Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Hvordan skal vi holde os unge?

Om onde og gode urter

Folkevitaminpillen

»Jægerblod«

Fransk vildt

Det kan ikke være lovligt

Hvad kan jorden yde os?

Boganmeldelse: Råkost for alle

Arsmødet

Køkkenkrogen

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

48. årgang
nummer 7-8
Juli-Aug. 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.

Hvordan skal vi holde os unge?

Redaktøren af det kendte amerikanske sundhedstidsskrift »Life and Health, dr. med. J. De Witt Fox, har skrevet denne artikel ud fra amerikanske forhold; men det ser ud til, at vi også på denne side af dammen er temmelig »amerikanske«, hvad angår vor levevis, hvorfor vi regner med, at mange af vore læsere vil »føle sig hjemme«, når de læser artiklen. — Vi tillader os her at gengive den efter det norske »Sunnhetsbladet«.

Avdøde George Bernard Shaw sa engang: «Livets tragedie er den at ungdommen nå kastes vekk på ungdommen.»

Denne hvithårede gamle mannen hadde lært en hel del om livet da han sa dette. Han hadde selv levd et rikt og godt liv, han hadde satt pris på sin helse ved å holde seg til en helseoppbyggende kost, og hans dagsprogram var avvekslende. Det han mente med ovennevnte uttrykk, var sikkert dette at det tok en halv levetid å lære hvor verdifull ungdomstiden i virkeligheten er.

Ungdomstid og helse er lik vann. En tar den som gitt. Vi er jo aldri så tørste som når brønnen er blitt tom. Vi setter ikke pris på ungdommen før den er forbi.

Av denne grunn burde vi alle, unge som gamle, føle oss unge. Vi burde betrakte vår gode helse, de røde kinnene våre, de lysende øynene og de spenstige skrittene som en dyrebar gave. Og denne gaven burde vi sette pris på og beholde så lenge som mulig.

Men den måten vi amerikanere lever på i dag, gir oss ikke stort håp om å beholde helse og ungdom. Vi lever i en oppskaket og bekymret verden. Og denne verden er på jakt etter ungdommen. Det er ungdommens verden, sier vi. Og så setter vi unge menn i gamle menns stillinger. Vi legger store ansvar på unge skuldrer. Følgen er at unge nervesystemer og unge legemer knekker sammen under byrden. En av hver tiende amerikaner får før eller senere mavesår. De fleste mavesår kommer til syne tidlig i 30-årene eller 40-årene. Hjertesykdommer rammer også flere og flere unge for hvert år. Nerveforstyrrelser krever også sine offer. Halvdelen av våre sykehussenger i dag er opptatt av nervepasienter.

Hvordan kan vi holde oss unge? Hvordan kan vi unngå det stadige press som det oppjagede liv utsetter oss for? Hvordan kan vi holde regelmessige tider for våre måltider? Hvordan kan vi velge en god kost? Hvordan kan vi holde oss rolig og fattet når vanskeligheter, spenning, trafikkforstyrrelser, skatter og et snautt budsjett alt sammen setter inn på oss? Jeg må innrømme, det er ikke lett.

Men vi burde alle sammen, ten-åringer som besteforeldre, betrakte livet som en helsegave, la oss si en gave på en million dollars. Det står oss frit å bruke den som vi vil. Dersom vi velger å bruke den opp så hurtig og meningsløst som mulig, og pådra oss sykdommer tidlig i livet, så står det oss fritt for å gjøre det. Mangen ung gutt har holdt seg til en mangelfull og dårlig kost, tatt studiene for grundig, sovet for lite og har pådratt seg tuberkulose i 20-års alderen, og dette har kanskje ført til

døden for ham. Han brukte opp sin millionverdi altfor fort og for tåpelig. (Tuberkulose er fremdeles den mest alminnelige dødsårsak i De forente stater blant folk mellom 20 og 40 år).

Men vi kjenner alle sammen gamle mennesker som har levd til de er blitt 80, 90 eller kanskje 100 år gamle. Det er slike som har satt pris på sin millionverdi hva ungdom og helse angår. Og tidlig i livet bestemte de seg for å spare en del til de regnfulle dagene kom. De har levd fornuftig og rolig, de har tatt tid til å glede seg over livet etter som årene har gått. Og når de nådde opp i midlere år, hadde de fremdeles energi og helse å glede seg over. De har holdt seg unge fordi de levde fornuftig i de yngre årene. Skal vi kunne glede oss når vi nærmer oss den tiden da livssolen skal gå ned, når vi ønsker oss en stille hytte ved kysten eller ikke langt fra våre barnebarn, så må vi legge planene nå. Vi må spare litt av den millionverdien vår helse i virkeligheten er. Med andre ord, vi må legge vårt budsjett etter det vi har å rå over.

Her er noen tips som kanskje kan hjelpe deg til å holde deg ung:

1) Gled deg over hver dag som går

Hemmeligheten til lykke ligger ikke i å gjøre det vi synes om, men i å synes om det vi gjør. Legg merke til livet omkring deg. Gi litt av deg selv hver dag til andre. Da kommer du til å finne at andre gir noe av seg selv til deg.

2) Få rynkene forvandlet til smil

Folk som ler, får sjelden mavesår, ensomhetsfølelse eller søvnløshet. Det er et gammelt ordtak som sier: «Le, så vil verden le med deg. Gråt, og du gråter alene.» Dette er altfor sant.

Vil du ha venner og glede, så smil. Ta ikke livet altfor alvorlig. Ønsker du solskinn i ditt liv, må ansiktet ditt stråle som en sol.

3) Ta tid til å holde deg frisk

Jo mer du skynder deg gjennom livet, desto hurtigere blir du kvitt det, og desto fortere tar begravelsesbyrået hånd om deg.

Skru litt av på farten. Ta tid til å kysse din kone, og gjør det oppriktig. Ta tid til å trekke inn litt frisk luft ute i skogen eller ved sjøen. Ta en tur opp i fjellet eller stell litt i hagen.

Ta tid til å besøke dine venner i nabolaget. Du ville sikkert bli overrasket om du fikk besøk av noen fra en ganske annen del av landet, som kom til deg og spurte hvordan din nabo Pettersen hadde det. Kan hende du måtte svare: «Det vet jeg ikke; vi har jo bodd her på stedet i mange år, men jeg har i virkeligheten ikke sett ham på et års tid.» Ta heller og avlegg et besøk hos Pettersen. I morgen kan det være for sent. Hvordan vil du da føle det?

4) Kroppsøvelser

Spenstige ben varer lengst, vet du. Kan hende det er lenge siden du tok noen morgengymnastik. Kan hende det er lenge siden du har tatt

en kveldstur med din kone. Eller kanskje du sjelden tar en svømmetur eller myker deg opp med ballspill eller annet ute i parken. Bruk bena på noe annet enn bare på pedalen i bilen eller ved kontorkrakken.

Aviser, radio og fjernsyn kan nok være på sin plass, men utendørslivet må ikke trenges til side. Se ut gjennom vinduet på den vakre solnedgangen. Du får aldri se noe i fjernsynet som kan måle seg med den. Og ikke noen nyheter i avisen kan sammenlignes med de første blomstene som springer fram om våren eller det grønne teppet som kler plenen.

