Aabakkevej 19,1

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Årsmødet

Hvad ved vi om æggehvidestofferne?

Ægte og uægte vegetarer

Blodrus i Vejle

Skrigeri frabedes

Over 700 kemikalier i maden

2000 spritbilister

Salmonella

Haparanda—Ystad

Køkkenkrogen

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

47. årgang
nummer 9-10
Sept.-okt. 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.

PROGRAM

for *Dansk vegetarisk Forenings årsmøde søndag den 28. nov. 1954*

i Landbohøjskolens planteavlsbygning, Rolighedsvej 23 2. sal, auditorium B.

Kl. 13,30: Den ordinære generalforsamling med følgende

DAGSORDEN:

1) Valg af dirigent.
2) Formanden aflægger beretning og regnskab for året 1. juli 1953 til 30. juni 1954.
3) Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter.
4) Afgiften til IVU.
5) Fastsættelse af kontingent for 1955 og stedet for næste årsmøde.
6) Regnskabsaflæggelse for »Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen«.
7) Beretning og regnskab for »Dr. Michael Larsens børnehjemsfond«.
8) Eventuelt.

NB: Ethvert medlem kan lade sig repræsentere ved et andet medlem. Fuldmagter indsendes eller afgives til formanden.

Vi forventer at kunne slutte generalforsamlingen kl. 15,30, hvorefter professor A. Pedersen venligst har lovet at orientere os om nyere frugtsorter og demonstrere disse *in natura* fra Landbohøjskolens enestående frugtsortiment.

Såfremt der derefter er stemning derfor, vil formanden, som har været på ernæringskursus, fortælle om sine indtryk fra dette. Der er stadig nyt at hente — også for os lægfolk.

Bestyrelsen har med dette program været lydhør over for de røster, som kunne ønske et mere overkommeligt halvdagsmøde, da ikke alle kan afse en hel søndag. Til gengæld forventer vi nu, at alle, som på nogen måde kan, overværer forhandlingerne og derigennem er med til at give bestyrelsen dens direktiver.

Notér datoen nu — vi kan ikke love at få endnu et blad udsendt før mødet.

Bestyrelsen.

Gartnernes udstilling i Forum varer til den 7. november. Rabatbilletter fås hos formanden efter kl. 17.

Alle, som kan tænke sig at yde en håndsrækning ved pasning af foreningens stand, bedes henvende sig til fru Mosegaard, GOthåb 1163 ulla.

Konsekvent

Det amerikanske lægetidsskrift *American Medical Association Journal* og 14 andre lægevidenskabelige blade i USA vil fra nytår ophøre med at bringe enhver form for annoncer for cigaret- og tobaksrygning (derunder også cigaretter med filter og filterrør) som følge af videnskabens formodninger om tobaksrøgens skadelige virkning.

Hvad ved vi om æggehvidestofferne?

Det var dr. med. E. Hoff-Jørgensen, som i radioen søgte at give et overblik over, hvad man er nået til i dag, efter at man til forskellige tider har været i forskellige blindgader.

Således søgte Hindhede o. fl. at finde frem til et mål for den mindste mængde, der var nødvendig for mennesket. Spørgsmålet er af stor økonomisk rækkevidde, eftersom æggehvidestofferne er den dyreste del af den for os alle nødvendige føde, ofte flere gange så dyr som de kalorier, der indtages i form af kulhydrater og fedt.

Når de forskellige forskere fandt frem til vidt forskellige resultater, var det, fordi spørgsmålet var stillet forkert. Man gik nemlig frem på den måde, at man ikke alene holdt kontrol med de indtagne mængder, men også med de forbrugte, og når legemet så fandtes at være i ligevægt på en bestemt vægtmængde, kaldte man denne for det ønskelige, uden at man var klar over, at der foruden det kvantitative også var tale om et kvalitetsspørgsmål.

Een forsker, som lod sine forsøgspersoner indtage fuldværdige æggehvidestoffer, f. eks. i mælk, fandt således, at de kunne nøjes med ret små mængder, ca. 30—35 g pr. dag, medens andre kom til det resultat, at det dobbelte eller tredobbelte var nødvendigt.

Nu véd man, at æggehvidestofferne optages som aminosyrer, hvoraf der findes ca. 20, som i leveren atter kobles sammen til de specifike æggehvidestoffer, som legemet behøver. Af disse 20 er det nødvendigt at få de 10 tilført med føden, medens vi selv er i stand til at danne de andre 10. Til dannelse af nogle æggehvidestoffer behøves samtlige aminosyrer, medens andre består af en enkelt og atter andre af flere.

Æggehvidestofferne i føden er sikkert af forskellig biologisk værdi, eftersom de indeholder få eller mange af de nødvendige byggesten; mangler der blot een af de nødvendige, kan denne ikke erstattes selv af meget store portioner af en anden. Det var således ikke underligt, at man kom til modstridende resultater, så længe man kun opererede med *vægt*.

Æggehvidestofferne dannes *kun* af planter — hvilket ikke udelukker, at de former, som dyrene har sammenkoblet i deres legemer, kan være af »høj biologisk værdi«, hvilket kun er naturligt, eftersom deres organer består af omtrent samme »stof« som vore. Men dermed er ikke sagt, at man ikke kan leve og leve optimalt på ren vegetabilsk æggehvide; der skal blot tilføres noget større kvanta end på blandet kost, idet der skal være noget at bygge de mere komplicerede op af. En blanding af to æggehvidekilder er således ofte bedre end de samme to hver for sig. Af de allerbedste kan et voksent menneske måske nøjes med under 30 g pr. dag, medens der på blandingskost medgår ca. 70 g eller mere, hvilket svarer til ca. 10—15 pct. af de nødvendige kalorier.

Børn skal dog have en forholdsvis høj æggehvideprocent i deres føde — en naturlig følge af, at der medgår æggehvide såvel til nyopbygning af legemet som til erstatning for »slitage«.

Hvad sker der, om føden indeholder for lidt æggehvide?

Ja, her behøver vi blot at erindre om, hvorledes beboerne i diverse fangelejre under krigen kom til at bære præg af utilstrækkelig ernæring. Hos os er det dog sjældent, at mangel på æggehvidestoffer alene fører til sygdom. Som regel er det også galt på andre områder, hvis der indtræder svækkelse som følge af insufficient ernæring.

Hvad sker der, om der indtages mere end nødvendigt?

Sunde mennesker tager ikke skade af moderate mængder over det, som er strengt nødvendigt. Det er vigtigere, at æggehvide er »alsidig«, end at den tilføres i store mængder, og det vil altid være dyrt at anvende de store mængder.

I en afmagringsdiæt, som ikke må overstige ca. 1500 kalorier, kan det dog være klogt at anvende ret høj æggehvideprocent, idet denne diæt er lettere at overholde — men altså også dyrere.

