287 F

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Salater i alle spektrets farver . . .

Feriér Dem til helse -

Frihed for sult

Af vegetarismens historie

Sympati, men . . .

Milieuskade

IVU's 14. kongres i Paris

Mælkedrikkende statsmand

Køkkenkrogen

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

48. årgang
nummer 1-2
Januar-Febr. 1955

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 (1955) 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.

Salater i alle spektrets farver og med alle alfabetets vitaminer

I vor invitation til nytårsfesten nåede vi ikke at få menuen med, hvorfor Politiken var så elskværdig at forespørge, om der nu forelå en sådan. Den kom så på bagsiden ledsaget af en interesseret omtale af de vanskeligheder, vi fortsat er ude for. Det er ikke alene nødderne, det kniber med — en ting som soyabønner er heller ikke i fri handel. Men takket være den omstændighed, at vi denne gang selv kunne bestemme lidt mere om maden end tidligere år, og takket være elskværdig imødekommenhed fra Den sanitære fødevarefabrik kunne vi få kroketter, fremstillet af ægte soyabønner tilsat diverse andre reformprodukter (se opskrifterne i køkkenkrogen).

Og de rosenkål, som prydede de bugnende fade, var absolut uden for enhver konkurrence, hvad størrelse og kvalitet angik, men formanden havde også selv hentet dem »et sted på Amager«. Adressen opgives dog ikke — dels fordi den pågældende rosenkål-stamme er privat ejendom (der kommer ikke frø af den i handelen), og dels fordi kålene gror på en gammel stenalderboplads, hvor formanden har eneret på at samle økser og andre redskaber.

Måske de flinke kogersker i køkkenet havde været lidt rundhåndet med salt — i hvert fald for nogle af vore ganer — men Hønnerup Hovgaard havde stillet æblemost til rådighed for at slukke evt. opstået tørst.

Der blev ikke brug for mange formaninger om at tage for sig af retterne, selv om vi var forpligtet til at sørge for at fjerne eventuelle ikke spiste rester. De farvestrålende salater forsvandt som dug for solen. Kun til allersidst blev der klaget over, at de bagte æbler var lovlig store til den forhåndenværende plads, og her måtte formanden påtage sig skylden, eftersom de var groet på Svaleklint, hvorfra også bordpynten stammede.

Der medfulgte en kort brugsanvisning til hjemmefremstilling af juletræer.

Næstformanden gav en redegørelse for den forestående kongres i Paris, men derom andetsteds.

Hr. Asinoffsky skildrede sin barndom i et fjernt land, men vi vil her undlade at røbe, *hvem* der lærte ham såvel at læse og skrive som at leve vegetarisk; det har han lovet selv at forme til VT. Vi var mange, som følte os nærværende og samtidige med den store mand.

Axel Pille fortsatte med løst og fast om en anden af vegetarismens store navne: Shaw, hvis røde skæg bl. a. skulle dække over et koparret ansigt.

Også næstformanden gav historien om, hvorledes lægen i sin tid havde erklæret, at han ville dø i løbet af et år, såfremt han fortsatte med sin vegetarisme.

Og så var vi i biografen.

Farve- og tonefilmen fra Nikitows botaniske have på Krim er en oplevelse for os nordboer. Skønne blomster og træer vekslede med farvestrålende frugter i så hårdføre varieteter, at de vil kunne dyrkes meget længere mod nord, end tilfældet hidtil har været.

Der blev stillet spørgsmål bl. a. om det træ, hvis blade udvekseledes som tegn på kærlighed og venskab: *Ginkgo biloba,* hvis tilstedeværelse i dag menes at kunne henføres til tempelpræsternes omsorg for dette »løvfældende nåletræ«, der trives særdeles godt også under vore breddegrader. Formanden fik her lejlighed til et lille sidespring ind på de årsager, der betinger levende væseners afhængighed af vekslende vilkår, og så den risiko, der ligger i, at vi selv er ved at ændre disse vilkår for såvel planter som dyr — herunder os selv med det beskedne navn: det tænkende menneske.

Kapillærfilmen var meget instruktiv. Vi så, hvorledes de travle blodlegemer skyndte sig rundt, bugnende af ilt, til selv de mindste celler på de fjernest fra hjertet liggende steder og derfra tilbage igen til lungernes hidsige esse.

Vi så også, hvorledes strømmen kan lammes, således at plasmaet træder ud, hvor det ikke hører hjemme, mens blodlegemerne hober sig op i lighed med færdselspropperne på vore gader.

Og så kom fuglene flyvende, gående og kravlende ved bord og seng. Skønne udsnit af dansk natur ved skov og strand.

Konsulent Hansen fik tak og påskønnelse for fremføringen, ligesom det blev betonet, at selvom filmene var fremskaffet delvis ved penge fra vest, kunne der godt være tekst med præg af øst, og for os vegetarer er der intet jerntæppe.

På dette tidspunkt var aftenens hædersgæst, dr. Røgler fra Norge, indtruffet — trods forsinkede tog — og så fik vi den nytårstale, som formanden ellers havde truet med at holde.

Dr. Røgler betonede, at det ofte var lettere at komme ungdommen på sporet ved at fremhæve den etiske side af vegetarismen i stedet for den sundhedsmæssige side, fordi denne sidste først rigtigt får interesse for folk, når ungdommens vivacitet er på retur — ja, måske helt kæmpet ned ved uhensigtsmæssig levemåde.

Ville dog ikke gå så vidt at misbillige bestræbelser, der gik ud på at tjene legemet, idet alt, hvad der gavnede dette, også gavnede det, vi kalder sjæl, og det er muligt at vokse fra det lavere til det højere.

Måske vi ved lejlighed tør bede dr. Røgler selv forme sine tanker på papiret til brug for VT.

Til sidst gav hr. Røgler en meget sympatisk skildring af sin deltagelse i den meget omtalte fastemarch fra Göteborg til Stockholm — den, som havde kostet os en betydelig sum penge for avisudklip, og som af »Farbror Sven« blev fremholdt som en af årets store begivenheder.

Trods en noget højere alder end de øvrige deltagere havde hr. Røgler gennemført turen uden nogen vanskelighed, trods regn og pløre, og vi var sikkert alle enige om, at den lette kost, som han betjente sig af i stedet for total sult, var sundere såvel for legemet som for den propaganda, det var hensigten at opnå.

Vi retter hermed en hjertelig tak til dr. Røgler, der var med til at kaste glans over vor lille festlighed, og beder ham hilse alle meningsfæller deroppe.

Derefter stod en »forhenværende nordmand«, dog stadig iført den smukke Telemarks-dragt, frem for sit publikum og læste udvalgte stykker af norske forfattere.

Til trods for, at fru Anne-Marie Nielsen i løbet af det foregående døgn havde siddet ved rattet det meste af turen fra Telemarken og hertil ad islagte veje og med den vogntype, der mere end nogen anden har tilbøjelighed til at søge ned i grøften, så sporedes ingen træthed — tværtimod — der *er* altså kræfter i vegetarerne — i hvert fald i nogle af dem.

Tak for bidraget til festen!

Inspireret af et af digtene, der handlede om vand — koldt, klart drikkevand — i Norges bække, i modsætning til dvaske og skidne strømme andre steder i verden, kastede vi os over den »elektriske kokkepige«, der i løbet af minuter fremstillede en dejlig drik af cox orange æbler.

