Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Hvad er vegetarisme?

40.000 hundevenner

Mager - for mager

Tjære i gardinerne

Fra Gartner-Tidende

IVU's 14. kongres i Paris

Prisopgave for unge vegetarer

En kvaksalver i svensk radio

Sorte sellerier

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

48. årgang
nummer 3-4
Marts-April 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.

Hvad er vegetarisme?

(Radioforedrag af H. Mosegaard, udsendt 3. febr. 1955).

Ved Den internationale Vegetarunions kongres i Sigtuna i forfjor oplyste en højtstående gejstlig fra Indien, at der i hans land findes fornemme slægter, som har levet vegetarisk i 3—4000 år, og som selvfølgelig vil fortsætte dermed ligesom for øvrigt en stor part af de utallige millioner af mennesker, som lever i disse fjerne lande.

Vegetarismen er således ingen døgnflue.

Vi véd, at såvel Pythagoras som Ovid var vegetarer. I værker, som tillægges Ovid, fremhæves især dyrenes ret til livet, og forfatteren går strengt i rette med bonden, der dræber den okse, der gennem år har trukket hans plov, blot for at ernære sig af dens blodige kød.

Ejendommeligt nok har det vist sig, at den første danske, som man véd noget sikkert om, hvad han har fået at spise kort forinden han blev hængt og puttet i mosen, var vegetar, idet botanikere har kunnet påvise rester af en hel lille botanisk have i Tollund-mandens mavesæk; og ikke nok med det, men det kan med sikkerhed siges, at denne ca. 2000-årige jernaldermand ikke har nydt nogen form for kød — i hvert fald ikke som sit sidste måltid.

Desværre véd vi ikke noget om, hvorvidt denne grød, der bestod halvt af byg og halvt af diverse ukrudtsplanters frø, var hans daglige kost, eller om måltidet har været af rituel natur. Ja, nogen gisner endog på, at retten kan have været en tillægsstraf forinden hængningen, — eller også at man simpelthen har hængt ham, *fordi* han var vegetar!

Meget tyder dog på, at man i de tider har opretholdt livet hovedsagelig ved primitiv kornavl samt af mælkeprodukter, mens husdyrene kun blev slagtet ved højtidelige lejligheder.

Nyere forskere er også af den anskuelse, at vore stenalderforfædre ikke har været *så* udprægede kødspisere, som de efterladte måltidsrester i køkkenmøddingerne kunne tyde på, idet man må erindre, at knogler, og forresten også østersskaller, bevares bedre end de lettere forgængelige plantedele, som ganske afgjort også har udgjort en ikke uvæsentlig del af føden. I hvert fald må der have været frø af adskillige planteslags til stede dér, hvor deres kvinder sad og formede kar af det bløde ler, siden aftrykkene af disse endnu kan påvises.

At de samme forfædre heller ikke har taget det så nøje, om det var dyreknogler, man spaltede for at delikatere sig med marven, eller om det var deres stammefrænder, der måtte lægge ben til, er der særdeles gode beviser for, endda forbavsende nær op imod vor egen tid, og når vi i dag undrer os en smule over sådant barbari, kan det hænde, at den tanke strejfer vort sind, at vore efterkommere, forhåbentlig om ikke så forfærdelig lang tid, vil undre sig over os og vor tid: at vi ikke var nået længere, end at vi anstiftede massemord på sagesløse dyr blot for at skaffe os en dyr og dårlig ernæring i stedet for at leve vegetarisk, således som vi fra naturens side er indrettet til.

Men hvad forstår man da ved at leve vegetarisk?

Går vi til Salmonsen, hvor afdøde professor Friedericia har behandlet spørgsmålet, vil vi se, at den latinske stamme *vegetus* ikke hentyder til noget med vegetabilier eller med at vegetere, men ordet betyder simpelthen kraftig og sund, hvilket vi tillader os at tyde derhen, at når en skabning lever af det, som den er indrettet til — som naturen har dannet den til — så lever den kraftigt og sundt, altså vegetarisk.

Det vil sige, at når min kat æder mus, hvad den gør med den allerstørste appetit, så er den fuldgod vegetar, hvad man altså ikke kan sige om det mennske, der nedsvælger dele af døde dyr, for det er mennesker ikke skabt til.

Ganske vist er der endnu nogle, som ynder at påstå, at mennesket hører til altædernes gruppe, men det er i hvert fald ikke fagfolk, der kan tillade sig at fremsætte en så uhyrlig påstand, eftersom der ikke er noget punkt i den menneskelige anatomi, der tyder i den retning.

Det er forresten også mærkeligt, at de samme mennesker, som i henseende til intelligens ynder at sammenligne sig med de højerestående aber, der er plantespisere, i ernæringsmæssig henseende anbringer sig selv i svinestien sammen med det dyr, man plejer at fremholde som repræsentant for altædergruppen.

Men videnskaben har ikke altid set på denne sag på samme måde, og det er såmænd ikke mere end at halvt hundrede år siden, at læger så med den allerstørste bekymring på, at syge mennesker gik over til vegetarismen, og de spåede dem en snarlig død.

Det må derfor ikke undre, at der dengang opstod visse skærmydsler mellem lægerne og os, og visse kredse søgte bort fra de autoriserede fagfolk til fordel for naturlæger og helseprofeter af forskellig art, men denne epoke er stort set ved at være overstået, idet vi har fået vore synspunkter anerkendt — oven i købet i den grad, at dr. Richard Ege, der som bekendt er professor ved universitetet og international kapacitet på ernæringens område, har erklæret, at man ikke alene kan leve, men leve optimalt på planteprodukter alene.

Vi er oven i købet blevet så overmodige, at vi ved lejlighed lader skinne igennem, at hvis blot videnskaben fortsætter i de baner, som den nu er inde på, og med den fart, vi i de seneste årtier har været vidne til, så vil det ikke vare ret længe, før man er nået til at bevise, at det, som vi fra vor side så at sige følte os frem til, kan siges at være videnskabelige sandheder.

Ja, alt det dér med menneskets afstamning o.s.v. kan være meget godt — bliver vi undertiden mødt med —, men nu har menneskene spist døde dyr i så lange tidsrum, at vi ikke alene er blevet vante dertil, men at vi også har forandret vor natur derhen, at det vil være gavnligt for os at fortsætte denne vane — eller uvane.

Intet kan være mere fejlagtigt, eftersom fagfolk véd, at det tager mange, mange årtusinder at omstille en organisme på denne måde, og det er da også en kendsgerning, at børnene i dag fødes med de samme flade negle, der er karakteristiske for frugtspisere, som børnene for hundredtusinder af år siden, og det er endnu aldrig set, at mennesker har begyndt at lægge æg, fordi de har lært sig at flyve som fugle.

