Aabakkevej 19,1 C St tv
Fentofte
287

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Frugt hver dag

Kirsebær - kartofler

Indien og Danmark

Godt at vi har grisene

Grønt er godt - og piller gør det ikke

Middel mod orm i hindbær

Uæstetisk - men lovligt

Boganmeldelse

Køkkenkrogen

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

47. årgang
nummer 7-8
Juli-august 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, Agade 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.

Frugt hver dag

Radioforedrag

Her, hvor jeg sidder og gør notater til dette lille foredrag, som jeg har æren af at holde for danske husmødre, har jeg fri udsigt til ruinerne af det kloster paa Eskilsø, hvor abbed Vilhelm kom til fra Frankrig i 1162.

Det var just ikke fransk køkken, som kunne præsteres af de ingredienser, som ifølge krøniken forefandtes på stedet, og de nordiske munke skal ligeledes have været meget lidt kultiverede, ja det meddeles endog, at de modtog besøg udefra og opførte danse.

Abbedens rejsefæller blev da også hurtigt kede af såvel det danske klima som det danske køkken og rejste tilbage til mildere egne, men Vilhelm blev her og gav sig til at dyrke de ting, som han savnede til fremstilling af menuer, der var lidt forskellige fra dem, vikingernes efterkommere var vante til.

Det vides således, at han ikke alene indforskrev frø af salat og anden finere grønsel, men at han også interesserede sig for podekviste til forædling af frugttræer, og når man en efterårsdag besøger øen og sætter tænderne i et af de vilde æbler, som endnu vokser i krattet derovre. kan man godt forstå, at franskmanden ønskede sig noget bedre.

Men kan man nu forstå, at mennesker af i dag, som virkelig har fået noget bedre at sætte tænderne i, ikke alene af æbler, men frugter af alle slags fra alle jordens egne, *ikke* har gjort rigere brug af mulighederne, end tilfældet er?

Hvis sagen lå således, at frugt var luksus, noget, som kun velhavere havde mulighed for at delikatere sig med ved festlige lejligheder, var der vel ikke noget at sige til, om den jævne mands forbrug ligger nede på ganske få gram pr. dag, men da frugt må anses for at være menneskenes naturlige føde, skulle man synes, at anstrengelserne måtte gå i retning af at fremskaffe frugt i så betydelige mængder, at den kan indgå som et væsentligt moment i den daglige kost, hvis denne blot i nogen grad skal komme i nærheden af det, som moderne ernæringslære kræver af den.

Man kan indvende. at klimaet på vore breddegrader ikke byder muligheder for, at der kan hænge frugt på træerne hver dag året rundt, og at vi derfor har måttet kaste os over de surrogater for frugt, som kommer den naturlige ernæring nærmest, såsom sprøde grønsager, som kan nydes uden nogen tilberedning, hverken mekanisk eller ved opvarmning; men her viser kendsgerningerne med al tydelighed, at forbruget af disse ting ikke er steget i de senere år, men er endog gået ned til under ørkrigsforbruget trods al oplysning om, hvilke værdier der findes i det grønne, og trods al mulig propaganda for en sundere ernæring. Og når forbruget af frisk frugt ikke også er gået den vej, som hønsene skraber, beror det sandsynligvis på den omstændighed, at der nu atter er skabt omend stærkt begrænsede muligheder for at komme i kontakt med fjerne landes frembringelser.

Når nu danske gartnere og frugt- og grønthandlere er enige om, at denne import af f. eks. bananer ikke får til følge, at salget af dansk frugt

går tilbage. ja, tværtimod er med til at lokke den ned, så må man undre sig over. at der ikke endnu er givet fripas for flere frugter af udenlandsk oprindelse, end tilfældet er. Ja, man kunne endog for nogle uger siden komme ud for den mærkværdighed, at der i en københavnsk grønthandel lå fine kirsebær fra Italien i luksuspakning til samme pris som halvvisne kartofler fra Samsø og vel at mærke i samme størrelsesorden som kirsebær. Enten må publikum være i den grad vænnet af med at spise frugt — i dette tilfælde altså kirsebær — eller også må hungeren efter nye kartofler være *så* overmåde stor, at man end ikke viger tilbage for at give den samme pris for frasorterede små jordede gnallinger af disse jordæbler som for kirsebærrene i luksuspakning.

Nå, det hænger måske sammen med, at det er en lille menneskealder siden, at vi har set indførte kirsebær, og de danske er som regel oppe i en pris, som ikke frister til stort forbrug, men til trods for disse luksuspriser er den danske avl gået støt tilbage år for år, selv om avlerne har haft monopol på markedet i den samme menneskealder.

Et andet eksempel på, at frisk frugt *kan* komme frem i anvendelig kvalitet og til priser, så den kan komme i betragtning som mad og ikke luksus, var de druer, som en kort overgang var på markedet sidste efterår. Lad os dog i folkesundhedens navn hjælpe de stakkels druedyrkere i andre lande af med deres fristende frugter, således at de ikke fortsat behøver at lade dem forgære til et fluidum, som f. eks. den franske regering må afkøbe avlerne, hvorefter den med store tab destillerer samme til brug for Tysklands gummiindustri!

I dette tilfælde kan der ikke himles op om mangel på valuta, og at vi ikke har råd o.s.v., for vi *har* jo netop råd — og valuta — til at give en mangedobbelt pris for de samme druer — blot i en tilstand, hvor de ikke kan tjene til ernæring — tværtimod —, men det er en anden historie. Blot kunne jeg ønske, at danske husmødre ville stille det krav til myndighederne, at hvor det gælder om at skaffe sunde og gode fødemidler såvel til børn som til voksne, må de skaffes så billigt som muligt og uden kunstige fordyrelser, således at det virkelig bliver muligt også for husmoderen med det jævne budget at kunne sætte frugt på bordet hver dag ikke blot som en smule dessert i ny og næ, men som en virkelig bestanddel af det daglige måltid.

De, som er så lykkelige at have have og så fornuftige, at de dyrker den, som haver kan og bør dyrkes, har netop nu friske erindringer om, hvor mange jordbær der kan spises — og spises med velbehag — igennem en sæson, der ved valg af passende sorter kan gøres ganske lang, og husmødre, der kan deres ting, har tal på, hvor mange kg der enten er indfrosset, henkogt eller på anden måde opbevaret, således at der kan stå jordbær på bordet *hver* søndag indtil næste sæson. Jeg har i hvert fald aldrig hørt mine børn kimse ad en sådan søndagsret.

Jordbær er ikke mad — vil nogle måske indvende —, jo, de er *netop mad* i ordets bedste betydning, fordi de indeholder alle de mest værdifulde stoffer, som legemet har brug for. De frister desuden til mere udstrakt anvendelse af mælk, og det siges at være et ganske fortræffeligt næringsmiddel, som det kan være berettiget at benytte sig af i et land,

der ellers byder på så få muligheder for naturlig ernæring som vort på den 55. breddegrad. Vor kultur, som vi er så stolte af, er jo i bogstavelig forstand bygget op på de venlige køers evne til at omsætte græs og andet til næring for det vise menneske, der kun i kraft af denne kendsgerning har været i stand til at udbrede sig til og bevare sit herredømme over egne, hvor det ikke hører hjemme.