De udpressede safter har haft deres tid — nu må vi længere frem, og her er en af vejene.

Men vegetarerne er ikke natteravne; på et for betjeningen usandsynligt tidspunkt blev der opbrud med tak fra alle sider og til alle, som havde bidraget til festens gode forløb. Vi var rørende enige om, at vi havde fået bedre mad end sædvanlig — ja, vi måtte i tankerne lede helt tilbage til dengang, da direktør Vesterlund præsterede det helt overdådige.

Pudding - vegetarisme?

Som tidligere omtalt findes der — specielt i Old England, men også andre steder i verden — de såkaldte vegans, som udmærker sig ved at afstå fra *alt*, hvad der har med dyr at gøre, ikke alene som føde betragtet, men også som bestanddel af klæder, sko o.s.v.

De passer således meget på, at der ikke er dyriske fedtstoffer i læbestiften og de andre Elizabeth Arden produkter. At der til fremstilling af margarine kun må anvendes planteolier, er selvfølgeligt, men såfremt de maskiner, som anvendes ved fabrikationen, også til tider kommer i berøring med andre ting, bør man rekvirere sine varer fra en anden fabrik.

Alt dette forhindrer dog ikke de samme vegans i at fremstille deres Christmas Pudding efter de gamle recepter med ca. 13 forskellige ingredienser, der skal koge i ikke mindre end 8 timer!

Den efterfølges af kaffe.

Intet under, at de kommer ud for uheldige forandringer i blodet og andre vanskeligheder, som vi tidligere har omtalt.

Her synes at være noget for en Vaerland at slå ned på.

Feriér Dem til helse –

Denne artikel af Arvid Pickelner er lånt fra *Helse for alle:*

Nær sagt alle former for ferie er et gode. Bare den avveksling og avkobling det er å være borte fra alle vanlige gjøremål og plikter gir hvile til spente og trette nerver, og det virker selvsagt inn på kroppen forøvrig. Likevel vil en fra et helsesynspunkt kreve noe ganske spesielt om en ønsker at ferien skal holde mål og gi en det sjelelige og fysiske velvære som jo er avkoblingens oppgave. Selv har jeg i de senere år feriert på mange slags vis. Jeg har bilt i utlandet, turnert pr. motorsykkel rundt i Skandinavia, tatt fotturer, ligget ved sjøen, men ingen ferie ga meg mer styrke og nytelse enn de somre jeg arbeidet i frilandsgartneri og levde villmarksliv så å si ved grue og telt.

Det fins ingen ferie som «slitets» ferie. Intet spiller på så mange muskelstrenger som frilandsgartnerens yrke. Intet bringer en nærmere den dype, levende, underlige lukten og de grønne spirers under. Intet gjør ens strev så lett og ens glede så varm, og ingen helse er skjønnere end den en får ved samlivet med jord, luft, sol, regn og blomst.

Jeg vil alltid minnes disse friske morgener en satt utenfor teltet ved femtiden og betraktet solstrålens lek med vanddråpene i spinatåkeren, denne kokette speiling i grønt og krystall og det gyldne spinn over gule dillblomster. Der borte i den sølvgrå disen trådte purreløkenes kraftige, kjøttfulle bladstilker fram, og ved siden det lysere nettverk av gulrotåkerens spinklere grønt. Overalt levende, frodig, dampende liv. Hver morgen var oppstandelsens morgen. Hver morgen var ny, lykkelig fri og ny!

Det er vanskelig å beskrive en slik dulmende fred som fylte ens nerver. Det var som å drikke noe varmt, nærende og styrkende, og en visste at en her stod foran en åpenbaring som var gått tapt for de fleste mennesker — de stakkars gode mennesker fra fabrikkenes, mursteinsboligenes, asfaltens, de innestengte bilenes, de ramlende togenes pussige, solredde verden.

En gledet seg til dagens arbeide. Etter det stille kvarteret foran teltet, sprang en til brønnen og drakk seg utørst på koldt, klart vann. En kold avrivning, en tur ut i frukthagen hvor de første sommereplene holdt på å modnes. Fins det egentlig noe bedre enn et slikt morgenmåltid på koldt vann og søt, saftig Transparent Blanch som plukkes direkte fra grenene? Senere kom en håndfull rips eller noen plommer til og så tre timer «på hodet» i åkeren. Enten skar en spinat med skarpe kniver, buntet rødbet, bant dill i kilosbunter eller luket purren.

Fra barnsben er en oppflasket med at luking er kjedelig, ja til og med straff. Men dette tilsynelatende enstonige arbeide langs purreløksradenes småmil kan være knefall av en høyere rangordning. Jeg blev iallfall aldri trett av det selvom vi holdt på i dagevis. Når en endelig ble ferdig så en utover sengene med vaiende purreløksgrønt — full av tilfredshet. Så tilfreds har jeg aldri vært etter annet ujordisk arbeide. Det må ha en indre mening dette som ikke kan uttrykkes med lønnstariffenes mål.

Naturligvis går en ikke på akkord når en holder slik helligdag som dette. En spiser naturligvis feriemat, dvs. mat som gir kraft. Vi gjennomførte alltid et så naturlig og enkelt kosthold som mulig. Vi hyldet morgenen og livet ved å spise frukt og bær og drikke vann. Frokosten bestod av rå korngrøt eller potetgrøt eller begge i blanding med litt syltetøy og upasteurisert melk, vi kunne veksle med smør og helkornsbrød, ost og en mild urtete (peppermynte) søtet med honning. Best var den rå korngrøten som ga en vidunderlig styrke — mettet uten å tynge eller gjøre døsig. I fire-fem timer arbeidet vi jevnt hårdt og lot naturen selv berede vår middag. Vi hentet frisk rødbet, gulrot og søt sommerkål i åkeren. Skar noen spinatblad og hakket gressløk. De renvaskede grønnsakene spiste vi direkte med kokte nypoteter og smeltet meierismør. Surmelk og kavring var vanlig dessert unntatt søndagene da det vanket vidløftige ting som fruktgrøt, rabarbragrøt, stikkelsbærgrøt etc. Da kunne vi også lage en neslesuppe, tomatsuppe e. l.

Til kvelds godgjorde vi oss med en ekstra grov knekkebrødsort med smør, honning og melk. Etterpå et eple eller annen frukt for å rense tennene.

Mennesker har så rare meninger om mangt. En får ikke krefter nok om en bare spiser det som gror i åkeren, heter det. En må først ta livet av dyr som nettopp lever av åkeren. Når dyret er dødt skal mennesket bli levende. Hva slags tryllekunster er det? Vil mennesket kopiere oppstandelsens morgen?

Vi så nå det vi så. Våre gode kamerater og arbeidsgivere var dugende slitere, gammel og vant i yrket De åt godt og lenge og var alltid sultne. Dertil var de stadig tørste, og pilsneren hang løst i beltet. Litt ondt i magen hadde den ene, litt eksem hadde den andre. Den tredje hørte dårlig.

Ja, lykke på reisen. De levde midt i paradiset hvor maten vokste inn i nesen på dem. Likevel la de seg etter ku og gris, saltet, stekte og hermetiserte dem. Plaget seg mye foran komfyren. Drakk svart bønnekaffe fra Brasil som om det ikke var drikkendes nok å finne under de svenske skogsbakkene.