Vi må indrømme, at det kunne have været rart at vide lidt mere om, hvad der er menneskets naturlige føde, men der kan næppe være tvivl om, at frugter og nødder har været hovedbestanddelen af den diæt, som naturmennesket har betjent sig af, sandsynligvis suppleret med friske blade og skud af mange forskellige planter; men når vi undertiden får stukket ud, at en vegetar det er sådan en, som lever af grønsager, så er det ikke så lidt ved siden af, eftersom det meste af det, som vi i dag og under vore breddegrader må betjene os af under navn af grønsager, må betegnes som surrogater for det, som vi gerne kunne ønske os som dagligkost.

Årsagen til, at vi må ty til disse surrogater, er den ganske simple, at mennesket har bredt sig til egne af Jorden, hvor det ikke hører hjemme. Det er simpelthen en misforståelse, når vi befinder os nord for Middelhavet, men når vi har formået at brede os ikke alene til vore egne, men endnu langt højere mod nord, så skyldes det den omstændighed, at mennesket på et forholdsvis sent stadium af sin løbebane fandt ud af, at det var lettere at lade diverse andre skabninger oplede jordens grøde og derefter falde over dem og stille sin sult på deres døde kroppe.

Og her er vi ved kernepunktet i hele sagen, idet det viser sig, at det er den egenskab, som bunder dybest i mennesket, nemlig hans dovenskab, der har ført til hans ulykke.

Lad os tænke os, at menneskene oprindelig har strejfet om i mindre flokke, således som det endnu kan opleves, f. eks. i Australien. Kvinderne var dengang som nu travlt beskæftiget med at samle alt, hvad der var tjenligt til føde, i form af frugter, bær, nødder, urter og rødder, som de har arbejdet op af jorden ved hjælp af gravestokken — et af de første redskaber, mennesket vidste at forme sig.

Mændene fandt desværre på at *tænke*, og de tænkte så længe, at resultatet blev primitive våben, hvormed de kunne bemægtige sig de dyr, som de ikke af naturen var udrustet til hverken at jage eller ernære sig af, og hermed er jægeren trådt ind i billedet. Men det er en erfaring, at vildtet hurtigt forsvinder fra skuepladsen, hvor der drives jagt, fordi der skal meget store felter til for at ernære en horde, og derfor satte manden sig til at tænke endnu engang, og han fandt da ud af, hvad endnu ikke det argeste rovdyr har præsteret: at benytte sig af selve moderkærligheden for at lokke dyrene i baghold. Han indfangede de spæde unger og lod dem skrige op, så mødrene indfandt sig for at befri dem.

Herfra er der kun et skridt til at holde dyr på stald og fodre dem op, indtil man finder det opportunt at falde over dem med den lange kniv, og hermed var landbruget kommet ind i verden — det blodigste kapitel i menneskehedens historie.

Nu vil det være ugalant at mene, at kvinden ikke også har betjent sig af sin medfødte intelligens. Joh, hun fandt ud af, at det var lettere at få planter af forskellig slags til at trives dér, hvor man havde brug for dem, i stedet for at opsøge dem over lange afstande, og hermed var alle tiders største opfindelse gjort, idet plantedyrkning er den første forudsætning for, at der kan opstå noget i retning af samfund og samkvem

mellem mennesker i modsætning til samlerne og jægerne, der er hinandens fødte fjender.

Men det var dog først, da man lærte sig at tæmme græsserne og at betjene sig af korn — der jo er modent frø af diverse græsser —, at det lod sig gøre at frembringe, opbevare og transportere så store mængder af mad, at der blev grundlag for, at byer kunne opstå, og det, vi kalder civilisation, kunne tage sin begyndelse.

Hvorledes har nu denne korn-kød-kost bekommet mennesket — der i al sin beskedenhed har givet sig selv navnet *homo sapiens* — det vidende — det tænkende — menneske?

Kun såre dårligt!

Gamle dr. Hindhede, som vidste noget om, hvad han udtalte sig om, erklærede rent ud, at mennesket var blevet det sygeligste pattedyr på Jorden.

Nu må man ikke være blind for, at der, netop når der tales om mennesker, hvor det naturlige udvalg ikke altid får lov at udfolde sig frit, kan være andre årsager til sygelighed, men mon der alligevel ikke er anledning til at tage menneskenes ernæring op til en grundig revision?

Mon ikke tiden er inde til at søge at finde frem til en kulturkost af højere lødighed end den industrikost, der i dag anvendes af store dele af befolkningen, og som for hver dag bliver mere og mere industrialiseret, fjernere og fjernere fra det, jeg vil kalde den hule hånds princip, hvorved jeg forstår, at når armen bøjer sig for at plukke frugten af træet, så gaber munden.

Nu véd jeg godt, at træerne ikke bugner af frugt hver dag året rundt, i hvert fald ikke hos os, og hvis vi kvier os ved at rykke vore teltpæle op og drage derhen, hvor mulighedrne for en i ordets egentlige betydning vegetarisk tilværelse er til stede, så må vi igen en gang udnytte vor evne til at tænke og søge at finde frem til en form for ernæring, som ligger så nær den naturlige som muligt uden at henfalde til utopier i retning af kun at anvende, hvad naturen af sig selv vil yde os, for så dør vi så godt som alle af sult.

Nej, vi må af al vor evne søge at drive sultens spøgelse på flugt, ikke mindst i de teknisk tilbagestående lande, for det nytter ikke meget at prædike fremskridtets evangelium for folk med tomme maver. Den vigtigste frihed for mennesker er frihed for sult.

Ved nøjere eftertanke må vi sikkert indrømme, at vi ikke er berettiget til at søge at prakke disse folkeslag et industrialiseret landbrug på — dels fordi det slet ikke egner sig for forholdene derude, og dels fordi dette landbrug er forfejlet i bund og grund. — Såfremt en hvilken som helst anden virsomhed arbejdede med et spild på ca. 80—95 pct., ville man sikkert anse den for at være uhyre slet ledet, men det er jo netop det, som er tilfældet ved landbrugets såkaldte »forædlingsproces« fra planteprodukter til animalske.

Såfremt vi i stedet for landbrugsafgrøder kastede os over havebrugsplanter, som kan anvendes direkte til menneskeføde, kunne vi måske nøjes med at dyrke 5 pct. af det areal, som nu er i kultur, for at producere tilstrækkelig føde til den nuværende befolkning her i landet. Der

kan med andre ord gro tilstrækkeligt med kalorier og hvad man ellers behøver til ca. 100 millioner mennesker i Danmark, og Jorden over er der mere end rigeligt af dyrkbart areal til fremstilling af føde selv til en stærkt stigende befolkning langt ud i fremtiden, når blot vi går over fra at ernære os af dyrisk føde til vegetarismen.

Vi må først feje for vor egen dør, før vi forsøger at lære andre. Det er ikke traktorer og mejetærskere, der er brug for derude i Østen, men folk med frø af haveplanter i rygsækken.

Produktionen af dyr til fortæring må banlyses — ikke alene af de nævnte grunde, men også af hensyn til menneskets egen værdighed. Det er føleri og mangel på logik, når varmhjertede mennesker stimler sammen for at værne om selv den mindste moskito, når de samtidig er med til at opretholde et herredømme over millioner af dyr — et herredømme, der ofte er af grusom natur, ikke alene under slagtningen, men også under opdrætningen.