En spasertur er kanskje den aller beste kroppsøvelsen. Den er billig, og den setter flere muskler i bevegelse, muskler som ellers er arbeidsløse hele dagen.

Vil du holde deg ung, så vær aktiv. Og husk på at aktive mennesker beveger seg.

5) Sørg for en god kost

Amerikanske ten-åringer blir i dag fristet på alle kanter hva smaken angår. Det bugner av søtsaker, oversøtede iskremer, søte drikker, konfekt, kaker, maltet melk, leskedrikker, og en endeløs rekke av slikkerier som frister de unge i denne viktige vekstalderen. Og virkningen viser seg i en nedbrutt helse.

Tannråte, mangel på appetitt, blodmangel, kveiser og hudinfeksjoner så vel som fedme og overvekt er følgen av disse forsyndelser mellom måltidene. Og så spiser ungdommen så altfor meget kalorier pr. dag. Skal en da undre seg over at ten-åringene blir tykke, klumpete menn og kvinner når de kommer opp i 20- og 30-årene? Lysten til slikkerier tar de med seg til de senere årene, og da klarer organismen ikke å forbrenne alle de kaloriene som i ungdomsårene lettere kom vekk ved hjelp av sport og bevegelse.

Ønsker du å beholde en riktig skolepiketeint og skoleguttskikkelse, så spis fornuftig. Frukt, grønnsaker, melk, egg og andre eggehvitestoffer — minus søtsaker, stivelse og fett — vil resultere i en vakker hud og en sterk kropp.

6) Søvn

Søvn er den store fornyer. Selv om et ungt menneske kan gå glipp av søvn i flere netter og likevel se ut til å holde seg oppe, så er det en kjensgerning at folk som lever lengst og likevel ser unge ut, er slike som har sørget for opp til ti timers søvn i døgnet. La ikke selskaper og uteliv forstyrre søvnen og hvilen. Det beste midlet til å holde seg sterk og ung, er en god pute som hodet hviler på opptil ti timer i døgnet.

7) Ha tro til Gud

Hvilke problemer du enn måtte være tynget av, så la dem ikke trykke deg ned. Bli kvitt alle bekymringer og alle skyldfølelser, hver kveld ved å knele for Gud i bønn. Be Gud om å være med deg når du begynner arbeidet om morgenen. Legg så merke til hvor lettet du føler deg. Spen-

ning og indre konflikter blir helt overflødige når vi har en slik skipsfører å ty til som kan styre skipet vårt over det stormfulle livshav.

Dersom du og jeg skal føle oss friske og sterke etter 40-årene, må vi ta en passelig blanding av disse ingredienser som vi har nevnt her med oss hver eneste dag i livet. Det kan sikre oss et langt liv her nede så vel som et lykkeligt liv i evigheten.

Om onde og gode urter

En kommunelærer i en sydsjællandsk skoleby (ikke medl. af VF) sendte 0,50 på en giroblanket med anmodning om udtømmende besked om alt vedr. de forskellige urters helbredende og stimulerende egenskaber samt lige så meget om krydderiers og andre stimulansers nedbrydende virkninger på det menneskelige legeme.

Tilsidst ønskedes en helst fuldstændig litteraturliste over disse og lignende emner.

Hvad gør nu en stakkels redaktør, som har fået — oven i købet kongelig — betaling på forhånd?

Han svarede omtrent som følger:

Ligegyldigt hvilke »urtebøger«, man læser, om det er ganske små hæfter eller statelige værker som Simon Paullis fra omkring Chr. IV's tid, så berømmes næsten alle vækster for deres fortræffelige egenskaber — dels *mod* diverse onder — dels *for* at opnå så at sige alt, hvad der ønskes kan på denne jord, men der er blot den hage ved al denne som det synes absolutte viden, at den plante, som på eet tidspunkt berømmes for en ganske bestemt dyd, til andre tider manes i jorden som absolut skadelig i samme henseende, og der er kun ganske få vækster, som til dato har bevaret deres plads i medicinen, f. eks. fingerbølplanten (Digitalis), hvis hjertestimulerende egenskaber beror på ganske bestemte stoffer, der er velkendte af nutidens lægevidenskab.

Bortset fra disse forholdsvis få tilfælde, hvor en bestemt virkning kan henføres til indhold af kendte og påviselige stoffer, må hele resten altså henvises til spekulationernes og mystikens verden.

I stedet for at påstå, at der vokser en urt for enhver sygdom, vil det nok være mere praktisk at formulere påstanden således: at der vokser en mængde urter, som anvendt på passende måde — til føde — er med til at forebygge en masse sygdomme.

Måske nok denne udformning, som er blottet for al mystik, kan synes fattig, — men den er i hvert fald nøgtern og forvolder næppe så mange ulykker, som de gamle — og forresten også nyere — »urtebøger« bevisligt forvolder.

Hvad krydderier angår, er der næppe »nedbrydende« stoffer i ret men deres egentlige skadevirkninger — såfremt man kan påvise såmange af disse; mange kan dog sikkert irritere slimhinderne, men deres egentlige skadevirkninger — såfremt man kan påvise sådanne — må søges i den kendsgerning, at krydret føde let fører til overmæthed og dermed alle overvægtens følgesvende.

Heroverfor må ikke glemmes den positive virkning på sindet — og dermed vel også på fysiken — som velsmagende føde har. Enkelte »krydderier« som kruspersille er gode vitaminkilder.

Eddike var en af de ting, hvorom der ønskedes speciel oplysning, idet spørgeren forudsatte, at dette fluidum var den rene gift.

Man skal sandsynligvis ikke ligefrem drikke eddike, således som de unge piger gjorde i sin tid for at opnå den attråede sygelige bleghed. Moden har skiftet siden da; nu er det de solbrunede sportstyper, der har de største chancer — men en smule eddike anvendt med fornuft kan næppe være så skadeligt. Så vidt vides er eddike et af de mellemstadier, som legemet selv betjener sig af i sin yderst indviklede kemi.

Folkevitaminpillen

Dr. phil. E. HOFF-JØRGENSEN

Som mange vil have set i aviserne, er der sket en ændring i handelen med vitaminpiller. Denne ændring skyldes en ny bekendtgørelse, der er udsendt af indenrigsministeriet, og som trådte i kraft den 1. januar.

Begrundelsen for bekendtgørelsen er et ønske både fra forbrugerne og fra en del af detailhandelen om, at de almindelige vitaminpiller ikke længere bør være forbeholdt apotekerne, men at de bør kunne sælges i fri handel.

Dette ønske er jo let forståeligt, men det er på den anden side også klart, at apotekervæsenets høje stade her i landet frembyder en garanti for præparaterne og en mulighed for kontrol med dem, som det er vanskeligt at få, når salget spredes på tusinder af forretninger, der som regel ikke har personale, der som cand. pharm.'erne er sagkyndige på vitaminområdet.

Forinden man udsendte bekendtgørelsen, måtte sundhedsstyrelsen derfor overveje og undersøge flere forhold.

Herved kom man for det første til det resultat, at en række af de almindelige vitaminpræparater ikke anvendes som egentlige lægemidler til at helbrede sygdomme med, men at de anvendes som kosttilskud på noget lignende måde som specielle fødemidler, der er særligt rige på et eller andet vitamin, f. eks. torskelever og solbærsaft, og da der ingen forskel er på f. eks. C-vitaminet i solbær og C-vitaminet i en vitamintablet, falder dermed et af de vigtigste principielle argumenter for at forbeholde apotekerne at sælge disse vitamintabletter.