Vi var hverken tørste eller sultne vi. Brente solen så de andre plaget ut. Vi bare nøt det og trivdes.

Tingene gjorde seg lett for oss. Det var som om kroppens alle ledd var smurt med en finere sort olje. Det høres utrolig ut når jeg sier at vi aldri var trette.

Det fins to slags tretthet — en sykelig, trykkende som røver pusten fra en, og en frisk søtlig trang til søvn. Det er ingen trett tretthet, men en lysvåken hvor glimt av tanker løper som lynet tvers over himlen. Naturen gir fred til den friskes søvn. Den er kort og dyp, full av mykhet. Kort fordi vi skal være våkne og derfor er vi så lenge våken.

De fleste dager arbeidet vi tolv timer, noen ganger mer, sjelden mindre. Vi sov aldri mer enn seks. Legevitenskapen får si hva den vil, men for det friske menneske som lever i naturlige omgivelser og spiser enkel, sunn føde er tolv timers arbeidsdag og seks timers søvn en livsrytme

naturen har godkjent. De andre seks timene trener vi vår ånd, og ånden blir klar når den bor i et sunt legeme.

Hvor de mishandler sine kropper alle disse hyggelige livskameratene våre. Torturerer den med kokt føde som har tapt alle sine livskrefter, hisser den med nytelsesmidler, pisker den som selvpineren. Hvordan kan en sitte i en skogsbakke og inhalere tåpelige sigaretter som brenner bort alle finere luktefornemmelser? Ingen lukt av løv, hegg, bartrær, liljekonvaller kommer til orde her. Jorden må være øde og tom for den inkarnerte lungerøker. Vi har tydelig tapt respekten for livet. Mishusholdning av første klasse.

Og hvordan kan en sette seg inn i en kasse av en bil og jage avsted etter veiene uten å få en eneste ordentlig svettdråpe perlende på nesen? Inne i kassen må det røkes attpå. Det er ikke nok med usynlige bensin- og exhaust-damper, en må ha nikotin og svovel også. Intet ondt om bilene, de har sin plass i utviklingen. Vi er bare makstjålet av teknikken, har mistet roret og seiler avsted over brottene med alle vindkast som los.

Når skumringen senker seg over markene og jorden puster ut etter soldagens friske takter, strekker en seg på feltsengen i teltet. Stillheten blir stillere, risler med brisen gjennom bjørkeløvet, og inn gjennom teltåpningen bølger det bleke aftenstjernelyset. Hvor det egentlige liv er enkelt. Hvordan har vi ikke sivilisert oss vekk fra det umiddelbare! Vi kunstkultiverte, drivhusplagede potteplanter, med alle pengedrømmene og med den syke trang til å være store i hverandres øyne. Store er vi. Herske vil vi. Trekke i tråder på det indre kontor. Og alt vi trekker, nye byrder blir det, nye tyngsler, sykdom, angst og uro. Men bare en hårsbredd fra alt er kvelden, den søte tretthet, jordens lukter og selverkjennelsens spenning. Ingenting står stille. Hver aften fødes mennesket på nytt. Ja, vi har meget å gjenoppdage, vi som vil være atomets beherskere. Vi flyktninger fra landsbygdas gode jord.

Gulerødder kontra cigaretter

Lægerne ved USAs styrker i Østrig vil meget gerne søge at vænne soldaterne af med tobaksrygningen og anbefaler dem i den anledning at tygge på gulerødder eller sellerier eller andre ikke fedende spiser i stedet for den evindelige cigaret.

Det fremgår tydeligt af den førte statistik, at der opstår langt færre tilfælde af bronkitis og mavesår hos den del af mandskab og officerer, som afstår fra tobak, ligesom der i tilfælde af sygdom hurtigere indtræder en bedring i almenbefindendet, når der ikke ryges.

Magister Vibe har fortalt, at han under lange og anstrengende marcher i Grønland har følt en meget stærk trang til at tygge på et eller andet, som slet ikke behøvede at være tobak. Såfremt der ikke var knolde af diverse orchideer eller planterødder i øvrigt for hånden, anvendte han og kammeraterne årgamle og derfor fuldstændig udvaskede, men stærkt kalkholdige rypeekskrementer!

Så er gulerødder og eventuelt selleri nok at foretrække.

Et forslag, som *ikke* blev belønnet med sygeplejerskens meget omtalte 1000 kroner:

Den vigtigste frihed for mennesker er frihed for sult

Med den form for jorddyrkning, som praktiseres i dag, hvor 80—95 pct. af værdierne går tabt ved omsætningen gennem dyrene, er det vanskeligt at ernære alle Jordens mennesker, endsige skaffe mad til en hastigt stigende befolkning.

Under jordbunds- og klimaforhold, som vi har dem her i landet, kan der dyrkes føde nok til een person 1 dag på 1 m^2, hvilket svarer til, at der kan leve 100 millioner på Danmarks areal.

Denne kvadratmeter gange 365 til hele året vil kunne passes og passes godt ved cirka en halv times dagligt arbejde, og selv om de voksne må tage et nap med for de allermindste og de allerældste, bliver der dog rigelig tid til overs fra det rene madstræb til at producere andre livsvigtige fornødenheder: klæder, bolig o.s.v.

Når vi ved at ernære os direkte af jordens produkter kun behøver at udnytte 5 pct. af det areal, som vi dyrker her i landet, og vi forudsætter, at det kan blive ønskeligt at dyrke andre 5 pct. for at have noget at give i bytte for nødvendige råvarer, vil der alligevel være en »reserve« på ca. 90 pct. af den dyrkbare jord, og når der er jord nok at dyrke for alle, vil næppe nogen lade sig udbytte ved at arbejde for andre eller være henvist til at søge hjemsted i byernes slumkvarterer.

Først når vi har indset, at vi hidtil har røgtet Danmarks jord såre dårligt, kan vi være til virkelig hjælp for de teknisk tilbagestående lande, f. eks. i Østen, hvor man nu søger at »påtvinge« dem et industrialiseret landbrug, der for øvrigt slet ikke egner sig for de små lodder, hvori jorden derude er delt op.

I stedet for traktorer og mejetærskere må vi sende folk med frø i rygsækken, der kan få havesager til at vælde frem.

Ved at producere føde til sig selv og familien som en slags rekreation efter fyraften, bliver der frigjort så megen arbejdskraft (for tiden er 60—80 pct. engageret ved et ekstensivt landbrug), at der kan sættes ind på at udvikle den industri, som mange mener er en livsbetingelse for disse såkaldte underudviklede lande.

Det bør dog overalt tilstræbes, selv hvor industrien får indpas, at arbejderne og disses familier fortsat bor i havebyer i sunde og livsbefordrende omgivelser.

Det må anses for sandsynligt, at mennesker, som ernærer sig af jordens grøde og lærer at omgås dyr som kammerater, som ingen tænker på at dræbe blot for at ernære sig af deres kroppe, heller ikke vil kunne tænke sig at påbegynde krige og dræbe deres medmennesker for at erobre hverandres bopladser, om ikke af andre grunde, så den ganske simple, at der ikke i overskuelig fremtid vil være brug for at røve land fra andre. Moder Jord er frugtbar og kan yde føde til os alle og mange flere til, når blot de her anviste retningslinjer bliver fulgt.