Det er interessant, at æggehvidestofferne har en anden indflydelse på stofskiftet end kulhydrater og fedt. Medens dette kun stiger med ca. 10 pct. efter indtagelse af sidstnævnte, kan der konstateres en stigning fra det såkaldte hvilestofskifte med 30 pct. af de indtagne kalorier, når de består af fuldgyldige æggehvidestoffer. —

Så meget eller så lidt fik en lægmand ud af det lille foredrag, hvorefter samme lægmand drager den slutning, at hele æggehvidespørgsmålet, der engang var det altoverskyggende, ikke mindst inden for vore kredse, ikke kan gøre krav på så overvældende interesse, eftersom det næsten er umuligt at få for få æggehvidestoffer, når blot føden er nogenlunde afvekslende, selv om den holdes inden for vegetarismens rammer. Mængderne skal dog være noget større, end hvis der røves fra dyrene, og der er meget lille risiko for at få for mange æggehvidestoffer, simpelthen fordi de er dyre — og selv om man har råd til en moderat overdrivelse, skader det ikke sunde mennesker, og syge medmennesker må rådføre sig med lægen.

Og mon ikke det bør understreges, at det ikke så meget drejer sig om de store mængder som om kvaliteten, variationen?

Ægte og uægte vegetarer

Ved et for nylig afholdt kursus i ernæring omtalte dr. E. Hoff-Jørgensen de resultater, man var kommet til, efter at 150 »ægte« vegetarer i Skotland var blevet undersøgt i helbredsmæssig henseende.

Billedet var absolut ikke strålende, idet der var mange tegn på let anæmi af makrocytær art, d.v.s. at de enkelte blodlegemer er for store, og lidelsen kan muligvis udvikle sig til perniciøs anæmi.

Blodets indhold af B_{12} var betydeligt lavere hos »vegetarerne« end hos kontrolgruppen, og selv om man i dag ikke véd alt om dette vitamin, mener man dog, at der bør tilføres omend små mængder af det, selv om der med fæces afgår mindst 10 gange så meget, som der indtages, hvilket viser, at stoffet — ved bakteriers hjælp — dannes i tarmkanalen; men da denne oparbejdning først sker i tyktarmen, hvorfra der næppe resorberes ret meget, kan det være svært for nogle at holde det ønskelige

niveau på dette vanskelige område, idet man vil hævde, at B_{12} *kun* findes i fødemidler af animalsk oprindelse.

På et tidspunkt antog man endog, at B_{12} var uløseligt bundet til et af de livsnødvendige æggehvidestoffer, eventuelt en aminosyre, men dette kan ikke være tilfældet, eftersom professor Rich. Ege ved samme møde erklærede, at der ikke fandtes nogen livsnødvendig aminosyre, som ikke frembragtes af planter. Her er åbenbart et punkt, hvor vi må håbe, at fremtiden bringer en klaring.

Men tilbage til skotterne, der havde sparet så meget på æggehvidestofferne, at der kun blev 30 à 35 g til hver pr. dag, — hvortil prof. Ege erklærede, at en så æggehvidefattig diæt kun kunne præsteres, såfremt man hovedsagelig anvendte »kunstige« fødemidler som olie, sukker o. l.; thi vel er de naturlige planteføde midler fattige på æggehvide, men alligevel ikke helt blottede.

I anledning af, at dr. Hoff-Jørgensen ytrede tvivl om »ægtheden« af Mosegaards vegetarisme i sammenligning med skotterne, der afholdt sig fra enhver form for føde, der ikke stammede fra planteriget, og dermed antydede, at det drejede sig om de såkaldte vegans, hævdede denne, at det ikke blot er en strid om ord, når ordet vegetarisme anvendes som nærbeslægtet, om ikke identisk, med vegetabilier o. l. Anvender vi den rigtige definition: at leve sundt og kraftigt af de for den pågældende skabning naturlige fødemidler, så er katten jo vegetar, når den holder sig til musene, men skotterne behøver ikke at være det, når de blot foretager sig det negative at afstå fra emner af dyrisk oprindelse uden samtidig at forskaffe sig en fuldlødig kost af naturlige produkter og helst også flytte til de egne, hvor såvel skotter som mennesker i øvrigt hører hjemme.

Når det nu er en kendsgerning, at mennesket kun har formået at brede sig til egne, hvor naturlig ernæring ikke forefindes i kraft af køer som mellemled mellem græs og mennesker, så er det en betænkelig sag blot at afskaffe dette led uden at sikre sig et tilsvarende i form af fuldgode næringsmidler, hvilket skotterne åbenbart ikke har gjort, og derved skader de ikke alene sig selv, men vegetarismen som sådan — ikke mindst når offentligheden nu bibringes den forståelse, at kun de, der gør ligesom skotterne, er »ægte«.

I følge den lige fremførte — og eneste rigtige — definition er de jo ikke engang vegetarer, endsige ægte.

Blodrus i Vejle

Med skoleklasser som tilskuere og vilde skænderier, grænsende til slagsmål om retten til de 63 grindehvaler, som det lykkedes for en hærskare af fiskere og andre at drive til land, blev dyrene undlivet på højst forskellig og højst utiltalende måde. Ja, det hævdes, at entreprenante folk endog skar lunser ud af de endnu levende dyr for at sælge dem til lysthavende for 25 øre.

Forud for myrderierne var gået en mange timers jagt, under hvilken de ophidsede og udmattede dyr skreg højt af angst og søgte at undslippe

ved at flygte under bådene. Der foreligger beklageligt nok ikke meddelelser om, at det lykkedes at vælte nogle af forfølgerne i vandet, hvilket måske kunne have virket som en højst tiltrængt afsvaling af den blodrus, som besætter primitive mennesker i sådanne situationer.

Og hvad kom der så rent kommercielt ud af bedriften, der har kostet bladene et hav af tryksværte og dyrt betalte referater? Et latterligt lille beløb, som de samme mennesker formodentlig kunne have indtjent for sig selv og samfundet på mere ublodige måder — f. eks. ved at samle kartofler op eller deltage i høstarbejdet.

Men hele episoden er et udmærket bevis på, at intet liv er helligt for primitive jæger- og fiskerfolk. Således som det fremgår af de fangstmetoder, der hidtil har været anvendt f. eks. på Grønland og blandt andre naturfolk. Først med stigende kultur og ansvarsfølelse kommer begreber som fredningsbestemmelser o. l. til at optræde; men endnu i 1954 er vi altså ikke længere borte fra stenalderstadiet, end at voksne mennesker lader sig beruse af udsigten til at komme til at flænse i blodigt kød.

Det skal retfærdigvis indrømmes, at nogle af tilskuerne besvimede ved at se det ellers så idylliske fjordvand blive forvandlet til en blodpøl — atter et bevis på, at mennesket ikke er dræber af naturen, men er kommet ud for en uvane, som det kan være vanskeligt at redde sig bort fra igen. Man må ønske — såfremt der er sket noget i retning af dyrplageri, omend kun i lovens forstand — at de myndigheder, som føler sig kompetente dertil, må vide at optræde med en vis fasthed.