Men hvorfor standse ved jordbær med mælk eller fløde? Hindbær glider jo uden vanskelighed ned på samme måde, og har man først vænnet sig til den særlige aroma, kan der spises store mængder af solbær og andre bærfrugter på samme måde i frisk og uforarbejdet form. Vil nogen mene, at det kan komme til at knibe med kalorierne, så kan disse jo let fås på anden måde, ja, man må endda passe på ikke at vænne sig til at bruge meget sukker til den friske bærfrugt. hvis ikke det skal gå ud over den slanke linie.

En anden sag er det, at der nødvendigvis må bruges visse mængder af sukker, hvis frugterne skal gøres holdbare til vinterbrug og man ikke holder af at anvende alt for mange kemikalier eller råder over tilstrækkelig store fryserum, men hermed er ikke sagt, at den sliksyltning, forstander Dam advarede imod, behøver at være et absolut onde. Hvis man ved hjælp af det ellers vitaminløse sukker og rigeligt med bær kan sikre sig et særdeles vitaminrigt produkt, som kan holde mørketiden igennem, så må det dog være at foretrække frem for piller og andet stads.

Mens vi er ved slik og syltning, vil jeg hævde, at det nytter kun overmåde lidt at prædike imod børns trang til slik, hvis man ikke giver dem noget andet i stedet for. Giv dem dog friske frugter året rundt, og de vil finde dem bedre end det kunstige stads, der frister fra hveranden butik.

Hvorfor kan man forresten ikke købe frisk frugt på samme måde og på samme tider, som der kan købes iskager o. l.? Er det, fordi iskagerne hører med til menneskerettighederne, medens frugten, der dog burde være det primære, er belagt med diverse forbud? I Sverige er der mange butiker. som ganske vist også sælger slik, men giver frugten en fremtrædende plads. Nå, derovre betragter man det da også som en naturlig ting at importere næringsmidler til en fornuftig pris, og det pynter unægtelig på butikerne.

Der er mødre, som er bange for at give deres børn frugt, fordi de er tilbøjelige til at få såkaldte frugtpletter. Tal med lægen om denne sag, det er muligt han vil animere Dem til at fortsætte med frugten, indtil de vænner sig til den uden at få ubehageligheder. Det hænder jo, at det, som er nyt for børnene, volder vanskeligheder.

Det er muligt — ja, sandsynligt —, at der er en smule sandhed i den gamle påstand om, at eet æble om dagen holder lægen borte, men det er endnu mere sandsynligt, at 5—10 æbler plus et passende udvalg af andre frugter kan have betydelig større chancer i så henseende, og hvis dette synspunkt er rigtigt — og akcepteres af forbrugerne —, må det anbefales danske frugtavlere at plante nogle tusinde tdr. land til med frugttræer i stedet for, at de som nu må søge at smugle deres overskudsproduktion ind på fremmede markeder.

Hvis ikke allerede eet af dagens måltider er et decideret frugtmåltid så prøv med et sådant — så vil flere følge efter.

H. Mosegaard.

PS. Opmærksomme lyttere vil måske have bemærket, at visse afsnit i ovenstående fik en lidt anden udformning i radioudsendelsen.

Kirsebær — kartofler

Samtidig med at myndighederne bevilgede os et par kartofler fra det sydlige udland, gav man også tilladelse til, at vi igen måtte få en mundsmag af det italienske frugt-forår, længe før vore egne kirsebærtræer — hvis antal iøvrigt er i stærk tilbagegang — havde tænkt på at indlede sæsonen, og så indtraf der denne mærkværdighed, at der i danske butiker kunne købes velsmagende kirsebær til samme pris som kartofler *af samme størrelsesorden!*

Enten må begæret efter frisk frugt være meget ringe, eller også er hungeren efter nye danske kartofler så udtalt, at man er villig til at betale det samme antal kroner og ører for 1 kg af de frasorterede gnallinger fra Samsø som for kirsebærrene, hvis kvalitet der ikke kunne klages på. Om prisen for de normale størrelser på kartoflerne vil vi helst ikke tale.

Nu skal man som bekendt ikke spise kirsebær med de store, og som en slags gartner kan mine ord måske falde kolleger for brystet, men var det ikke værd at underkaste denne lille mærkværdighed en lille undersøgelse for om muligt at finde ud af, hvordan det kan gå til, at kirsebær af god kvalitet kan ligge i danske butiker, oven i købet i elegant emballage, til samme pris eller mindre end frasorterede kartofler?

Alene den omstændighed, at en så sart vare, som sødkirsebær må siges at være, kan komme frem i tiltalende kvalitet. er et vidnesbyrd om, at transportvilkaarene i dag er ganske anderledes end for ca. 15 år siden, da den slags lækkerier sidst forcerede alperne.

Og hvad der i denne henseende gælder for blødfrugt må vel også kunne praktiseres for en række andrer varer, f. eks. blomster, som på visse årstider gror dernede som en slags ukrudt, medens vi heroppe må ofre usandsynlige mængder af kul for at holde temperaturen over frysepunktet i de dyrt konstruerede glashuse.

Når det nu i praksis er bevist, at det er muligt at forhandle den slags ting til antagelige priser, hvorfor ligger de så ikke på vort bord som selvfølgeligheder i stedet for, at der højtideligt skal bevilges os et »parti« på nogle få bær pr. person?

Det kan næppe være af hensyn til den danske avl, som ikke andrager ret store mængder, og tiltrods for, at markedet har været fuldstændig beskyttet mod al konkurrence i en halv menneskealder, er produktionen i tilbagegang, selvom de opnåede priser har ligget i luksusklassen.

Der må altså være noget galt enten fra jordbundens eller klimaets side, for det er jo utænkeligt, at vi ikke skulle være førsteklasses kultivatører også på dette område.

Når det er en kendsgerning, at der nogle hundrede km længere mod nord, i Sørdalen i Hardanger, trives så mange sødkirsebær, at det næsten er uoverkommeligt at få dem plukket og spist, turde det tages som bevis på, at det ikke er klimaet, men jordbunden, det er galt med. Medens frugtavl hos os er vandret, er den deroppe på det nærmeste lodret, og det er lettere at bruge en stålstang ved plantningen af nye træer dèr, hvor vi benytter os af en spade.

Erkender vi først, at vi ikke har naturlige muligheder for en lønnende produktion af varer, som har interesse for os, om ikke strengt nødvendige varer, hvorfor så spærre af for gunstigere beliggende landes produktion?

Så langt kom redaktøren i sine betragtninger, da der fra Dansk Frugtavls side blev udsendt bombastiske krav om mer eller mindre fuldstændige forbud mod indførsel af fremmed frugt, eller i hvert fald ønskede man disse belagt med så store toldafgifter, at det ville virke som forbud.

Vi udsendte straks gennem Ritzaus Bureau nedenstående udtalelse, som vi gengiver med Nationaltidendes overskrift, men den genfandtes iøvrigt i et meget stort antal blade forsynet med velvillige og sympatiserende udtalelser. Kun radioavisen var bange for. at vi var for få til at udtale os på folkesundhedens vegne. Vi må åbenbart se at blive nogle flere.