Tiden er nu inde til, at der atter går skred i udviklingen, således som det skete her i vort land for ca. 4½ tusinde år siden, da de oprindelige jægere og fiskere så sig distanceret af de indvandrende landbrugere, der kom med korn og kvæg.

Nu må dette ødsle landbrug vige pladsen for havedyrkerne.

Et sted i en gammel bog findes en lovprisning af de sagtmodige; de skulle arve Jorden, står der. Det må være havedyrkerne, der er tænkt på.

H. Mosegaard.

Eensporet = smalsporet?

Politikens (sprit?)-dråbe har i anledning af nytåret causeret over ovenstående emne og ønsket, at f. eks. pastor Bartholdy ville blive antruffet i noget, som vistnok skal tangere en nudistlejr, dog uden disses nære tilknytning til den frie natur og de naturlige omgangsformer, som er gængs på sådanne steder.

Endvidere kunne det øjensynlig glæde samme dråbe, om havebrugskonsulent Mosegaard ville få et røget andelår forkert i halsen — og endnu nogle eksempler på, hvad han mener ville være god kur mod at blive såvel een- som smalsporet.

Idet vi takker for venlig interesse, tør vi måske antyde, at der også kan køres *tilbage* selv ad et enkelt spor, og i det tilfælde kan endestationen benævnes med en kemisk formel: C_2H_5OH.

Det sædvanlige julepladder

udeblev heller ikke denne gang. Et dyreværnsblad bragte således en rørende historie om en fattig enke, hvis store dreng kom hjem med en nyfødt kalv.

Da den havde vokset sig stor, fik børnene besked om at bringe den til slagteren. De gik også i tavshed, men vendte senere tilbage igen med dyret.

Så drog moderen af sted, men kom også tilbage med uforrettet sag.

Tredje gang var det slagteren, der hentede kalven — og da kom den ikke tilbage — —

Et ugeblad har en kulørt stribe for børnene, hvori der forekommer nogle som mennesker udklædte grise, som interesserer sig umådeligt for de flotte udstillingsvinduer i byens butikker, indtil de standser foran slagterens vindue, vel forsynet med afhuggede grisehoveder og hvad dertil hører.

Julen skal øjensynlig udnyttes på måder, som burde være bandlyst.

Lensgrevinde Christa Knuth bringer i anden anledning et gammelt ord i erindring, det lyder således: På dommens dag har vi en dyreskare *for* eller *imod* os.

Det er ikke sikkert, at samtlige de dyr, som må lade livet i anledning af julen, vil være *for* os, lige så lidt som de vil tage de skribenter og tegnere i forsvar, som blot har til hensigt at forflygtige ansvaret og bloddunsten fra højtidens orgier.

Af ernæringens historie

Den Internationale Vegetarunions kongres i fjor afsluttedes i rigsdagsbygningen i Stockholm med dette foredrag af kemikeren dr. Ragnar Berg. Det holdtes på tysk, men gengives her i uddrag i oversættelse fra det engelske tidsskrift *The Vegetarian.*

Det er interessant at se tilbage på vort kendskab til ernæringsvidenskaben for 40 år siden og at lade ændringerne i anskuelserne som følge af øget viden passere revy og ligeledes at stille spørgsmålet, om den moderne videnskab kan støtte vor vegetariske levevis.

Ernæringsvidenskaben er forholdsvis ung, for den kunne ikke udvikle sig, før kemikerne kunne isolere og bestemme fødens bestanddele tillige med stofskiftets slutprodukter. Dette blev opnået hen mod slutningen af forrige århundrede, hovedsagelig ved Justus von Liebigs og hans elever Voit og Max Rubner's arbejde. På den internationale kongres i Paris i 1900 erklærede Metschnikoff, at husmødrene snart ville blive i stand til at købe piller i stedet for at tilberede mad, men han overså, at en sådan pille måtte blive ca. 10 cm i tværsnit.

Man vidste imidlertid, at alt levende er bygget op hovedsagelig af æggehvidestoffer, og derfra sluttede man, at fødemidler rige på æggehvidestoffer — som kød, fisk, ost og æg — var de vigtigste, medens fedtstoffer og kulhydrater ansås for mindre nødvendige styrkegivere og energikilder.

De nødvendige energimængder for al slags menneskeligt arbejde måltes i kalorier (en kalorie er den varmemængde, der kræves til at opvarme 1 kg vand fra 4 til 5 grader Celsius). Da disse kun i ringe grad hidrører fra æggehvidestoffer, behøvedes der fedtstoffer, stivelse og sukker, og disse ting fandtes i alle kornsorter, kartofler og bælgfrugter. Man fandt også, at levende væv indeholder uorganiske bestanddele, som man da kaldte »næringssalte«, men de betegnes nu som mineraler, da kun en ringe del af dem er virkelige salte. Man forstod ikke disse mineralers betydning, men antog, at de var til stede i tilstrækkelige mængder i almindelig æggehvideholdig føde.

Der var desforuden to grupper af fødemidler, som syntes af ringe værdi: grønsager og frugter! Nogle få indeholdt spor af æggehvidestoffer, men hvilken værdi kunne de have andet end som lækkerbisken — at taksere som luksus?

Mineralernes opdagelse.

Videnskabsmænd i de dage anede ikke, at de stod foran en ændring i tænkningen, og at ganske nye opdagelser ville forandre deres syn på ernæringen. År 1900 begyndte den berømte tandlæge dr. Carl Røse sine revolutionerende undersøgelser angående calciums og magnesiums betydning for tænder, helbred og vækst. Allerede dengang havde jeg den idé, at mineraler var livsvigtige, og i 1909 sikrede jeg mig brugen af et laboratorium for mine egne ernæringsundersøgelser på dr. Heinrich Lahmanns sanatorium ved Dresden.

Først arbejdede jeg mig gennem alverdens litteratur angående mineraler og fandt, at der ikke var en eneste fuldstændig eller rigtig analyse

af noget som helst fødemiddel, og at metoderne ikke var gode nok til nøjagtig bestemmelse af de ofte små mængder, det gjaldt. Jeg påtog mig derfor selv denne opgave samtidig med prof. Bertrand ved Sorbonne. Vi fandt, at fødemidler og afføring indeholdt spor af stoffer, som ansås for giftige, men som prof. Bertrand påviste var livsvigtige. Dette blev begyndelsen til den ivrige søgen efter »sporelementer«.

Jeg foretog også de første undersøgelser af stofskiftet hos tusinder af syge og sunde mennesker og fik efter nogle år ganske uventede resultater. Det blev konstateret, at vi må inddele mineraler i to klasser: 1) metalloider, som forbrænder til syrer, og 2) metaller, hvis iltforbindelser er alkaliske eller basiske.

Alle æggehviderige næringsmidler som kød, fisk, æg, og desuden alle frø, d.v.s. mel, brød o.s.v., har et meget stort overskud af »syrer«, som det er vanskeligt at neutralisere ved alkaliske kartofler, grønsager og frugter. Jeg vil derfor mene, at for at holde stofskiftet normalt må vi spise fem til syv gange så mange kartofler, grønsager og frugter som alle andre fødemidler tilsammen. Mælk er en undtagelse, da den indeholder et overskud af alkalier — men mælk er føde for den nyfødte! Den er endvidere rig på kalk, skønt den indeholder megen fosforsyre, som til gengæld kræver kalk for at blive udsondret — megen alkalisk føde er nødvendig for at udligne fosforet, så kalken kan udnyttes.