For nylig kunne man læse om, at 200.000 skønne smådyr blev slået ihjel, for at damer kunne maje sig ud med minkpelse og andre prunkgenstande.

Det er heller ikke medvirkende til at fremme respekten for livet, når man pryder væggen i en skolestue for småbørn med et hæsligt billede, der forestiller et blodigt tyrehovede — endda med ring i næsen!

Kunne vi ikke snart nå dertil, at alt, hvad der har med dyredrab at gøre, blev forvist f. eks. fra udstillingsvinduer til gaden? Lad da i det mindste være med at vanhellige blomsterne ved at stille dem blandt de døde dyrekroppe, såvel i butikkerne som på det, man ynder at kalde et spise-bord.

Vi er så stolte af vort store forbrug af blomster, men tænker ikke over, at det kun er en modesag uden rod hverken i tradition eller kultur.

Vi kan derimod ikke rose os af vort forbrug af frugt og grønsager, især ikke det sidstnævnte, der trods al agitation er gået ned med 50 pct. i de senere år. Dette er så meget mere beklageligt, som det synes, at de normer, hvorefter man i Amerika søger at tilrettelægge kostplanen for at komme tilstrækkeligt højt op m. h. t. C-vitaminet, opererer med mængder af frugt og grønt, der ligger flere gange højere end det, vi i den gamle — lidt mere dvaske — verden mener at kunne humpe os gennem tilværelsen med.

For at råde bod på dette misforhold har jeg over for mine kolleger gartnerne, der jo må være interesseret i et højere forbrug, foreslået dem at agitere for overgang til vegetarismen i stedet for at søge det almindelige forbrug hævet. Rent afsætningsmæssigt kommer det nemlig ud på et, om man kan hæve dette forbrug med 10 pct., eller man tager blot een af hver hundrede og gør ham til vegetar. Og denne sidste vil altid være en mere glødende agitator end de 99, der måske kun ugerne lader sig nøde til en grøntret en gang om måneden.

Man kan ikke sige, at rationeringsmyndighederne under krigsperioden fedtede for vegetarerne; tværtimod måtte vi hver dag konsumere et ekstra kilo kartofler for at skaffe dækning for de fedtkalorier, som vi gennem vore skatter fik lov til at billiggøre for alle andre. I denne hen-

seende hører Danmark til de underudviklede lande i modsætning til f. eks. England, hvor man i velforstået interesse begunstigede vegetarerne. Hos os bliver vi fortsat straffet for vort forbrug af nødder.

Hvad jeg mener om råkost?

Ja, ifølge samme Salmonsen er det blot en underafdeling af vegetarismen — hvis man da ikke også vil hævde, at såvel østers som bør tartar er tilladt! Forresten viser det sig, at der overhovedet ikke er nogen signifikant forskel i de kostplaner, som vi betjener os af. Vi spiser så godt som alle brød, og det er jo ikke råkost. Vi burde selvfølgelig se at komme helt bort fra kornet — det er føde for fugle —, men vi må først søge at skaffe os det, som er bedre og tilstrækkelig billigt.

Her mener jeg, at vi ved at udnytte de moderne transportmidler må kunne nå til at udveksle det, som trives godt hos os, f. eks. vore jordbær, der er verdens fineste, og vore saftige efterårsgrønsager, med sydlandenes overflod af billige druer og andre herligheder.

Når jeg nu har søgt at sige lidt om, hvad vegetarisme er — eller burde være — så har det været naturligt for mig at se sagen ud fra en havemands synspunkt, idet jeg ikke er alene om at påstå, at havebrug og vegetarisme er uløseligt knyttet sammen, men dermed er ikke sagt, at sagen ikke kan ses fra helt andre synspunkter, f. eks. det etiske, med større vægt lagt på vort ansvar over for dyrene. Eller man kunne fremføre religiøse bevæggrunde som de vigtigste. Der er flere religiøse samfund, der betragter vegetarismen som det eneste naturlige, f. eks. de indere, jeg begyndte med at tale om.

Jeg har heller ikke søgt at få Dem til at væmmes ved den mad, som De måske har foran Dem i øjeblikket, hvilket jeg håber, De vil påskønne, men jeg kunne dog lige have lyst til at gøre opmærksom på, at der muligvis følger en hel del hormoner og hvem véd hvilke andre stoffer med de dyriske produkter, som De betjener Dem af, og det er slet ikke rart at tænke på, hvad de kan forårsage, når de begynder at husere i menneskets krop. Det er da vist en kendsgerning, at fjerkræ, som får hormoner i føden, lader sig påvirke deraf, og jeg vil nu helst have min adfærd bestemt af de hormoner, jeg selv producerer.

Vegetarismen er den største tanke, der er fremme i tiden, udtalte Rousseau, og tanken er ikke blevet mindre aktuel i den tid, der er gået — tværtimod nærmer vi os det tidspunkt, da stigende befolkning *tvinger* os til at gå over til en mere sparsommelig omgang med næringsmidlerne, og vi vegetarer er af den formening, at det er bedre at komme frivilligt, end at sultens spøgelse skal tvinge os.

2000 kr. i bøde

for at tilsætte monobromeddikesyre til salater er dyrt — men måske ikke *for* dyrt i betragtning af, at det er andre menneskers sundhed, der udsættes for fare. Men det synes mærkeligt, at salatfabrikanten kan hævde, at han var uvidende om, at det var ulovligt at anvende dette stof. Den sag har der da ellers været blæst nok om.

40000 hundevenner

mødte, dog kun i skønsomt udvalg, op hos ministeren for at kræve deres kære dyr undtaget fra loven om anvendelse af dyr til visse forsøg.

Hvad så med kattene? spurgte ministeren.

Heroverfor hævdede man, at der ikke ville blive lagt mere på disse end hidtil, idet de var uegnede til forsøg. Man ville rette interessen mod kalve og grise — der jo alligevel skal gå »al kødets gang« — som Shaw har udtrykt det: de havner i kirkegården for døde dyr — menneskets mave.

Hundevennerne argumenterede med, at netop deres dyrs bedste egenskaber var rendyrkede gennem årtusinder, således at man faktisk havde overladt noget af sin egen sjæl til disse skabninger, der om fornødent ville gå i døden for deres »herrer«.

Mon ikke det i første række er herre-tjener-moralen, som man har søgt at fæstne hos dyrene?

Der er i hvert fald dem, der mener, at netop fordi hunden længst af alle dyr har plejet omgang med mennesket, er den blevet til det, den er: en skabning, der lyder det mindste vink fra den »herre«, hvis største fryd det er at føle sig som herre og genstand for den »trofasthed«, som hunde i rigt mål giver til kende over for den eller de skabninger, den fra lille af kommer i nær tilknytning til.

Giver man en ælling en papæske i en snor at se på i stedet for en andemor, så kaster den sin kærlighed på æsken!