Det andet, man måtte overveje, var, om der egentlig er nogen særlig grund til at gøre det lettere at købe vitamintabletter. Er det ikke bedre at spise en god og alsidig kost, og vil pillerne ikke virke som en sovepude, sådan at folk tror, at alle kostproblemer er klaret, når blot de tager vitamintabletter.

Som resultat af sådanne overvejelser kommer man imidlertid dertil, at der i hvert fald er to vitaminer, nemlig C- og D-vitaminet, som det vil være praktisk umuligt at få tilstrækkeligt af gennem kosten om vinteren og om foråret og navnlig for børn.

Derimod er den saglige motivering for tilskud af A-vitamin undtagen til spædbørn og af B-vitaminer i det hele taget temmelig svag, efter at margarinen og melet er blevet vitaminiseret.

Det tredie punkt, man måtte overveje, var vitaminernes holdbarhed. Nu er vitaminerne jo stort set meget mere holdbare, end vi almindeligvis regner med, og da det i bekendtgørelsen er fastsat, at alle pakninger skal datostemples, og at de ikke må sælges efter den påstemplede dato, så skulle der ikke kunne ske alvorlige tab, hvis blot præparaterne opbevares tørt. Har man valget mellem fugtig og kold opbevaring på den ene side og tør og varm opbevaring på den anden side, skal man vælge det tørreste sted, selv om det er varmere, så længe man ikke væsentligt overstiger almindelig stuetemperatur.

Det fjerde og sidste punkt, man måtte overveje, er det vanskeligste. Det er spørgsmålet, om der er nogen fare ved at spise for mange vitaminpiller. Nu kan man jo naturligvis med nogen ret sige, at hvad enten pillerne er købt på apoteket eller hos købmanden, så kan et barn godt finde på at spise 10 eller 20 piller på een gang — men vi er alligevel allesammen lidt mere forsigtige med det, der er købt på apoteket.

Nu er det imidlertid sådan med faren ved overdosering, at for alle andre vitaminer end D-vitaminet er faren ved overdosering i praksis lig nul. Men for D-vitaminet, som jo er det, vi har mest brug for i pillerne til børn, er det desværre anderledes.

Man regner med, at et barn om vinteren skal have 400 enheder D-vitamin om dagen, og det er jo netop den mængde, der er i de nye tabletter, men man har set mave-tarmforstyrrelser hos svagelige børn allerede, når de har fået 3—4 af disse tabletter om dagen. Der synes heldigvis ikke at ske varig skade ved så lille overdosering, men alligevel kan det være ubehageligt.

Bekendtgørelsen indeholder derfor et påbud om, at alle vitaminpakninger, der indeholder D-vitamin, skal forsynes med påskrift om, at pillen kun efter lægeordination bør tages jævnsides med andre D-vitaminpræparater. Det vil altså sige, at hvis Deres barn får en vitaminpille i skolen, så vil den altid indeholde D-vitamin, og så skal De ikke også give barnet vitaminpiller hjemme.

Til at begynde med var det tanken at nøjes med een »folkevitaminpille«, som så skulle indeholde både A, B, C og D-vitamin. Bekendtgørelsen giver imidlertid tilladelse til at sælge fire forskellige piller i fri handel, nemlig: 1) en pille, der kun indeholder C-vitamin; 2) en pille, der kun indeholder A- og D-vitamin; 3) en pille, der kun indeholder B1 og B2-vitamin; og 4) en pille, der indeholder både A, B, C og D-vitamin.

Det bliver vel nok det simpleste, omend måske ikke det billigste, at holde sig til den sidste med alle 5 vitaminer, fordi det er den eneste, der indeholder både C- og D-vitamin i samme pille. I alle tilfælde skal pillerne indeholde en ganske bestemt mængde af de enkelte vitaminer, nemlig i een pille den mængde, der dækker hele dagsbehovet af det pågældende vitamin. Der er altså ingen grund til at tage mere end een dosis af de enkelte vitaminer om dagen.

De handlende, der har et lager af piller med et andet vitaminindhold, har dog lov til at sælge disse indtil 1. juli. I de første måneder kan det derfor endnu være vanskeligt at finde ud af, hvilke piller der svarer til den nye bekendtgørelse.

Selv om den lettere og forhåbentlig billigere adgang til at købe vitaminpræparater, der er skabt ved den nye bekendtgørelse, formentlig betyder et ernæringsmæssigt fremskridt, så er der grund til at advare mod at tro, at piller alene gør det. Vi skal have tilført ca. 45 forskellige vitaminer og vitaminagtige stoffer, og de er alle lige livsvigtige. Gennem de nye piller og gennem vitaminiserede levnedsmidler kan vi højest få otte af disse ca. 45 stoffer; langt de fleste må vi altså stadigvæk have gennem kosten. Ensidig kost plus piller er derfor ingen løsning på vore kostproblemer. Men pillerne kan give os sikkerhed for, at vi i hvert fald får tilstrækkeligt af nogle af de vitaminer, som vi med vor begrænsede erfaring på dette område ved, at det er vanskeligt at få nok af gennem den almindelige danske kost.

(Radioudsendelse fra Statens Husholdningsråd 4. jan. 1955).

Det kan ikke være lovligt

11 mdr.s barn med nikotinforgiftning

En læge på Lolland Falster har konstateret et tilfælde af nikotinforgiftning hos en dreng på 11 måneder. Drengen mistede appetitten, blev blegere og svagere, og lægen kunne finde alle symptomer på nikotinforgiftning — der var blot det, at drengen naturligvis ikke røg. Mysteriet er nu opklaret — drengens far dryssede tobak på gulvet, hver gang han stoppede sin pibe, og drengen slugte derefter tobakken.

Spørgsmålet er så blot, om det er lovligt at drysse tobak på gulvet eller i det hele taget opbevare denne gift uden for aflåset rum, således som det foreskrives i loven, der omhandler den slags sager.

Vi omtalte i sidste nummer et sørgeligt dødsfald som følge af, at en 4-års dreng havde spist en cigarstump — at det ikke gik lige så galt i dette tilfælde, skyldes lykken mere end forstanden.

Vi benytter lejligheden til at bede ansvarlige myndigheder tage cigaren eller piben ud af munden og tænke over, om ikke der her er et punkt, hvor man enten har glemt at lovgive eller også har glemt at håndhæve eventuelle eksisterende paragrafer.

Det er på de umyndiges vegne, vi taler.

Samtidig burde ikke alene myndighederne, men alle og enhver tænke over, om det er lovligt eller blot forsvarligt at ryge på offentligt tilgængelige steder, hvorved andres børn også gøres til slaver.

Ny Gartner- og frugtavler-højskole

Den nye gartner- og frugtavler-højskole »Søhus« ved Odense åbner 1. oktober under ledelse af forstander, cand. polit. Johannes Rosendahl. Eleverne her kan opnå statsunderstøttelse i samme omfang som elever på en landbrugsskole.