Opdagelsen af vitaminerne.

I begyndelsen mente vi, at de symptomer, der skyldes vitaminmangel, kom af mangel på mineraler, men fandt snart, at dette var forkert. Det utrolige var hændt. Vi troede, at alt angående ernæring var kendt — og så kom opdagelsen af vitaminerne. I nogle henseender blev opdagelsen for en tid skadelig, eftersom vigtigheden af mineralomsætningen næsten glemtes. Alligevel var vitaminernes isolering en af videnskabsmændenes livsvigtige bedrifter. Da jeg sendte anden udgave af min vitaminbog til McCollum (Columbia University), blev det bebrejdet mig, at jeg havde delt B-vitaminet i fire vitaminer. I dag skelnes der mellem endnu flere, men de fire, jeg nævnte dengang, er dem, der nu erkendes som de eneste fire, der er nødvendige for mennesket. C-vitaminet er opløseligt i vand og er nødvendigt for de endokrine kirtlers rette funktion — de øvrige vitaminer er bygningsstoffer for de hundreder af enzymer, som muliggør alle livets reaktioner.

Vi véd, at nogle vitaminer er opløselige i fedt, men ikke i vand. D-vitaminet, der modvirker engelsk syge, bærer ansvaret for knoglernes mineralisering og virker i benmarven, de knogledannende celler. Fra fødselen er en direkte forsyning nødvendig, men fra 2-års alderen danner legemet det i huden ved ultraviolette strålers indvirkning på et kolesterin, som dannes i indvoldene. Det fedtopløselige K-vitamin dannes ligeledes i indvoldene og får blodet til at størkne ved beskadigelser. I de første dage efter fødselen kan forrådet være utilstrækkeligt, og derfor er blødninger hos nyfødte farlige.

Man véd endnu kun lidt om A-vitaminet, undtagen at det er nødvendigt for knoglernes forkalkning, sundhedens vedligeholdelse, modstanden mod smitte og opretholdelsen af vor arbejdsevne; det er sandsynligvis

nødvendigt for de endokrine kirtler i forbindelse med C-vitaminet. E-vitaminet, der modvirker ufrugtbarhed, blev mødt med store forhåbninger, men har bragt medicinske skuffelser over for både dyr og mennesker.

Hvert enkelt vitamin kræves i vidt forskellige mængder, fra 1 til 10 mg dagligt. Undtaglserne er D-vitaminet, hvoraf der kun behøves 0,01 mg, og C-vitaminet, hvor der kræves ca. 50 mg for at forhindre skørbug og omkring 200 mg dagligt for at bevare sundheden. A- og C-vitaminerne er nødvendige i større mængder ved store legemlige og åndelige anspændelser.

Vitaminkilder.

Hvor finder vi så disse vidunderlige stoffer? Som regel i alle fødemidler, undtagen når disse er blevet industrielt »rensede«! Vi kan uden frygt for modsigelse hævde, at enhver industriel behandling af føden betyder forringelse — op til 90 pct. for melets vedkommende. Selv om virkelige mangelsygdomme er sjældne i civiliserede lande på grund af den store variation i fødemidlerne, så er der ofte svaghedstilstande og en svigtende ydeevne, men især en forringet modstandskraft mod smitte, som skyldes vitaminunderernæring.

Det vigtigste af alt er at erindre, at alle de nødvendige vitaminer findes i frugt, grønsager og nye kartofler i tilstrækkelige mængder til sundhedens vedligeholdelse. Frugt og grønsager er langtfra luksus; de er absolut af afgørende betydning, og der er ingen tvivl om, at en fornuftig vegetarisk kost er praktisk. Mine forsøg, der er foretaget gennem adskillige år, viste endog, at vort æggehvidebehov rigeligt kan dækkes ved en kost af kartofler eller kartofler med salat.

Fødens tilberedelse.

Maden må imidlertid tilberedes på den rette måde. Ved enhver længere vandbehandling siver der livsvigtige bestanddele ud, og resten vil snarere være til skade end til gavn på grund af misforholdet i mængderne. Rensning af grønsager må gøres hurtigt ved hjælp af en sigte, og de må ikke opfriskes ved at lægges i vand. Hvis de koges i vand, må vandet også benyttes. Lang opbevaring forårsager stort vitamintab, eftersom grønsagerne stadig er levende enheder og bruger af deres egne næringsoplag.

Mit råd lyder: Spis mange kartofler, grønsager og frugter for velbefindendets skyld og for at leve længe. *(Ved N. N.)*

Good luck

Der skal være opdaget en indianerstamme, som ikke lider af kræft.

Flere videnskabsmænd er rejst til dennes enemærker for om muligt at finde ud af, hvad der måtte være i disse menneskers daglige tilværelse, som kunne føre på sporet af, hvad der er galt i hele den øvrige verden.

For det skulle da vel ikke være noget med unaturlig levevis?

Sympati - men ikke no'et at ha' den i!

Lille juleaftensdag fandt formanden tiden belejlig til at aflægge handelsminister fru Lis Groes et besøg for bl. a. at forelægge årsmødets resolution vedr. de 200 pct. råvareafgift på nødder og mandler.

Ministeren var — som samtlige de ministre, vi gennem årene har aflagt besøg — yderst elskværdig, men henviste straks til finansministeren som den, der sad på kassen, og fru Lis Groes vidste, at der snart ville ske noget i retning af en nedsættelse.

Det var dog ikke så meget en nedsættelse som et bortfald af denne særlige bødestraf, som vi hidtil har været idømt, vi var ude efter; vi ønskede en tildeling, rationering, uden om afgiften.

Over for dette argument stillede ministeren spørgsmålet: Hvorledes skal sådant dog kunne realiseres, for hvad er en vegetar?

Her var det let at henvise til, at samtlige lande under rationeringsperioderne havde kunnet begunstige vegetarerne — af velforståelige grunde — og at der f. eks. i England var udvekslet gensidige takkeskrivelser mellem ministeriet og organisationerne. Kun Danmark havde i denne sag dannet en beklagelig undtagelse.

Der er absolut ingen grund til at antage, at ministeren anbefalede mig at gå til kollegaen bare for at slippe af med mig; tværtimod blev der givet udtryk for sympati — det var jo også lige op under jul, og *måske* der endda blev tænkt på de beholdninger af de omstridte produkter, som dagen efter skulle på bordet i de respektive hjem.

At finansminister Viggo Kampmann har til opgave at skaffe penge — undertiden på de besynderligste steder — er der ikke noget at sige til, men han indrømmede dog det meningsløse i denne sag og kunne love, at der i løbet af et par måneder ville ske noget i retning af en nedsættelse; han foreslog os at afvente dette initiativ, inden vi igen drog i krig.

Så må vi vel lade julefreden sænke sig over dette emne — kun nu og da afbrudt af lyden fra en enkelt nød, der knækkes.