Over 700 forskellige kemikalier

anvendes til stadighed i levnedsmiddelindustrien, sagde dr. phil. Hoff-Jørgensen til de forsamlede husmødre, og om halvdelen af disse stoffer véd man ikke så forfærdelig meget, fortsatte han.

Så må man da håbe, at man véd en del om den anden halvdel, hvis det da ikke netop er den, man slet intet véd om.

Taleren erklærede, at grønsager og frugt aldrig kan erstattes, selv om videnskaben kan sætte nok så mange vitaminer til flormelet for at råde bod på de allerværste brist i den almindelige kost.

Et kemikalium, som husmødrene af rent smagsmæssige grunde ikke fristes til at bruge for meget af, er benzoësyre, men der arbejdes på at finde andre stoffer uden den stærke smag.

Mönobromeddikesyre er ikke og vil aldrig blive tilladt, end ikke til rengøring, erklærede dr. Hoff-Jørgensen.

Aldeles uskadelige skal de såkaldte krystallosetter være, ligesom agene, der anvendes til brødbagningen.

Det såkaldte tredie krydderi kan næppe heller være farligt, da det simpelthen er en af de aminosyrer, som vi til daglig får i 10 gange så store doser i den almindelige mad.

Det må inderligt håbes, at der bliver penge til oprettelse af det påtænkte institut, der bl. a. skal overvåge, hvad der anvendes af kemikalier i vor daglige kost.

Latterligt

at påstå, at det vil skade samkvemmet mellem brødrefolkene, såfremt man ved hjælp af skatter og afgifter lægger en dæmper på den stride strøm af sprit og nikotin, der hidtil har brust i Øresundsbådenes kølvand.

Har vi ikke lige nu fået at vide, at strømmen af rejsende ved Krusaa har slået alle rekorder til trods for, at man dér ikke serverer noget som helst hverken drikkeligt eller rygeligt?

De, som rejser for at se andre lande og andre mennesker, betaler de dermed forbundne udgifter uden at vente reduktion af nogen art på grund af andres fylderi. De derimod, som kun tager båden for at få sig en rus billigere, og for at omgå de afgifter, som ellers må betales på landjorden, kunne vi sikkert undvære i statistiken over »turist«besøget.

Det viser sig jo til stadighed, at når den bremse, som priserne lægger på folks drikkelyst, slækkes lidt, så falder hemningerne bort til stor gene for de passagerer, der rejser for at rejse.

Råheden gav sig dog et særdeles grelt udslag den dag, da en invalid med et barn på armen efter en sådan spritters formening ikke føjede sig hurtigt nok ned ad landgangsbroen og derfor blev slået til jorden.

Kan vi så ikke nok snart blive fri for denne nedværdigende form for »turisme«?

Rejs - men ryg ikke

i hvert fald ikke i de kupeer, der er bestemt for ikke-rygere. Der var engang den antagelse bredte sig, at man godt kunne tillade sig at kvalme luften til, når blot ingen protesterede mod rygningen, men det går altså ikke mere, og DSB skal have tak for, at forbudet indskærpes på en høflig, men bestemt måde i den køreplan, som i hvert fald nogle rejsende kigger i af og til.

2000 spritbilister

idømmes årligt hæfte — som regel fra 7 til 30 dage, alt efter hvilke ulykker de har forvoldt. Men medens regulære fængselsstraffe endnu da anses for at være mindre pænt, så betragtes nogle dages hæfte som det, en gentleman må tage med som arbejdsrisiko.

Når det oplyses, at disse til hæfte dømte personer, der som regel kommer fra de »bedre« lag i befolkningen, har ret til selv at møblere deres celle, selv sørge for maden samt et mådeholdent forbrug af tobak, forstår man bedre, hvorfor man i disse lag ikke tager det så højtideligt, om de skulle blive antastet i omtåget tilstand.

Det eneste »vanærende« ved hæftestraffen synes at være den skibsøl, der serveres til frokosten.

Professor Alvar Nelson ved universitetet i Aarhus foreslår da også at lade fængselsstraf træde i stedet for hæfte, når det drejer sig om den slags forbrydelser. Mest logisk ville det være resolut at nægte kørekort til alle, som på et eller andet tidspunkt har været ude for den forryktheed, som spiritus forårsager. Vi vil have døden bort fra vore veje.

Hilsen fra Holland

Som svar på en hilsen fra DVF til Hollands vegetariske Forenings 60-års jubilæum indløb nedenstående smukke hilsen fra fru Kooijmans, der har lært sig dansk. Et sådant brev viser os, hvad vi bør stræbe hen imod:

Kære herr Mosegaard!

På foreningens vegne takker jeg Dem og DVF for Deres hilsen i anledning af NVB's 60-års jubilæum.

Vi havde et par meget smukke dage — om lørdagen 10/9 reception, festlig middag og festaften, og næste dag en to timers biltur gennem Haag og omegnen og afslutningsfrokost. Der var en 300 medlemmer sammen fra hele landet. Det har været et stort arbejde at organisere, men sikkert umagen værd. Pressen gav smukke referater, og vi var 3 gange i radioen. En smuk propaganda, tør jeg sige.

Ja, vor forening virker i det hele taget lidt anderledes end DVF. Alene det, at der *kræves* af alle medlemmer, at de *er* vegetarer. De skal have været vegetarer i et år, førend de kan tilslutte sig NVB. Vi har nu ca. 4000 medlemmer og 20 afdelinger. Her i Haag har vi 500 medlemmer.

Vi har det her i Holland måske også lidt bedre med grønsager og frugt. Men først og fremmest skal der dog interesse til en sådan levemåde, ikke sandt? I NVB er mange, ja, måske de fleste, vegetarer af etiske grunde. Denne tanke lever meget stærkt — selv om vi forstår, at det også er sundere.

Vil De være venlig og overbringe de bedste hilsener fra Ned. Veg. Bond, når De mødes i DVF.

De venligste hilsener!

J. G. Kooijmans-de Vrieri

Skrigeri frabedes

Det er af betydning for produktets ensartethed og kvalitet, at svinene bringes udhvilede til slagtning, og at denne foregår i ro og uden nervøsitet, skriver dyrlæge Ludvigsen, som har udført en række forsøg på slagterierne på Lolland Falster.

Han påpeger endvidere, at forøget og uvant muskelaktivitet og nerveuro spiller en ikke uvæsentlig rolle for opståen af såkaldt »muskeldegeneration«. Af samme grund må den gammeldags opkædning i et bagben frarådes, da denne metode netop forårsager såvel et voldsomt skrigeri som en dito muskelanspændelse.

Når nogle vil hævde, at de nye metoder med bedøvning ved elektricitet har givet dårlig kvalitet, menes det at stå i forbindelse med uøvethed hos den mand, der betjener tangen. Såfremt denne ikke anbringes på det helt rigtige sted og holdes dér, indtil dyret er fuldstændig afslappet, virker processen kun som et elektrisk stød, der forårsager det uønskede skrigeri, som fremkalder tydelig uro og nervøsitet blandt de resterende dyr i stikkefolden.