En protest i folkesundhedens navn

Dansk vegetarisk Forening har udsendt følgende:

»I anledning af, at Dansk Frugtavl har fremsat krav om spærretider for indførsel af udenlandsk frugt samtidig med, at der foreslås usandsynlige toldforhøjelser, tillader Dansk vegetarisk Forening sig i folkesundhedens navn at protestere mod sådanne erhvervsegoistiske bestræbelser, som er absolut uforenelige med tidens krav om sunde og gode fødemidler til så billige priser, som det er muligt at fremskaffe dem.

Når det fremhæves, at den stedfundne import medfører svigtende rentabilitet for de danske frugtavlere, harmonerer dette ikke med den ofte nok fremførte påstand, at dansk frugt kan konkurrere på verdensmarkedet.«

I en ledende artikel med overskriften: *Hold nu op!* går Politiken strengt imod frugtavlernes protektionistiske krav og anbefaler dem i stedet at rette bestræbelserne i retning af at hæve dansk frugts kvalitet, så de kan hævde sig ikke alene på vort eget, men også på de udenlandske markeder.

Så kom juli-pristallet, som i Berl. Tid. fik følgende kommentar:

En farlig tendens

»Når juli-pristallet ikke steg mere end eet point, må det tilskrives den lavere skat ved pristalsfamiliens indkomstniveau, i forbindelse med nedgangen i brændselspriserne. Herved udlignes den opgang, der har fundet sted på andre felter, navnlig for fødevarerne og blandt disse særlig for kartofler, grønsager og frugt.

Nu er det en kendt sag, at priserne for disse produkter er sæsonbetonede og ligger højere i forsommeren end den øvrige del af året. Men selv om man således må forsone sig med visse forskydninger, er dette naturligvis ikke ensbetydende med, at man uden videre kan godkende størrelsen af de udsving. der måtte forekomme. I sine kommentarer til pristallet udtrykte departementschef Cohn sig ret diplomatisk, idet han sagde, at prisstigningen på det nævnte område »formentlig hænger sammen med, at sæsonknapheden kun i ringe grad er lettet ved tilførsler udefra«. Grosserer-Societetets komité anvender et skarpere sprog ved at betegne de danske frugtavlere og gartneres stærkt protektionistiske holdning som forbrugerfjendtlig. Det er urimeligt, udtaler komiteen, at fire millioner forbrugere skal bøde for en administrativ praksis, som hindrer en import, der kunne udligne stærke og for forbrugerne ugunstige sæsonsvingninger for disse varer.

Det her fremdragne forhold står kun de færreste klart. Da det drejede sig om en bestemt ting som bananerne, der i lange perioder holdtes ude fra det danske marked for at sikre den hjemmeavlede frugt gunstigere afsætningsmuligheder, vakte det tilstrækkelig opsigt og uvilje til, at denne praksis måtte opgives. Men det undgår opmærksomheden, når der for grønsager og frugt i almindelighed lægges importen sådanne hindringer i vejen, at det holder priserne her i landet kunstigt oppe. På det sidst foreliggende pristal kom det altså ikke til at give sig væsentligt udslag, men tendensen var godt nok til stede, og det er en farlig tendens, hvad enten det er på det ene eller det andet vareområde, den udfolder sig.

Derfor vil man også fuldt ud kunne slutte sig til den konklusion, som Grosserer-Societetets komité når til, nemlig at målet må være at tilvejebringe en balance i vor økonomi. som tillader fri import, ikke blot af frugt og grønsager, men af alle andre varer, der kan importeres i bedre kvaliteter og til lavere priser, end vi selv kan fremstille dem. Kun på den måde kan vi holde vore produktionsomkostninger nede på et niveau, der sikrer vor konkurrenceevne på eksportmarkederne.«

Dansk Frugtavl var ikke sen til i Berl. Aften at protestere imod disse synspunkter, idet de hævdede, at det ikke var producentpriserne, der var noget i vejen med, men derimod detailpriserne (sorteper går videre!)

Og morsomt nok slutter DF af med de samme kirsebær, som vi her begyndte at fundere over. Man påstår, at de endog ved gadevognene blev solgt til 12,50 kr. pr. kg! Denne oplysning harmonerer kun dårligt med, hvad vi har konstateret: samme pris som kartofler af samme størrelse!

„Dyrevenlighed"

En »dyrevenlig« fabrikant i Hvidovre modtager fra tid til anden bl. a. vingeskudte fugle, som han hjælper til helsen igen i sin baghave-hønsegård .... Sidst fik han et par duer i pleje, puslede længe om dem og fulgte dem omhyggeligt på vej til sundheden .... Og for nylig beredte de ham et glædeligt lille måltid ....!

Indien og Danmark

I denne sommer har et antal indere opholdt sig på den internationale højskole i Helsingør for bl. a. at sætte sig ind i danske forhold m. h. t. produktion og administration. Iblandt deltagerne i dette kursus befandt sig personer i ret voksen alder, og mange af dem indtog i deres hjemland stillinger som departementschefer, overlæger o. l. Sandsynligvis var de alle vante til at have en boy på hver finger, derfor var det næsten rørende at se, med hvilken omtanke, ja næsten ydmyghed, de selv vartede op og tog af bordet efter deres måltider. som indtoges på Den internationales nabovirksomhed råkostskolen, hvor de forresten også boede under forhold, som måtte siges at være ideelle netop for indere, hvilket ikke er tilfældet på andre af vore skoler.

En sommeraften, da det endnu var sommer i Danmark, fandt nogle hundrede havefolk på at gæste Den internationale, og straks var inderne villige til at underholde dem med sang og recitation. Det var ejendommeligt at iagttage, hvorledes disse mørke mænd satte sig i det danske grønsvær og med taktfaste håndklap ledsagede sangen om deres oplevelser heroppe. Deres øjne lyste med særlig glans, da teksten drejede sig om besøget i Tivoli.

Skolens forstander, hr. P. Manniche, der levende interesserer sig for forholdene derude, ja, han agter endog at opgive sin stilling for helt at hellige sig hjælpen til disse folkeslag, har elskværdigt oversat et resumé af det foredrag, som Mosegaard holdt i radioen, og som gik ud på, at havebruget kunne anvise veje til afhjælpning af hungeren derude — der hvor landbruget måtte give op. Resumeet er duplikeret og uddelt til inderne, der antagelig vil benytte det i deres rapport, når de engang vender tilbage.

Selvom afstandene mellem Helsingør og Hyderabad er antagelige, er der dog muligheder for. at de beskedne frø, som sås det ene sted, kan bære frugt det andet.

Vejen frem

En 43-årig mand fra Fresno har anlagt erstatningssag i forbundsretten mod Camel-cigaretternes fabrikanter, fordi han har fået lungekræft. Han kræver 1,3 millioner dollars i erstatning af R. J. Reynolds Tobacco Company.