Katten har ikke været i selskab med mennesket nær så længe og har derfor ikke »arvet« eller tillagt sig nær så mange af dettes allerdårligste egenskaber, hvorfor der da også er en hel del logik i Kumbels verselinjer, i hvilke han spørger katten om, *hvis* kat den er, og får svaret, at den er (sg.) sin egen.

Det er muligt, at katte ikke egner sig som forsøgsdyr, men hvorfor har der da så ofte været stor opstandelse i anledning af, at skumle mænd med sække har indfanget »vilde« katte for at afhænde dem på rette steder?

Og hvad er det for en form for »moral«, der vælter byrden over på kalve og grise? Havde det været således, at man kunne sætte disse i en intelligensklasse, der ligger langt under hundenes, kunne man argumentere med dette påskud, men det er vel snarere det modsatte, som er tilfældet. Nej, det er slagter- og bøfæder-moralen, som skinner igennem: de skal jo alligevel den vej før eller senere.

Det fremgik ikke klart af avisbillederne, om deputationens kvindelige medlemmer mødte op i minkpelse eller andre prunkgenstande, der kræver indespærring og drab af hundredtusinder sagesløse dyr, hvis lidelser tilsammen sikkert langt overstiger den sum, som eventuelt var tiltænkt nogle hunde, men logik er jo ikke for alle og enhver, selv om adskillige blade har taget vor lille notits om de sagesløse pelsdyr op til behandling — ikke altid lige velvillig.

Således har en læser af Information opfordret vegetarer og andre til

at »tænke videre« og spørger, om vegetarerne da sover i vattæpper for at undgå at plukke fjer af »i høj grad døde høns og ænder«.

For en gangs skyld gav bladet plads for en redegørelse fra vor side, gående ud på at vise, hvorfor vi er kommet herop, hvor vi trænger til beskyttelse såvel nat som dag, men at tiden efter vor mening nu er inde til, at vi ikke alene kan klæde os, men også ernære os uden at angribe dyrene, og at man i hvert fald ikke behøvede at anstifte massemord, for at damerne kunne maje sig ud.

Mager - for mager

Netop i en tid, hvor alt drejer sig om at komme ned i vægt og ikke at have så meget som eet gram fedt på kroppen, kan det være lærerigt at se, hvad der står i det svenske sundhedsblad om det at være mager — for mager.

Den person, der er for mager, mangler en del af de sundhedsbeskyttende bestanddele, som udgøres af en passende mængde fedtceller, som er fordelt over hele legemet. Det er absolut forkert at tro, at en velformet skikkelse ikke må have så meget som eet gram fedt. Hvis legemets organer skal kunne fungere normalt, må der findes fedt i cellevævene. Fedtcellerne udgør et reservelager af energi, hvormed legemet kan opvarmes. Magre mennesker føler sig ofte kolde. Sådanne mennesker er i særlig grad udsat for forkølelser og andre luftbårne infektionssygdomme.

Mangel på fedt medfører også, at nerverne lettere irriteres, og derfor er magre mennesker særlig udsat for at lide af kronisk nervøsitet.

Fedtcellerne har også den opgave at støtte de vigtige organer. Hvis denne støttende »pude« ikke eksisterede, ville sådanne organer som maven og tyktarmen blive slappe og »komme ud af facon«. Noget sådant sker som regel, når man er på streng afmagringsdiæt.

Det gør ingen skade, at man vejer 2—3 kg mindre, end man egentlig skulle veje i forhold til sin højde og sin alder; men vejer man betydeligt mindre, bør man gå til lægen.

Men hvis man er indstillet på, at denne vil anbefale stærkt fedende spiser og i store mængder, vil man sandsynligvis blive skuffet. Det er nemlig vigtigst at skaffe sig en sundhedsbeskyttende ernæring, især en kost, der indeholder rigelige mængder af vitaminer og mineraler og af de stoffer, som fremmer fordøjelsen. Der nævnes hvedekim tørmælk, sojamel, nøddesmør, ost, mælkeprodukter og olivenolie.

Ligesom ved en afmagringskur er det heldigt med motion, hvis man ønsker at lægge sundt og smidigt huld på kroppen og ikke blot lægge sig nogle overflødige kilo til.

Tilstrækkelig hvile er en nødvendighed for, at legemsvævene skal kunne genopbygges. Folk er alt for tilbøjelige til at glemme, at størstedelen af den fornyelse, som legemet behøver, må foregå under hvile og søvn, og at man derfor bør tilbringe cirka otte af døgnets fire og tyve timer i sengen.

Tjære i gardinerne

kan ifl. »De to minuter« fjernes på den og den måde, hvilket selvfølgelig kan være yderst interessant, men oplysningen om, at tjæren stammer fra tobaksrøg, turde være endnu interessantere og dertil mere alvorlig.

Når Statens Husholdningsråd finder det opportunt at give husmødrene oplysning om, hvorledes en smule skønhedsfejl ved gardinerne kan rettes, var der vel endnu større anledning til at få en redegørelse for, hvorledes den tjære, som afsætter sig i lungerne, lettest kan fjernes igen, hvad enten den nu er kommet der som følge af egen eller andres rygning. For her holder rygerne jo intet for sig selv, men deler med stor gavmildhed deres os og deres tjære ud til alle, som er mere eller mindre tvunget til at opholde sig i deres nærhed.

Selv den yngste elev på et kemisk laboratorium har dog fået besked om ikke at arbejde med farlige gasarter uden for stinkskabet — men den yderst farlige tobaksrøg tåles — ja, yndes — næsten overalt.

Nu antager jeg ikke, at hverken det ellers udmærkede Husholdningsråd eller andre »råd« kan anvise nogen farbar metode til radikal rengøring af lunger, selv om disse antagelig trænger dertil i langt højere grad end gardinerne, der dog blot hænger i ro og passivt modtager, hvad der tilfældigt falder for, mens lungerne aktivt lader en kolossal luftmængde passere igennem de fine blærer, hvis overflade er af uhyre udstrækning.

Lad være at lungerne råder over en vis evne til selvrensning, så ser der sikkert værre ud derinde, end nogen husmoder med respekt for sig selv vil tåle, når det drejer sig om — gardiner.

Så længe der ikke kan anvises veje til effektiv lungerensning, må kravet vel gå ud på ikke at forurene mere end absolut nødvendigt. Med andre ord et absolut forbud mod tobaksrygning uden for stinkskabet — og selv dér må der kun gives tilladelse mod skriftlig erklæring om, at eventuel operation o. l. for lungekræft ikke bliver skrevet over på samfundets regning.

Gammelt gigtmiddel i ny tjeneste

I de krokuslignnde blomster, der kaldes »nøgne jomfruer«, findes et giftstof colchicin, som har været anbefalet mod gigt, men som nu anvendes i planteforædlingens tjeneste på den måde, at man søger at påvirke kønscellerne under deres deling, således at der opstår nye kombinationer, hvoraf enkelte måske viser sig at besidde værdifulde egenskaber.

Man har allerede nu frembragt jordbær, der er så modstandsdygtige mod kulde, at selv 7° frost ikke generer blomsterne.