Som det ses, er man villig til at gøre *alt* for *kvaliteten!*

Salmonella

Kært barn har mange navne, og det gælder åbenbart for de dertil ansatte myndigheder om at finde noget mere velklingende end musetyfus for slet ikke at tale om paratyfus, eller hvad man nu kan finde på at kalde disse »lette mavetilfælde«, der jo slet ikke er nogen epidemi, men tværtimod noget, vi altid har haft, også længe før svenskerne fik et så skæbnesvangert bekendtskab til fakta.

Jo, man taler pænt om de kære små væsener, der synes at trives bedst i diverse slagteriprodukter, men med de erfaringer, vi har i erindring fra epidemien i vort naboland, hvor man først skød skylden på noget indført gær, hvorefter man lugtede sig frem til et inficeret vandværk på et slagteri for derefter at forbyde udførsel af selv levende kvæg fra et bestemt distrikt, må man ikke fortænke os i at mene, at sagen kan være ret alvorlig — så meget mere som epidemien så langt fra er standset i Sverige, hvor man vist ikke engang tror på hypotesen om det fra Argentina indførte kød som smittekilde.

Traditionen tro tog vore egne eksperter straks ud til det gartneri, der havde leveret salatbladene til det uheldige smørrebrød — velsagtens for at aflede mistanken fra de varer, som erfaringsmæssigt huser de kære små væsener, der nu skal pynte sig med *Salmonella*-navnet.

Man sætte ølse for — man sætte øse bag — pølsen beholder dog sin smag.

Man sætte ølse for — man sætte ølse bag — pølsen beholder dog sin smag. Det synes, som der er 2 typer af paratyfus, hvoraf A-typen huserer i troperne, medens B-typen synes særdeles godt om Skandinavien, og det er den, som hærger Sverige.

Mennesket spår, tekniken rår

I 1899 skrev »Scientific American« (her efter *Motor):*

»Den forbedring af forholdene i storbyen, som automobilets indførelse vil medføre, kan vanskeligt overvurderes. Rene, støv- og lugtfri gader, hvor lette køretøjer på gummihjul hurtigt og lydløst bevæger sig over den glatte flade — det vil i allerhøjeste grad mindske den uro og det nervepres, hvorunder det moderne storstadsmenneske lever —«

Kurstedet Nyborg Strand

kan anbefales, dels for sin smukke beliggenhed under de rankeste bøge, der findes i dette land og lige ud til det friske Storebælt, og dels for den fortræffelige mad, som på anfordring kan fås så vegetarisk, som nogen kan ønske sig. Dertil kommer den særlige tone, som i et og alt præger dette etablissement, hvis smukke bygninger fremtræder i ny og ren skikkelse efter besættelsens onde år. Der er åbent hele året, og der er en mængde interessante ting at kigge på i den by, som de fleste kun kender fra hastige gennemrejser.

Mangler vegetarerne armkræfter - og hoved?

»The Vegetarian« (Manchester) bringer en artikel fra »Homøopathy«, hvori en tysk dr. Witzel hævder, at vegetarerne nok har veludviklede benmuskler, men ingen armmuskler. Han anfører kapgangsforsøg i den tyske hær, hvor svageligt udseende vegetarer vandt stort over store, velbyggede kødspisere. Nurmi og andre verdensberømte vegetarisk levende løbere beviste ligesom rickshaw-løberne i Østen det samme, mens han ikke kendte til en eneste vegetarbryder eller -bokser. Og læg mærke til harens og kænguruens *bagben!* Og kraften i en løves eller tigers *forpote!*

Doktoren havde bemærket, at vegetarerne på grund af deres ensidige kost ikke havde samme kvikke opfattelsesevne, ikke så hurtigt kunne træffe afgørelser og ikke så så energisk ud som kødspiserne, og han slutter med bemærkningen, at flertallet af lægerne hælder til den anskuelse, at en blandet kost er den rigtige.

Hertil svarede den 70-årige præsident for IVU, W. A. Sibly, der er vegetar fra fødselen og i 40 år har været knyttet til Wycliffe College, hvor en afdeling med ca. 40 drenge (en femtedel af skolens elever) var vegetarer, at skolelægerne eller andre ikke kunne finde nogen forskel i udviklingen mellem vegetareleverne og de andre, men i de ti år, han var forstander for vegetarafdelingen, vandt denne hvert år med lethed 5½ miles terrænløbet, ligesom afdelingen som elever betragtet altid klarede sig fint i konkurrencen med kødspiserne.

Sibly mente, at det måske var af etiske grunde, at der ikke var kendte vegetarboksere, men mindede dog om den berømte letvægtsbokser Freddie Welsh, der var ivrig vegetar. Han mente, at der heller ikke var noget i vejen med forbenene på den vegetarisk levende hest, okse eller elefant. Påstanden om vegetarernes svigten på det intellektuelle område stemte ikke med de historiske kendsgerninger, idet vegetarer i forhold til deres antal er stærkt repræsenteret — blandt alle folk og til alle tider — fra Confucius og Pythagoras til Bernard Shaw og Stafford Cripps.

Til dr. Witzels slutbemærkning, at blandet kost må være det rigtige, fordi et flertal af lægerne hylder den, spørger Sibly: Er de også for homøopati? Og han slutter med at sige, at visdommen vinder ikke frem ved, at der marcheres i sluttede kolonner.

Redaktionen tilføjer: S. V. Bacon, den berømte bryder, vandt foruden mellemvægtsmesterskabet ved de olympiske lege i 1908 og det britiske imperiums mesterskab i 1911 15 britiske mesterskaber, derimellem sejre i letvægt, weltervægt, mellemvægt og sværvægt. Fire af disse mesterskaber vandt han i 1924 i sit 40. år. I 1912 og 1920 repræsenterede han Storbritannien ved de olympiske lege i Stockholm og Antwerpen. Han var blot een af fem vegetarbrødre, som vandt utallige mesterskaber i brydning.

W. Harwood blev indehaver af sværvægtsmesterskabet i vægtløftning for Nordengland ved at løfte 301 eng. pund, hvad kun to mænd af britisk fødsel har gjort ham efter.

Eustace Miles vandt det engelske tennismesterskab 10 gange og blev verdensmester. Neville Lytton og Peter Freeman var tennismestre i henholdsvis England og Wales.

Så nogle vegetarer har da haft armkræfter! ved *N. N.*

P. s.: For slet ikke at nævne N. N.s egne tennispræstationer! *H. M.*

Slikne kalve

Et firma i Amerika er på fallitens rand på grund af en række erstatningskrav, der er rejst mod det i anledning af, at der døde en mængde kalve ude på de gårde, hvor man havde benyttet firmaets konsistensfedt til at smøre traktorerne med.