Han hævder, at tobakskompagniet gennem avertissementer har givet offentligheden falsk indtryk af, at Camel-cigaretter er uskadelige for helbredet. Han vil have, at firmaet i sine reklamer skal oplyse, at cigaretterne indeholder skadelige ingredienser, og at de er farlige i brug.

Han har røget Camels fra 1924 til i fjor, hvor lægerne måtte fjerne en del af den ene lunge og forbød ham at ryge.

Og hvad med de såkaldte filtre — er det lovligt at avertere med dem?

P. s.: Den pågældende fabrikant har for nylig gæstet København i et fartøj, som absolut ikke tydede på, at hans virksomhed tegnede til at give underskud.

Godt, at vi har grisene

til at sætte fart i fremskridtet. Var det ikke dem, som i første omgang satte system i det med fosforlevertranen? Selvom det viste sig at være et falsum m. h. t. fosforet, var det med vitaminerne jo godt nok.

Og selv om der gik lange tider, før landmændenes børn kunne erklæres fri for »stivsyge«, så er behandlingsmåden dog efterhånden også smittet af på dem, og nu får grisene jo højfjeldssol med alt, hvad dertil hører + alle de tilskud af vitaminer og mineraler, som tænkes kan, altsammen som en selvfølge til en i forvejen ideel kost til såvel mødrene som børnene inden for den firbenede verden.

Også her følger menneskebørnene vel efter, selv om der undertiden kan læses om lidt for hyppige hospitalsindlæggelser som følge af underlødig forplejning.

Det næste fremskridt sker nu på boligernes område, idet man har fundet ud af, at det *betaler* sig at lade grisene vokse op i sunde omgivelser, hvortil også hører frisk luft og god ventilation.

Denne opdagelse fører blandt de mere fremskridtsvenlige landmænd til også at tænke på luften i boligerne, specielt i soverummene, som mange steder ikke er på højde med, hvad der kræves i svinestalden. Ja, et blad slog sagen op under en overskrift, der gik ud på, at der burde være lige så god ventilation i boligerne som hos grisene. hvilket krav vi gerne slutter os til, i hvert fald hvad det reelle i sagen angår. At vi overhovedet ikke kan godkende svineopdræt, er en anden sag; men kan disse kæledyrs ve og vel åbne øjnene for brist i vore egne forhold, kan de jo godt komme til at gøre gavn omend på såre indirekte måde.

Det grønne er godt for øjnene, og piller alene gør det ikke

er de fyndord, som Statens Husholdningsråd slynger ud i pjece nr. 38, som oven i købet er trykt på grønt papir for at understrege, at det drejer sig om grønsager og dermed belægtede produkter.

I de indledende betragtninger oplyses det »at det fra naturens side er så viseligt indrettet, at vi ved at spise tilstrækkelig af de naturlige fødemidler, som indeholder A, B, og C-vitamin, til at dække vort behov af disse stoffer, også får nok af alle de øvrige vitaminer, vi har brug for. Der er dog een undtagelse: D-vitamin til børn om vinteren.«

Her er virkelig sket et betydeligt fremskridt, når man fra allerhøjeste stade erkender, at når blot man ernærer sig af *naturlige* fødemidler, så går det glat hele alfabetet igennem.

Det modsatte ville være lige så unaturligt og derfor utænkeligt, som at katten vel havde fået øjne i hovedet, men manglede en sprække i skindet, så lyset kan komme ind til dem.

Nu venter vi. at man tager det næste store skridt og tager konsekvensen af al denne sværgen til det naturlige og fordømmer alt, hvad der er unaturlig føde for mennesket: først og fremmest dele af døde

dyr og plantedele, som vi ikke har naturlige forudsætninger for at kunne anvende til føde.

Når der tilsyneladende er en lille lapsus i naturens ellers så velvise arrangement, således at vi under vore breddegrader mener det rigtigt at give børnene et tilskud af D-vitamin i vintertiden, så er det jo ikke »naturen«, der er noget i vejen med, men den omstændighed, at mennesket har formået at brede sig til egne, hvor lyset i vintertiden ikke er tilstrækkelig stærkt til at danne de nødvendige vitaminer i den hud, som vi oven i købet søger at unddrage mest mulig af de livgivende stråler.

Spørger man, hvorfor mennesket er kommet ud for denne unatur, må svaret vel blive, at denne for planteføde indrettede skabning har gjort vold på sin natur og anfaldet dyrene, hvorved de har gjort det muligt at eksistere i egne, hvor de ikke hører hjemme.

Det må derfor være husholdningsrådets fornemste opgave at belære befolkningen om, hvilke fødemidler der er naturlige for os, og såfremt det under de foreliggende omstændigheder ikke er muligt at fremskaffe de aller-allerbedste produkter da at skaffe al den viden, som det er muligt at samle om de næstbedste ting — surrogaterne — og disses tilberedning; men det kan aldrig blive andet end gammel slendrian og vanesløvhed at blive ved at trave i md. Mangors fodspor.

Vi tager den lille grønne pjece — den er gratis — som et pant på, at man herefter overalt og til enhver tid vil gå ind for naturlig føde. Det er i hvert fald ikke for tidligt, at man gør det. eftersom man erkender, at forbruget af grønsager er dalet i de sidste år, »hvilket ikke er noget særlig godt varsel for folkeernæringen.«

Nu må man håbe, at de mange opskrifter på forskellige marinader og fyld til råkostsalaterne vil gå i folk som varmt brød. Der er næppe een eneste af dem, som ikke før har stået i VT, men derfor kan vi jo godt igen bringe et par stykker i køkkenkrogen.

ABCD o.s.v.

I en stort anlagt radioudsendelse om, hvor vigtigt det var, at samtlige vitaminer fandtes i kosten, blev der selvfølgelig *også* talt om de ca. 20 vitaminer, der nu kendes; men man kom gang på gang tilbage til dem, som man endnu ikke havde katalogiseret, men som man mere end anede tilstedeværelsen af.

Dengang man kun kendte nogle få stykker, var man meget klogere end nu og slog om sig med den nye viden, som om der aldrig skulle opdages mere af den slags.

Men vi vegetarer havde det på følelsen, at der var mere endnu, og vi vil sandsynligvis blive ved at regne med, at der kan være endnu mange flere lige så mærkelige som uundværlige ting i føden, som der hidtil er fundet, ja, selvom tallet på de kendte stoffer skulle blive fordoblet endnu et par gange.

Godt at vore største kapaciteter på området nu har nemmet så meget, at de også begynder at ane lidt om storheden i hele sagen.

Et indlæg som *ikke* bliver optaget:

Den 26. maj har Berlingske Aftenavis givet plads for et spørgsmål fra »Vegetar«, om der også blev ført tilstrækkelig kontrol med de fremgangsmåder, der anvendes ved aflivning af pelsdyr. Den 31. maj findes samme sted et »svar« fra »Blandingsspiser«, som ikke er noget svar, idet selve spørgsmålet ikke berøres, hvorimod det øjensynlig har været indsenderen magtpåliggende at få ram på de »hysteriske« vegetarer, der jo altid har så travlt med at blande sig i andres sager.

