hvert eneste træ bliver gået igennem og håndpillet for æg af bladlus o. l., samtidig med, at alt, der udviser tegn på sygelighed, fjernes og brændes.

Skønt den vegetariske, halvvejs råkostdominerede levevis sikkert er af stor betydning for sundheden, er man dog tilbøjelig til at tro, at den lange fasteperiode i foråret er endnu vigtigere, og derfor vil man altid kunne give en praktisk talt ufejlbarlig recept for enhver, der ønsker at leve sundt og leve længe: man skal spise omtrent det halve af, hvad man er vant til, og nøjes med fuldkorn, rå frugt, rå letkogte grønsager og en lille smule ost. Og som om det ikke var strengt nok, skal man desuden tilbringe tre måneder af året med hårdt legemligt arbejde og samtidig skære den daglige kost ned med endnu tre fjerdedele.

Og, slutter Tørk Haxthausen, så er det sikkert også en god idé at flytte til den bakteriefrie luft i Himalayas højere liggende egne. Vi kan tilføje, at der sikert også kan tilskrives sommersolen i disse egne en vis portion af æren for hunsafolkets uomstridte sundhed.

»Negative fingre«

Man kan ikke fortænke Farmaceuten i, at han måtte læse om og om igen adskillige gange, før han fandt ud af, hvad der *skulle* have stået i det brev, den unge pige sendte ham og bad om råd for, indtil det gik op for ham, at det drejede sig om nicotinfingre.

Selvfølgelig havde han også råd for nicotinfingre, d.v.s. han kan anvise kemikalier, der kan tage den *tjære,* der skæmmer fingrene udvendigt, men *nicotinen,* der hærger de livsvigtige organer indvendigt, har han ikke råd for, og det kunne selvfølgelig aldrig falde ham ind at tilråde en afvænningskur, lige så lidt som at tilråde et kursus i sammenstilling af bogstaver, så de kommer til at danne en mening, som også kan opfattes af andre.

Haleløse heste

er stadig på mode i »underudviklede lande«, hvortil også visse europæiske åbenbart hører, eftersom formanden for den belgiske hesteavl ved hjælp af fotografier kan vise, hvorledes danske heste, der som følge af kuperingsforbudet sendes ud af landet med naturlige haler, mister disse undervejs.

Og så spørges der, om det så ikke var bedre at lade dette ske, medens de endnu var føl.

At man kunne undlade at sælge heste til barbarer, der mishandler dyr, har man åbenbart ikke tænkt sig som den mest nærliggende udvej.

Hvorfor skal vi skrue udviklingen tilbage, fordi nogle ikke kan følge med? — Men der er jo det med *pengene*....

Om ascorbinsyre — C-vitamin

Der er næppe udgivet 2 vitamintabeller, som viser overensstemmelse på ret mange punkter, hvilket kun er naturligt, når det f. eks. for planternes vedkommende vides, at jordbundsforholdene, regn, solmængde, læ og blæst kan være medbestemmende; endvidere såtid, gødskning, jordens kvalitet og høsttidspunktet samt tidsforløbet og iøvrigt forholdene under transport og lagring, inden analysering finder sted.

Ofte forekommer der desuden årstidsvariation, ligesom produkter fra hus eller bænk kan være forskellig fra frilandsprodukter. Endelig er ikke alle en plantes organer lige rige på C-stof. At der også kan være betydelige variationer fra sort til sort, ja fra stamme til stamme, har vi tidligere skrevet om.

I den nyeste tabel, som er udgivet af Statens Husholdningsråd, findes resultaterne af et meget stort antal analyser, som er foretaget gennem en årrække. Foruden et middeltal opgives den mindste samt den største værdi, der er fundet, og de to ligger ofte endog meget langt fra hinanden.

De til undersøgelserne anvendte varer er indkøbt i butiker for bedst muligt at svare til, hvad mange byhusmødre er i stand til at forskaffe sig, og siger altså intet om de fordele, som den husmoder har, der kan hente tingene ind på bordet direkte fra bedet.

Som et usikkerhedsmoment i tabellen kan det anføres, at der ikke angives, hvor mange af de analyser, der ligger til grund for tallene, der hidrører fra friske produkter, eller om disse har været tørrede eller henkogte. Det vides jo dog, at især tørrede grønsager kan være fattige specielt paa C-stof.

Tabellen er meget lang, men vi piller først nogle produkter ud, som udmærker sig ved lavt indhold, under 10 mg ascorbinsyre pr. 100 g rå, men rengjorte: Agurk, asparges, bladselleri, brune bønner, champignon, gulerødder, jordskokker, julesalat, gamle kartofler, løg, pastinak, rødbeder, grøn salat, tomatpuré, gule ærter.

I gruppen med over 10, men under 50 mg, kommer grønne bønner, voksbønner, hvidkål, kålrabi, karse, kartofler (sommer og efterår), kørvel, persillerod, det hvide af porrer, purløg, radiser, ræddike, tomater (danske og udenlandske), friske, grønne ærter.

Over 50, men under 100: blomkål, dild, rosenkål (vinter), rødkål, spidskål, frisk spinat.

Mellem 100 og 200 finder vi frisk grønkål, peberfrugter, peberrod, persille, rosenkål (efterår).