Nu skulle man ikke synes, at konsistensfedt er noget særlig lækkert, men kalve er utroligt nysgerrige og skal prøve, hvorledes alting smager. Hvis firmaet nu blot ikke havde anvendt kloreret naftalin som iblanding i fedtet — formodentlig for at bevare dette frisk — var der ikke sket noget, men selv om det kan være trist nok med kalvene, så er det dog værre, at man har benyttet de samme smøremidler til de maskiner, der anvendes i margarineindustrien — i hvert fald er det sket ved udpresningen af olien, og nu går man og frygter noget i retning af kalvedød.

Tilfældet viser, hvor forsigtigt der skal arbejdes med stoffer, hvis giftighed ikke er tilstrækkeligt undersøgt.

Dr. Hoff-Jørgensen, der beretiede om tilfældet, meddelte ligeledes, at et tidligere anvendt farvestof, nemlig smørgult, var en sikker fremkalder af kræft. Derimod var til dato ingen blevet syge, endsige død her i landet som følge af indtagelsen af planteprodukter, der var blevet behandlet med sygdomsforebyggende midler. En udtalelse, der er værd at huske, når aviserne straks udpeger et eller andet sprøjtet planteprodukt som kilden, når et større eller mindre antal mennesker må sendes på hospitalet som følge af — kødforgiftning!

Forinden råkosten blev fanatiseret

— skriver »Kvindesiden« — kunne man så udmærket nyde f. eks. rå hvidkål med lidt peberrod og fløde, eventuelt tilsat lidt rosiner, under navn af herresalat og så fremdeles, uden at man derfor titulerede sig som råkostspiser med udtalt afsky for såkaldt tilberedt mad.

Nu derimod kan en feteret skuespillerinde så udmærket lade sig interviewe i anledning af, at hun er blevet et helt nyt menneske takket være en »råkostdiæt«, der i følge avisen bl. a. indeholdt corn-flakes, der vel er »tilberedt«, om noget er det, og dertil kom så kaffe og cigaretter.

Det er også et spørgsmål, om man kan benævne udpressede urtesafter som »ikke tilberedt« føde. Ganske bortset fra, hvilke og hvor mange af planternes oprindelige værdier der efter en vis tid kan genfindes i sådanne safter, så er den anvendte fremgangsmåde i høj grad en tilberedning, der i mange henseender er meget mere gennemgribende end en almindelig varmebehandling.

Haparanda – Ystad

I Sverige og andre steder er begrebet stålfarfar blevet moderne og anvendes, når en mand, som for årtier siden ansås for at være en olding. men som nu viser sig at repræsentere den kraftige alder, præsterer en eller anden sportsbedrift.

Der er da også en særlig afdeling i det meget krævende cykleløb fra Haparanda til Ystad, som ellers kun kan gennemføres af veltrænede elitefolk, men i fjor og i år er der dukket en ny skikkelse frem i dette løb — en mand med vildmandsskæg og særpræget ydre, men uden enhver form for reklame, i hvert fald ikke for sig selv.

Han nøjes ikke med at tage toget op for derefter at cykle tilbage sammen med de øvrige — nej, han cykler også derop, og det ad lerældede veje med et utæt telt til at overnatte i, men ellers fordrer han ikke meget i retning af komfort.

Er der et passende reformkostspisested undervejs, får han et beskedent måltid, men ellers nøjes han med lidt frugt og en hel del mælk, op til 5—6 l daglig.

Manden hedder Karl Ryman, er 62 år og har været vegetar i over 30 år, en ægte elev af Saxon. Nogle mener dog, at han nu repræsenterer Waerlandismen, selv om han ikke kan fordrage kruska og kun sjældent spiser brød — og hvad bliver der så tilbage af denne særlige religion, om vi små spørge?

Selv siger han, at det er af etiske grunde — for at kunne være eet med dyrene — at han er vegetar, selv om ønsket om at komme sig af tuberkulose og andre svagheder også har spillet med i valget af kost.

Ryman deltog vel ikke officielt i løbet, men han måtte vente i mange timer, før han ved målet fik lejlighed til at hilse på de mere end trætte eliteryttere for derefter at cykle hjemad og unddrage sig enhver form for offentlighed.

Spørger man ham, hvor ofte han spiser, eller hvor ofte han bader gennem en våge i isen, får man svaret: Når jeg behøver det.

Det er en mand, som kan lære os ikke at gøre for meget ud af uvæsentlige ting så lidt som af egen person.

Billigere forsikring for vegetarer

Et stort londonsk forsikringsselskab har besluttet at nedsætte sine livsforsikringspræmier med 6 pct. for vegetarer.

Enhver, der er medlem af en vegetar-organisation eller underskriver en erklæring om fra forsikringens ikrafttræden aldrig at røre kød, fisk eller fjerkræ, kan opnå rabatten. Hvis løftet brydes, skal der betales fuld præmie fra forsikringens begyndelse.

Der findes i Storbritannien 120.000 organiserede vegetarer, men den medicinske videnskab har aldrig kunnet fastslå, at vegetarerne lever længere end kødspiserne. Forsikringsselskabets eneste kommentar er: Vi synes, det er en god idé.

Tværs over dammen

Madeksperter fra verdens fjerneste egne søger ofte til vort lille land for at finde inspiration til artikler i samme verdens allerstørste aviser. At disse eksperter finder lejlighed til at udtale sig rosende om såvel smør som flæskesvær, er ikke så mærkeligt, eftersom det er fra disse kredse, invitationerne kommer; men det er mere mærkeligt, at en af de begejstrede damer udtaler sig meget rosende om vore grønsager, der fremkommer i en tilstand af friskhed, som ikke kendes *over there* — ikke alene fordi transporterne dér er lange, men også fordi klimaet er både varmt og undertiden tørt.

Det er bl. a. af disse grunde, at man i så høj grad, som tilfældet er, går ind for konservesmad — herunder frysemad.

Man skulle da formode, at denne fine kvalitet af vore hjemlige grønsager ville føre til et stort forbrug, men den amerikanske dame var højlig forundret over, hvor lidt der blev spist af salat og andre ting, og det er desuden en kendsgerning, at forbruget stadig er dalende — det er nu nået ned under førkrigsforbruget.

Danske gartnere har også været på besøg i USA og begejstredes hurtigt over al den is og anden køleteknik, som bragtes i anvendelse ved markedsføring af grønsager. De glemte blot, at f. eks. New York ligger på Roms breddegrad, og den er væsentligt sydligere end f. eks. Københavns.

Det er indstillingen til *forbruget*, det er galt med.

Kan det ikke snart være nok?

Om det er af frygt for ikke at være tilstrækkelig med pa noderne eller hvad, vides ikke, men alle, der mener at have forstand på moderne ernæring, kalder de fleste af de ting, de spiser, f. eks. corn-flakes o. l., for råkost — og nu har minsandten en husholdningslærerinde Kirsten Riisgaard i Tidsskrift for Husholdning præsteret følgende:

»Man kan faktisk spise råkost på alle tider af dagen. Man kan starte dagen med det, f. eks. et æble, en appelsin eller måske blot et glas frugtsaft. Og man kan slutte dagen med det igen i form af eller anden slags frugt, alt efter årstiden.«

Så er vi altså nået dertil, at blot man spiser et æble eller en appelsin, så er man råkoster eller hvad man nu ønsker at blive hædret med af navne og titler.