Blandingsspiseren advarer imod at komme med floskler, der går ud på, at det skulle være noget ganske andet at spise et salathoved end et svine- eller et lammehoved, fordi det i alle tilfælde forudsætter drab af liv. Vil man derfor undgå at dræbe liv, må man med det samme høre op at være her.

Kære hr. Blandingsspiser! Vær lidt forsigtig med flosklerne. Vi véd udmærket, at også salaten har liv, men det fylder os ikke med væmmelse at afbryde dette liv for at anvende produktet som det af naturen anviste fødeemne, tværtimod bereder salaten os en udsøgt nydelse, ikke alene med adskillige sanser, men også en æstetisk nydelse, hvorimod det er os inderligt imod at anfalde sagesløse dyr, ofte højtstående i intelligensmæssig henseende, for at ernære os af deres lig, og det ville De, hr. Blandingsspiser — for ikke at sige: Ådselæder — også betragte som noget uhyrligt, såfremt De ikke var opdraget dertil af lige så vanebundne forældre.

Det er beskæmmende for et lands påståede kultur, at et så blodtørstigt postulat som det fremførte kan finde optagelse uden at blive manet i jorden.

H. Mosegaard,
p. t. formand for Dansk Vegetarisk Forening.

Politiken's (sprit?) dråbe

har set sig gal på det grønne salatblad, der har fået »en epidemisk udbredelse« på det, han kalder for smørrebrød:

»Ingen steder kommer man uden om det. Intet madsted, selv det bedste, holder sig for delikat til at vikle sit smørrebrød ind i grønne salatblade, der som regel har fået deres falmede udseende frisket op med en douche inden serveringen. Ikke en røget sild, ikke et stykke rejemad, intet kan man få, uden at brødet er blevet draperet med dette visne, om end nystænkede underskørt. Selv husmødrene er blevet afsindige og skærer ikke deres gæster et stykke natmad, uden at spegepølsen skal hvile i det grønne. Det er næsten værre i private hjem, for dér kan man jo ikke være bekendt at berøve pålæget det sletsmagende og misforståede underlag.

Hvad grunden er til denne skiks epidemiske udbredelse i nyere tid, er ikke let at udforske. Æstetiske hensyn kan det ikke være, for så vidt som denne pauvre pynt snarere er en tilsidesættelse af al æstetisk sans. Det kan heller ikke være folkesundheden, man har i tankerne, da vita-

mintilskuddet næppe kan være halvanden pr. blad, og som sådan kun slet egnet til at genoprette et vaklende helbred.

Salat bør i det hele taget kun nydes i flertal og ikke som afrevne blade. Friske, afhuggede hoveder, salvet i olie og blandet med andet grønt, det er mad, og det både smager og ser ud. Men i forgræmmet enkeltudgave, som tillæg til pålæg .... så kan man lige så vel søge at beruse sin tilbedte ved at lade hende snuse til en falmet knaphulsblomst. I begge tilfælde træder man i sala.... undskyld, spinaten.«

Efter denne salve kan man gå ud fra, at Draaben aldrig har smagt på et stykke med tomat eller andre fugtige, men derfor alligevel sunde og velsmagende ingredienser, ellers ville han have vidst, at salatbladet (underskørtet!) på en udmærket måde forhindrer det underliggende brød i at optage selv den mindste dråbe fra pålægget, og selv om vi vegetarer næsten altid må være rygende uenige med skribenten, så må vi i dette tilfælde give ham en vis ret i, at disse salatblade, hvis vitaminindhold er ret ringe selv i frisk tilstand, ikke kan betyde noget for folkesundheden — ja, de kan være direkte skadelige, hvis de giver den spisende den opfattelse, at nu har de fået deres daglige dosis af det så anbefalede grønt.

Der er sikkert et utal af velmenende husmødre. som har denne opfattelse, og derved driver det samme afguderi som med kruspersillepynten.

Vi kan derimod give fuld tilslutning til Draabens lovprisning af salaten, når den forekommer i flertal.

Sidst var det en general –

og denne gang er det meteorologerne, som får tillagt skylden for, at 8000 brevduer omkom i et frygteligt uvejr, der i pinsedagene hærgede de britiske øer.

Disse ulyksalige spåmænd havde ikke alene inspireret samtlige restaurationer til at forsyne sig, så de kunne tage mod det halve England og mere til, hvilket i sig selv er en forbrydelse, men også animeret duefolkene til at sende deres fugle ud på en 300 kilometers tur fra Nordirland, og kun 15 små kræ af 8000 sagesløse dyr kom hjem.

Og selvfølgelig lader man skylden for denne grusomhed gå videre, ligesom det sidst skete ved åbningen af de olympiske lege i Finland, da en general gav ordre til at sende duerne ud til den visse død.

Helt at sige nej til denne grusomme form for »sport« falder åbenbart ingen ind, hverken blandt dem, der tjener, eller dem, der taber penge på dyrenes moderkærlighed. Det er typisk, at man nævner den sum af ½ mill. kr., som duerne var vurderet til, men ikke et ord om det umenneskelige i foretagendet.

Årsmødet

som efter lovene skulle finde sted i sommertiden, har vi i de senere år, med fuld tilslutning, udskudt til efteråret, da mulighederne for at gribe forstyrrende ind i friluftslivet derved ikke er så store.

„Paratyfus'en" i Sverige

Det kan måske lyde makabert, skriver »Vegetarianen«, men man kan være fristet til at takke paratyfusbacillerne for hjælpen. De har indirekte arbejdet i folkesundhedens og den naturlige ernærings interesse. Det er vel synd for viktualiehandlere og hjemmeslagtere, men de må vel så søge om erstatning af staten, som vi vegetarer ikke uden smil er med til at betale; thi der er slået en kraftig breche i dogmet om kødets nødvendighed, og det har stor betydning.

Almenheden er opskræmt, skrives der, slagternes kunder går i stort tal til fiskehandlerne eller til grønthandlerne, og helsekostbutikkerne kan melde om tilstrømning af nyt folk.

Selv for veterinærstyrelsen og andre autoriteter har det været noget af et chok, at tyfusbakterierne og deres afsondringer ikke uskadeliggøres, hverken ved kogning, stegning eller anden behandling, og det har fået husmødre og husfædre i hundredtusindtal til at »gnide øjnene«, står der i »Vegetarianen«, der ledsager sine kommentarer med en makaber tegneserie, der viser afskibning af inficeret kød fra Sydamerika, dettes videre vej til svenske forbrugere og videre over sygehuset til kirkegården.

Når man erindrer, hvorledes autoriteterne i fjor søgte at slå sagen hen som noget i retning af et lettere maveonde, forbavses man slet ikke over, at bladene skriver: Roskildesyge — om de tilfælde, der optrådte blandt passagerer og mandskab på et skib, som gæstede os fra den anden side af sundet.

USA's populæreste læge

har besøgt København, men i modsætning til den engelske radiodoktor, vi sidst ofrede en lille omtale, er denne en adræt og smilende mand, en vandrende reklame for den sundhed og harmoni, han har søgt at indpode verden gennem sine utallige bøger og avisartikler.

— Jeg har aldrig røget en cigaret, siger han — og erkender, at der nok er noget om disse og kræften. Jeg tør love Dem, fortsatte han, at om 10 år er polio mindst lige så sjælden som tyfus.