I gruppen med frugter er følgende under 10 mg: tørrede abrikoser, blommer, dadler (tørre), druer, figner, ferskner (friske), blandet frugtsaft, hyldebærsaft, jordbærsaft, blandet marmelade og orangemarmelade, friske pærer, rosiner, svedsker og friske æbler.

Over 10, men under 50: bananer, blåbær, brombær, citron, grapefrugt, hindbær, hyldebær, jordbær (syltede), kirsebær, melon, rabarber, ribs, stikkelsbær, tyttebær.

Fra 50 til 100: appelsiner, jordbær (friske), solbærsaft og marmelade.

Og så er der solbær på 155 og friske hyben på 840. Sidstnævnte tal er middeltal af 17 analyser, der bevæger sig fra 180 til 1280, og således er det med mange af de øvrige værdier. Der kan således udmærket findes analyser for nye kartofler, der viser større indhold end mange appelsiner og citroner, der dog ellers altid hæves til skyerne, og selv vinterkartofler er i gennemsnit bedre end æbler.

Når saft og marmelade, specielt orangemarmelade, er så lavt nede, hænger det sammen med, at det drejer sig om handelsvarer og må ikke sammenlignes med, hvad der fremstilles i eget køkken.

Det ses således, at der er en lang række grønsager og frugter, som ikke er særlig rige på C-stof; nogle er vel af værdi, men kun enkelte ligger oppe i højderne.

Ser vi aktuelt på det, må vi erkende, at frosten har taget næsten al rosenkålen, og samme svøbe har også plaget vor sidste reserve: grønkålen. Sine steder har skovduerne ædt rub og stub.

Af frugterne er der faktisk kun krukkerne med solbær og hyben, der kan veje op mod den almindelige slaphed.

Det står dog endnu værre til, hvis vi vender os til tabellen med animalske produkter, hvor der praktisk taget ikke findes C-stof undtagen i brissel(!), lever og torskerogn, og selv disse ting ligger ikke på højde med hvidkål og spinat.

Interessant undersøgelse - skør konklusion

I Sverige har man fundet det opportunt at undersøge, hvorledes det går med vitaminer — specielt C-stoffet — i frugt og grønsager, når disse findeles ved hjælp af en blender — det apparat, som vi her i bladet har benævnt »den elektriske kokkepige«. De må åbenbart have flere af den type apparater i brug derovre, end vi hidtil har haft muligheder for at anskaffe her i landet, siden de allerede har interesseret sig for en sådan undersøgelse, hvis resultat er offentliggjort i »Vor föda« og i uddrag refereret i Faglige Meddelelser nr. 1—2 1954 fra Statens Husholdningsraad.

Det ses af tabellen over de undersøgte produkter, at der ganske vist sker et tab under denne findeling med blender, men det er så minimalt, fra 5 til 20 pct., at der antagelig vil ske noget lignende under en omhyggelig tygning af de samme produkter i rå tilstand.

Hvad der derimod er bemærkelsesværdigt, er, at en ret betydelig del af ascorbinsyren efter findelingen genfindes som dehydroascorbinsyre, mere hos spinat og hvidkål end i tomater, og hvis man så derefter koger de findelte produkter, forsvinder dehydroascorbinsyren næsten fuldstændig, således at totaltabet er meget betydeligt.

Skal derfor urterne eller frugterne underkastes varmebehandling, bør denne ske *før* findelingen, idet kogningen ødelægger de enzymsystemer, der bevirker nedbrydningen af C-stoffet. Anvendes denne fremgangsmåde, sker der kun et tab på 6 pct. i tomater, 37 pct. i spinat og 20 pct. i hvidkål.

Lige så interessante, som disse oplysninger er for alle, der kunne tænke sig at lette madlavningsarbejdet ved at bruge en blender i så mange tilfælde som muligt — og der er usandsynligt mange muligheder —, lige så skør er den konklusion, som der sluttes af med: »Resultatet af denne undersøgelse viser, at grønsager, der findeles i blender, bør koges før findelingen, og det er især vigtigt, når det drejer sig om grønsager med meget aktive enzymsystemer, såsom hvidkål og spinat.«

Man har åbenbart ikke begrebet et muk af det hele, siden man stiller spørgsmålet op således, at sagen drejer sig om, hvorvidt der skal findeles før eller efter kogningen.

Der skal nemlig slet ikke koges.

Det er jo netop fordelen ved hele fremgangsmåden, at man i løbet af et eller to minutter kan findele enhver frugt eller grønsag således, at den kan nydes direkte fra apparatet, eventuelt efter tilsætning af smagsstoffer og hvem véd hvad; der er som sagt vide muligheder for fantasiudfoldelse.

Hvis det blot drejede sig om at mose eller purere visse ting, som alligevel skal koges, så behøver man ingen blender, men kan anvende de gammelkendte redskaber, efter at kogningen har fundet sted.

Beklageligt nok er der i det kortfattede referat ikke meddelt noget om, i hvor lang tid findelingen har stået på — hvor længe efter denne analyseringen har fundet sted, eller hvilket fluidum der er tilsat, for at propellen kan arbejde mest effektivt.

Men det synes altså, som vi trøstigt kan anvende disse apparater og nyde resultatet snarest efter tilberedningen, og så overlade det til eksperterne at foretage eventuelle kogninger.

Nu venter vi blot på den danske fabrikant!

