Aabakkevej 19, D 3 St tv
Fentofte
37

# Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Årsmødet

Otte overflødige flæskestege

Glimt fra kongressen i Paris

Hospitalskosten

Jeg skammer mig

Først græs så fisk

Lungekræften og umælende kvæg

To jubilæumshilsener

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

48. årgang
nummer 9-10
Septbr.-Oktbr. 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.
Horselokke Kurhjem, Fåborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.

---

## Vegetariske spisesteder i NORGE:

OSLO:

Mensana, Universitetsgt. 20.
Bios, Kronprinsensgt. 5.

TRONDHEIM:

Linnea Hotells helserestaurant.

# Program

**for Dansk Vegetarisk Forenings årsmøde søndag d. 23. oktober 1955 i Landbohøjskolens planteavlsbygning, Rolighedsvej 23, 2. sal, auditorium B:**

Kl. 14,00 præcis har sekretær Gerner Larsson lovet at tale over emnet: »Hvor står den vegetariske tanke i dag?«

Kun få har som hr. Gerner Larsson haft lejlighed til at følge bevægelsen såvel herhjemme som ude i verden. Lokalet kan rumme mange flere, end vi plejer at møde op — vær derfor ikke bange for at agitere for god tilslutning. Der kan ikke herske tvivl om, at vi her får ting at høre, som vil vække til eftertanke og — handling.

Kl. 14,30 Den ordinære generalforsamling med følg. dagsorden.

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning og regnskab for året 1. juli 1954 til 30. juni 1955.
3. Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter.
4. Fastsættelse af kontingent for 1956 og stedet for næste årsmøde.
5. Regnskabsaflæggelse for »Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen«.
6. Beretning og regnskab for »Dr. Michael Larsens børnehjemsfond«.
7. Eventuelt.

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

BESTYRELSEN

# Otte overflødige flæskestege

Man må lade »Politiken«, at bladet forstår at skabe blikfang. Som nu den 28. august en fed overskrift: »Alle danske har taget kraftigt på i vægt« + et billede af den meget bekymrede overlæge Holger Begtrup med 8 anselige flæskestege foran sig og mægtige kødkroppe som baggrund.

Overlægen påpeger, at det atter går tilbage med vore spisevaner, som dog var bedret under krigen. Nu bevæger man sig bort fra grønsagerne og over til mere kød samtidig med, at de »tomme kalorier« fylder mere og mere på spisesedlen med det resultat, at vi efter Statistisk Departement nu indtager 36.000 flere kalorier om året end tidligere, — hvilket atter vil sige, at vi står næsthøjest på listen. Kun irlænderne har et højere forbrug.

Overlægen udtaler i den anledning en masse fornuftige ord om reformer, der ikke virker fremmede for læsere af VT. Ja, det er ligefrem forfriskende at læse følgende: Når det nu fremgår af statistikken, at mændene rundt omkring i de danske hjem vil have mere kød og færre grønsager, kan husmødrene fortælle, at kød er dyrere end grønsager. Enhver kan sige sig selv, at det må være kostbarere at lade jordens rigdomme gå gennem dyrene i stedet for at indtage dem direkte.

Men så fortsætter overlægen med noget, der falder os mere fremmed: På den anden side skal vi have nogen dyrisk føde, hvis vi på en nem og praktisk måde skal sikre, at alle får de nødvendige protein- eller æggehvidestoffer. Det er disse stoffer, der bygger organismens muskelvæv, kirtelvæv og hormonerne op, og det er svært at få dem udelukkende gennem planterne.

Er der da ikke proteinstoffer i planterne? spørger bladets lægemedarbejder.

Jo, men her gør ganske særlige biokemiske forhold sig gældende. Proteinstofferne opbygges af de såkaldte aminosyrer, og ligesom vi har forskellige blodtyper, således bygger vi også proteinstofferne individuelt op i hvert menneske. Det vil sige, at ethvert menneske laver de proteinstoffer, som netop passer til hans organisme. Når man får andre proteinstoffer, må de derfor i den menneskelige organisme nedbrydes i deres grundbestanddele: aminosyrerne.

Hver af disse aminosyrer kan man ligne ved en perle, og hvert menneske opbygger således sin særlige perlekæde. Denne perlekæde kan organismen kun fremstille, hvis alle de nødvendige aminosyrer er til stede i tilstrækkelig mængde. Det er derfor, man ikke kan klare sig så let på planteføde alene. Planternes proteinstoffer er nemlig opbygget af aminosyrer i et indbyrdes forhold, der er et ganske andet end det, mennesket skal have for at opbygge sit proteinstof. Det ser imidlertid ud til, at man ad kemisk vej kan forbedre planternes aminosyreindhold, således at det stemmer mere overens med menneskets krav. Hvis eksperimenterne holder, hvad de lover, kan det komme dertil, at kemiske fabriker vil kunne erstatte husdyrholdet — —.