På spørgsmålet om, hvorledes hans eget helbred var, svarede han: Strålende! Jeg følger alle mine forskrifter — spiser fornuftigt, forhaster mig ikke, lader mig ikke ophidse — derfor kan jeg trods mine 65 år stadig overkomme en masse. Jeg dikterer f. eks. jævnligt 3000 ord i timen.

Som man vil bemærke: et modstykke til manden fra BBC — *hvis* han da ikke også spiller komedie.

Mønsterkøkkenet

som var opstillet i Politiken's foredragssal, trak fuldt hus i en uge. Entréindtægten gik til Kofoeds skole.

Redaktionen sendte straks bud efter husholdningeslærerinde fru Ellen Pille til at demonstrere lette vegetariske retter for husmødrene.

Æblemosten i farezonen

Som det vil erindres, rettede sundhedsmyndighederne for nogen tid siden søgelyset mod æblemosten, fordi der på et vist stadium af tilvirkningen af denne anvendtes meget små mængder af monobromeddikesyre, og det måtte man ikke i følge loven.

Nu har den håndfaste overholdelse af denne paragraf ført til, at et meget stort antal af de danske æblemostfabrikker har set sig nødsaget til at indstille produktionen, fordi de ikke mener, at denne kan fortsættes på rentabel måde uden anvendelse af kemikalier, der kan forhindre, at den udpressede saft går i gæring under den såkaldte klaring, forinden selve pasteuriseringen finder sted.

Herefter må vi altså indstille os på, at store dele af den såkaldte industrifrugt ikke kan finde anvendelse — det var galt nok i forvejen — og at der samtidig bliver smalhans med æblemost med de prisforhøjelser, der plejer at følge i kølvandet.

Dette er så meget mere beklageligt, som det faktisk er den eneste virkelig værdifulde frugtdrik, der var på markedet, som nu er ude for modvind, mens det går strygende for de såkaldte »frugtdrikke«, hvis væsentlige bestanddele er vand og kemikalier til trods for aldrig så fristende etiketter uden på flasken.

Det er ikke billigt

Det påstås, at normale mennesker kan ryge, uden at organismens forsyning med ilt tager skade, hvorimod patienter, som har lidt af Bürgers sygdom, men som er blevet helbredt, straks kommer i vanskeligheder efter blot to cigaretter.

Mon ikke det var klogt af de såkaldte »normale« også at lade være? For selv om lægevidenskaben er nået langt og stiler mod endnu højere mål, så er hele historien ikke billig for samfundet. Det siges således, at den patient, som genvinder sin arbejdsevne efter operation for den lungekræft, han muligvis har påført sig selv ved tobaksrygning, står samfundet i mindst 10.000 kr.

De penge kunne jo også anvendes andre steder, og da de kommende år må regne med en massedobling af lungekræftpatienternes antal, bliver det efterhånden ganske betragtelige beløb, der må lægges til de millioner, som i forvejen går op i røg.

Børnenes tænder

Med henvisning til artikler i »Berlingske Aftenavis« og »Skolehygiejnisk Tidsskrift« oplyses det i årsberetningen for Bellahøj skole (skoleinspektør O. Egerod), at af 11.000 børn, som i 1953 påbegyndte skoletandpleje i København, havde kun 70 af 1000 fejlfrie tænder. Det bliver værre for hvert år, og skoletandlægen mener, at det især skyldes bolcher og slik. Lige efter krigen var det »kun« halvt så galt på grund af sukkerrationeringen under krigen. I Norge har man taget konse-

kvensen af dette forhold og er begyndt at forbyde slikkeri på skolerne efter oplysende skrivelser til børnenes forældre, hvori der også advaredes mod skolemad med chokoladepålæg o. l. og anbefaledes hårdt fuldkornsbrød. Før forbudet mod slikkeri ved Eidsvolds skoler var der afstemning blandt forældrene. 1094 var enige med skolestyrelsen — kun 23 stemte imod. Det var vel købmændene?

Hvad mon danske forældre ville sige til lignende foranstaltninger?

N. N.

Sidste telegram:

Slutt med søtsaker i Skjåk

Fra VT's korrespondent, Lillehammer, 30. juni.

Skjåk skolestyre har vedtatt å anmode alle kjøpmenn i bygden om ikke å selge søtsaker som drops, karameller og tyggegummi til skolebarna.

En mager laks

er blevet fanget, vistnok et sted ved den svenske kyst, og årsagen til magerheden var let at konstatere, eftersom den havde en krog i gabet, hvortil der var fæstnet en line med et blylod i enden.

Nu har en mand ved den jyske kyst påstået, at det er hans grejer, fisken har slæbt rundt med den lange vej, hvilket man i de kredse finder er en helt fantastisk mulighed. At der også er tale om fantastisk dyrplageri af en art, der ikke kan undgå at forsimple og forgrove denne »sport«s udøvere, kan bevises derigennem, at de ikke holder den slags hændelser inden døre.

Jægermentalitet

Længe før solopgang vækkes man brutalt af et forfærdende plafferi ovre fra rørskoven. Ikke engang natten til søndag er hellig for jægerne, i hvert fald ikke når det samtidig er 1. august og andejagten går ind.

Bevæger man sig op på et højdepunkt for at tage et overblik over situationen, overraskes man ved at se en lille flok ænder, som endnu ligger fredeligt lige uden for rørene til trods for kanonaden; men selvfølgelig er det lokkeænder af træ, og der er mere end een bøssepibe parat, såfremt noget levende skulle lade sig lokke.

Denne usmagelige fremgangsmåde anses endnu for at være ægte sportsmænd værdig, hvorimod disse antagelig vil tage afstand fra den mand, som tøjrede en anskudt måge til sin pram, for at den skulle lokke andre fugle til.

Eller hvad siger man om den mand, der havde bundet en svær hængelås til benet af en brevdue, antagelig for at den ikke skulle undvige, men som alligevel flygtede og fandt sultedøden? Brevduer omkommer fortsat i tusindtal på grund af uvejr på den strækning, de skal gennemflyve for at nå til hjemmet — og ungerne. Der gisnes om, at moderne radarbølger er med til at desorientere fuglene, men det er velsagtens blot udflugter for at dulme samvittigheden.

Man undrer sig

over, at den lov, som klart og utvetydigt siger, at dyr, som slagtes på slagterierne, skal bedøves, før aflivningen finder sted, af ministeren er blevet »fortolket« på den måde, at denne bedøvning godt kan undlades, når blot der foretages noget andet, som slet ikke vedrører selve sagen.

Når der nu er kæmpet så bravt og så længe for at nå så vidt som at få loven vedtaget, synes det ufatteligt, at den kan sættes ud af kraft, blot fordi en gruppe af mennesker mener at kunne stille specielle krav. Disse krav bør ikke kunne honoreres. Vil man bo i landet, må man følge dets love eller land fly.

Konsekvensen kunne let blive, at en anden gruppe mennesker fandt på fortsat at ville mishandle dyr ved kupering enten af det ene lem eller det andet, selv om dette nu er forbudt ved lov.