Kan vi ikke blive enige om, at dette grænser til skaberi?

100.000 tdr. korn

eller det samme som 10 millioner kg koncentreret føde bliver *hver dag* serveret for Danmarks husdyr! Størsteparten heraf går sandsynligvis i svinenes trug. Hvilken ødselhed med den jord, som skal producere disse enorme mængder af korn, og hvilken foragt for værdierne er det ikke at lade disse gyldne kerner »destruere« på en måde, som de sultende skarer i store dele af verden vil kalde utænkelig!

Og så er vort lille land endda kun en lille brik i det store spil.

Syvårig pariserdreng alkoholiker

Den 7-årige Pierre fra Paris så frisk og rask ud, men han klagede over, at han en gang imellem så syner. Det var vinger og hvide genstande, der dansede på bordet. Det skete også, at han fik anfald af raseri.

De urolige og omsorgsfulde forældre tog ham med til den 56-årige psykiater Suzanne Serin, som hurtigt stillede diagnosen: akut alkoholisme. Forældrene blev meget forbavsede, men fortalte, at Pierre drak en liter vin hver dag, og også fik en sovedrik, et glas portvin, inden han skulle i seng. Han var nemlig så nervøs og sov bedre ovenpå et glas portvin.

Suzanne Serin begyndte at undersøge, om der var andre tilfælde af børnealkoholisme og stødte på yderligere tre tilfælde.

Den 5-årige Lucien led af søvnløshed, var uligevægtig og kunne aldrig være overladt til sig selv, men måtte altid have barnepige om sig. Han var søn af en rig forretningsmand, som aldrig drak vand i sin vin. Lucien fik heller ikke lov til at komme vand i sin vin, da — »vand giver børnelammelse«.

Den 3-årige Yvonne vægrede sig hver aften ved at sove, da hun mente, sengen var fuld af fisk og skrubtudser. Hun var begyndt at drikke vin samtidig med modermælken. Den 12-årige Maurice stammede. Hans hænder rystede. Han var opflasket med vin og apéritif'er.

Dr. Serin var overbevist om, at disse fire tilfælde ikke var undtagelser, og at børnealkoholismen havde mange flere ofre i Frankrig. Hun overtalte sundhedsministeriet til at foretage en undersøgelse. Resultatet var chokerende. Det viste sig, at i Normandiet drikker børnene fra 18 måneders alderen regelmæssigt den lokale spiritus »Calvados«. Både til måltiderne og ind imellem.

I Vendes får skolebørnene en flaske vin med sig i skoletasken. Har de særlig lang vej til skole, lægger de omhyggelige mødre en ekstra flaske ned, så de har lidt også til hjemvejen.

I La Roche-sur Yon måtte en 3-årig dreng indlægges på hospitalet, efter at hans forældre havde forsøgt at kurere ham mod orm med kraftige doser pernod. I en by i nærheden døde en 19 måneders baby af akut alkoholisme.

Ja, sådan var det i England!

For nylig bortfaldt den sidste rationering i England — den for fedtstoffer — og de engelske vegetarers fælleskomité sendte i den anledning en skrivelse til levnedsmiddelministeriet, hvori man påskønnede de imødekommenhed, der var vist vegetarerne i den lange rationeringsperiode (de fik tildeling af nødder, ost osv. i så rigelige portioner, at mange erklærede sig for at være vegetarer for at opnå denne tildeling i stedet for de små kødrationer). Der kom en takkeskrivelse fra ministeriet. Hvad fik vi i Danmark? Intet! Fordi vi er et landbrugsland? Eller fordi vi vegetarer ikke er ordentligt organiserede og med virkelig vægt kan fremføre vore krav? *N. N.*

Den 102-årige hr. Kehlet

fra Agtrup udtalte sig med stor frimodighed i radioen om årsagen til, at han fortsat var rask og rørig: Aldrig røget en cigar, aldrig drukket hverken snaps eller øl!

I modsætning til så mange ældre, der kommer til mikrofonen, var han klar i tanken og med en skarp hukommelse. Her var ikke tale om hverken sod på hjernen eller forkalkning af nogen art. På den måde er det ingen sag at blive gammel.

Bølgerne går højt i Nordsjælland

hvor en stakkels mand har omkommet en lille hund ved hjælp af en hakke. Underretten fandt ham skyldig til straf, medens landsretten frikendte manden. Det samme gør ikke alle, idet man overøser ham med så mange trusler og injurier, at manden med hakken har set sig nødsaget til at søge øvrighedens beskyttelse.

Her skal ikke tages stilling til, hvorvidt der foreligger dyrplageri eller ej. Selv om vi i almindelighed nærer nogen tillid til landsrettens afgørelser, så er det jo før sket, at der afsiges mærkelige domme i den slags sager; men det er hakken som redskab, der interesserer.

Anbefaler man som konsulent i havebrug en nybegynder at benytte hakken flittigt for at holde ukrudtet ude af haven ved at ødelægge det i starten og så samtidig opnå den fordel, at jorden holdes så løs i overfladen, at den ligesom danner et isolerende lag mod udtørring — ja så går manden til sin isenkræmmer — med eller uden pilemærket — og snakker med ham om en hakke. Det hænder, at han vender hjem med et redskab af den type, arbejdere anvender til at bryde de sværeste vejbaner op med. At vi andre havde tænkt på en hakke af den slags, der anvendes i roerne, er en anden sag, men byfolk *kan* være sjove.

Såfremt det er en hakke af førstomtalte type, manden har anvendt til aflivningen af den lille hund, behøver der ikke at være tale om noget ulovligt, eftersom et af de stærkeste indtryk, dette blads redaktør nogensinde har modtaget, og det, som gjorde ham til vegetar, netop var anvendelsen af et hakkelignende redskab til at slå okser i gulvet med, hvorefter de lange knive trådte i funktion med det resultat, at den skoleklasse, hvori han befandt sig, vadede i blod til anklerne.

Pædagoger kan også være sjove, eftersom de trækker deres poder hen til et slagteri for at overvære forestillingen.

Om det hakkelignende redskab er i brug den dag i dag, vides ikke — det med bedøvelse på anden måde koster jo penge — men når millioner af store dyr er sendt ind i døden ved hjælp af hakken, behøver folk da ikke at opfordre den stakkels lille mand til at begå selvmord, fordi han har anvendt samme redskab overfor en ganske lille hund.

Så meget mere som det må formodes, at de allermest indignerede blandt smædeskriverne daglig nyder deres bøf, hvis tilstedeværelse hakken muligvis har en andel i — altså en slags hakkebøf

Tyske vegetarer

synes at være uenige om næsten alt undtagen dette, at man bebrejder Vaerland hans simple forhånelser af »puddingvegetarismen« — det udtryk, som samme herre også har anvendt på vore breddegrader.