Ganske vist påstår overlægen ikke, at dyrisk føde er nødvendig, men

mener dog, at det vil være vanskeligt at undvære de specielle aminosyrer, som opstår ved spaltning af dyriske proteiner. Her er han, som vi véd, ikke fuldt på linje med prof. Richard Ege, der hævder, at der kan leves optimalt på plantekost, og at der ikke er nogen livsvigtig aminosyre, som ikke findes i planter — vi skal blot sørge for at få lidt flere æggehvidestoffer, end hvis vi tager disse fra dyrene.

Men det var dog den sidste påstand om, at kemiske fabrikker måske kunne lave planteføden om, så den bedre passede for mennesker, der foranledigede følgende spørgsmål til »Politiken«:

»I sine i øvrigt prisværdige udtalelser om de otte overflødige flæskestege (vi er en del, der mener, at samtlige stege er overflødige) forudsætter overlæge Holger Begtrup, at man nu kan indrette fabrikker, i hvilke man ad kemisk vej kan forbedre planternes proteinindhold, således at de stemmer mere overens med menneskets krav.

Herved skulle man kunne komme uden om den vanskelighed, der nu efter overlægens mening ligger i at skaffe sig æggehvidestofferne alene fra planterne. Hvis vi på en nem og billig måde skal sikre os, at alle får de nødvendige proteinstoffer, er det nødvendigt med nogen dyrisk føde.

Kan overlægen oplyse, ved hvilke kemiske fremgangmåder man tænker sig at »forbedre« den planteføde, der er bestemt for planteædende skabninger, hvortil vel også overlægen hører?«

Bladets opfattede øjensynlig ikke ironien i ovenstående, men meddelte beredvilligt, hvilket nummer af Ugeskrift for Læger der havde bragt de pågældende oplysninger. Det viser sig at være en mr. Norman Jollifer, der først giver en oversigt over, hvorledes de »tomme kalorier«, der i året 1910 udgjorde 23 pct. af USAs befolknings ernæring, nu var steget til 32 pct. Ved tomme kalorier forstås hovedsagelig rene sukker- og fedtstoffer samt industrielt behandlede fødeemner uden vitaminer, mineraler og aminosyrer.

Derefter gøres der rede for det forhold, at der til stadighed skal være alle de livsnødvendige aminosyrer til stede i vævsvædskerne i et ganske bestemt forhold, hvilket kan anskueliggøres i et såkaldt aminogram.

Mangler blot et af stofferne i nogle få timer, sker der en nedbrydning af egne proteiner for at holde ligevægten i vævsvædskerne. Som regel tages disse proteiner først fra muskelvævet.

Man har hidtil arbejdet efter den, som det synes ret primitive, anskuelse, at når kød indeholdt æggehvidestoffer i omtrent det samme forhold som i vort legeme, så var kød også den ideale ernæring. Man havde ganske overset, at f. eks. en hest kan arbejde fortræffeligt på havre uden at få tilført dyriske proteiner, og at den meget let bygger eget væv op af planteæggehvide; men nu, da man må revidere opfattelsen, har man interesseret sig for planternes indhold eller mangel på indhold af livsvigtige proteiner. Såfremt der i planterne eller de dele af disse, som vi anvender, er et misforhold mellem »kalorier« og fuldgyldige æggehvidestoffer, så bliver ernæringen ikke alene dyr, men også dårlig.

Hvidt mel kræver således en tilsætning af 0,6 pct. lycin for at give balance og majsmel 0,2 pct. lycin samt 0,1 pct. tryptofan. Kogte soyabønner mangler 1,27 pct. methianin

Kunne man så nå til at fremstille disse »tilsætninger« i kemiske fabrikker, ville man efter amerikanerens mening være nået et stort skridt videre i retning af neddæmpning af verdenssulten.

Det hele lyder yderst kunstigt.

For hvem i alverden siger, at mennesket skal indtage store mængder af uegnet føde, som kun kan nyttiggøres, såfremt de tilsættes andre stoffer?

Mon ikke manden uforvarende er kommet til at røre ved menneskets grundskade — ernæringsmæssigt set?

To af de nævnte eksempler på føde, der kræver »forbedring«, er jo netop korn = græs, og mennesket er ikke og bliver aldrig græsæder.