Statistik

kan som bekendt bruges til mangt og meget, og det undrer sikkert mange, såvel herhjemme som dér, hvor man i udlandet interesserer sig for den slags ting, at der forekommer så høje tal for selvmord, som tilfældet er.

Er vort lille og fredelige land da så utåleligt at leve i, at flere, end det kunne forudsættes i sammenligning med andre lande, tager deres eget liv?

Der er i hvert fald en mand, som mener, at det er statistiken, det er galt med, idet vi her i landet tager alt med, hvad der på nogen måde tangerer selvmord, hvad man antagelig også gør andre steder; men dér undlader man at tage den hyppigst anvendte metode med, nemlig selvmord ved druk.

I lande, som flyder med alkohol, er det meget lettere at drikke sig ihjel end at anvende gas eller andre mere utiltalende metoder, og hvis disse selvmord blev regnet for, hvad de rettelig er, vil det bevirke, at vor statistik ser mindre grel ud i sammenligning, hvilket dog ikke udelukker, at vi ligger højt — alt for højt — hvad årsagen så siden måtte være.

Tobakken, samfundets fjende nr. 1

Dr. A. Rosenberg var ikke den fødte radiotaler, men ikke desto mindre faldt hans ord med en sådan vægt, at de efter avisernes referater at dømme er trængt ind på de rigtige steder.

En overskrift som ovenstående har vi tidligere set her i bladet, men det må betragtes som et stort fremskridt, at den nu kan anvendes f. eks. i »B. T.«.

Følgende referat har vi tilladt os at tage fra »Politiken«:

Tobakken gør os syge og fattige

Voldsomt radio-angreb på cigaretterne, der er en svøbe og gør det umuligt for folk med små indtægter at leve ordentligt.

Tobakslasten er en svøbe for det danske folk, og titusinder af mennesker svigter alle forpligtelser over for samfundet og familie for at skaffe sig cigaretter. Det var læge Abraham Rosenberg, der hævdede dette i et radio-foredrag i aftes, og han kom med en række eksempler, der understregede, at hans opfordring til at afsværge cigaretterne ikke blot var blind fanatisme.

— I de senere år har jeg som natlæge aflagt i tusindvis af sygebesøg rundt om i København, og jeg har set, at hvor stor den sociale nød end er, så mangler cigaretterne ikke. Jeg er kommet i hjem, hvor der manglede brændsel, lys, møbler, alt, men hvor askebægrenes skod, den uundværnelige 20 stk.-pakning på bordet og patientens gule fingre fortalte om et stort cigaretforbrug. Jeg er blevet henvist til at hente mit honorar på socialkontoret hos familier, der vedgik, at man brugte 1600 kroner til tobak om året.

Tre fjerdedele af Danmarks befolkning tjener 10.000 kr. eller derunder om året. For dem må udgiften til tobak være så stor, at det går ud over nødvendige nyanskaffelser til hjemmet, børnenes uddannelse, kulturel udvikling, og medfører, at pligten til at betale skat og sygekasse svigtes. Kun i tre lande er cigaretforbruget pr. indbygger større end i Danmark. Der ryges fire milliarder cigaretter om året foruden andre tobaksvarer. Den gennemsnitlige tobaksudgift pr. familie er næsten 800 kr. om året. Unge stjæler og indlader sig i uheldige seksuelle forhold for at få penge til cigaretter, og de voksne svigter deres børn ved at ryge de penge op, som kunne bruges til børnenes dygtiggørelse». Nikotinismen er en last, som kun de færreste kan løsrive sig fra. Da den ikke alene volder sygdom, men også stor social nød, må vi i al fald opdrage vore børn, så de bliver mindre forfaldne end vi. Staten skal ikke sukke, hvis den mister lidt af tobaksbeskatningen, der i fjor udgjorde 628 mill. kr., for hvis folk ryger mindre, vil udgifterne til hospitaler og lægehjælp nedsættes, og socialkontorerne vil få mindre travlt. Vi må alle hjælpe hverandre, så danskerne kan komme bort fra tobakslasten og blive et mere sundt og socialt højtstående folk.

Brug og misbrug

Læger kan bruges — og misbruges — til mangt og meget, det sidste ikke mindst af dem selv.

Dr. med. Stig Thomsen har, ham selv uafvidende, gjort den tænkende del af menneskeheden en stor tjeneste, samtidig med at han har ydet dem af hans kolleger, der ryger, — og det gør vel langt de fleste — en bjørnetjeneste af format.

For hvad er det dog, han afslører i et indlæg i »Politiken«, der formelt er en imødegåelse af dr. Abraham Rosenbergs artikel om tobakken som socialt problem, men som i realiteten er mere end en afsløring, ja, man fristes til at sige, at han er slumpet til at offentliggøre den *nøgne* sandhed?

Jo, efter at have skildret de begyndervanskeligheder, som enhver ryger kender af erfaring, fortsætter dr. Thomsen: Inden længe er den nye ryger i stand til at »nyde« en smøg med manér, så snart lejlighed foreligger. Lidt efter lidt bliver *vanen* indarbejdet, og samtidig begynder *tilvænningen* til nikotin at gøre sig gældende i de primære giftvirkninger, der tilkendegav sig ved kvalme, øget spyt- og svedsekretion, evt. tillige svimmelhed og hovedpine, afløses nu af et vist velvære. Rygeren føler en beroligende virkning, øget koncentrationsevne og stimuleret arbejdslyst — virkninger, der alle kan føres tilbage til nikotinens specifike indflydelse på centralnervesystemet, og som principielt ikke afviger fra, hvad vi kender som karakteristiske egenskaber hos de »narkotiske« nervegifte: morfin, heroin, kokain o. s. v., og de moderne, syntetisk fremstillede euforiserende stoffer af butalgin- og mecodrin-grupperne.