På samme måde håber man at kunne fremstille kartofler og tomater, der kan modstå mere kulde end de hidtil anvendte varieteter, selv om nogle af de nye frembringelser allerede nu siges at kunne tåle en hel del.

Råkostspiser-vegetar-Madam Mangortilhænger

I sit søndagsmorgen-foredrag i radioen serverede konsulent frk. A. Rønnow 7, evt. 9, slags kål på tre forskellige fade, alt eftersom de var bestemt til — som påskemad — at nydes af ovenstående kategorier af medmennesker.

På det første stod et glas vand med en stok (frostsvedet?) grønkål, hvortil lænede sig strimler af gulerødler (à 1,70 pr. kg!) og derom de øvrige »kål«, der dog godt kunne bestå af grønne knopper fra tjørnehækken (i år var der kun torne o. l. på denne o. a. planter i haven).

På det andet fad var der en omelet garneret med grønsager af forskellig art (p. t. alle dyre og ofte af elendig kvalitet).

Det tredje fad koncentrerede sig om et eller andet »forædlet« landbrugsprodukt med (sparsomt?) tilbehør af ovenstående.

Hvad er det dog for en besynderlig inddeling, frk. Rønnow og adskillige med hende anvender på de pensionærer, som hun skriver recepter for? Som om råkostspisere ikke også er vegetarer? Så vidt vides betjener de sig dog sjældent af bøf tartar eller østers, som jo dog også må kaldes råkost, endog »rå« råkost.

Tager vi et leksikon, f. eks. Salmonsens, vil vi se, at der er forskellige underafdelinger under vegetarismen, men det betones, at også »råkosten« er en sådan, og når ordet her sættes i gåseøjne, hænger det sammen med, at det forlængst har vist sig, at det ikke er muligt at påvise nogen signifikant forskel på de kostplaner, såkaldte råkostlere og så vegetarer i al almindelighed betjener sig af.

Så lad os for fremtiden — i hvert tilfælde i mere officielt sprogbrug — blive fri for denne kunstlede adskillelse, der kun er af papirmæssig art.

Kvaksalveren tog slemt fejl

Det hidtil mest alvorlige slag mod kvaksalverne i Sverige blev rettet i en radioudsendelse den 28. marts. En af de såkaldte øjen-diagnostikere, som hævder, at de ved at undersøge en patients øjne kan se, hvad patienten fejler, fik lejlighed til at anstille sine øjen-diagnoser hos overlæge Viktor Henrikson på Ekmans sygehus i Göteborg.

Den første patient var en 65årig mand, som havde besvær med maven. På sygehuset havde man stillet diagnosen ved hjælp af røntgen. Øjendiagnostikeren så på patientens øjne gennem et forstørrelsesglas og kom til det resultat, at det ikke var maven, det var galt med, men leveren.

— Er De færdig med diagnosen? spurgte overlægen, og efter at øjendiagnostikeren havde bekræftet dette, sagde overlægen:

— Denne mand har kræft i underlivet. Videre sagde overlægen: I et tilfælde som dette, hvor det drejer sig om liv og død, kan en urigtig diagnose være skæbnesvanger. Hver eneste dag, der går, inden patienten kommer til behandling, har betydning, kan dreje sig om, hvorvidt det er muligt at redde patientens liv. —

En anden af patienterne var en ældre kvinde med vædskeansamling i den ene lunge. På sygehuset havde man fjernet vædsken, men den kom igen. — Stil De nu diagnosen, sagde overlægen til øjen-diagnostikeren, som hed Camitz.

Efter lang tids undersøgelse af patientens øjne kom svaret: Sygdommen skyldes dårlig vædskeafsondring gennem huden.

Den rigtige diagnose var en alvorlig hjertefejl, som dog kan helbredes.

En tredie patient lå bedøvet i operationsstuen. Han havde blindtarmsbetændelse, mente øjen-diagnostikeren. Ikke desto mindre blev han opereret for tarmslyng, og det viste sig, at dette var det korrekte, idet blindtarmen var sund og frisk.

Der var ingen tvivl om, at Øjen-diagnostikeren trods sine fejltagelser stadig troede på sin ejendommelige metode. Men ikke desto mindre virkede en oplysning, han selv gav, overordentlig foruroligende: Han har i årenes løb »behandlet« 30.000 patienter.

Var det ikke en idé at bede vore egne øjen-diagnostikere om at prøve lykken i radioen, eventuelt i fjernsynet?

Spat

er en lidelse, som heste kan få, sandsynligvis fordi de skal færdes på unaturlige gader og med unaturlig belastning.

Nu har en dyrlæge fundet ud af, at der kan foretages visse operationer — vistnok overskæring af visse sener, som sikkert ikke er helt uden ulemper for dyrene — i hvert fald blev der ved den meget omstridte doktorafhandling om metoden udtalt, at såfremt de pågældende heste var blevet set på gaden i den tilstand, ville politiet være skredet ind.

Såfremt der nu skabes præcedens for, at doktorafhandlinger med uholdbar statistik og de deraf dragne konklusioner ikke kan stå uimodsagte, selv på sådanne steder, var der vel grund til atter at tage den famøse statistik, som en hr. Poulsen blev doktor på, op til revision.

Som man vil erindre, gik hans påstande ud på, at der var større tuberkulosedødelighed blandt vegetarer end blandt andre; men den benyttede statistik viste sig at omfatte et udsnit af befolkningen, af hvilke kun kun 10 pct. — og ikke 100 — var vegetarer.

500 stoffer kan fremkalde kræft

Ejendommeligt nok er alle de svulster, som fremkaldes af så mange forskellige stoffer ens i type. Hvad kan være årsagen hertil?

Ja, der er endnu mange åbne spørgsmål i det kompleks, man undertiden benævner: Kræftens gåde.

Det synes dog, som om forskerne hyppigere nu end tidligere skænker ernæringsspørgsmål interesse og omtale. Sidst har professor Engelbreth-Holm fremsat den teori, at den såkaldt cancerisérede celle er en celle i ungdomsstadiet, som, fordi den mangler et eller andet stof for at kunne gennemløbe den sædvanlige udvikling til mere differencieret celle, bevarer det ungdommelige stadiums store evne til at dele sig.

Fra Gartner-Tidende

Undertegnede har hidtil ved forskellige lejligheder fremsat den i øvrigt ukontrollable påstand, at jeg er den gartner, der siden Abbed Vilhelms dage har undervist flere gartnere end nogen anden, hvoraf følger, at dersom de så ikke er blevet så gode og sikre i deres viden, som de burde være, så falder der en forholdsvis stor del af skylden herfor på mig; men nu tror jeg, det er på tide at undlade dette storskryderi og erkende, at det står smått til med resultaterne — specielt på det lille område, som tangerer afsætningen, for hvilken der burde gøres noget mere effektivt end hidtil, hvorfor jeg da også i ny og næ har søgt at indsmugle en smule viden om vitaminer og den slags, som det kan være gavnligt at have ved hånden, når der skal agiteres for produkterne.