Ligesom det aldrig er set, at naturen har frembragt en skabning, som ikke var i stand til at ernære sig af det, som den er skabt til, således vil menneskets føde heller aldrig kunne hverken erstattes elles forbedres af unaturlige produkter. Det gælder blot at finde frem til, hvad der er vor ideale føde og — ifald denne ikke kan fremskaffes i tilstrækkelig mængde — så hvilke emner der må opfattes som anvendelige surrogater .

Havde det nu været således, at »græsset« var uundværligt for vor eksistens, så var sagen en ganske anden, men der findes mange afgrøder, der yder såvel flere kalorier som fuldgyldige proteiner end korn, der kun har den fordel, at det kan lagres og danne grundlag bl. a. for pengetransaktioner.

Indtil videre tillader vi os at opfatte opfindelsen af de fabrikker, som skal »forbedre« plantekosten, som et vindæg.

Vi vegetarer kan anvise ganske andre og mere farbare veje til at afhjælpe verdenssulten — samtidig med at vi kan vælge fødeemnerne så fuldgyldige som ønskeligt.

Ganske vist fik vi ikke vort næsvise spørgsmål optaget, endsige besvaret i »Politiken«, men vi kan dog være glade for, at vi ikke kom i fedtefadet på samme måde som slagterne, der fandt anledning til at beklage sig over, at artiklen tilsyneladende gav indtryk af, at deres omsætning var steget med de 8 stege pr. mand. Man mente, at det var gået den stik modsatte vej, og beklagede sig over al den propaganda, der førtes for vegetariske retter i bladenes husmoderspalter.

Tænk, at slagterne har opdaget det!

Nu ventes det, at den bekymrede overlæge, som er konsulent for Statens Husholdningsråd, vil foranledige, at der for dette sættes en mægtig propaganda ind for atter at forbedre vore spisevaner, men det synes, som den bedste hjælp i denne sag er den mangel på visse varer, der opstår under krig — uden at vi dog ønsker en sådan.

Kom hellere over på vor side!

## Kyllingerne igen

En 2-årig datter af gdr. Thomas Skov Pedersen, Brørup, er død på St. Hedvigs klinik i Kolding. Hun havde fået en splint af et kyllingeben i halsen, men da den blev fjernet, gik den itu, og en del af splinten satte sig fast i den ene lunge. Herfra blev den fjernet ved en operation, hvortil der stødte lungebetændelse.

# Glimt fra den 14. internationale Vegetarkongres i Paris, august 1955

Kongressen fandt sted i »Cité Universitaire«, der ligger i den sydlige del af Paris. Det var en imponerende institution at samles i. Den er væsentligt oprettet af den amerikanske mangemillionær Rockefeller og danner faktisk en hel by i »Byernes by« Paris. En hel række nationer har her efter deres størrelse en eller flere smukke bygninger for deres studenter. Her ses både hvide, sorte og gule i venskabelig forening, og der er plads til 3000. Studenterbyen har eget vandværk, posthus og hospital. Hver af de særprægede bygninger har egen restaurant, hvor studenterne kan spise deres morgenmad. I hovedbygningen, »Maison internationale«, er der en stor fælles restaurant for alle studenterne. Desuden findes der en række store, smukke foredragssale, og i en af disse spiste vi vegetarer for os selv, ca. 160 hver dag; en hel del tilhørere kom fra deres hjem i Paris og omegn og var oftest kun med til foredrag og udflugter. Desværre er der ikke så mange vegetarer i Frankrig, og det havde været svært at skaffe de rette hjælpere i køkkenet, så vi fik ikke så megen frugt og så mange grønsager, som vi kunne have ønsket i dette land, der ellers bugner af herlige ting.

Om mandagen fik vi en hjertelig modtagelse på det skønne rådhus i Paris af borgmesteren, der var glad over også at kunne byde en vegetarisk verdenskongres velkommen i sin by. — Vi blev godt beværtet i en af de smukke sale, ikke med vin, som de plejer, men med fint fransk pâtisserie og appelsin- og citronsaft. Om eftermiddagen blev der aflagt rapporter og bragt hilsener fra de forskellige lande, og her blev jeg bedt om at sige et par ord på fransk, hvor jeg bl. a. bragte en hilsen fra formanden og vegetarerne herhjemme.