Den daglige tobaksnydelse må derfor utvivlsomt henregnes under begrebet *narkomani* (eufomani)!

Kemisk tilhører nikotin da også — ligesom de nævnte narkotica — den såkaldte *alkaloid-gruppe* — en række kvælstofholdige plantebaser, der viser karakteristiske fællestræk i den molekylære opbygning, og som tillige alle kendetegnes af deres specifike virkning på centralnervesystemet og på evnen til at skabe tilvænning i den menneskelige organisme med deraf følgende mangelsymptomer som resultat, såfremt den daglige indtagelse pludselig afbrydes.

Allerede af denne grund vil vanerygeren ikke uden ubehagelige »hunger«symptomer brat kunne afbryde sin daglige tobaksrygning. Personlig har jeg da også gennem årene haft lejlighed til at iagttage talrige, ofte højst ejendommelige udslag af »tobakshunger« hos rygere, der pludselig lagde tobakken på hylden. Erfaringerne viser imidlertid, at rygerens reaktioner i denne situation er overmåde forskellige; medens nogle uden større ubehageligheder gennemfører beslutningen om at holde op, reagerer andre så stærkt, at de inden længe føler sig nødt til at begynde igen.

Vi vidste i forvejen, at der fandtes narkomaner, bl. a. i Nyhavn, og vi vidste vel også, at en eller anden læge lå under for trangen til den slags midler, men derfor er det dog alligevel et stærkt udtryk at anvende

over for langt den største part af mennesker, der vel kalder sig voksne, men som alligevel føler en primær trang til at sutte på noget.

Men, kære dr. Thomsen, tak fordi De gav os lov til at anvende begrebet narkoman på vanerygerne, hvoraf følger, at alt, der har med tobak (nicotin) at gøre, kommer ind under begrebet narkotica.

Selv om det kan være trist at erkende sandheden, så er det dog altid et fremskridt, at tingene bliver kaldt ved deres rette navn.

Men efter denne uforbeholdne indrømmelse burde der være fulgt en lægelig advarsel mod brug af narkotica, som giver tilvænning, og som derfor har chancer for at blive ikke alene et helbredsmæssigt, men også et socialt problem.

Der følger imidlertid et lige så ulogisk som dilettantisk forsvar for brugen af tobak, hvor doktoren end ikke afstår fra at anvende de gammelkendte fraser fra diskussionen om alkohol eller ikke alkohol, hvoraf nogle går ud på at staten slet ikke kan undvære de penge, som indgår i dens kasse som resultat af drikkeriet.

Jo, såmænd kan staten stå sig ved at kræfterne og materialerne sættes ind på de opbyggende felter i stedet for de uproduktive og nedbrydende.

Doktoren behøver ikke at indrømme, at han selv er blandt narkomanerne, eftersom det let kan ses, at de hjerneceller, hvor logikken burde have haft sit sæde, øjensynlig er belagt med sod; og når doktoren fortsætter med det godtkøbsræsonnement, at staten burde nedsætte sine skatter, for at samtlige narkomaner kan få deres daglige behov tilfredsstillet, uden at det behøver at gå ud over såvel lys som gas og event honorar til natlægen, så må man på hr. Thomsens vegne beklage, at han i sin indledning kalder dr. Rosenberg for en ung læge, hvori velsagtens skal ligge noget overbærende, set fra dr. med.'ens ophøjede stade; men det er ikke første gang, det må erkendes, at til råd er gubben en herlig (?) gæst, men unge øjne de ser dog bedst — og dr. Rosenberg har set, hvad dr. Thomsen ikke selv har »set«, men ikke desto mindre har afsløret i al sin nøgenhed: tobaksnarkomanien.

Sild og bananer

»Østsjællands Folkeblad« minder om bananstoppet, der blev foretaget for at fremme salget af danske æbler, og slår fast, at æbler og bananer slet ikke var konkurrenter. Bladet skriver:

— Men alle vismændene kan godt holde sig parat til næste omgang. Problemet har vist sig fra en helt ny side. På ét år er Københavns forbrug af røgede bornholmske sild sunket fra 1 million kg til små 300.000. Og det er bananernes skyld, hævdes det. Det var altså på sildemaden, der skulle knibes for at få bananerne ind i budgettet!

Man kan vel nu forudse krav om en samfundsmæssig ambulanceudrykning til de bornholmske fiskere. Men kunne man ikke prøve en anden udvej end det triste stop? F. eks. kunne man lade de bornholmske fiskere overtage banan-importen. — Men hvad så med banan-importørerne? — De kunne prøve at eksportere røgede sild til de canariske øer, hvor bananerne kommer fra. Man kan aldrig vide!