Der er for mig ingen tvivl om, at hr. Ahm er i god tro, når han siger, at det er os, der har den gode friske *gedigne* (!) vare og ernæringseksperternes nøgterne tal at bygge på, samtidig med at jeg føler mig sikker på, at de samme synspunkter deles af mange kolleger; men hvis man vil bygge noget op på nøgterne tal, er det ingen skade til at vide, hvad disse tal siger, f. eks. vedrørende de udenlandske tomater kontra »indfødte«.

Hvad C-stoffet angår, og det er jo dette, som interessen i denne forbindelse samler sig om, kan der *ikke* påvises nogen signifikant forskel. Hvis ikke man tror det, så spørg Statens Vitaminlaboratorium.

Og hvad kvaliteten angår, så forekommer det mig, at der specielt om efteråret *også* kan tales om sejgmodnede tomater fra forlængst ryddede huse, såfremt de da ikke er bjerget hjem fra friland i halvt udviklet tilstand.

Følgende replikskifte skal sidste efterår være forekommet i en meget mondæn butik: Kunden: Har De spanske tomater? — Ekspeditricen: Nej, vi fører kun første klasses varer!

Det er muligt, at ikke alle »spanske« tomater på dette tidspunkt var absolut fine, men adskillige stod dog i kvalitet himmelhøjt over de hjemlige varer, som forlængst burde være overgivet til destruktion, og så kostede de endda *meget* høje priser.

Skal danske tomater klare sig i konkurrencen, hvad jeg håber, de kan i hvert fald i en for vort klima m. m. naturlig sæson, er det ikke sikkert, at de fortsat skal plukkes i den modenhedstilstand, som kan ses på filmen, eftersom disse sandsynligvis svarer omtrent til, hvad de canariske er ude for — hvilket Klougart ikke sjældent har gjort opmærksom på.

Og vitaminindholdet kan der altså ikke argumenteres med.

Så er der bananerne, som sættes i klasse med kartofler, hvad de for så vidt ikke behøver at skamme sig over, da disse jordæbler er ganske vitaminrige — i hvert fald mens de er nye. For øvrigt indeholder bananer som regel en hel del flere vitaminer end gennemsnittet af danskavlede æbler.

Men også hvad æbler angår, gør hr. Ahm sig skyldig i unfair anvendelse af tal, idet han fremfører de specielt vitaminrige sorter Bramley og Boskoop som modsætning til oversøiske æbler. Såfremt der var be-

nyttet gennemsnitstal for æbler fra diverse lande, blev der heller ikke her noget for nationalfølelsen.

Hr. Ahm erklærer, at det ville være en ulykke for Danmarks befolkning, om den ændrede spisevaner, så den forlod de danske produkter til fordel for vitaminfattige udenlandske frugter, der for folkesundhedens skyld burde beskattes på linje med andre nydelsesmidler.

Mig bekendt er der i den sidste halve menneskealder ikke indført andre udenlandske frugter af nogen betydning end diverse arter af citrusslægten, og hvis hr. Ahm vil kalde dem for vitaminfattige og til skade for foldkesundheden, så er han så langt ude i det tåbelige, at man må skamme sig ved at kalde ham kollega. Det er den slags »propaganda«, der giver bagslag.

Nej, så langt fra at være en ulykke for det danske folk, må man netop ønske, at den ændrede sine spisevaner i retning af et større forbrug af såvel danske gartneriprodukter som udenlandske, når disse fremkommer i konkurrencedygtig form. Lad os så til gengæld gøre indhug i de fremmedes markeder med de varer, som vi har naturlige chancer for at kunne konkurrere med. Det er ikke sikkert, det bliver med æbler. Det er oplyst, at såfremt disse kan leveres landmændene til 2½ øre pr. kg, så kommer en foderenhed til at stå dem i 23 øre. *H. Mosegaard.*

Landbrugsministeren og frugtavlerne

Dansk Frugtavl's ikke altid helt heldige formand havde inviteret ministeren til møde i Odense og her forelagt ham en skønt duftende buket af forslag om importforbud, toldafgifter o.s.v., der uden tvivl ville have glædet mange af medlemmerne, såfremt de blev ført ud i livet; men hr. Smørum lovede hverken guld eller grønne skove. Ministeren mindede om, at Danmark må bestræbe sig på at kunne handle frit til alle sider, og derfor er det vanskeligt selv at indføre og bibeholde restriktioner, omend kun på begrænsede områder.

Heller ikke den foreslåede kvalitetskontrol med frugt på det hjemlige marked fandt ministeren formålstjenlig, idet en sådan altid var dyr at administrere, og der var i forvejen et misforhold mellem de priser, avlerne opnåede, og de priser, forbrugerne måtte betale i butikkerne.

Prismyndighederne havde adskillige gange beskæftiget sig med dette spørgsmål, dog hidtil uden held, men opgaven krævede stadig opmærksomhed. I øvrigt fandt ministeren, at den bedste vej at gå for at opnå et større salg var et uophørligt kvalitetsforbedringsarbejde. Der havde netop i denne sæson været alt for mange klager over eksportfrugtens kvalitet.

The American Vegetarian-Hygienist

har til sin forside indkaldt billeder af vegetarer fra forskellige lande, som aldrig har spist »døde dyr«.

Som nr. 2 i serien ser man fru Mimi Nedergaard i dansk nationaldragt. Det oplyses bl. a., at hun er datter af den danske vegetarforenings formand.

En gang lak

Selv om man er opfinder af en ny gulvlak, har man ikke lov til at skamrose den i vendinger som: »dobbelt så slidstærk som de hidtil kendte gulvlakker — bedre end gammeldags fernis og gulvlak — dobbelt slidstyrke«.

Retten fandt, at denne avertering var vildledende for publikum og uberettiget nedsatte konkurrerende firmaers produkter.

Det resulterede i en bøde på 500 kr.

Men hvad skal man da sige om følgende let omarbejdede reklamevers:

En bajer til frokost, til middag og aften
befordrer i høj grad levekraften.

Mon retten ikke også er nødt til at idømme en klækkelig bøde for denne vildledende påstand? For der er da ikke nogen, som vil hævde, at den har mindste skær af sandhed?

Gulvlak-manden fik ikke alene en bøde, men også et forbud mod fremtidig anvendelse af de påstande, som retten ikke fandt lovmedholdelig. Konsekvensen må blive, at alt, hvad der tangerer ros i annoncer om f. eks. spiritus og tobak, må være ulovligt og modent til bøde.

Vort daglige brød

Til trods for, at der aldrig er forekommet alvorlig sygdom, endsige dødsfald, som følge af forskriftsmæssig behandling af frugt og havesager med kemikalier til bekæmpelse af svampe og insekter, falder mistanken altid på disse produkter, så snart der optræder mere eller mindre mystiske forgiftninger.

Mon ikke det ved lejlighed var på sin plads også at »mistænke« landbrugets produkter, f. eks. kornet, der jo dog beklageligt nok konsumeres i meget større mængder?