Den 14. internationale vegetarkongres

fandt sted i Paris fra 31. juli til 6. august. Mødestedet var hovedbygningen, The International House, i Cité Universitaire, studenterbyen, hvor så mange lande har kollegier for deres studenter. Vi boede så i forskellige af disse kollegier og spiste — udmærket vegetarisk — i hovedbygningen. På den måde var vi lette at samle, med rig lejlighed til at dyrke internationale bekendtskaber. Der var deltagere fra de fire verdensdele — Australien manglede.

Den organiserende komité bestod af medlemmer fra de franske vegetariske foreninger med dr. *Jean Nussbaum,* som vi husker fra vor kongres i Daugård 1935, som formand. Men de øvrige medlemmer af IVUs (International Vegetar Unions) præsidium var selvfølgelig medansvarlige for kongressens forløb. Disse er: Mrs. *Clarence Gasque,* USA, præsident, *W. A. Sibly,* England, tidligere præsident, *Oluf Egerod,* Danmark, stedfortrædende præsident, *Josef Pedersen,* Sverige, hovedkasserer, *Geoffrey Rudd,* England, ass. kasserer, Frau *Elizabeth Ecker-Lauer,* Tyskland, *James Hough,* England, og *Woodland Kahler,* USA, samt generalsekretær *Hanworth Walker,* London.

Nyt ved denne kongres var den samtidige oversættelse mellem de tre hovedsprog, fransk, engelsk og tysk, således at man i hovedtelefoner kunne høre foredraget gengivet på de to andre sprog, mens det tredie lød ud i salen. Et tidsbesparende, men meget dyrt arrangement, der bekostedes af unionens præsident, Mrs. Gasque, der også stod som garant for kongressens store underskud.

Kongressen blev officielt modtaget på Paris' rådhus, l'Hôtel de Ville.

Valgene var genvalg, ligesom der blev udnævnt en del vicepræsidenter som æresrepræsentanter for forskellige lande og bevægelser. For Danmark vor tidligere formand, repræsentant *N. Nielsen.*

Danmark repræsenteredes foruden af *Oluf Egerod* af frk. *Ellen Jørgensen,* medlem af vor hovedbestyrelse, der på elegant fransk bragte en hilsen fra DVF.

De næste kongresser holdes om to år i Indien og om tre år i Tyskland.

Foredragene vil efterhånden blive trykt i *World Forum,* et engelsk vegetarisk magasin, som vi anbefaler vore medlemmer at abonnere på. Måske vi tid efter anden kan bringe uddrag.

Af foredragene nævner vi blot følgende: pastor *Raymond Mayer,* Frankrig: Vegetarismen og biblen; dr. *Ralph Bircher,* Svejts, med film: Hunzafolket, et folk uden sygdom, samt af samme: Ydre og indre eksistens, om den vestlige civilisation; professor *Aldo Capotini,* Italien, ved professor *Edmondo Marcucci:* Vegetarismen fra et moralsk standspunkt; *Raymond Dextreit,* Frankrig: En vegetarisk forenings erfaringer; *Richard St. Barbe Baker,* England, med film: Kampen mod ørknerne — vel nok det vægtigste foredrag, om bevarelsen af Jordens dyrkede områder, kampen mod erosion. Mr. Baker er stifter af »Men of the Trees«, der går ind for at få plantet så mange af de for vor tilværelse nødvendige skove som muligt i de eroderede egne; *Louis de Costier,* Frankrig: Personlige erfaringer om vegetarismen; dr. *Douglas Latto,* London: Fuldkommen

sundhed; *Libert Bonestre,* Frankrig: Forholdet mellem ernæringen og børnenes fysiske og åndelige udvikling; *Jean Nussbaum:* to foredrag om De ydre og indre fjender; *Woodrow Kahler:* Længslen efter fuldkommenheden. For og om Indien med de mange millioner vegetarer talte braminen *Jayantilal Naradlal Mankor* og dr. *Jacques de Marquette,* Frankrig. — Kvinderne og de unge havde hver deres propagandaprogram. Her talte bl. a. dr. phil. *Ernst Røgler,* Oslo, om sin deltagelse i den vegetariske udholdenheds- og fastemarch fra Oslo til Stockholm.

Som man ser: et righoldigt program, hvor der var meget at lære. Til Indien kommer vel næppe mange af os, men ved kongressen i Tyskland 1958 bør vi have en talrig repræsentantion. Det løfter og styrker en at træffe så mange fortræffelige meningsfæller fra alle hold.

Oluf Egerod.

»Jægerblodet«

Torpe har en fortræffelig evne til at finde frem til de rette mennesker og stille de rette spørgsmål, hvilket i høj grad bærer over med manglende stemmepragt.

Gentagne gange har han og lærer Leo Nourup forlystet lytterne med beskrivelser af fugle og andet levende, hvis egne lyde så ganske afgjort havde været af ulige større værdi end de to snakkemænds prisværdige anstrengelser, ligesom fjernsynet også her havde haft betydelige chancer fremfor lydradioen.

Men forleden gik det galt for natur»elskeren« Leo (oversat: Løve).

Torpe spurgte ham direkte, hvad de to lokkeænder af gummi havde at gøre i mosedammen for deres fødder.

Jo, det faldt løven ganske naturligt at skyde de ænder, som lod sig friste af de fredelige omgivelser, »eftersom han havde jægerblod i årerne, endog fra flere led i slægten«.

Sikke noget vrøvl.

Man fristes til at tro, at de øvrige videnskabelige iagttagelser i naturen er af samme lødighed, siden de blev udtalt med samme overbevisning i stemmen.

Med sådanne åbenhjertige tilståelser falder adskillige natur»elskere«s ofte højstemte lyrik pladask til jorden — om ikke i det mosedynd, som der her var tale om.

Hvordan kan man nyde en solnedgang og berømme den fred og stilhed, der hviler over landskabet, når sanserne samtidig skal være spændt for at fange lyden af rappe vinger og bryde stilheden med lumske skud?

Der må være noget galt i mandens hjerne, eftersom det omtalte »blod« jo ikke eksisterer. Den eneste form for blod i denne forbindelse er det, som hunden får på tanden, inden den slavelydigt afleverer byttet til sin herre. At løven også får sin andel af blod på sine tænder, er en anden sag, og det er ikke givet, at tobenede løver får tilgivelse for drabet på samme måde som firbenede.

I hvert fald ikke hvis de tobenede betjener sig af så lumske baghold som gummiænder og langtrækkende våben. Lad løven selv gå i mudderet og se, om han kan snappe anden!

Fransk visit

Det er nu snart længe siden, at præsident Coty med frue beærede den danske hovedstad med deres besøg, men lad os lige rekapitulere, hvad der serveredes af alkohol ved denne celebre lejlighed.

Iflg. aviserne dannede champagneproppernes knalden akkompagnement under festen på rådhuset — efter hvilken der blev efterladt en check på 10.000 kr. til velgørende formål.

Måske en eller anden af de prominente deltagere eller tilskuere kunne have anvendt lidt af beløbet til en »velgørende« afvænningskur.

Dernæst var det præsidentens tur til at give en omgang, hvilket skete under udfoldelse af utrolig pragt. Guldbestik og guldtallerkener for slet ikke at tale om porcelæn fra Elysée-paladset og Louvre-museet.