Albert Johansen 80 år d. 8. april

Johansen har aldrig været syg, og hans udseende vidner absolut ikke om, at han forlængst har passeret »støvets år«. Tværtimod gav han sig omkring denne milepæl til selv at grave grunden ud til den nye bungalow, som han så at sige gjorde fiks og færdig med egne hænder. Arbejdstiden var fra 6 morgen til 22 aften, og det på en yderst spartansk vegetarkost, nærmest noget à la Hindhede, hvor han var bedst.

Med sine 80 år, hvoraf de 48 som vegetar, er han det bedste bevis på, at det udmærket kan lade sig gøre at bevare sin fysik samtidig med, at »pæren« er i orden. Johansen er en flittig skribent, har bl. a. udgivet »Den lille vegetar« og samler manuskript til et kæmpeværk om vegetarismen og dens historie.

Igen en kæmpe faldet

De kan blive rask, hvis De vil følge mine anvisninger, sagde dr. Ottosen omkring århundredskiftet til den dengang unge Severin Andersen. At forudsigelsen kom til at slå til, fremgår af, at patienten opnåede at blive næsten 89 år.

Mødet med dr. Ottosen førte med sig, at Severin Andersen blev en budbringer for sund levevis, såvel i hans egenskab af højskoleforstander i Kerteminde som senere som skribent til et utal af blade — og selvfølgelig gratis.

Siden 1934 drev ægteparret et smukt beliggende sundheds- og rekreationshjem ved Hadsten, hvor der også kunne fås solbade.

Såvel afholds- som fredssagen havde en ihærdig fortaler i Severin Andersen.

Det tynder ud blandt vore pionerer, og de unges synes vel, at sagen vokser sig stærk uden deres indsats — — men alligevel....

Jylland kalder

Ved en idyllisk å i Jyllands hjerte, nabo til udstrakte statsplantager, med lyngheder og alt, hvad naturelskere kan begære, ligger der en gård, som ved et underligt spil af skæbnen har mulighed for at blive et fristed for folk af vor type.

Vel er meget af de 150 tdr. land mager jord, men adskillige tdr. land kan overrisles i sommertiden, og såfremt der inden for vore rækker skulle findes personer, som er interesserede i at arbejde med jord og planter, kan der sikkert findes en ordning.

I alle tilfælde kan der blive idylliske teltpladser eller primitivt husly for, hvem der måtte søge sådant for kortere eller længere ophold. Der vil blive stillet spader til rådighed for de kraftkarle, som ved at grave plantehuller vil være med til at »plante skov på heden« og på den måde yde vederlag for opholdet i den frie natur.

Alle henvendelser i denne sag bedes rettet til formanden.

Lidt om skalotter

Såfremt der i ældre kogebøger tales om charlotter, må det opfattes som en slags skaberi, eftersom denne form for løg er opkaldt efter byen Askalon i Palæstina.

Skønt skalotter kvalitetsmæssigt overgår andre spiseløg, har de indtil de senere år ført en stille tilværelse hovedsagelig i småhaver, sjældent i gartnerier, sådan står der i hvert fald i et lille skrift, som Jysk Løgsektion har udgivet i anledning af sektionens 10 års jubilæum.

Men når stifterne af dette udmærkede foretagende, der har påtaget sig at fremavle og formidle sunde sætteløg, mener at have fundet frem til, hvad det var for sygdomme, der indtil da havde været skyld i den forholdsvis lille udbredelse, skalotterne havde, så er det kun delvis sandt, idet der var flere, bl. a. undertegnede, der længe forinden havde lagt mærke til, at skalotterne trivedes udmærket, sålænge de befandt sig i det barske klima i Vestjylland, medens de ret hurtigt „degenererede", såsnart de blev overført til mildere egne.

Denne iagttagelse førte til, at bybud Jørgensen i Holstebro hvert år sendte en pakke sætteløg til brug i Østiftemes Haveselskabs forevisningshave i Utterslev, hvor de i første sæson trivedes udmærket, men allerede i næste var slemt medtaget.

Nu véd man, at denne „degeneration" skyldes et virus, som overføres fra plante til plante af diverse insekter, især bladlus, hvoraf der kun eksisterer et fåtal i de barske jyske egne.

Og det er en kendsgerning, at sektionen indtil nu har fordelt 1 mill. kg virusfrie sætteløg, der rundt i landet, ja i udlandet med, har været med til at fremme avlen af dette fortræffelige produkt.

I det omtalte skrift har en vis Nold causeret over, hvad der ellers kan siges om løg, men vi tillader os at oversætte til mere gængs sprogbrug:

Et gammelt ord vil vide, at løg indsuger de ukvemsord, der eventuelt måtte falde i stuen, forhåbentlig er det samme tilfældet med de tanker, visse personer gør sig, såsnart de i deres oversarte næse mærker duften af løg.

Løgsaft i honning er godt mod „dumme øjne".

Har man løg i lommen, skulle det ikke være muligt for selve den onde at indhente en, men der tvivles dog på, om man også på den måde kan holde skatteyæsenet stangen.

Også traverheste får et løg bundet i manken.

Giver man til kyndelmisse sin gase løg, vil den kunne tage pippet fra samtlige gaser i sognet.

Løgringe i håret skulle frembringe større frodighed, dog også her i kombination med honning.

Kommer man løg i gæstens øl, vil han snart gå under bordet.