Folk vil fylde sig med gift

Foreningen »Tobakkens Bekæmpelse« har fået læge Abraham Rosenberg til at redigere sit blad, og dr. Rosenberg har ikke tøvet med at opsøge finansminister Kampmann for at interviewe ham til sit første nummer. I interviewet udtaler finansministeren:

— Ja, jeg har selv undret mig over, at befolkningen ikke har reageret på de stigende tobaksskatter. I realiteten er tobaksforbruget forblevet uforandret. Det er, hvad vi statistikere kalder uelastisk. Men hvis folk ikke røg, skulle de nok finde på noget andet. Historien viser, at folk har fyldt sig med gifte gennem årtusinder. Jeg tror bestemt, at folk ville fylde sig med noget andet, f. eks. snaps og øl, hvis man tog tobakken fra dem. Læg f. eks. mærke til, hvor afholdsfolk fylder sig med stærk kaffe. Næh, pengene ville sikkert ikke blive brugt til at hæve den sociale standard med.

Milieuskade

En ung mand — eller stor dreng — drikker nogle export-øller og nogle guldpilsnere eller hvad nu disse giftige vædsker kaldes, og går ud for at myrde. Tilfældet ville, at det var en legende pige, der fik hans kniv at føle. Selv om den slags modige mordere føler sig i stand til at møde hvad som helst og hvem som helst, så er det dog ejendommeligt, at det kun sjældent går ud over jævnbyrdige »modstandere«.

Og så ruller retsmaskineriet med »sagen«.

Efter en langvarig mentalundersøgelse foreligger der et resultat: Milieuskade.

Men hvem skaber dette milieu, der har været medvirkende til, at et forældrepar begræder deres unge datter?

Føler de pågældende, som har udleveret giften, sig medansvarlige i mordet? Formodentlig ikke, for det er da fuldstændig lovligt, og øl skal man da ha'!

Heller ikke de virksomheder, som lever af — og lever højt af — at fabrikere vædskerne, kan tænkes at føle noget medansvar. De betaler jo skatter m. v. og er i det hele taget samfundets støtter....

Rettens tjenere, fra »tjenerne« til dommerne, har heller ikke noget medansvar, for de drikker da selv deres øl m. v. med samfundets allerhøjeste sanktion.

Det samme gør det store flertal af avislæserne, som for øvrigt er dybt rystede over mordet.

Men man fortsætter lige så selvfølgeligt med at skabe det milieu, der gør folk til mordere — eller hvad folk nu finder på, når giften berøver dem fornuftens fulde brug.

Man kan føle medlidenhed og medynk med alle, som denne trafik går ud over, såvel ofrene som forbryderne; men der må peges på den medskyld, som alle, der ikke aktivt går imod den milieuskabende gift, må bære.

Den internationale Vegetarunions 14. kongres

afholdes i Paris i tiden 31. juli til 6. august.

Den finder sted i La Cité Universitaire, hvor deltagerne også indkvarteres. Prisen pr. deltager er 13 engelske pund (kost, logi og adgangskort). Man bør snarest reservere plads ved henvendelse til: M. Brobecker, 21 rue de Diane, Argenteuil, Paris. Bestillingen må ledsages af et bestillingsgebyr på 1 pund (eller de tilsvarende francs), som ikke tilbagebetales. Ved bestillingen må anføres, hvis man specielt ønsker vegankost (mad uden dyriske produkter) eller hel eller hovedsagelig råkost.

Der vil blive arrangeret udflugter.

En række vegetarer af internationalt ry vil holde foredrag; disse kan fås duplikeret på engelsk, fransk, tysk og svensk.

Indbydelsen angiver intet om kongressproget. Det vil vel som i Sigtuna i 1953 blive engelsk. Danske vegetarer, som tænker på at deltage,

bedes henvende sig til undertegnede, så der muligvis kan arrangeres fællesrejse til nedsat pris.

Jeg har efter tidligere kongresser fremhævet, hvilken oplevelse det var at være deltager i disse internationale vegetarstævner, og den kommende kongres anbefales varmt til alle, der har sprogkundskaber — der må ikke regnes med oversættelser.

N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., Kbh. F. (DAmsø 8222y).

Der er noteret mindre prisstigninger

på gulerødder, rosenkål m. m., meldtes i radioens markedsoversigt for den 6. januar. »Mindre prisstigninger« vil sige, at der nu betales 1,60 kr. for 1 kg gulerødder!

Porrerne er lige så slanke og slatne, som prisen er stiv, o.s.v.

Med æblerne — i hvert fald de mindre fine kvaliteter — er det omvendt. En landmand spurgte radiobrevkassen, om det betaler sig at fodre med æbler, når disse kunne erholdes til 6 øre pr. kg. Det blev dyre foderenheder, sagde eksperten!

Den mælkedrikkende Mendès-France

Selv for dagblade kan det være en farlig sag at tale om Frankrigs nuværende statsminister — de har skiftet lidt ofte — og det er muligt, at mælkedrikeren Mendès-France allerede er sat på porten, inden VT når at få rost ham for hans indsats på det spirituelle område.

For er der noget punkt, hvor de ellers gæve franskmænd trænger til en alvorlig påmindelse, så er det netop det kolossale forbrug af spiritus, hovedsagelig indtaget som destruerede druer, der jo skal befordre sundheden, hvorfor man da også begynder at dosere allerede til spædbørn.

Det er muligt, at man ved passende foranstaltninger kan påvirke mindreårige til at drikke mælk, især hvis de voksne ikke saboterer forsøget, men det skulle på forhånd synes umuligt at få soldater til at tage med mælkevognen. Kan Mendès-France klare den sag, er han større end Napoleon, som dog nu kan vises frem for penge.

Hvis vi måtte hviske ham et godt råd i øret, skulle det gå ud på at behandle mælken med samme omhu som her i landet. I hvert fald mistede vort rejseselskab sidst enhver form for mælkeappetit, da vi så de omgivelser, som køer og vogtere færdedes i — hvilket var lidt anderledes end de par nystriglede eksemplarer, som ifølge pressen har været hovedpersonerne ved en fest, hvor det drejede sig om at gøre mælkepropaganda.

Mendès-France er ikke selv afholdsmand i vor betydning af ordet, eftersom det meddeles, at han efter sin store tale i FN drak whisky, men han har øjensynlig set, hvad der er den dybeste rod til den ubeslutsomhed, som har præget Frankrig gennem lange tider, og her står han absolut på mere logisk grund end selve paven, hvem de fleste franskmænd er født til at se op til i enhver henseende, idet han, som man har kunnet

læse her i bladet, har velsignet vinens folk og fremhævet vinens diætetiske og hygiejniske betydning.

En fortørnet læser har i vrede vendinger bebrejdet undertegnede, at paven er blevet draget til ansvar for sine slet underbyggede påstande; men hvis man ikke skal have lov at placere ansvaret efter den betydning, der tillægges de personer, som føler sig kaldet til at være hyrder, så véd jeg ikke, hvor man skal placere det — fårene er jo uskyldige.

Er det nødvendigt?

Såfremt det ikke er muligt at undvære boksekampe, den ikke særlig sympatiske form for »sport«, 1. juledag, så kunne man da i det mindste forvente, at radioen undlod at bringe resultaterne af disse ind i vore stuer, indtil det atter er hverdag.

Det synes, som alt, hvad der blot tangerer »sport«, kan regne med at blive rapporteret i lighed med andre verdensbegivenheder, uanset om tidspunktet er velvalgt eller ej. Selvfølgelig kan der lukkes af, men alene det, at ordet er nævnt — —

Sammenhæng mellem hjertesygdomme og tobak

I det britiske lægetidsskrift »Medical Journal« hævdes det, at engelske og amerikanske eksperimenter har vist en klar sammenhæng mellem rygning og hjertesygdomme.