Vi skal i dette blad undlade at omtale de mærkværdigheder, som blev anrettet på det dyre postelin, kun nævne, at der også var granvoksne jordbær, ferskener, pærer og æbler fra Middelhavskysten, sendt herop med fly, hvilket turde opfattes som et bevis på, at visse varer også må kunne sendes den modsatte vej, f. eks. på årstider, da jordbær absolut ikke er granvoksne på de kanter, mens de ingen steder findes bedre end i danske haver. Noget, danske gartnere burde tænke over, når vi vegetarer så mindeligt beder om at få lidt andel i Sydens herligheder.

Men selvfølgelig var der »årgange« såvel i rødt som i hvidt samt, igen, champagne.

Derefter måtte præsidenten skynde sig hjem til et ministerråd angående reformer mod — alkoholismen!

For — tænk! — der var flere end Mendès-France, der viste denne sag interesse, ikke mindst blandt kvindelige vælgere, og der skal være valg til næste år.

Man har allerede nu planer om, at »samtlige forbrydere, drabsmænd og voldsmænd og desuden bilister, der forårsager død, skal i fremtiden underkastes en blodprøve. Man har konstateret, at 47 pct. af bilulykkerne skyldes fuldskab.«

Jo, det skal fedt hjælpe at sætte folk, hvis egen promille — i embeds medfør — ligger på kanten af det tilladelige eller betydeligt over denne, til at vogte på det menige folks omgang med det giftstof, der mere end de fleste andre gifte har forvoldt kulturers undergang, hvilket ikke behøver at lyde dyrt, eftersom kulturområder jo består af enkeltindivider, og disse demoraliseres, som det ses overalt, uhyre let af kemiske vædsker, der uvist af hvilken grund anses for »fine« og skabte til at nydes i de allerhøjeste cirkler.

Såfremt disse cirkler såvel herhjemme som dernede var deres ansvar bevidst og gjorde sig klart, hvad eksemplets magt betyder såvel i negativ som i positiv retning, så kunne det jo være, at man fandt ud af, at der *kan* være andet end gift på flasker.

Men så er der jo det, at Frankrig gerne vil eksportere disse gifte under navn af »årgange« og alt det bavl, som dertil hører — men prøv at tænke over, om ikke der var forretning i at sende os frugterne, inden de blev underkastet destruktion.

Det røde vitamin

Ligesom polio er den ondartede blodmangel ejendommelig derved, at den først og fremmest optræder i Vesteuropa og USA. Her i landet optræder der ca. 500 tilfælde om året, og inden 1926 førte sygdommen ret hurtigt til døden, men efter at man fandt ud af, at store mængder af lever havde en storartet virkning, var der også håb for disse patienter.

Man gik selvfølgelig straks i gang med at isolere det aktive stof og finde frem til dets formel, hvilket viste sig at være endog meget vanskeligt, ikke mindst af den grund, at intet dyr viste sig anvendeligt som forsøgsobjekt. Ved hjælp af nogle mælkesyrebakterier, som kun kan trives under tilstedeværelsen af leverens aktive stof, fandt man dog et stykke frem.

Det eftersøgte stof, der viste sig at være et vitamin, blev kaldt B12 og bestod af knaldrøde krystaller. Blot en milliontedel gram var tilstrækkelig til at gøre en patient med perniciøs anæmi symptomfri.

Man fandt ud af, at B12 foruden kobolt også indeholdt cyancalium, altså nogle af de allerstærkeste gifte, men ikke desto mindre absolut livsvigtige for såvel mennesker som dyr. De sidste viser blot andre symptomer, såfremt vitaminet ikke er til stede. Der er således som tidligere omtalt i VT egne i Jylland, hvor kreaturerne får »vosk«, især når de koboltholdige foderkager udebliver på grund af krig.

Man fandt også ud af, at årsagen til, at leverpræparaterne ikke kunne gives som piller, men nødvendigvis måtte indsprøjtes, ikke hang sammen med en formodet ødelæggelse af stoffet i maven, men fordi organismen havde mistet evnen til at opsuge stoffet, hvilket atter skyldtes, at patienterne havde fået nogle specielle celler sat ud af funktion.

Det var dr. Meulengracht på Bispebjerg, der fandt ud af, at et stof fra svinemaver kunne erstatte disse ødelagte cellers funktion, således at leverpræarateme nu kan gives som piller, således at de før så vanskeligt stillede patienter nu klarer sig fint.

Men kemikerne arbejdede selvfølgelig fortsat på at finde frem til vitaminets formel, hvilket har været endog meget vanskeligt, fordi dets molekyler er meget store: 63 kulstofatomer, 90 brintatomer, 14 iltatomer, 14 kvælstofatomer samt et fosfor- og et koboltatom.

Det blev en kvindelig krystallograf, dr. Hodgkin, som klarede puslespillet. Ved en kongres i Brüssel blev resultatet forelagt en højlærd forsamling, der jublede højt over den gråhårede lille kvindes bedrift. Nu kender man altså formlen og de enkelte atomers placering i molekylet. Det viser sig at ligne blodets røde farvestof, hvilket atter er nærbeslægtet med planternes grønne farvestof.

Men det har kostet dyrt at nå så langt, og man må beundre den indsats, der til stadighed gøres til gavn for syge mennesker. Man kunne fristes til at ønske, at man satte mindst lige så kraftigt ind for at forebygge sygdom — at man fandt ud af, hvor menneskets »plads« er i ernæringsmæssig henseende og indrettede produktionen og alt, hvad dermed står i forbindelse, herpå.

Anna Rønnow og Elsebeth Brandt: Råkost for alle

87 sider. (Gjellerups Forlag).

I majnumret af »Haven« 1949 åbnede en foreløbig anonym husholdningslærerinde en lille fejde, som uden al stilfærdighed gik ud på at reducere al den megen snak om »naturlig ernæring«, »ukogt føde« o.s.v. ned til det bare ingenting, og hun sluttede sine betragtninger med følgende salut:

»Som De ser, har det ernæringsmæssigt set ingen betydning, om man vælger råkosten, eller man fortsætter med at tilberede maden på forskellig måde, som det har været menneskers skik gennem århundreder — et tegn på kultur for øvrigt. Historien viser, at et folk på et højt udviklet kulturtrin altid havde en udviklet og fornem kogekunst.

— — Tilbage står at tage stilling til det rent nydelsesmæssige, hvad man ikke bør undlade. Det bliver naturligvis et spørgsmål om smag, og den er som bekendt af højst forskellig art. Dersom spørgsmålet om råkost blev forenklet til blot at være et spørgsmål om smag, og det er det gjort her, da blev der ikke mange råkostspisere tilbage.«

I næste nr. af bladet var der ikke færre end tre indsendere, som søgte at imødegå disse let overfladiske betragtninger.

Under overskriften »Er kogekunst ernæringskunst?« skrev H. Mosegaard:

»Det er muligt, at historien kan opvise eksempler på, at folkeslag, der stod på et højt udviklet kulturtrin, også altid havde en udviklet og fornem kogekunst, men mon ikke den samme historie også har eksempler på, at netop folkene med den fornemme kogekunst hurtigt gik til grunde, mens andre med mere primitive kostvaner tog førerskabet?

Allerede Seneca havde indset, at mange retter påførte os mange sygdomme, og det er senere blevet påstået, at menneskets plager vil vare, indtil den sidste kogebog er brændt og den sidste kok er hængt. I hvert fald er det en kendsgerning, at mennesket er den eneste skabning, som hidtil har fundet på at koge sin mad, samtidig med at det er blevet verdens sygeligste.