Vi ved alle, at den blotte tanke på Ægyptens kødgryder virkede såre tiltrækkende på jøderne under deres ørkenvandring, men når forfatteren oversætter disse kødgryder ved bøf med høje løg, så er han dog vist ude for den samme forveksling, der iøvrigt er såre almindelig, at man identificerer det ene med det andet.

Vi slutter med at slutte os til den „Nold"ske påstand, at hvis Regnar ikke straks var blevet betaget af Kraka's kløgt og dejlighed og giftet sig med hende, så havde han været et slemt dumt løg.

Tobak, spiritus, kræft

Med det stedlige cancer-register som grundlag har en hollandsk læge, J. Z. Baruch, konstateret, at værtshusholdere og tjenere, der i følge deres daglige job ofte er i forbindelse med spiritus, har syv gange så store chancer for at få kræft i struben som mennesker i almindelighed.

Det kunne da hænde, at rædslen for den slags sygdomme kan virke forebyggende, om ikke det er muligt at komme frem ved at tale til fornuften.

Vi har jo da set, at der er skred i udviklingen vedrørende cigaretterne og lungekræften. Her går de sidste oplysninger ud på, at denne sygdom optræder i to former, hvoraf den ene, som ikke er oppe i de store cifre, angriber uden nogen påviselig samhørighed med tobak, medens den anden, den store dræber, næppe slipper for mistanken, selv om også alverdens tobaksfabrikanter gør alt for at bortlede interessen fra kendsgerningerne.

Rygerne er blevet nervøse, og så er det da så rimeligt, at de tænder sig en cigaret for at dulme denne nervøsitet, ikke sandt?

Skomode

Man skulle ikke tro det muligt, at voksne mennesker fra adskillige lande mødes for at drøfte noget så usandsynligt som skomoden, men ikke desto mindre er det tilfældet, og dertil indrettede aviser har bragt meddelelser til publikum gående ud på, at de sagkynidge har dekreteret, at årets mode forlanger lange, smalle og spidse sko.

Som om sko ikke var noget, der skulle passe til fødderne og kun til fødderne. Dette synspunkt menes dog også nu at være knæsat m. h. t. børnenes fodtøj, hvilket må siges at være en begyndelse, men hvorfor i alverden skal de voksnes fodtøj tilpasses efter hovedet eller rettere dettes mangel på indhold?

Man behøver ikke at lade mange mennesker passere forbi sig, før det går op for en, hvor stor en part af disse der har en usandsynlig dårlig gang. Der vraltes og vrikkes og alkes fremad, dels med benene, men også med diverse dele af krop og arme, og mon ikke „skomoden" — ikke alene den for det pågældende år dekreterede, men også alle de usandsynlig uanvendelige moder, der har været lanceret gennem tiderne — har sin store andel i skavankerne?

Det er såmænd ikke damernes høje hæle, der alene skal stå for skud, når mænd i det hele taget kan indlade sig på at tale om, endsige at rette sig efter mode i spørgsmålet om skoenes elementære form, så må heller ikke de jamre over dårlig gang og mangel på udholdenhed.

Lad os få sko, som er til at gå i, nu da vort klima synes at indbyde til beskyttelse af disse vore tro, men misrøgtede undersåtter!

Brødet uden kemikalier

synes desværre at skulle bukke under for den lovbestemmelse, der siger, at bagerne ikke må begynde at arbejde i deres bagerier før et bestemt klokkeslet; og da dejgen til det kemikaliefrie brød skal henligge til hævning i et betydeligt længere tidsrum end den dejg, der er forsynet med kemikalier, kan det ikke lade sig gøre at få brødet bagt så tidligt, at det kan bringes rettidigt ud til de kunder, der absolut ikke kan tænke sig at nyde andet end aldeles nybagt brød.

Der er dog et bestemt firma, der fortsat reklamerer med »kemikaliefrit« brød; til gengæld er det tilsat et »naturprodukt« med et udenlandsk navn, der intet som helst siger om dets natur eller eventuelle skadelighed — og så er vi lige vidt.

At man burde interessere sig lidt mindre for korn og kornprodukter i det hele taget og erstatte disses talrige kalorier med mere ideel menneskeføde, synes derimod ikke at optage sindene i særlig grad, og så er det dog en kendsgerning, at cirka tre fjerdedele af gennemsnitsdanskerens kost består af modent græsfrø, der som bekendt er føde for fugle og ikke for mennesker.

Respekt for døden

Med hatten på og stor cigar i Ryvangen.

Er der noget anstødeligt i det? Ja, det mente i hvert fald en kirkegårdsinspektør fra Roskilde.

Det med hatten kan måske undskyldes med vort undertiden ublide klima, men den store cigar er en hån mod de afdøde, såvel på denne bestemte som på alle andre kirkegårde. Ikke desto mindre hører det til sjældenhederne, at der træffes et menneske, såvel besøgende som ansatte, der ikke betragter det som en selvfølge, at der her må ryges ligesom snart sagt alle steder i dette osende land.

Ja, selv blandt ligfølget kan det iagttages, hvorledes nikotinhungeren i den grad har plaget dem under præstens prædiken, at den søges tilfredsstillet, så snart man er uden for kapellets dør, for dér og i kirkerne er det da *endnu* ikke almindeligt, at der ryges.

Vi venter.