Man foreholder ham, at det var i vegetarernes kredse, at det, som nu kaldes råkost, først fik indpas, og at det er de samme kredse, som har skaffet profeten ørenlyd i »riget«.

Som bekendt er Vaerland selv pudding-vegetaren over alt og alle, idet den ret, der skiller en Vaerlandist fra en vegetar, jo er en høkassekogt »pudding«, længst muligt fjernet fra naturlig ernæring.

Kyllingerne igen

Det synes, som om det er disse stakkels små kræ, det altid skal gå ud over. Selv om de undgår at få hovedet revet af eller få det knust i roeknuseren, eventuelt aflivet i et apparat, der ved et »veltilrettelagt kursus« blev demonstreret med det formål at forhindre, at apparatet kom på markedet — så har de den mulighed at få lov at sulte, event. tørste ihjel på en banegård, hvor modtageren undlod at hente dem, antagelig fordi de var sendt pr. efterkrav.

Et æble om dagen

til hvert skolebarn i landet er ikke nogen dårlig idé — selv om der som tidligere betonet drives nogen overtro med dette ene æble, der skal holde lægen borte.

Hvis det var så let, havde autoriteterne nok fundet ud af den sag for længe siden, men lidt er bedre end intet, og kan frugtavlerne få en forøget afsætning ved at tvangsindlægge æblet, skal det være dem vel undt.

Men hvordan der kommer til at se ud på skolerne med de halvt eller helt afgnavede æbleskrog, kan man kun gisne om — hvis de vise fædre da ikke samtidig beordrer børnene indmeldt i Foreningen til Æbleskrogenes Udryddelse, der som bekendt er startet af Egerod og går ud på, at æblerne angribes fra en ende af og ikke fra siden — så bliver der nemlig kun stilken til rest.

Druer - hyldebær

Medens førstnævnte forsendes fra fjerne lande i ret kostbare emballager, kan sidstnævnte plukkes i ethvert hegn — men til trods herfor ligger de side om side i butikkerne til *samme pris.*

Der er åbenbart visse muligheder for at få billige ting selv fra fjerne egne, for man kan næppe tænke sig, at de handlende ikke også beregner sig en fortjeneste på druerne såvel som på hyldebærrene.

I forsommeren kostede kirsebær fra Italien det samme som kartofler af samme størrelse fra Samsø.

Hvis ikke der var penge i husdyr, vidste vi for lidt om ernæringen

På det nylig afsluttede fodringskursus på Dalum landbrugsskole talte professor *H. Møllgaard* om husdyrenes vitaminbehov. Han korrigerede den gamle definition på vitaminer, idet disse ikke længere kan betegnes som stoffer, der i små mængder skal tilføres dyrene, fordi de ikke kan dannes i den dyriske organisme. For B-vitaminets vedkommende ligger det nemlig således, at den del, der tilføres dyrene med foderet, er meget ringe i sammenligning med de mængder, der dannes i dyrenes tarmkanal. Produktionen af B-vitaminer foregår imidlertid ikke lige let under alle forhold. Der er således ikke tvivl om, at diarré praktisk taget helt kan standse produktionen af de forskellige vitaminer i B-komplekset. Uheldig fodersammensætning kan have samme resultat. Et foder, som er meget rigt på sukker og meget fattigt på stivelse, vil kunne ødelægge dyrenes vitamin-B producerende evne.

Mangel på vitaminer kan ikke alene fremkalde sygdomme, men kan også virke forstyrrende på de dyriske produktioner, og disse tilstande indfinder sig, længe før vitaminmanglen kan konstateres ved hjælp af de almindelige sygdomssymptomer. Mangel på Pyridoxin kan f. eks. nedsætte proteindannelsen til mindre end en trediedel af det normale. Indtræffer disse tilstande hos svin, vil der dannes unormalt meget fedt og kun ganske lidt kød. Også på anden måde kan vitaminmangel virke forstyrrende på produktionen, men der er al mulig grund til at hæfte sig ved, at mange vanskeligheder undgås, når der anvendes en fornuftig sammensætning af foderet, og når dyrenes fordøjelse holdes i orden.

Arrangeret kamp, hunde mod ræve

En udstilling af gravhunde i Odense indledtes med en brugsprøve, hvorunder hundene i en kunstgrav mødte levende ræve. *Østsjællands Folkeblad* kommenterer:

— Når turister er vendt hjem fra rejser i de sydlige lande og har fortalt om tyrefægtning og hanekampe, har beretningerne været præget af forargelse, og som oftest er der blevet draget sammenligninger mellem den behandling, man giver levende væsener under de sydlige himmelstrøg, og den humanitet, der præger danskernes behandling af dyr, specielt husdyr.

Prøven i Odense er helt uden fornuftig baggrund, og næste skridt bliver måske, at man lader mødet blive overjordisk — og med betalende tilskuere.

Nyt råkostjern

Hvem har ikke været ude for mere eller mindre umulige rivejern — eller som de nu skal hedde: råkostjern?

Skulle man imidlertid havde det helt gode, d. v. s. et jern af fineste rustfrit stål, en form, som tillader det at stå fast på bordet og selvfølge-

lig også skarpe skær med forskellige finheder, var man næsten nødt til at tage over Sundet — men nu har Ernst Voss i Fredericia bragt et særdeles velformet råkostjern i handelen, som i alle vigtige detailler er fuldt på højde med, om ikke det overgår, hvad der hidtil har været fremme i udlandet.

Særlig godt fundet på er de skrå sideflader, som gør arbejdet til en fornøjelig leg.

Hvad andre skriver

I »Tidsskrift for Bio-dynamisk Jordbrug« nr. 4 1954, side 61, finder vi nedenstående »anvisning« på at undgå »orm« i hindbær.

Nærværende blads redaktør påtager sig dog intet ansvar for rådets ufejlbarlighed.

Et godt halmlag mellem frugtbuskene giver fine, sunde bær og sparer os for lugearbejdet. Navnlig hindbær kvitterer for jorddækningen med en sikker avl af store, fejlfrie bær uden »orm«. I naturens fint afstemte organisme må der være et vist animalsk liv i helheden. Når vi med et naturoverensstemmende middel som halmdækningen fremmer ormelivet i jorden, bliver der ikke nødvendighed for orm i bærrene, hvilket ellers vil forekomme med en naturlovs ubønhørlighed, når der er for lidt dyreliv i jorden.

Om at ryge og drikke

På FNs konference i Rom om befolkningsproblemer hævdede fransk-manden dr. Charles M. Ledermann, at alkohol synes at forøge risikoen for kræft. Han tilføjede, at tobak og alkohol supplerer hinanden og skaber yderligere kræft-fare.

Dr. Ledermann, der baserer sine iagttagelser på journalerne i 3500 kræftsager, sagde, at tobak synes at være en fremmende faktor ved svulstdannelser i mundhulen og åndedrætssystemet samt ved hudkræft i ansigtet. Han havde vedrørende lungekræften gjort iagttagelser svarende til de netop offentliggjorte fra USA og Storbritannien.