— — At henvise til, at videnskaben har konstateret, at hverken de kaloriegivende næringsstoffer eller mineralsaltene tager nogen skade af varmebehandling, og at kun de færreste vitaminer lader sig påvirke i synderlig grad, kan være nydeligt, men når den samme videnskab, der for blot få år siden intet som helst kendte til vitaminer, nu møder op med i hvert fald navnene på noget over en snes, så turde det tages som tegn på, at man endnu ikke véd alt om de ting — ja, det vil højst sandsynligt vare endog meget længe, før ærlige videnskabsmænd kan slå sig for brystet og erklære, at nu er der intet som helst dunkelt vedrørende det levende liv og vilkårene for dets opretholdelse.

Indtil da vil det sikkert være ganske klogt for alle, der beskæftiger sig med at give råd på dette område, at optræde lidt mindre »videnskabeligt«, men tage lidt sund fornuft med i betragtning, og den siger i hvert fald mig, at det vil være heldigt at søge at bringe sin ernæring så vidt muligt i kontakt med naturen og dens evige love.«

Men damen lod sig ikke sådan slå af marken — tværtimod hævder hun, at forkæmperne for den ubehandlede føde næppe ville have udnævnt hende til at være en af vore værste fjender, såfremt vi havde givet os tid til nærmere eftertanke, hvilket hun dog ikke troede var muligt, »fordi vore organer virker så hurtigt«.

Angående de primitive folkeslags bedre helbredstilstand skriver hun: »Har De aldrig tænkt over, at disse mennesker lever så langt borte fra vor tids forcerede tempo, at de aldrig behøver at kræve mere af deres fysik, end den kan tåle — — —? Indtil man med større ret end hidtil kan nævne råkosten som universalmiddel mod sygdomme, er den fornuft nok sundest, der lader folk selv vælge mellem råt og kogt.«

Hvorfor nu disse lange citater?

Jo, de skal bruges til dels at vise, hvor farligt det kan være at give noget skriftligt fra sig og dels for at give baggrund for den glæde, det er for os, når en synder(inde) omvender sig og kommer på bedre tanker.

For den hidtil anonyme dame er ingen anden end frk. Anna Rønnow!

Og når der i forordet til bogen indledes med følgende begejstrede udbrud: »Denne lille bog er blevet til, fordi vi har opdaget, at flere og flere interesserer sig for råkost, og fordi vi selv interesserer os for råkost. Vi tror, at et større forbrug af grønsager vil være både sundt og økonomisk, at grønsager bør anvendes rå i langt større udstrækning, end det sker nu, og at vejen hertil må være større kendskab til råkostens betydning og muligheder — —«

Må vi være berettigede til at tro på, at »vi« også dækker over Anna Rønnows meddelagtighed i begejstringen, for Elsebeth kender vi fra gammel tid som en af vore egne.

Sidstnævntes andel i værket består dog kun i det allersidste kapitel, om opbevaringen af produkterne, og det er udmærket, selv om den på en tegning viste universalkule godt kunne være omtalt som »Mosegaards universalkule«, sådan som det sker andre steder.

Bogen indledes med et spørgsmål: »Skal vi spise råkost? Ja, det skal vi naturligvis! Delvis i hvert fald. Vi råder over en hel del produkter fra planteriget, som er så skøre, at vi kan spise dem rå, og som i rå tilstand har mere smag og duft end i kogt — og som tillige ofte er sundere og mere vitaminholdige rå.

Er der nogen mening i, at vi til enhver tid koger og steger dem, oven i købet alt for længe, så de bliver slatne og smagløse? Og er der nogen mening i, at vi desuden efter en energisk varmebehandling af produkterne næsten altid tilslører deres festlige farver med sovs, så der af det oprindelige med en passende konsistens for vore tænder, med en appetitvækkende aroma og med et farvestrålende udseende bare bliver en ukendelig masse tilbage?

Nej, det er der ikke!

Vi kan gøre det undtagelsesvis for variationens skyld og for — indtil der bliver skabt nye og bedre vaner — at gøre madkonservatismen en lille indrømmelse. Men vi kan kun tillade os det, hvis vi med kløgt og nænsomhed tager passende hensyn til produkternes specielle egenskaber: deres næringsværdi, farve, smag og konsistens.

Reglen bør være, at ting, der i udpræget grad egner sig til at nydes rå, bringes på bordet — —«

Sammenligner man denne side med foranstående citater, må man sige, at det er en omvendelse af format, selv om der også er gået seks år, inden frk. Rønnows »organer tog til at virke«.

Vi noterer dette som en mægtig sejr og slutter med at rose bogen til skyerne. Alt, hvad der står i den, har stået eller burde i hvert fald have stået i VT, men det er rart at have samling på tingene og have en nem lille bog at henvise interesserede til.

Den bør komme i mange oplag.

Vi spiser godt i Danmark

Af en omfangsrig rapport fra OEEC (den europæiske økonomiske samarbejdsorganisation) om den økonomiske situation inden for landbruget og levnedsmiddelindustrien i 1954 fremgår det, at danskerne siden krigen har sat deres kalorieforbrug ned med 170 kalorier pro persona pr. dag. Dette hindrer dog ikke, at danskerne stadig næst efter irlænderne er det folk inden for OEEC, der spiser mest. Forbruget pr. individ pr. dag i 1953/54 var således 3250 kalorier. I Irland, hvor der konsumeres mest, udgjorde forbruget 3500 kalorier, og i Grækenland, hvor forbruget er lavest, udgør det 2520.

Ses der på fordelingen af kalorierne, da er det danskerne, der spiser den største mængde fedt — nemlig 140 gram pro persona pr. dag. Det er endda en nedgang på 10 gram siden før krigen. Også med hensyn til proteinstoffer ligger vi blandt de højeste med 91 gram pr. dag, hvoraf de 50 gram er dyrisk protein.

I Norge

får vore venner det ikke lettere til vinter end sidste vinter, da næsten alle grønsager ikke var til at købe for penge.

Misvækst har medført, at der er indført maksimalpris på kartofler og diverse grønsager, hvilket sandsynligvis vil sige, at de har tilbøjelighed til at forsvinde fra markedet, således som vi fik erfaring for, da det var rent galt hernede.

Producenterne etablerede endog en slags uofficiel strejke, idet der næsten ikke blev sendt varer på markedet den første uge som protest mod, at myndighederne indførte bestemmelser uden at forhandle med fagets folk.

Turister, som vender hjem fra Norge, kan berette om de ganske usandsynlige forhold grønsager og frugt vedrørende.

Der er selvfølgelig den udvej at importere de manglende varer, men da den forhåndenværende valuta der som her først og fremmest skal bruges til indkøb af denaturerede eller endog giftige ting, så er der ikke stort håb om lækkerier af den art, som vegetarer i alle lande sætter pris på.

Hvad kan jorden yde os?

Iflg. hr. Gisiger, som vistnok bor i Schweiz, skal 1 ha eng gennem den mælkeydelse, køer kan give ved at spise det græs, som gror på den, præstere 3,1 million kalorier.

1 ha med hvede giver 7,5 millioner i form af kerner.