Typisk

Under en doktordisputats, der beskæftigede sig med visse hormoners indflydelse på svulstdannelser hos mus, udtalte opponenten, at doktorandeu ikke havde fundet noget epokegørende, det er der meget få, der gør, men der var udvist såvel flid som stædighed.

Derimod kom man kun *overfladisk* ind på forsøgsmusenes ernæring, som dog havde vist sig at give et kolossalt udslag på svulstdannelsen.

Mon ikke det var på tide at sætte ind med såvel flid som stædighed i undersøgelserne af ernæringens indflydelse på svulstdannelserne i stedet for at gå overfladisk hen over dette problem?

I Sverrig

har Folkesundheds-Institutet konstateret, at såvel mel som gryn og knækbrød i et meget stort antal tilfælde har været forurenet med store mængder af hår og ekskrementer stammende fra rotterne, der er ved at tage overhånd.

Toldvæsenet i USA har returneret adskillige partier af knækbrød og kiks, fordi de var forurenede af disse ikke altid lige appetitlige gnavere.

Ekspress'en skriver, at det er en skandale, at vi selv skal spise eller lokke andre til at spise sådant brød.

Som det vil erindres, var de samme rotter i søgelyset i anledning af den store paratyfusepidemi sidste sommer.

Såvel i Norge som i Danmark eksisterer der en lov om udryddelse af rotter, der vel ikke har fået bugt med den sidste af slægten, men vi kan da med større appetit nyde vort daglige brød end svenskerne, der ikke har en sådan lov.

Og så klager svenske bagermestre endda over, at deres danske kolleger søger at afsætte deres varer i Sverrig!

Dr. Ankerbye

har nu indrettet sit kursted i La Fontana, Strandvej 188, Skovshoved.

Hvordan er kostplanen? spørger Ny Tid og Vi.

Vi serverer under ingen form kød eller fisk, men lægger vægt på, at alle får rigelig frisk frugt og friskpressede urtesafter — derudover efter ordination velsmagende vegetariske retter og ren råkost.

Hvordan ligger priserne?

30—40 kr. i sæsonen og fra 25 til 35 uden for denne; deri er indbefattet lægebehandling.

Når det idealistisk indstillede ægtepar har forladt en stor praksis på Bornholm for at virke for vegetarismen på denne side Østersøen, må det håbes, at virksomheden må blomstre, og at mange vil hente sundhed i de nye omgivelser. Der kan pumpes saltvand fra Øresund ind i det pompøse badebassin.

Kolonihavebladet

har nu bragt en undskyldning for, at dets medarbejder, der for resten viste sig at være såvel læge som borgerrepræsentant, havde taget så grundig fejl af vor indsats i banankrigen. Desværre undlod man at berigtige de meningsløse postulater om vegetarismen som sådan, der samtidig var løbet medarbejderen i pennen, hvorfor vi herved opfordrer bladet til ved lejlighed at bringe sandfærdige oplysninger om den bevægelse, der som ingen anden specielt har bud til alle, der er i besiddelse af en plet jord. Jo mindre den er, desto bedre bør den og dens produkter udnyttes, og der mener vi at kunne give førstehåndsoplysninger.

Stakkels ungdom

En statistik for Vesttyskland siger, at over 16.000 vesttyskere under 21 år er alkoholikere og ½ million børn lever i familier, hvor faderen, moderen eller en eller flere søskende er forfaldne til drik. Det har endvidere vist sig, at 85—89 pct. af alle unge forbrydere ryger og drikker stærkt.

At det ville gå således efter alt det, som denne ungdom har oplevet eller hørt om, kunne man tænke sig til, men værre er det, at dette land, som i dag roser sig af visse fremskridt og leveret synlige beviser for, at det agter at genopbygge, hvad der er lagt i ruiner, ikke har taget hånd i hanke på dette punkt.

Selv en hastig visit i Hamborg kan ikke andet end efterlade det indtryk, at de butiker, som ikke er fyldt til randen af spiritus, i en eller anden form udnyttes til salg af tobak, samtidig med at restaurationslivet øjensynlig er fuldt på højde med, hvad der tidligere betragtedes som uovertræffeligt.

Nå, disse fænomener er vel sagtens af international karakter.

Vi er også ganske godt med herhjemme, hvilket turde framgå af den omstændighed, at politi og ambulance forleden måtte samle 3 dødrukne drenge op på fortovet for at få dem pumpet ud på sygehuset.

Episoden får et eftersmæk for cigarhandleren, der har solgt spiritus til drengene, men ikke fordi han har givet dem giften i hænde, bevares nej, de kunne jo blot sige, at det var til deres fædrene ophav, og så er sagen jo i absolut orden, men flasken var udleveret ved bagdøren efter lukketid.

Vi har love nok her i landet, således at man altid kan knalde en mand, men den eller de love, der synes nødvendige vedrørende udlevering af og anvendelse af alkohol o. l. gifte, har vi endnu ikke.

Leg med ilden

Vi har tidligere omtalt, hvorledes et selskab, der var inviteret ombord på en tankdamper, hvor det af hensyn til brandfaren måtte aflevere såvel tændstikker som cigaretter med det resultat, at alle omgående blev grebet af tobakshunger og bad om at blive sat i land.