Mellem foredragene og udflugterne nød vi rigtigt den store dejlige park, hvor vi gik og diskuterede, hvad vi havde hørt, i større og mindre internationale grupper. Blandt de mange interessante foredrag vil jeg gerne fremhæve Kaptajn Richard St. Barbe Bakers, grundlægger af foreningen »Træernes Mænd«; han talte om Saharas opdyrkelse. Vi har mistet en masse værdifuld jord ved, at en tiendedel af Jordens overflade er blevet til ørken, fordi mennesker igennem lange tider har fældet træer og ødelagt skove. Kaptajn Baker beskrev en ekspedition til Sahara og hævdede, at dette mægtige ørkenland bestandig blev større med voldsom fart. I de senere år har ørkenen f. eks. trængt sig 30 miles frem i dybden på en strækning 1000 miles lang. Der er imidlertid et væld af vand i en underjordisk sø, der dækker et areal på 500×150 miles. Vandets overflade ligger i en dybde af 4000 fod under Jordens overflade. Det ville ikke være ugørligt at skaffe mængder af dette vand frem til kunstig overrisling. Store vandreservoirer kunne bygges og kanaler graves til vanding af oaserne og skovene, der skulle plantes. Cypresser og stenege voksede f. eks. udmærket, når de blev plantet side om side. Forstenede træer har vist, at disse to arter voksede sammen i urtiden i Afrika. Man

kunne plante daddelpalmer og ferskentræer i massevis og kunne derved være med til at afhjælpe verdens store hungerproblem. En dag gik mr. Baker, en meget sympatisk mand, rundt ved bordene og samlede alle vore ferskenstene sammen; de skulle med til Sahara og plantes dér. Det var et lille bidrag fra kongressen til hans arbejde derude i det fjerne.

Efter hans foredrag så vi en storartet film fra Sahara, der bl. a. viste, hvordan de indfødte gik og vandede de bitte små skud, der lige var stukket ned. Kaptajnen havde lært de barnlige indfødte, at de skulle være gode ved deres stærke og tålmodige hjælpere, elefanterne, og vi så på filmen, hvor godt mennesker og dyr nu kunne sammen; de vældige tykhuder var lige så kælne som små hunde. — Det var betagende at høre og se alt dette. Man kom som dansker til at tænke på Grundtvigs skønne salme: Blomstre som en rosengård skal de øde vange.

En anden taler, dr. med. Jean Nussbaum fra Paris, leder af den franske vegetarforening, talte meget alvorligt om kampen mod kræften. Dr. Nussbaum sagde bl. a.: Når kræftpatienter kommer til os læger, giver vi dem et medikament, men har vi gjort nok med det? At vejlede dem til en sund levevis og give dem gode råd angående en sund ernæring er langt vigtigere. Som vegetar prøver jeg naturligvis at vinde mine patienter for vegetarismen; det kræver udholdenhed og giver ikke altid de resultater, man ønsker, men i adskillige tilfælde er mine anstrengelser dog blevet kronet med held til gavn for patienterne. — Mine landsmænd elsker jo desværre det fine, hvide franskbrød, som de fylder sig med flere gange om dagen, og som de mener, de slet ikke kan undvære. En dag sagde jeg til en bager: »I er nogle mordere!« Men bageren svarede: »Hvis den franske befolkning ikke får sit fine, hvide brød, vil der simpelthen blive oprør.« Nå, fejlen ligger nu heller ikke mest hos bagerne, men hos mødrene, der vænner deres små børn til at spise det hvide brød, der bringer så megen sygdom.

En anden ting, der er katastrofal i den franske ernæring, er det blodige kød, som folk spiser med stor glæde; men en god modvægt mod alt dette har det franske folk i, at det kan få en overdådighed af forskellige sunde friske og fuldmodne frugter og grønsager. (Selv i små sidegader bugner det med alskens frugt og grønt, så det er en fornøjelse for en vegetar at gå rundt og købe ind. *E. J.*). Det er nok udmærket at have foreninger til dyrenes beskyttelse; men langt bedre var det, om folk forstod, at de ikke har brug for at dræbe dyrene. Bønderne går og kæler for deres husdyr, som de dog blot holder, for at de skal dø for dem senere.

En ting, der er meget væsentlig for dyrkningen af grønsager og frugt, er det, at der findes en passende mængde magnesium i jorden, ellers går det ud over planteprodukternes værdi. Der findes to specielle kort over Frankrig; det ene er geologisk, det andet viser kræftens udbredelse; her kan man se, at i de egne, hvor der findes et for ringe kvantum magnesium, er kræften betydeligt mere udbredt end i andre egne.

Naturligvis er tobak og sukker også slemme kræftbefordrere, særlig det stærkt raffinerede hvide sukker.

Det er med dyb beklagelse, jeg må konstatere, at der stadig er en så stor kræftdødelighed i Frankrig, og det sørgelige er, at mange dødsfald kunne undgås, hvis blot franskmændene kunne overbevises om deres forkerte ernæring. Her har vi vegetarer en stor opgave — ikke blot i Frankrig, men over hele Jorden, og selv om vi ofte møder betydelig modstand, må vi aldrig give op.