Vin og alkohol synes at spille en lignende rolle, men på et langt større område, således i forbindelse med kræft i mundhulen, åndedrætssystemet, fordøjelsessystemet og kvindens livmoder, sagde han. Der foreligger derimod ingen erfaring for hudkræft som følge af alkohol.

Hvorfor smager æbler godt?

Spørgsmålet er fremført både på forsiden og som overskrift over en artikel i *Samvirke*, men svaret mangler, idet der blot hentydes til, at laboratoriet for industriel udnyttelse af frugt m. v. har forsøg i gang med at finde ud af, hvilke stoffer det er, som giver æbler aroma.

Derimod får man at vide, at samme laboratorium interesserer sig varmt for diverse destruktionsprodukter, bl. a. frugtvin og cider. Derimod synes det som tidligere omtalt, at man har droppet æblemosten.

Selvfølgelig er det vigtigt at vide, at der kan fremstilles et salgbart suppepulver af aspargesskræller, og at der kan findes metoder til at bringe konserverede jordbær til at svømme frit i vædsken i stedet for at lejre sig øverst i glasset; men der kunne måske tænkes opgaver af endnu større vigtighed såvel for dyrkerne af frugt og havesager som for folkesundheden.

Men for at vende tilbage til æblernes aroma turde det være kendt, at disse aromatiske stoffer kan indvindes bl. a. af lagerluften og anvendes andetsteds.

Køkkenkrogen

Hvidkålssalater.

Den enkleste form er revet eller groft skåret rå hvidkål, tilsat enten citron-, eddike- eller eddike-olie-marinade.

Som variationer foreslås revet hvidkål med: 1) fintrevne gulerødder (f. eks. i forholdet 1 : 1) og hakket persille; 2) fintskårne, syltede rødbeder (i forholdet 5 : 2) og rødbede-eddike; 3) æbler (f. eks. i forholdet 1 : 1) og peberrod i flødeskum; 4) rosiner (i forholdet 3 : 1); 5) selleri og tomatskiver (i forholdet 1 : 1 : 1) og lidt salt); 6) lidt hakkede nødder, rosiner, lidt peberrod, sukker og citron i flødeskum.

Rødkålssalater.

1) Snittet rødkål, snittede æbler og rosiner (i forholdet 3 : 1 : 1) i citronmarinade eller flødeskum. — 2) Revet rødkål, syltede rødbeder og æbler (i forholdet 5 : 2 : 1) blandet med sukker (event. frugtsaft), eddike, salt, sennep.

Grønkålssalater.

1) Billig: finthakket grønkål og revne æbler (i forholdet 1 : 2) i citron- eller eddike-marinade. — 2) Dyrere: rå hakket grønkål, rosiner og nødder blandet med flødeskum eller æggesnaps.

Rosenkålssalater.

Den enkleste form er fintsnittet rosenkål i citron- eller eddike-marinade. — Som variation foreslås rosenkål og æbler (i forholdet 1 : 2) i samme marinade.

Pastinak-persillerodssalat.

Pastinak og persillerod (i forholdet 1 : 1) samt lidt persille i citron- ell. eddike-marinade eller flødeskum.

Tomatsalat.

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

Rødbedesalat.

Bedst om efteråret. Revet, rå rødbede og lidt peberrod; evt. tilsættes lidt eddike-marinade.

Aspargessalat.

Den enkleste form er rå aspargesstykker. — Som variation foreslås rå aspargesstykker + hakket, hårdkogt æg i eddike-olie-marinade.

Asparges er i øvrigt velegnet i mange andre råsalater.

Julesalat.

1) Julesalat og grapefrugt (i forholdet 2 : 1) (evt. æbler), sukker, ingen marinade. — 2) Julesalat og rødbeder (i forholdet 2 : 1) i olie-eddike-marinade.

Frugtsalater.

Appelsiner, æbler og evt. mange andre frugter — rå eller henkogte — blandet i en af de følgende marinader: citron- eller appelsinsaft, flødeskum, æggesnaps eller mayonnaise.

Råsalat af tørrede frugter.

1 kop svesker, 1 kop abrikoser, 1 æble, 1 appelsin, sukker og citron.

De tørrede frugter udblødes et døgn. Udblødningsvandet smages til med sukker og citronsaft, og de ituskårne frugter blandes i.

Enepige søges

På grund af gitfermål bliver en selvstændig plads som enepige ledig i et vegetar- og råkosthjem til 1. decbr. Familien består af 3 voksne. Ingen fyring eller storvask. Megen frihed. Løn 300 kr.

Fru Andersen, Onsgaardsvej 39, Hellerup.

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.

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.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra

Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.

En ældre Karl
ønsker plads 1. novbr. under rolige forhold, eventuelt som fodermester. Gerne et sted, hvor der bruges råkost. — Mulige tilbud bedes tilsendt Vegetarisk Tidsskrift.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 30 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes à 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

Dansk råkostskole
Kongevejen 76, Helsingør
FORLANG PROSPEKT

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

Vegetarkost - råkost reformkost

Vor forsendelsesafdeling ekspederer ordrer over hele landet på en betryggende og billig måde.

Rekvirér udførlig varefortegnelse og franco bestillingskort.

Fuldkornsmel	pr. kg	1,00
Grahamsmel	» »	1,00
Ubleget og kemikaliefrit hvedemel	» »	1,00
Naturris	» »	3,20
Upol. car. ris	» »	3,20
Råsukker	» »	1,10
Ægte bihonning	» »	8,00
Linser	» »	4,00
Bønner, brune og hvide	» »	3,50
Havregryn, grove	» »	1,20
Hørfrø, hel	» »	2,80
Hvedeklid, franske	» »	1,20
Hvedekim	» »	2,50
Skummetmælkspulver	» »	4,00
Boghvedegryn	» »	2,20
Firekornskruska	» »	1,50
Kokosmel, fint og gr.	» »	9,00
Sellerisalt	» »	4,20

Urtetheer — Hvidløgsperler — Hvidløg — Ølgær — Yoghurt — »Raako« morgenmåltid — Taremel — Mandler — Vitaminpiller — »Neda« frugtterninger — Nødder.

Alle »Skodsborg«s landkendte varer er altid på lager i et meget stort udvalg. Forlang speciel prisliste.

Ernst Hansen
etabl. 1877

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

Cirkulin hvidløgperler

Et ægte råkostprodukt —

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

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

= en måneds forbrug.

Forhandles af Råkostdepotet, apoteker, materialister o.s.v.
Nærmere oplysning hos importøren:

Dr. HANS LÜTZHÖFT
Zeuthens Allé 14, Hellerup, HE 4219.

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.

Fyn har hele tiden

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

TORVEGADES OSTEHUS
ODENSE :: TLF. 883

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

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.

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

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

ALT TIL

råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

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