Sammenhængen mellem disse to ting er mindre bemærket end sammenhængen mellem rygning og lungekræft, men på grundlag af et stort antal sygejournaler kan det siges, at der ikke er nogen tvivl om den iøjnefaldende statistiske sammenhæng, skriver bladet.

Hvorvidt sammenhængen er tilfældig, kan i det lange løb mest effektivt afgøres ved at undersøge, hvorvidt undladelse af at ryge cigaretter vil bringe en nedgang i dødeligheden af hjertesygdomme.

I omtalen af en amerikansk undersøgelse skriver bladet videre:

Den mest slående opdagelse er, at den almindelige dødelighed, alle dødsårsager medregnet, var betydeligt højere inden for hver aldersgruppe for regelmæssige cigaretrygere end for ikke-rygere, og at dødeligheden, undtagen for de ældste grupper, voksede progressivt i forhold til det daglige cigaretforbrug.

Uegennyttig opfordring fra gin-firma i USA

Et førende amerikansk gin-firma brugte nytårsaftensdag en helsidesannonce til et råd om at skåle nytår i kaffe i stedet for i spiritus. Det tilføjedes i annoncen, at firmaet i denne sag samarbejdede med restauratører og barer i en bestræbelse på at mindske færdselsulykkerne på årets første dag. —

Man kunne jo endelig også undlade at »skåle«.

Kunsten stiger

Det skal være lykkedes for diverse videnskabsmænd at fremstille kunstige risengryn af andre planteprodukter, f. eks. maniok, majs o. l.

Hvorfor gør man sig nu al den ulejlighed? Kan man ikke nøjes med at spise den forhåndenværende ris og så maniok eller majs for resten?

Nej, så let går det ikke, idet mange mennesker, som er vante til at ernære sig af ris, slet ikke er lette at overtale til at spise noget andet, så hellere sulte — sulte ihjel, om det skal være.

Hvorfor så ikke dyrke mere ris?

Her sætter naturforholdene ret snævre grænser for produktionen, idet denne plante kræver ganske særlige vilkår for at give udbytte, og så giver den endda kun forholdsvis få kalorier og ikke ret meget andet pr. arealenhed. Der er i hvert fald mange andre planter, som kan præstere meget mere og meget mere værdifuld føde, endda med ringere arbejdsindsats, samtidig med at de ikke stiller så specifikke krav til jord og væde.

I betragtning af, at menneskene ikke er skabt til at ernære sig af græs — og ris er græsfrø — burde det være muligt ved passende indsats at omstemme de pågældende folk i Østen til at interessere sig for mere naturlige og mere værdifulde næringsmidler i stedet for at sætte kræfterne ind på at fremstille »kunstigt græs«, som næppe kan gøres mere velegnet til menneskeføde end det naturlige.

Ganske vist må det indrømmes, at det er ved hjælp af græssernes modne frø, det har været muligt at fremstille, opbevare og transportere så store næringsmængder, at det har været muligt at danne bysamfund, der atter er forudsætningen for, at civilisation — og kultur? — kan opstå, men vi må ikke standse ved dette overgangsstadium. Det må være nutidens opgave at finde frem til en kulturkost, som eliminerer i hvert fald størstedelen af græsset i stedet for at eftergøre dette.

Ser vi på vor egen indsats på dette område, falder det i øjnene, at vore vegetarprofeter hidtil kun har beskæftiget sig med, om græsset skal koges eller bages, evt. spires, før brugen, eller hvad man nu kan finde på af hundekunster. Helt at overlade græsfrøet til fuglene er åbenbart endnu ikke dekreteret af nogen.

Svenska frisksportförbundet

indbyder til sin *rigslejr 1955*, der afholdes fra den 10. til den 17. juli på en ø 20 km syd for Göteborg. Der forventes mindst 1000 deltagere, deriblandt mange udlændinge. Deltagelsen koster 10 kr. Telt, spisegrejer o.s.v. må medbringes. Vegetarisk mad, færdig eller for selvtilberedning, kan købes i lejren. Denne byder på sportslige og intellektuelle konkurrencer, foredrag, underholdning o.s.v.

Rigslejren holdes i år så nær Danmark, at alle »unge« vegetarer (uanset alder) bør deltage om blot for nogle dage.

Nærmere ved henvendelse til Else Ehrenberg, Storhöjdsgatan 5 B, 2., Göteborg Ö., eller til N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., Kbh. F. (DA 8222y).

Vel talt

Hvem skulle nu have troet, at det blev fra folketingets ærværdige talerstol, der blev rettet en kraftig opfordring til at leve vegetarisk?

Ikke desto mindre er det sket, idet folketingsmedlem Viola Nørløv fandt det ganske naturligt, om de kredse, som ganske vist ønsker at leve her i landet, men ikke desto mindre ikke ønsker at adlyde dets dyrebeskyttelseslove, ville afstå fra at spise kød.

Det var der i forvejen så mange, der gjorde af økonomiske grunde, sagde hun, og da dette (mærkelige!) produkt ikke er nødvendigt af ernæringsmæssige grunde, burde det være endnu lettere at afstå fra anvendelsen, når det gjaldt religiøse anfægtelser.

Det ærede medlem kunne have tilføjet, at der i forvejen er adskillige religiøse retninger, som slet ikke behøver at være af de mindreværdige, der betragter det som en selvfølge, at der ikke begås mord på sagesløse skabninger blot for at tilfredsstille smagsvaner, der ikke kan være naturlige.

Vil man hævde, at den specielle slagtemetode er led i et uomgængeligt ritual, så er der da også den udvej åben at dyrke disse ceremonier i lande, hvor dyr og dyrs rettigheder ikke tages så højtideligt som her i Norden.

Det er beskæmmende for vort land, at vi skal være eksportører af disse specielt aflivede varer til lande, hvis justitsministre ikke har været så fiffige som vor til at finde på mærkværdige dispensationer fra en lov, hvis formålsparagraf for en gangs skyld var klar nok.

Norsk røg

Nordmændene står ikke særlig højt på den internationale liste for tobaksforbruget, men forbruget i Norge steg i fjor med 2 pct.

Dette er sket i modsætning til mange andre lande. hvor omsætningen har vist enten stagnation eller nedgang, efter manges antagelse på grund af frygten for kræft.

I Norge blev der produceret godt 1,3 milliarder cigaretter i fjor mod 1,26 milliarder i 1953. Desuden sælges årligt ca. 900 millioner stykker cigaretpapir, og i betragtning af, at meget importeres ulovlig, regner man med, at der rulles lige så mange cigaretter til, som fabrikkerne fremstiller.

200.000 sagesløse dyr

har måttet lade livet for at tilfredsstille kvinders trang til at maje sig ud med minkpelse.

Sandsynligvis bliver adskillige af disse beklædnings- eller prunkgenstande hængt på damer, som er formænd eller vigtige bestyrelsesmedlemmer i diverse dyrebeskyttelsesforeninger.

Produktionen af Fedekyllinger — broilers — i USA passerede i 1954 for første Gang 1 Miliard.