Til slut blot et par ord om dr. Ralph Birchers forelæsning om Hunzafolket — et folk uden sygdom. Der lever et uciviliseret folkeslag i Nordindiens barske, vilde bjerge. Her har de levet de sidste 1000 år. Landet er meget øde, og disse mennesker har altid levet næsten helt vegetarisk. Landet yder dog så lidt føde, at folket hyppigt lider sult, skønt forholdene er blevet lidt forbedrede i den senere tid. Af husdyr kan de kun holde geder og får, der er meget små. Befolkningen er meget god mod dyrene; hvis de synes, dyrene er overanstrengte af slid, spænder de dem fra, så de kan hvile, og trækker selv. Boligerne er meget dårlige uden vinduer, så om vinteren fryser folk slemt. På grund af de stejle bjerge binder man småbørn til vognene, for at de ikke skal styrte ned, mens forældrene arbejder; men fra 5-års alderen går børnene, hvor de vil, og må lære at passe på sig selv i de farlige omgivelser. Til trods for dette meget nøjsomme og slidsomme liv viser disse folk en stor og ægte livsglæde, måske på grund af deres tarvelige og sunde ernæring. Høsten på deres hvede-, byg- og majsmarker foregår på meget gammeldags og langsommelig vis; men går man tur på deres marker, vil man opdage, med hvor stor kærlighed de går op i at passe og dyrke deres fattige jord i det regnfattige klima. Man ser så velholdte marker som sjældent andre steder. Mærkeligt nok kan her vokse rigeligt med abrikoser, som de tørrer i solen. — Hunzafolkene bliver usædvanligt gamle, er altid raske og perfekt fysisk udviklede. De kender ikke til kræft, tuberkulose, blindtarmsbetændelse eller mavesår, som kulturfolkene er så stærkt befængt med.

Det er dr. Ralph Birchers far, den gamle dr. Bircher-Benner, der har grundlagt det store naturhelbredelsessanatorium tæt uden for Zürich; man kan køre med sporvogn dertil inde fra byen. Nu har sønnen og datteren et smukt privatsanatorium og ligeved et stort folkesanatorium, der dog er ret dyrt for danske at besøge, da det koster fra ca. 25 kr. om dagen at bo der. Fuldt er der dog næsten altid af mange nationer.

Vi var desværre kun to kongresdeltagere fra Danmark; men alt i alt synes alle vi, der var med fra de forskellige lande, at vi fik et godt udbytte af vort internationale samvær, selv om vi på grund af den stærke hede ikke orkede at være med til alle forelæsningerne. Det glædede mange af os vegetarer, at der gik så god en kristen tone igennem mange af forelæsningerne. — Vi kunne ønske, at Bombay, mødestedet for den næste internationale vegetarkongres, lå lidt nærmere for os, for det bliver sikkert en stor oplevelse at mødes i et så vegetarisk indstillet verdensrige som Indien.

*E. J.*

# Hospitalskosten

var det uopslidelige emne for en rundbordssamtale mellem to læger, en køkkenchef og en patient samt avisen — »Berlingske Tidende«.

At det ikke er let at gører alle tilpas, når der er 1600 pensionærer, fremgik med megen tydelighed af diskussionen; men det var stort set også det væsentligste i opgøret, der burde have endt med større resultat.

Patienten fandt således blomkålen for lidt kogt, hvortil køkkenchefen erklærede, at man søgte at koge grønsagerne således, at de bevarede ernæringsværdierne bedst muligt.

Som en selvfølge optrådte den evindelige »orm« i maden. Uheld kan ske overalt, selv efter omhyggelig behandling, og tilfældet burde ikke være fremdraget.

Der var enighed om, at de lange transporter fra et centralkøkken ikke var heldige, men det er vanskeligere at indrette i hvert fald middagskøkkener på afdelingerne.

Også økonomien blev fremdraget i diskussionen. Mens en hospitalsseng koster 50—60 kr. daglig, andrager udgiften til maden ca. 3—4 kr.

Dr. Erik Begtrup, der er uddannet kok, fandt, at lægerne kom for lidt i køkkenet for at smage, om maden var passende saltet, og udkastede det spørgsmål, om hospitalskosten skulle være en mønsterkost? Skal hospitalerne lære deres patienter nye spisevaner?

Hertil svarede dr. Bjerring: Ja — hospitalet vil gerne i sit kostprogram stå som et forbillede for den virkelig gode ernæring. Vi stræber efter en fornyelse af kosten. Når vi har registreret, hvilke retter patienterne får, og hvordan hver enkelt ret er sammensat, når vi i det hele har skaffet os tilstrækkeligt overblik over det bestående, så vil vi sætte ind på en fornyelse dér, hvor vi finder reformer påkrævet.