Lægger man kartofler i det samme areal, får man 14,5 millioner kalorier igen. Højest ligger dog sukkerroer med ca. 35 millioner, altså næsten 12 gange så meget som græs, og så ligger der dog fortsat en meget stor part af verdens dyrkbare jord hen med græs — til trods for, at hungeren truer fra hver en kant.

Også herhjemme anvendes jord af allerbedste kvalitet til dyrkning af græs, ligesom professorer og konsulenter i fuld alvor drøfter denne eller hin græssort samt græsmarkens pleje og tilberedning af hø, hvilket nu om stunder jo også er mekaniseret.

Samtidig hermed rejser FAOs nyeste generaldirektør dr. Cardon Jorden rundt og holder pressemøder, hvor han forudsætter, at befolkningspresset vil fortsætte, og skal der blive blot *noget* at putte i alle disse munde, må *land*bruget tage sig sammen og præstere mere.

På vor egen *Land*bohøjskole vajer FNs flag over indgangen, fordi der holdes kursus for repræsentanter fra de sultende lande og selvfølgelig i *land*brug — i græs!

Mens græsset gror, dør horsemor.

Hvordan kan det dog gå til

spørger dr. G. Lind i »Erhvervsfrugtavleren«, at et erhverv, i hvilket der med fuld berettigelse i årenes løb er investeret op imod 2 milliarder kroner, nu er kommet ud i et sådant uføre?

Dr. Lind, som selv er storfrugtavler, giver selv svaret: »Det er ene og alene frugtavlernes egen skyld!

Efter at jeg i den forløbne vinter har set kvaliteten af de danske æbler, der var udstillet i adskillige frugtforretninger hele landet over, er det mig i virkeligheden aldeles ufatteligt, at ikke forbrugerne — og det vil altid sige husmødrene — forlængst, såvel gennem dagspressen som gennem deres husmoderforeninger, husholdningsråd m.m. har protesteret højlydt over kvaliteten af den danske frugt, der er blevet dem tilbudt. Og lige så ufatteligt er det, at de ikke samtidigt og med lige så stor, om ikke endnu større, ret har bebrejdet sundhedsautoriteterne, at de ikke gør deres pligt og træffer de fornødne forholdsregler til at beskærme deres og deres børns sundhed ved simpelthen at forbyde salg til konsumption af de halvrådne, uappetitlige og ganske givet sundhedsskadelige æbler, der bliver udbudt til salg — ofte stående i kasser på fortovet uden for butikkerne, således at forbipasserende hunde kan vise deres ringeagt for den slags menneskeføde ved at »strinte« hen over indholdet!

Så snart der konstateres mangel på hygiejne i et mejeri, en slagterforretning e. l., bliver der heldigvis grebet kraftigt ind med det samme — dertil har vi sundhedskommissionernes medlemmer og tilsynsførende

— men hvorfor det så ikke sker her, hvor det drejer sig om frugt, der jo dog også hører ind under levnedsmidlerne og oven i købet den slags, der oftest spises rå, synes mærkeligt.

— — Når en frugthandler ser, konkurrenten om hjørnet ikke undser sig for at købe vragfrugt til 20 øre kiloet for derefter at sælge dem som »billige spiseæbler til 40 øre halvkiloet«, altså med en fortjeneste på 300 pct., ja, så er det forståeligt, at han ikke ser nogen mulighed for at sælge ordentlige æbler, som han selv har måttet betale f. eks. 80 øre pr. kilo for, til en pris af kr. 1,20 til sine kunder! Intet under, at en sådan frugthandler derfor langt foretrækker at sælge sydfrugter af et ordentligt udseende!

Nej, fejlen ligger så afgjort hos frugtavlerne selv, thi den slags »vragfrugt« skulle det være endog meget strengt forbudt at sælge til konsumption, hvad enten det så er en gros på salgsforeningerne eller direkte til forbrugerne, i butikker eller fra rundtkørende lastbiler i de frugtfattige dele af landet. Den bedste del af denne vragfrugt kunne måske bruges af mostfabrikkerne, men resten er og bliver »svineføde« eller hører hjemme på møddingen, og i hvert fald ganske givet aldrig nogensinde i frugthandelen som sådan — — —«

Er danske jorder særlig koboltfattige?

Per Schambye og Ingeborg Jacobsen fra Den kgl. Veterinær- og Landbohøjskole har gennemført en række interessante undersøgelser over koboltindholdet i jordbunden i Danmark. Medlemsbladet for den danske Dyrlægeforening omtaler denne undersøgelse og konstaterer, at der er fundet betydeligt lavere koboltindhold i jordbunden i Danmark end i andre lande, hvor det angives, at jorder, der indeholder under 4 ppm (milligram pr. kg) kobolt, er »syge«. Et koboltindhold af denne størrelsesorden blev kun fundet i danske lerjorder, mens prøver af hedesand og sand fra issmeltningstiden kun indeholdt mellem 0,2 og 1,5 ppm kobolt. Der blev dog ikke iagttaget symptomer på koboltmangel hos kvæget. Undersøgelsen viste i øvrigt, at højeste koboltindhold fandtes i jord gødet med staldgødning. De forskellige kraftfodermidler synes at være en vigtig koboltkilde for kvæg. Det største koboltindhold er fundet i kokoskager.

Hvorfor der ikke er så mange æbler i år

Frugtsætningen hos æbler er slået fejl mange steder i år, ikke mindst i villakvarterer, hvor der fattes bier. Årsagen til den dårlige frugtsætning må søges i frost og dårligt flyvevejr i blomstringstiden, men desuden afhænger frugtsætningen af høsten og nedbøren året før. Efter en stor høst i en våd sommer blomstrer træerne nok som i år, men høsten bliver lille.

»Gartner-Tidende« skriver, at for at få en god høst to år i træk må træerne afslutte væksten tidligt året før, så der kan blive overskud af kulhydrater til frugtknopperne.

Årsmødet

er fastsat til at finde sted søndag den 23. oktober i Landbohøjskolens planteavlsbygning, Rolighedsvej 23. Nærmere program i næste nr.

Når nærværende nummer af VT er en smule forsinket, skyldes det simpelthen redaktørens manglende tid. Han har bl. a. optrådt hele syv gange i fjernsyn og et lignende antal gange i lydradioen, og selv de korteste udsendelser kræver tid til forberedelse.

Fra Sverrig

3000 høns og 15.000 kyllinger skal slagtes og destrueres, og tre tons æg skal ødelægges i et hønseri i Värmland, hvor der er konstateret paratyfus.

For nogen tid siden blev 40 gæster på en restaurant i Karlstad syge efter at have spist kyllinger fra hønseriet, og man har nu konstateret, at smittekilden findes på hønseriet.

Smitten stammer antagelig fra foderet, som også skal destrueres. I alt drejer det sig om værdier til et beløb af 100.000 kr., der skal tilintetgøres. Desuden skal hele anlægget desinficeres og kontrolleres, og først når veterinærstyrelsen nøje har konstateret, at hønseriet er smittefrit, kan virksomheden genoptages.

1086 patienter ramt af madforgiftning

Sundhedsfarlig nyresteg på sindssygehospitalet i Lund — En af patienterne død

Over 1000 patienter på Skt. Lars-sindssygehospital i Lund er blevet madforgiftet efter en middag, som bestod af nyresteg. En af patienterne, en 80-årig mand, der i forvejen var meget svagelig, døde, medens alle de øvrige er kommet over forgiftningen.