Er der således grund til undren over ministerens »fortolkning« af den klare paragraf, er der fortsat lige så stor grund til at undre sig over at der i det hele taget er noget, der hedder slagtning.

Vad är propaganda?

Kommentar till en fastemarsch

När detta skrives vandrar elva rätt trötta män på väg till Stockholm. Sällskapet har presenterats som råkostare och vegetarianer och återfinnes väl närmast i Allnordisk Folkhälsas rullor. Under ledning av tandläkare Lennart Edrén skall sträckan Göteborg—Stockholm avverkas med 5½ mil om dagen.

Färden anges dels vara ett vetenskapligt experiment (som dock vetenskaparna inte tycks vilja vara med på) och dels en propagandaaktion för den vegetariska kosten (fastän man inte äter någonting på färden). Det vetenskapliga syftet lämnar vi därhän, men när det gäller den s. k. propagandan kan man kanske säga ett par små ord. — Är verkligen denna fastemarsch en propaganda för råkosten och den livsföring f. ö. som de s. k. hälsorörelserna arbetar för? Jag tror det inte! I stället tror jag att hela denna uppblåsta »fakirmarch» gör hälsorörelsen stor skada och avskräcker folk från att bli med i någon av dess föreningar, eftersom dom då måste (tror dom) promenera miltals utan mat.

Får vi be om litet eftertanke innan nästa »propagandaaktion» startas.

H. L. (i »Vegetarianen«).

— — Og vi herovre gør ydmygt opmærksom på, at vi geråder udi stor økonomisk risiko, eftersom vi må betale for hvert udklip fra aviserne!

Ingen højere?

Sovjettiske videnskabsmænd, der befinder sig på en drivende isflage i nærheden af Nordpolen, skal forsøge at fremdrive radiser og salat, meddeler Moskva radio. En flyvemaskine, som for nogen tid siden bragte ekspeditionen post, medbragte også grønsagsfrø, som videnskabsmændene skal forsøge at få til at gro i kasser med jord.

Man kan leve af grønsager — ikke af fisk

Den franske læge, som lod sig drive over Atlanterhavet i et skrøbeligt fartøj for bl. a. at bevise, at det lader sig gøre at leve af, hvad der kan fiskes op af havet, hvilket kan være af værdi at vide for eventuelle skibbrudne, mente dengang at have konstateret, at man ikke alene kunne opretholde sin forsyning med ferskvand, men også klare de nødvendige energimængder i længere tid.

Dog erhvervede han sig i de 65 dage, eksperimentet varede, en udtalt animositet mod »alt godt fra havet«, således som vi tidligere har bragt meddelelse om.

Nu viser det sig imidlertid, at monsieur Bombard lider af en så alvorlig kalkmangel, at hans ryghvirvler er begyndt at smuldre. Desuden har han store fordøjelsesvanskeligheder.

Næste gang han besøger København for at holde foredrag, bør det være over mottoet: Man kan leve af grønsager — ikke uden!

I hvert fald må han afskrive det med fiskene. Vore hjemlige autoriteter, som ved enhver lejlighed fremhæver fisk som et ypperligt næringsmiddel, burde i stedet bekendtgøre, at fisk afkalker legemet og giver fordøjelsesvanskeligheder.

Industrikosten

er dyr og dårlig, siger formanden for handelsforeningernes fællesorganisation, Max Lindskov. Som eksempel på den fordyring, som pakkevarerne repræsenterer i modsætning til løs vægt, nævner han havregrynene, der alene andrager 5 millioner kroner årligt. En påtænkt ordning med sukkeret i pakker vil betyde 8½ mill. o.s.v. Udskåret brød i pakker er 130 pct. dyrere end hele brød.

Heller ikke konservering er billig. Den sild, der som råvare koster 3,40 kr. pr. kg, kan i fine dåser koste over 27 kr. Naturost, som laves om til smelteost, risikerer let at blive dobbelt eller tre gange så dyr.

Også nedkøling af varerne fordyrer disse i betragtelig grad, da denne metode er en af de dyreste, der kendes — beklageligt nok.

Ganske vist har der fra gammel tid været særlige regler vedrørende tilsætning af kemikalier o. l. til levnedsmidler for at sikre sundheden, men der er i de senere år kommet mange nye kemikalier til, hvis virkning på helbredet måske er utilstrækkeligt kendt, og da der nu anvendes kemikalier til mange flere produkter end tidligere, kan der måske være en risiko ved den såkaldte industrikost. Husmødre vil af erfaring vide, at man ikke engang behøver at indtage kemikalier for at blive syg, idet mange er overfølsomme f. eks. over for vaskemidler.

Mange levnedsmidler mister en del værdistoffer inden den industrielle behandling, hvilket man så søger at bøde på ved tilsætning f. eks. af vitaminer for atter at gøre dem fuldlødige, men det er et spørgsmål, om disse »kunstige« stoffer virkelig er fuldlødige. Her er i hvert fald et felt, hvor grundige undersøgelser er påkrævet, om folkets sundhed ikke skal tage skade, — slutter hr. Max Lindskov.

Ferie til søs

Det er en udmærket idé at give børn. som ellers ikke kommer på landet i sommerferien, lejlighed til at tilbringe en vis tid på vandet, og man må beundre alle, som bruger såvel fritid som penge til at arrangere disse ture med såvel militære som civile både. Men hvorfor skal man absolut opdrage disse små drenge, fra 10 år og opefter, til at dræbe sagesløse dyr og ligefrem udsætte præmier til dem, der fanger fiskene?

Forinden krogene blev kastet ud, lød der dog en alvorlig advarsel til de ungdommelige »lyst«fiskere, som gik ud på, at såfremt der skulle skæres i de fisk, der eventuelt blev halet indenbords, måtte dette kun ske på dækket og ikke på rælingen, — for så blev skipper vred!

Kyllingerne spøger igen

På et hønseri på Fyn demonstrerede man ved et kursus et nyt apparat »med det formål at forhindre. at et apparat, som kunne skade kyllingerne, kom i handelen« med det kedelige resultat, at 7000 kyllinger døde i det pågældende apparat.

Politiet rejste tiltale, men dommen lød på frifindelse, idet man kom til det resultat, at »det pågældende kursus og dets formål var vel tilrettelagt og forsvarligt«.

Uæstetisk — men lovligt.

Robert G. Jackson: Aldrig mere syg!

Originaludgaven af denne bog er udkommet i Canada; det siges, at intet forlag i staterne turde trykke den. Senere er den udkommet i Schweiz for salg i Tyskland og Østrig, samt i Finland, Frankrig og Norge. At den er kommet til os fra sidstnævnte land, lader sig ikke skjule. End ikke den klassiske lapsus om »surstoffet«, der oversættes til syre i stedet for ilt, mangler, og resten er i smag dermed.

Men det, som må bedrøve os vegetarer allermest, er oplysningen om, at bogen er bearbejdet og udgivet af dr. Ralph Bircher i Zürich, en ætling af selveste Bircher-Benner.