Ja, replicerede køkkenchefen Andrea Eriksen, dér hvor det er påkrævet. Hvis hospitalerne ville vænne patienter på fuldkost til at spise andet, end hvad de er vant til, skulle man høre et ramaskrig. Gav man en vestjysk bonde stuvede snittebønner og stegt sild, ville han sige: A vil ha' kartofler! Også københavnerne ville forlange, hvad de er vant til. Derfor er det svært at reformere og navnlig at reformere hurtigt. Man kan ikke fra den ene dag til den anden forlade formaden; det ville mange ikke synes om, selv om der railleres over vællingen og sødsuppen.

Denne form for argumentation kender vi så godt fra diskussionen om Oslo-frokosten i skolerne. Vi véd, hvorledes dette friske initiativ blev forfladiget på grund af forældrenes bagstræb.

Også en skolehaveleder har meddelt mig, at han måtte lade børnene ophøre med at dyrke bønner, fordi deres mødre ikke kendte sådanne vækster — men kartofler!

Diskussionen mellem dr. Bjering og »kok« Begtrup blev efterhånden skarp i tonen, idet sidstnævnte ikke mente, at der blev taget tilstrækkeligt hensyn til, at hospitalskosten skulle *smage* godt.

Det skal ikke være nogen fornøjelse, men heller ikke nogen straf at ligge på hospitalet. Han var dybt uenig med dr. Faber, der var bange for, at folk spiste mere, end gavnligt var, såfremt maden blev alt for lækkert tilberedt.

På et spørgsmål til patienten om, hvad hun havde fået ud af diskussionen, svarede hun, at det var jo ikke sikkert, at de forbedringer, som var stillet i udsigt, blev til noget.

Det bliver de måske heller ikke — men hvis de ikke bliver det, synes det altså at bero på modstand netop fra patienternes side. De kræver mad, som de er vant til, d. v. s. frikadeller og flæskesteg med svær, således som det blev betonet, og en reform i sundhedsmæssig retning er vanskelig, om ikke umulig at gennemføre.

I betragtning af, at en patientdag betyder en lille formue — som regel for det offentlige —, var det måske værd at overveje på højeste sted, om det er patienterne eller sagkundskaben, der bør have det sidste ord i denne sag, eftersom det vel må være en kendsgerning, at også maden er eller kan blive et led i behandlingen, og *den* bliver da ikke i almindelighed overladt til patienterne selv.

## Interessante forsøg til klarlæggelse af gødningernes giftvirkning

Carlsbergs mindelegat for brygger I. C. Jacobsen har tildelt landbrugskandidat på specialkursus Erik Poulsen et beløb på 2000 kr. til en undersøgelse over årsagerne til udbyttenedgangen ved store mængder tilført kunstgødning.

Undersøgelser med kalksalpeter til sukkerroer udført ved afdelingen for landbrugets jorddyrkning tyder på, at den udbyttenedgang, der indtræffer som følge af meget store gødningsmængder med kalksalpeter, skyldes, at det osmotiske tryk i jordvædsken stiger som følge af det store saltindhold, hvorved planterne får vanskeligt ved at optage vand. De tørster — og udbyttet nedsættes.

En medvirkende årsag til udbyttenedgangen ved store gødningsmængder er, at der optages større ionmængder fra koncentrerede næringsstofopløsninger. Til denne større ionoptagelse kræves mere energi, der fås ved forbrænding af planternes kulhydrater, og derved formindskes udbyttet.

Det viste sig endvidere, at sukkerroen er ret følsom for høj saltkoncentration under spiring og i de første vækststadier, hvad der senere er bekræftet ved en supplerende undersøgelse, hvor sukkerroer blev sammenlignet med hvede. Dette vil muligvis kunne få betydning for det praktiske landbrug, hvor al kunstgødningen som regel tilføres umiddelbart før såning, altså udsætter roerne for den højeste saltkoncentration i den mest følsomme periode.

# — Jeg skammer mig

sa' handelsgartner Frode Sørensen, der er gartnernes talsmand i radioen, ligesom Petersen-Dalum holder os àjour med landbrugets vilkår.

Anledningen til denne drastiske udtalelse, som dannede afslutningen på hans månedsoversigt, var den ganske enkle, at han havde været en tur i provinsen og dér betragtet priser og kvaliteter i frugt- og grøntbutikker.