Noget lignende var i anmarch, da verdens største tankskib nåede havn efter sin jomfrurejse, men her skete der det, at rederen, som var kæderyger, straks overtrådte forbudet og gentog dette med det resultat, at samtlige skyndte sig at tilfredsstille sulten efter den gift, der mere end nogen anden giver tilvænning, tiltrods for at selv overlæger (Helweg) erklærer, at dette ikke er tilfældet.

Ovenomtalte skibsreder er forresten også ejer af spillebulen i Monte Carlo, så han er formodentlig ikke ukendt med andre former for hasard.

Gartnersnak fra Garfner-Tidende

Man kan jo også, skriver hr. J. Ahm, kværulere lidt over de nedbydelige frugt- og blomsterhandlere, der beregner sig ublu avancer. Gør et tankeeksperiment: Slå alle frugt- og blomsterhandlere ihjel, del deres kolossalformue ud iblandt de slunkne gartnere, så blev det tider, ikke sandt?

Nej, kære kolleger, vær taknemlige for, at der findes folk — og mange meget dygtige folk — der vil anvende deres lokaler til udstilling og salg af vore varer ..... en meget utaknemlig opgave mange gange.

Og han fortsætter: Og hvem er skyld i, at folkesundheden her i landet, såvel fysisk som psykisk, efter en meget mærkbar bedring under krigsårene nu atter er nede på førkrigstidens lavmål? Gartnerne, mine herrer! Ja, vi pådrager os i sandhed et tungt ansvar her. Propagandaen, der gøres for det ene eller andet vitaminpræparat, luller husmoderen ind i en tryg forvisning om, at grønsager behøver hun ikke at gøre sig ulejlighed med. Ja, nu griner I fjoget, men så let slipper man nu ikke. Vi har pligt til som medmennesker at råbe det ud, så alle kan høre det, at grønsager og blomster er så absolut livsnødigt. Man taler om, at USA er en dynamisk nation; alle véd, at USAs folk er sammensat af alle forskellige nationer. Hvor kommer deres dynamik da fra? Fra deres langt sundere levevis, naturligvis. Det er grønsager og blomster, der skal til — vær vis på det.

Og lad os så holde op med at tale om promiller, når talen er om propaganda — det er procenter, der skal til. Lad os få at vide før såtid, om der kommer propaganda i gang, for så skal der gang i produktionen, så det forslår til at dække det behov, alle har, blot de får at vide, hvad de har behov for. — — —

Vi vegetarer vil gerne gøre propaganda for gartnernes produkter og har også haft den glæde at modtage meddelelse om et tilskud til arbejdet. Der mangler blot et par nuller bag tallet, men de kommer sikkert snart.

Køkkenkrogen

Et par opskrifter fra pjecen fra Jysk Løgsektion:

Helstegte løg: 12—14 store løg og 1 tsk. paprika brunes i 50 g fedtstof og mørner færdige i fløde og vand med salt. Skyen jævnes, og retten spises med kartofler og syltede asier, græskar eller rødbeder.

Løgpuré: Løgene koges møre i saltet vand, pureres og tilsættes fløde, smør, muskat, peber og evt. salt og lidt jævning. Pureen lægges på smørristet brød og spises med tomatskiver i tomattiden, ellers pynter man blot med lidt grønt.

Løgsuppe: To store løg skæres i tynde skiver og brunes i 50 g smør, 1 l vand hældes over. Når det koger, er suppen færdig, hvis man da ikke ønsker at jævne den lidt med fløde. Salt skal der naturligvis også til. Bollerne er ristede franskbrødsterninger og revet ost.

Og husk, at man sparer mange tårer, når man lægger løgene i vand, før de pilles, og dypper dem i vand af og til, mens de pilles.

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.

Semester i Sverige

i *Lysekil* (norr om Göteborg). Rekordsalt vatten. Klippor och sandstrand. Vandringar och båtutflykter i vacker natur. — Förstklassig kost: biologisk råkost, delikata varmrätter. — Prospekt gratis.

Dansk råkostskole
Kongevejen 76, Helsingør
FORLANG PROSPEKT

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

Man kan leve af grønsager - men ikke uden!

Gør Deres indkøb i **„KONSUM"**

Alt for vegetarer, specielt råkost.

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

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.

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

"LETTERS OF A SEEKER in search for truth."
Free specimen copy from Ernest Breuer, Gateways, Normanton-on-the-Wolds, Plumtree, Nottingham, England.

Fyn har hele tiden
været med — — og Skodsborgs produkter får man nu som før i
TORVEGADES OSTEHUS
ODENSE :: TLF. 883

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

KEMIKALIEFRIT OG UBLEGET HVEDEMEL

er nu på lager i en fin og letbagelig kvalitet ..... pr. kg 1,00

Natur-ris - upolerede ris - urtetheer - Råko, morgenmåltid - *grønsagssaft* efter Elna Regner Andersens opskrift.

Varerne forsendes over hele landet på betryggende måde.

ERNST HANSEN
Nørregade 28 . tlf. 242 . Odense

Giv mig en blomst, mens jeg lever,
at øjet kan frydes derved!
Mit øje ej skuer de blomster,
der lægges på kisten ned.
Giv mig et smil, mens jeg lever,
kom mod mig forstående, mild!
Når først man har lagt mig i graven,
så trænger jeg ikke dertil.

Hvornår fik din kone blomster sidst?

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

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.

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 – RINGK...