Det er f. eks. tilladt overalt på kornlagre at indblande et kvilket som helst 5 pct. DDT-pudder i selve korndyngerne eller foretage sprøjtninger med dette stof. Også pyrethrum i tung olie er tilladt.

25 halvkilo sten i maven

Ganske vist har køer flere og meget rummelige maver, men så mange sten må dog betragtes som uheldigt selv for en ko.

Det interessante i sagen er, at det menes, at koen har lidt af en eller anden mangelsygdom, og at denne lidelse har stimuleret den til at gumle sten i sig.

I Afrika kan køerne komme ud for sådanne mangelsygdomme, som medfører, at de kaster sig over afdøde kollegers knogler, endnu før disse er befriede for henrådnende køddele, hvilket resulterer i, at liggiften slår dem ihjel.

Kost og kræft

For et par år siden fandt den svenske vegetariske forening det fornødent at tage afstand fra kvaksalvere og dermed beslægtede og erklære, at de havde fuld tillid til fosterlandets læger. Det blev ikke i den anledning dokumenteret, hvad der var baggrunden for denne erklæring, men det var vistnok et tilfælde, der tangerede det, som overkirurg Otto Mikkelsen omtalte i sit foredrag den 7. marts 1955, og som gik ud på, at han dagen i forvejen havde måttet afvise en patient, der mødte med en fremskreden mavesvulst.

Var manden blot kommet noget før, havde der måske været en chance, men i stedet for havde han underkastet sig en råkost-kur.

Den gamle vrangtro, at råkost kan kurere kræft, lever endnu, sagde overkirurgen, og på trods af oplysningskampagner sker der fortsat sørgelige dødsfald som følge af uforstand og nytteløse husråd. —

Vi benytter lejligheden til at melde hus forbi, eftersom vi aldrig har søgt at foregøgle nogen noget på dette eller lignende områder.

Men dermed er ikke sagt, at vi fraskriver os troen på, at såvel overkirurgen som andre ville få det lettere, såfremt folk ændrede deres kostvaner i retning af en mere naturlig ernæring. Det er bedre at forebygge end at helbrede.

I Kina

bærer agerdyrkerne på 130.000 tons indvoldsorm! — Ganske vist er de mange om at bære denne kolossale — og stærkt tærende — byrde, men alligevel!

Det er ikke altid, man tænker over, hvor det er, de forskellige former for liv findes, og i hvilke mængder. Der er således mange, som er overraskede over den kendsgerning, at der i og under den grønsvær, hvorpå der græsser fuldfede køer, findes lige så meget »kød« i form af regnorme o. l. som oven på grønsværen.

Den billige livsforsikring

Som tidligere omtalt i VT har et engelsk selskab nedsat sine præmier med 5—10 pct. for vegetarernes livforsikringspolicer.

Motiveringen er den, at den almindeligste hjertelidelse menes at stamme, i hvert fald delvis, fra animalske fedtstoffer i ernæringen (tænk på de »marine olier« i alm. margarine!).

Endvidere argumenteres der med, at vegetarerne som regel ikke render rundt med den overvægt, der ofte er med til at forkorte levetiden.

Der kunne sikkert med lidt god vilje findes endnu nogle argumenter for nedsættelse af præmierne. Hvad forkorter spiritus og tobak ikke også den ofte knap nok tilmålte levetid?

Er hospitalskosten tidssvarende?

Overlæge O. Bang, Randers, mener det ikke — tværtimod siger han, at hospitalerne i madmæssig henseende fungerer som en lås på udviklingen dér, hvor de skulle være gået i spidsen, ikke alene videnskabeligt, men også som et sundt eksempel for befolkningen.

Overlægen mener ikke, at læger som helhed har forståelse af kostens betydning, hverken for mennesker i almindelighed eller for patienter.

Mens man anser det for heldigt, at der ansættes rengøringsinspektricer, for at der ikke skal hverken ødsles med rengøringsmidlerne eller at disse skal skade de dyre stoffer eller lakken på dørene, har man endnu ikke fundet det nødvendigt at ansætte ernæringseksperter, som véd besked med såvel kvalitet som pris på materialerne og ikke mindst, hvor og hvordan disse tilberedes og serveres for patienterne.

Overlægen mener heller ikke, at sygeplejerskerne er de rette til at befordre fremskridtet, fordi de har for lidt viden og for lidt interesse for kosten.

Økonomaerne kan vel handle efter ordre, men disse må gives af lægen — vel at mærke en læge, som har interesse og uddannelse i netop dette speciale, der skulle synes af mindst lige så stor betydning som mange andre.

Hospitalerne arbejder i forvejen tilstrækkelig dyrt; de skulle nødigt modarbejde fremskridtet.

Unge vegetarer se her:

I tillid til, at vegetarismen er det første og vigtigste skridt mod en fredelig verden og menneskenes åndelige udvikling og fysiske velfærd, foreslår en entusiastisk vegetar en ungdomskonkurrence om den bedste besvarelse (indeholdende maksimalt 50 ord) af emnet: Den mest effektive propaganda for vegetarismen.

Der bliver to afdelinger: a) deltagere under 18 år, og b) deltagere mellem 18 og 35 år.

Der er udsat en pengepræmie til hver afdeling. En jury, bestående af 7 vegetarer fra forskellige lande skal bedømme de indkomne svar.

Reglerne er i øvrigt disse:

1. Svarene kan affattes på alle europæiske sprog.
2. De skal være maskinskrevne eller med blokbogstaver.
3. Navn, alder og adresse skal anføres på et særligt stykke papir. — Hvis deltageren er medlem af en vegetarisk organisation, skal dette anføres.
4. Besvarelsen må ikke overstige 50 ord.
5. De skal afsendes så betids, at de inden den 1. juli 1955 er fremme hos: »VEGA«, St. Arroman (H.P.), France.

Konkurrencens resultat offentliggøres snarest muligt efter 1. juli.

IVU's kongres

i Paris er fra 31. juli til 6. august. Afgift 13.000 francs. Henvendelse snarest til næstformanden, N. Nielsen, Aabakkevej 19, 1. sal, DAmsø 8222y.

Nyårsfestens menu

gik igen i et stort antal aviser, undertiden endda med trespaltede overskrifter: Festmiddag med 14 retter!

Som oftest blev samtlige 12 salater og de to varme retter omhyggeligt forklaret, så publikum fik indtryk af overdådigheden samtidig med, at husmødrene kan anvende de opskrifter, de synes bedst om.

At der udelukkende blev drukket æblemost til festen, faldt dog enkelte blades medarbejdere for brystet og foranledigede kommentarer, hvoraf det fremgik, at det endnu anses for umuligt at skabe fest, uden at det ønskelige humør fremkaldes ad kemisk vej.

Sorte sellerier

Fra gammel tid har man været tilbøjelig til at skyde skylden for misfarvede og dårligt smagende sellerier på de store gødningsmængder, som er nødvendige, såfremt denne kultur skal give så stort udbytte, at rentabiliteten ikke kommer i farezonen.