Umiddelbart forinden havde hr. Frode Sørensen omtalt en oversigt over den prisudvikling, der fandt sted under landbrugsprodukternes vej fra producent til forbruger, og hvis denne stigning kun androg 50 pct., var der måske ikke noget at sige til sagen for gartnervarers vedkommende, men der blev ikke sagt, at denne sats er normen, og mand og mand imellem siges det ofte, at forhandlerne køber i kilo, men sælger i pund + en lille avance beregnet på særlig stor spildrisiko.

At der er noget splittergalt, kan let konstateres, selv med fare for at blive kraftigt imødegået fra frugt- og grønthandlernes veltalende formand. Vi behøver blot at fremdrage enkelte eksempler:

Hyldebær, der ikke er nogen egentlig handelsvare, hverken for frugtavlere eller gartnere i almindelighed, men ikke desto mindre fremkommer i antagelige mængder som en slags biproduktion i hegn og læbælter, ligger nu, sidst i september, i butikkerne til priser mellem 1,35 og 1,50 pr. halvkilo — og så behøver de endda ikke at være »ribbede«, selv til den højeste pris.

Samtidig kan der i de samme butikker — for slet ikke at tale om gadevognene — købes fortræffelige vindruer til 0,85 pr. halvkilo!

Der er dog en vis afstand målt i kilometer mellem de hegn, hvor hyldebærrene vokser, og hvor adskillige privatmænd kan hente dem, selvfølgelig med tilladelse fra ejerne — og så til de egne, hvor sol og varme kan spores i druerne. Også rent emballagemæssigt, måske også told- og valutamæssigt er hyldebærrene lettere tilgængelige, men koster ikke desto mindre betydeligt mere.

Et andet eksempel er mirabellerne, der undertiden ligger i læbælterne i tykke lag til glæde bl. a. for grævlinger. De kan heller ikke købes for mindre, end druerne koster, tværtimod.

Vi behøver slet ikke at vende tilbage til gulerødderne, som satte alle tiders rekord i afvigte forår. Det var ganske afgjort uklogt således at ågre med en vare, der var blevet en kedelig mangel på som følge af klimatiske vanskeligheder. Det er en ærlig sag at være udsolgt, men man sikrer sig ikke stabile kunder ved at lægge nogle kroner på udsalgsprisen — det kommer ind under begrebet blodpenge.

Desværre kom den gårdejer, som forleden talte gulerøddernes sag i radioen, ikke ind på disse uhyrligheder, men fik dog også i lighed med gartnernes repræsentant lejlighed til at fortælle de københavnske husmødre, at de kære rødder blev fordyret ganske betragteligt på vejen fra Lammefjorden til køkkenbordene.

Samtidig fik vi at vide, at de rødder, som af en eller anden årsag måtte kasseres, »gik igen« i form af karotin-tilsætning til margarinen.

Yderligere oplyste gårdejeren, at markedet var meget følsomt for overproduktion, hvorfor avlernes sammenslutning da også søgte at have hånd i hanke med produktionen — antagelig efter princippet: Hellere færre varer til højere priser end det omvendte, et synspunkt der meget ofte skinner igennem også i hr. Frode Sørensens månedsoversigter.

Heller ikke i disse synes tanken om produktionsbegrænsning at være en umulighed, når blot der var en fremkommelig vej til at praktisere en sådan, men jordbrug er jo fri næring, og såfremt nogle bliver enige om at begrænse arealet, vil andre selvfølgelig udvide for at være med i vognen. Når de gode Lammefjords-mænd ikke desto mindre kan udnytte situationen, hænger det sammen med, at de i kraft af de særlige jordbundsforhold har en slags monopol.

Det synes, som man fuldstændig er gaaet uden om den tanke, at en større produktion og små priser havde en mulighed for at få tag i det store publikum og derigennem skabe balance i regnskabet. Nu arbejder man for et ganske lille publikum med et såre beskedent og ustabilt forbrug, som atter medfører ustabile forhold for producenterne, hvis bedrifter ikke altid er lige meget rationaliserede — især ikke hvad afsætningen angår.

Som en slags fagmand, der bliver taget med ved bedømmelsen af de forskellige sorter og stammer inden for køkkenurterne, undrer man sig over, hvilken høj standard disse er nået til såvel hvad kvantitet som kvalitet angår, samtidig med at det kan konstateres, at vort klima og vor jordbund tillader en fortræffelig udvikling af produkterne; men her hører forundringen også op — eller rettere: den skifter til forundringen over, at der ikke udfoldes nær de samme anstrengelser for at *afsætte* disse gode ting, som der allerede nu kan konstateres hvad dyrkningen angår.

Hvorfor forbigå de stakkels pristalskartofler i tavshed?