Måltidet blev tilberedt af dybfrosne nyrer, men da partiet ikke strakte til, rekvirerede man yderligere 25 kg ikke frosne nyrer og blandede dem sammen med dybfrosne. Resultatet blev, at i alt 1086 patienter blev syge og fik svær diarrhoé natten til mandag. Der blev sendt en prøve af den friske nyresteg til sundhedsmyndighederne i Malmö, og det firma, der havde leveret nyrerne, fik beslaglagt det resterende parti.

Kun een afdeling på hospitalet undgik helt forgiftningen. Sygeplejerskerne her syntes nemlig, at kødet lugtede dårligt og kastede det bort.

(Politiken).

Løven har musetyfus

Hanløven i Nykøbing F. zoologiske have er heller ikke sluppet for musetyfus, selv om det med stor bestemthed kan siges, at dette tilfælde ikke skyldes salat. Dyret fik maveonde, fordi dets søndagssteg måtte rekvireres om lørdagen. I 12 dage ville løven intet æde, og da det er sin sag at få en løve til at tage havresuppe, er den i stedet kommet på diæt med aureomycin-tabletter, 4 stk. om dagen til 5 kr. stykket!

Kvalitet! kvalitet!

Kalvekød må skam ikke være mørkfarvet, om det skal finde nåde for de sarte husmødres øjne, men hvorledes undgår man denne »ulempe«? Jo, man har fundet ud af, at såfremt kalvene blot unddrages jernholdig føde, altså bevidst holder dem på en i fysiologisk henseende utilstrækkelig kost, så bliver man i stand til at kunne tilfredsstille selv de mest kræsne fruer.

Smager det ikke en smule af dyrplageri i lighed med de stopfodrede gæs med den degenererede lever — blot med omvendt fortegn?

Endnu en lille lapsus

I en lille opsats »Livets Vand« i forrige nr. af V.T. søgte undertegnede at korrigere nogle af dr. Momsens påstande om havvandets velsignelser. Desværre overså jeg i første omgang een af hans postulater gående ud på, at nutids-mennesker havde et betydeligt mindre indhold af fluor i deres tænder end det, der kan konstateres i tænderne på forhistoriske mennesker, hvilket skulle bevise, at nutidige planter var så fattige på sådanne stoffer, at det gik ud over os og vore tænder.

Som en slags amatør-arkæolog — omend i det små — burde jeg have vidst, at fluor netop har tilbøjelighed til at samle sig i gamle tænder, der ligger i jorden, endog i den grad, at man direkte kan konstatere tændernes alder ved at undersøge indholdet af fluor; men denne viden erhvervede jeg mig først nu i sommerferien, da jeg havde anledning til sammen med Nationalmuseets eksperter at fremdrage resterne af et skelet, om hvis tilstedeværelse man fik kendskab ved at grave en roekule, og det er mig altid en glæde, når egnens folk sender bud til mig, når man støder på noget fra gamle tider. *H. Mosegaard.*

Køkkenkrogen

Efterårsmiddag for haveejere med lidt »ukrudt« i deres have.

Kartofler kogt med top fra majroer eller radiser samt et selleriblad. Det grønne snittes fint. Tilsættes lidt salt og sukker. Hertil hakket eller snittet »hønsetarm« blandet med fløde plus hakket kørvel eller persille.

Sørg så vidt muligt for at få noget »grønt« hver dag!

Eila Pfeiffer.

Frk. Louise Jensens middagsret.

1 kogt blomkål garneres med stegte tomatskiver og brasede kartoffelskiver, dertil varm æblemos, en både skøn og velsmagende ret.

Rå blomkålsbuketter, tomatbåde, agurkeskiver, kogte kartoffelskiver overhældes med en marinade af citronsaft, lidt olie og smages til med krydderier (sukker, salt, peber og lidt sennep); pyntes med karse.

Frugtsalat.

Melonterninger, halve blommer, ribs overhældes med sukkerlage og de udstenede blommekerner; trækker ½ time.

Ingeborg Mosegaard.

»Husejer af Roskilde Jens Nielsens legat«

Af ovennævnte legat uddeles portioner for to år til:

a) een eller flere værdige trængende personer til et ophold på Råstrup kursted ved Svendborg,

og b) propaganda for de med en vegetarisk levevis forbundne fordele.

Eventuelle ansøgninger tilsendes legatbestyrelsens formand, bankdir. Th. Hors, Andelsbanken, Roskilde, inden 1. oktober d. å.

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.

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.

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

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?



Man kan leve af grønsager - men ikke uden!

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.

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

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.

Dansk råkostskole

Kongevejen 76, Helsingør

FORLANG PROSPEKT

Bevitex, arom. gærekstrakt, rent vegetabilsk, til pålæg, bouillon og sauce, pr. ds. à 100 g .. 3,00
Do., pr. ds. à 500 g 13,50

Carbotex kultabletter, fremstillet af vegetabilsk kul, uden overtræk, pr. ds. à 100 stk. .. 2,40
Med overtræk, pr. ds. à 75 stk. 2,00

Cevitex hybentabletter, ren hyben uden tilsætning, pr. glas à 100 stk. 2,25
Do., pr. glas à 500 stk. .. 9,00

Faexal gærtabletter, velsmagende og lette at tage, pr. ds. à 250 stk... .. 2,00
Do., pr. glas à 1000 stk. 7,20

Karlsbadersalt Dr. Sandow med mikrostoffer som i den naturlige kilde pr. kt. à 100 g.. 1,60
Do., pr. ds. à 100 g 2,10
Do., brusende 3,50

Reforma Urtekraft, et rent naturprodukt, som smager godt, og som kan udrøres i mælk eller tilsættes retterne, pr. karton à 250 g.. 4,50

Vibeta hvedekim-olie, original Dr. Henning, m. stort naturligt E-vitamin-indhold, pr. fl. à 1/10 liter.. 12,00

Dr. Ragnar Bergs bog om tarmtræghed.. 2,25

Fås hos materialister og i specialforretninger eller forsendes overalt i landet ved bestilling direkte hos

cand. pharm.
F. F. GØNGET & CO.
Evanstonevej 12—14, Hellerup
Tlf. RY 9112

»VEGETARISK KØKKEN«

ODENSE — Kongensgade 39²

Byens sundeste mad

OVE JACOBSEN

Svensk Lini holder maven i orden

Regelmæssig afføring opnaas nu uden brug af afføringsmidler ved hjælp af det nye svenske præparat Lini, som er et af hørfrø og laktose præpareret næringsmiddel, der regulerer paa naturlig maade



Lini har en vidunderlig virkning paa maver, der driller, og er let at tage: 1 spiseskefuld af pulveret et glas varmt vand om morgenen. Kan ogsaa strøs paa tykmælk eller tilsættes grød salater, desserter etc. - Svensk Lini faas hos materialister og i specialforretninger eller bestilles direkte (gerne frimærker) hos generalagentur for Danmark F. F. Gønget & Co., Evanstonevej 12, København-Hellerup, tlf. Ryvang 9112.

Pris pr. karton kr. 3,85

RÅSTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, Svendborg)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755



Fås også i Råkostdepotet

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:

Anna Weber & Chr. Stapel:
Haveplanternes sygdomme.
Pris kr. 6,65.

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

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