Nu har man imidlertid udført forsøg med stigende mængder af kvælstof til sellerier og fundet, at dér, hvor jorden ikke i sig selv besidder stor frugtbarhed, stiger udbyttet i forhold til de tilførte mængder helt op til 27 kg kalksalpeter pr. 100 m^2.

Hvad kvaliteten angår, lykkedes det derimod ikke at finde nogen forbindelse mellem denne og de stigende høsttal som følge af stigende tilførsler af kvælstof.

Statens Husholdningsråd, som har foretaget smagsbedømmelserne, erklærer, at der var mange misfarvede knolde med så ram smag i de misfarvede partier, at de måtte betegnes som uspiselige — et faktum, som forbrugerne ofte har været stillet overfor, men som sagt lykkedes det ikke at finde nogen klar sammenhæng mellem kvalitet og tilført næring.

Her synes altså at være et uafklaret punkt, som man vil søge at belyse ved nye forsøg.

Som et modstykke til ovennævnte kan det oplyses, at ejeren af »fjernsynshaven« på Amager avler selleriknolde på 3 kg stykket, og de er hvide som alabast hele vejen igennem. Smagen er mild og liflig, såvel i rå som i kogt tilstand.

Men hr. Petersen er også en fortræffelig havedyrker, der véd en hel del om jord og gødning.

I Frankrig

søger man ved skattelettelser o. l. at få de alt for mange udskænkningssteder for spiritus til også at interessere sig for orangeade eller andet.

For at gøre sidstnævnte mere tillokkende vil det blive tilladt at tilsætte diverse smagsstoffer. Blot disse ikke skal tjene til at dække over eventuelle mindre heldige sider ved fransk mælk, er der jo ikke noget at sige til dette.

Om det er klogt at sætte essenser o. l. til uskyldige frugtsafter for at få dem til at smage som de attråede »årgange« er derimod en anden sag. Det kan være farligt at lege med ilden.

Fra Amerika

Vil man være med på noderne, kan det ikke nytte noget at snakke om kalorier og hvad dertil hører. Heller ikke vitaminer har nyhedens interesse. Nej, man interesserer sig mere og mere for hidtil ikke erkendte stoffer, som muligvis kan have lige så stor og overraskende betydning som den første viden om vitaminer o. l.

Sidst meddeles det fra Amerika, at man er blevet opmærksom på, at det hvide lag, der befinder sig mellem citronens gule skal og selve frugtkødet, har en evne til at helbrede bl. a. forkølelse, ondt i halsen samt influenza fremkaldt af virus.

Selve C-vitaminet i saften havde ikke den samme virkning, og nu arbejdes der altså videre med det »vitaminlignende stof«, der forhåbentlig holder, hvad det lover.

Ejendommeligt nok er det herhjemme en udbredt antagelse, at netop dette mellemlag skulle være »giftigt«.

Selvfølgelig er det morsomt, at videnskaben har fundet frem til, at mennesket behøver et vist antal stoffer — det ligger vist omkring ca. 50 — men det mest interessante er dog de stoffer, hvorom vi endnu intet véd, men som vi, der søger at holde os til naturlig føde, har de største chancer for at komme i besiddelse af.

Er fluor farlig?

Tilsætningen af grundstoffet fluor til drikkevandet som et middel til bekæmpelse af caries i tænderne frarådes nu af den svenske medicinalstyrelse. Ganske vist betragter man fluor som et betydningsfuldt middel til at hindre, at der opstår huller i tænderne, men man stiller sig tvivlende over for spørgsmålet om, hvorvidt dete kemiske stof, selv i ganske små mængder, er uskadeligt for den menneskelige organisme, og man frarådåer derfor yderligere forsøg, indtil større erfaring om fluoridernes medicinske virkning er indsamlet.

Sidste om sydfrugter

går ud på, at det er uheldigt for tænderne at spise appelsiner o. l. Skadevirkningen skulle være mere udtalt, såfremt der nydes udpresset saft, end hvis man spiser hele frugtmassen.

Mon ikke vi skal tage meddelelsen (Politiken 21. marts) med en vis ro? Der er jo før fremsat lignende påstande, som ikke kunne holde. Det ville være mere end mærkeligt, om frugter, der tiltaler vore instinkter, skulle være farlige.

Frk. Danina

som flere gange har glædet os ved vore sammenkomster, fik forleden lejlighed til at fortælle lytterne om søsterparrets rejser i mange lande som gesandter for venskab og forståelse mellem folkene.

Der gik en glad og fortrøstningsfuld tone gennem samtlige udtalelser, og vi glæder os til igen engang at have de glade to i vor midte.

Kun for de få

De, som endnu ikke har indsendt kontingent — enten på den i bladet indlagte giroblanket eller på anden måde — bedes venligst gøre dette nu, både for at spare os for arbejdet med at udsende opkrævninger og for at spare Dem selv for den højere porto.

Jo flere gaver vi modtager, des mere kan der udrettes — i hvert fald på de fronter, hvor penge spiller en rolle, og det er desværre mange.

Kassereren.

Sommerferier i Sverige

I *Lysekil* (nord for Göteborg) er rekordsalt vand, klipper og sandstrand. Spadsereture og bådture i smuk natur. Første klasses vegetarisk kost. Gode værelser. Forlang prospekt fra *Odles Pensionat, Lysekil.*

Søger De hvile

og afspænding under rolige forhold, da er KOSMOS FERIEHJEM på Billingen i Sydsverige det rette sted for Deres ferie. Biologisk vegetarkost. Rytmisk gymnastik. Foredrag over Martinus' åndsvidenskab. Pensionspris 10—13 svenske kroner. Adresse: Varnhem.

Forretningsvant ung mand

med kørekort antages snarest.

Råkostdepotet, Gothersgade 129, København K.

Til leje

i villa er to møblerede stuer for sommeren, eventuelt for hele året. Stor altan med herlig udsigt over fjorden og nær »Bi-Lidt« (Færgekroen) og skoven. Moderne bekvemmeligheder. — Malerinden *Gerda Rytter,* »Kahytten«, Søvej 2, Fredrikssund. Tlf. Fr.sund 1047 bedst mellem 12 og 14. (Ønsker gerne kontakt med vegetarer her eller i omegnen).

Enepige,

pålidelig og proper, søges til en selvstændig stilling til 1. juli i et vegetarisk hjem. Husstand 3 personer. Ingen storvask. Oliefyr. Gode hjemlige forhold. Rigelig ordnet frihed. Løn efter kvalifikationer, mindst 300 kroner. *Fru Andersen,* Onsgaardsvej 39, Hellerup.

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 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

Vegetarer paa Fyn!

De går aldrig forgæves efter Skodsborgs produkter i

TORVEGADES OSTEHUS

ODENSE :: Tlf. 883



Fås også i Råkostdepotet

»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

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.

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

Maanedens fagbog:

Reinh. Kristensen: DYRKNING af Køkkenurter.

424 sider, pris kr. 33,50.

Suppler Deres bibliotek med denne fortrinlige vejledning.

Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,

Anker Heegaardsgade 2, København V.

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

räkost - 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