Vi har længe vidst, at den vegetariske bevægelse i Tyskland med omliggende lande ligger i kaos, splittet i mangfoldige fraktioner, alle med de særeste påhit som bærepiller i deres som oftest mere end mystiske systemer; men at et så betydeligt navn som Ralph Bircher kan knyttes til en sådan bog, er bevis nok på, hvor langt man er ude i disse forhen så grødefulde riger og lande.

Det er spild af blæk at opremse alle de uhyrligheder, som denne bog er spækket med, men et par smagsprøver må vel til.

S. 39 står der: Når et barn kommer til verden, trækker det ikke vejret med det samme. Det er først kulsyren i blodet og hudens berøring med den kølige luft, der pirrer åndedrætsrefleksen, således at barnet for første gang ånder. Den *indåndende* luft får hjertet til at slå sit første slag, efter at forbindelsen er afbrudt mellem barnets og moderens kredsløb,

og hjertet giver på sin side impulsen til, at en hel række andre funktioner træder i virksomhed. Hver ny funktion virker videre, indtil hele ringen er sluttet.

Hvis altså ikke det er oversætteren, som har gjort det hele lidt sværere, end godt er, så må man altså kunne blive og fortsætte som læge i Amerika, selv om man har den opfattelse, at barnets hjerte slår sit første slag, efter at det har begyndt at trække vejret!

Til trods for, at stoffet er bearbejdet og udgivet af Ralph Bircher, står der s. 64: Også kroppen af et nyslagtet, helt sund dyr kan være et ypperligt næringsmiddel, fordi en sådan dyrekrop i nøjagtigt rigtigt forhold indeholder alle de stoffer, som et menneskelegeme trænger til og er bygget op af. Men man må lægge mærke til, at jeg her taler om dyrets krop og ikke blot om muskler og fedtlag, der sædvanligvis er det eneste, som det civiliserede menneske spiser.

Herefter følger der anvisning på, hvorledes det ikke blot er ønskeligt, men nødvendigt også at nedsvælge *alle* de organer, dyret består af, ikke mindst blodet, altsammen bedst i så rå og uforarbejdet tilstand som muligt (det kan man da kalde råkost!). Afsnittet slutter således: Når kødet bliver spist på denne måde, må man naturligvis kalde det naturlig føde, der som al anden naturlig føde er rig på energikilder, salte og vitaminer. Alt for megen naturlighed, mine herrer!

S. 84 læser man, at honning er meget rig på mineralsalte, omtrent 25 pct. Sikke noget sludder!

At det hele er vævet ind i den sædvanlige, i bund og grund misforståede syre-base-tågesnak og serveret med passende skriftsteder og gudelighed, gør det ikke mere tiltalende — tværtimod.

Selve mandens »livshistorie«, som visse blade har bygget fede overskrifter på, er yderst banal: Trods lægeuddannelse forsømte han sit eget legeme i den grad, at en mor, der konsulterede ham, lo ad ham, hvilket gav stødet til, at han lidt sent tog sig sammen og valgte en sundere levemåde med det resultat, at han nu har begyndt på den femte snes med et sportstrænet og sundt legeme — hvad han burde have haft som en selvfølge i kraft af sin lægeuddannelse — det er ikke noget, han behøver at prale med og skrive bøger om, med mindre det da skal opfattes som en sjældenhed ude i verden som herhjemme, at en læge tager konsekvensen af den viden, han ved egne og mange gode kræfters samvirken har formået at skaffe sig.

Bogen er på 227 sider og udkommet på Nyt nordisk Forlag. Vi venter ingen annonce.

Køkkenkrogen

Gulerodssalater.

Den enkleste form er: Revet gulerod tilsat en af de følgende marinader: citron-marinade, appelsin-marinade, eddike-marinade eller eddike-olie-marinade.

Som variationer foreslås revne gulerødder med: 1) revet rosenkål (f. eks. i forholdet 1 : 2); 2) små blomkålsbuketter (i forholdet 2 : 1) + lidt

peberrod; 3) hakket grønkål (i forholdet 3 : 1); 4) æbler og rosiner; 5) hakket champignon (i forholdet 3 : 1) og lidt persille.

Blomkålssalater.

Selv et lille blomkålshoved forslår langt i en råkostsalat. Groftskåret blomkål, porreringe (i forholdet 5 : 1) pyntet med persille og hakkede radiser eller ræddike, i citron og evt. lidt mayonnaise.

Groftskåret eller revet blomkål blandet med flødeskum, tilsat citron og sukker; pyntes med tomat.

Sellerisalat.

Rå revet selleri i marinade af olie + citron.

Selleri og æble (i forholdet 2 : 1) i enten citron-, appelsin- eller eddike-marinade eller i flødeskum.

Tomatsalat.

Tomatskiver, agurkeskiver, evt. hakket løg og persille, evt. i marinade af citron og olie.

Agurkesalat.

Agurkeskiver i marinade af: 1 dl eddike, 1 dl vand, ½ dl sukker, salt, peber.

Grøn salat.

Den nemmeste måde er: Salatbladene skylles efter rensningen i et hold saltvand, dryppes af og serveres uden marinade, — eller den rensede salat serveres med citron-, eddike-, eddike-olie-, mælk-citron- eller fløde-marinade, tomatpuré eller en anden marinade.

Som variationer foreslås: Salathoved, kogte kartoffelskiver, lidt rå blomkål eller agurk, tomat, hårdkogt æg o.s.v.

Sommersalat.

Tykmælksprodukt eller oplagt mælk eller flødeost blandes med purløg, radiser og evt. kogte æg, smages til med salt og sukker.

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. — Naturkost-Pensionatet

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

Yngre, kultiveret mand, som ikke tåler kødspisning, og som arbejder ved gartneri i Viborg, ønsker at spise hos vegetarer. — *O. P. Nielsen,* Pensionatet i St. Sct. Hansgade, Viborg.

Råkostler

28 år, med interesse for gartneri, helst biodynamisk, søger plads. Det primære for mig er frisk luft; lønnen har mindre at sige. Er ellers villig til alt forefaldende arbejde. — Bill. mrk. »7854« til Vegetarisk Tidsskrift.

Ung mand,

vegetar, søger værelse i nærheden af S-station. Henvendelse: telefon Helrup 5374.

Husbestyrerinde

En ung pige, som vil hjælpe til ude i et mindre landbrug, kan få plads 1. september hos vegetar. — *Jørgen Bruun Poulsen,* Svenstrup pr. Aars.

Correspondance wanted

with Danish vegetarians. English or Danish. — *Harry Tones,* 18, West Meadows Road, Cleadon, Sunderland, England.

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



Gothersgade 129
København K.

"LETTERS OF A SEEKER in search for truth."

Free specimen copy from Ernest Breuer, Gateways, Normanton-on-the-Wolds, Plumtree, Nottingham, England.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.

Fyn har hele tiden

været med —·— og Skodsborgs produkter får man nu som før i

TORVEGADES OSTEHUS
ODENSE :: TLF. 883

RÅSTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755

Skodsborg produkter!

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

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

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

SKODSBORG
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

Dansk råkostskole

Kongevejen 76, Helsingør

FORLANG PROSPEKT

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 39[2]
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 - RINGE