Det er i provinsen, det foregår

Gartnerne i Odense, der gennem det eksemplariske sammenhold i deres salgsorganisatiner har større muligheder for at udrette noget for propagandaen end deres kolleger ved hovedstaden, påtænker nu at oprette en selvbetjeningsbutik, der ikke blot er tænkt som en konkurrent til allerede bestående udsalg, men snarere som et studiested, hvor de nye hollandske maskiner vil blive installeret, og hvor en ekspert vil demonstrere tilberedning af de mangeartede produkter.

Det skulle ikke undre, om de også fik lyst til at præstere noget i retning af et spisested, hvor man kunne falde ind og forfriske sig med livgivende frugter og grønsager, enten in natura eller tilberedt på en ernæringsmæssigt forsvarlig måde.

Da hovedstaden i den slags anliggender plejer at ligge 25 år bagefter, må vi herovre væbne os med tålmodighed.

I Gartner-Tidende findes en nytårsoversigt over fagets forhold i det forløbne år, hvor også propagandaen bliver omtalt lige til endog små enkeltheder.

At 175.000 besøgende i Forum havde rig lejlighed til at bese og event. også smage på lækre vegetariske retter, er derimod undgået den pågældende forfatters opmærksomhed.

Gaver:

E. S. Tobiassen 2,00; Henry Steendahl 2,00; Fru L. Udsen 3,00; Frede Christensen 2,00; Hans Mortensen 2,00; Helga Dahl Madsen 3,00; Orla Christensen 2,00; Frk. I. Hansen 3,00; Sv. Aa. Gydesen 3,00; Verner Regild Nielsen 5,00; Jens Jensen 2,00; Sv. Aabrink 5,00; Hans N. Fokdal 2,00; Hugo Jensen 9,00; Wilh. Hartz 2,00; Otto Hertz 2,00; Carl R. Hansen 3,00; Frk. M. Noll 3,00; Einar Pedersen 8,00; Zinklar Zinglersen 3,00; Holger Bagger 1,00; Frk. Ellen Jørgensen 10,00; Fru Ellen Holleufer 3,00; Johs. Jacobsen 2,00; John Svensson 3,00; Fru Helene Ærø 3,00; V. Ragoczy 12,00; Vilh. J. V. Petersen 2,00; Fru Martha Knudsen 3,00; Sidney Laursen 6,00; Bjarne Eriksen 9,00; O. Egerod 18,00; Fru E. Vodder 2,00; K. Johansen 7,00; O. P. Nielsen 1,00; A. Vodder 2,00; K. G. Lindell 16,00; Frk. Ellen Jørgensen 10,00; Frk. Louise Voigt 3,00. — Til nedbringelse af underskudet ved nytårsfesten: H. M. 10,00.

Kontingent 1955

Såfremt De ikke allerede har indsendt kontingent for det nye år, bedes indlagte giroblanket venligst benyttet. Det er tilladt at give gaver, og som ovenstående viser, er der adskillige medlemmer, som gør alvor af at indbetale en sum foruden det beskedne kontingent — der for øvrigt ikke er blevet forhøjet i mange år trods alle mulige prisstigninger.

Kassereren.

Angående grønsager

»Man kan leve af grønsager, ikke uden,« forsikrede den grønthandler, der lige havde åbnet sin butik i et nyt ejendomskompleks, over for en lige så ny kunde, der havde gjort et ikke helt sædvanligt indkøb af disse varer.

»Ja,« svarede kunden, »det vil jeg da rigtig nok også håbe, for jeg har da ikke hidtil betjent mig af andet og agter heller ikke at gøre anderledes for fremtiden.«

»Kan man virkelig leve af grønsager?« fo'r det ud af den velmenende og måbende, men ikke særlig logiske grønthandler.

Køkkenkrogen

Ved nytårsfesten i DVF 1955 serveredes:

1) Julesalat.

2) Hjerteblade af grønkål med honning og rosiner.

3) Gulerodssalat I: 1 dl fløde, saft af ½ citron, ¼ fint hakket løg, blandes godt, og heri kommes den fintrevne gulerod. (1 kg).

4) Gulerodssalat II: ⅔ fintreven gulerod og ⅓ velsmagende saftigt, groftrevet æble.

5) Rødkålssalat I: 2 dele rødkål rives groft og blandes med en del groftrevet syrligt æble, evt. lidt honning.

6) Rødkålssalat II: Lige dele groftrevet rødkål og æble blandes i 100 g flødeskum, smages til med citron og lidt sukker.

7) Hvidkålssalat I: 2 dele groftrevet hvidkål og 1 del syrligt æble smages til med citron og sukker.

8) Hvidkålssalat med peberrod: Lige dele hvidkål og velsmagende saftigt æble hakkes groft, 100 g flødeskum tilsættes lidt peberrod og blandes med let hånd i det hakkede.

9) Rødbedesalat: 2 rødbeder rives fint, 2 saftige syrlige æbler rives groft, lidt citron, lidt reven peberrod og lidt sukker eller honning tilsættes; det hele blandes i 100 g flødeskum.

10) Sellerisalat: Lige dele fin hvid selleri og saftigt, syrligt æble rives groft og pyntes med de fine grønne inderste selleriblade og evt. et rødt æble skåret i skiver.

11) Frugtsalat: 1 kg henkogte mirabeller, ½ kg bananer, ½ kg appelviner, skåret i skiver, 1 kg fine æbler skåret i fine terninger, 100—200 g sukker opløst i ¼ l kogende vand, lidt mandler og rosiner. Alt blandes og trækker to timer.

12) Grøn salat.

Den varme ret bestod af:

Soyabønnekroketter. 1 dåse henkogte soyabønner går gennem hakkemaskinen sammen med 1 løg. Røres op med 3 æg, lidt salt og så megen rasp, at blandingen lader sig forme og stege til kroketter.

Carnokroketter: 300 g carno, 300 g mosede kartofler blandes på samme måde med 1 løg, 3 æg, salt og rasp.

Hertil serveredes rosenkål, gulerødder og kartofler. Brun sauce af kogevand tilsat B-vitaminer.

Bagte æbler med fyld af rosiner, sukker, kanel. Hertil råcreme.

Drikke: æblemost.

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.

Dygtig vegetarisk HUSBESTYRERINDE

helst yngre og fra landet, kan til 1. april få en god plads med moderne bekvemmeligheder hos plantageejer *Frode Bendixen,* Humble, Langeland

Dansk råkostskole

Kongevejen 76, Helsingør

FORLANG PROSPEKT

Børnepensionen „Solhaven"

Telefon Espergærde 262

modtager børn fra 3—10 år

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

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.

»VEGETARISK KØKKEN«

ODENSE — Kongensgade 39²

Byens sundeste mad

OVE JACOBSEN

PROVINSENS

største specialforretning for *RÅKOST, VEGETARKOST, REFORMKOST, URTETHE* m. m. klarer Deres indkøbsproblem ved vore daglige forsendelser over hele landet.

Franco bestillingskort og gratis opskrifter og brochurer tilsendes gerne på forlangende.

Ernst Hansen
etabl. 1877

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242



Man kan leve af grønsager - men ikke uden!

RÅSTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, Svendborg)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755

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?

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

Kostplan for en uge med opskrifter 0,50

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

10 ekspl. af Michael Larsen: »Naturhelbredelse« sælges til fordel for foreningen for 10 kr. pr. stk.

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