Kloge hoveder har regnet ud, at det ville have været billigere for samfundet at lade dyrke og tildele hver enkelt dansker sit helårsforbrug af disse knolde ganske gratis i stedet for yderligere at skrue priser og lønninger endnu en tak opad formedelst de ulyksalige forhold, der herskede i de dage, der kom til at gælde for udregningen af pristallet, og hvor kartoflerne — delvis på grund af vejret — var fraværende.

Måske der dog alligevel kan drages den lære af hele tragedien, at der må være en vis trang — vitaminhunger? — til stede i befolkningen, når priserne således kan jobbes op.

Også vi vegetarer skammer os — sammen med hr. Frode Sørensen — over de priser og kvaliteter, der bydes os.

## Sund sommer —

Om det er den usædvanlige sommers skyld, lader sig vel knap bevise videnskabeligt, men sundhedstilstanden i København, som den fremgår af tallene i Københavns stadslæges ugerapporter, er netop nu bedre end på samme tid i fjor. Forkølelsessygdommenes udbredelse er væsentlig mindre og andre infektionssygdomme tilsvarende begrænset.

## Først græs, så fisk

Aldrig så snart er FNs flag strøget over Landbohøjskolen, hvor deltagerne fra mange »underudviklede« lande har modtaget undervisning bl. a. i græs, så hejses det i Charlottenlund, hvor et andet sæt deltagere har fået alt at vide om, hvorledes de skal afhjælpe sulten i deres respektive lande ved at fange fisk.

Når man nu véd, at fisk ikke betyder og ikke kan komme til at betyde noget væsentligt i et lands forsyning med næringsmidler, så må dette ikke helt billige kursus anses for at være lige så forfejlet og nytteløst som det første.

Selv ikke i et så havomflydt land som Danmark, hvor fiskeriets teknik er således udviklet, at vi mener at kunne lære fra os, andrager fiskeforbruget trods energisk propaganda mere end omkring én procent af befolkningens daglige kalorier. Lad være, at der samtidig med disse indtages nogle sporstoffer, som ellers mangler i den efterhånden fuldstændig industrialiserede føde, men alligevel. Guld *kan* købes for dyrt.

Hvornår rører havebruget på sig?

## Kødforbruget stiger med levefoden

En FAO-rapport slår fast, at kødforbruget er stadig stigende, selv om det de fleste steder endnu ikke har nået førkrigsniveauet. Stigningen sker i takt med den forbedrede levefod. Amerikanerne ligger dog med et forbrug på 70 kg kød pr. indbygger, en fjerdedel højere end før krigen, mens vesteuropæerne spiser ca. 40 kg mod 43 før krigen. I de første efterkrigsår var forbruget i Vesteuropa helt nede på ca. 30 kg pr. indb.

I det fjerne Østen og i dele af Afrika er forbruget fortsat kun mellem 2 og 5 kg.

FAO-rapporten forudsiger fortsat stor efterspørgsel i de største forbrugerlande. Den internationale kødhandel menes at få samme omfang som sidste år og til nogenlunde de samme priser.

(Landbrugets Informationskontor.)

## Tyrefægtning

opretholdes som sædvanlig, og som tidligere omtalt er det af hensyn til turisterne, det sker. Dog er de kære spanioler fortsat interesserede i at se lemlæstelser og blod i strømme.

I »Magasinet« har Angelo Hjort givet en skildring af en sådan opvisning, som i nogen grad afviger fra de traditionelle beretninger, idet den mere hæfter sig ved dyrenes lidelser og menneskemassernes usympatiske reaktioner ved at betragte disse lidelser.

Vi skal ikke gå i enkeltheder, men udtaler vor sympati for forfatteren, der af tilskuermængden bliver smidt ud, fordi han brækker sig så voldsomt, at han virker forstyrrende.

## Lungekræften og umælende kvæg

Dr. med. Jens L. Hansen underkastede ved et stort møde i Grundtvigs Hus sine tilhørere en moderne chokbehandling ved at udtale, at hvis man f. eks. var i selskab eller kørte i sporvogn, var det ganske sikkert, at een af de tilstedeværende før eller senere ville få lungekræft, idet denne sygdom som bekendt er i voldsom tiltagen som følge af tobak — men, sagde doktoren, »vi står ikke værgeløse over for denne fare som umælende kvæg.«

Havde vi endda bare gjort det!

Hvem har nogensinde set værgeløst kvæg give sig til — med store omkostninger — at dyrke giftplanter for derefter at antænde disse og inhalere røgen så intenst, at den afsætter en tønde tjære i lungerne?

Nej, her er det det vise menneske, som har taget patent på fremgangsmåden, der altså nu kræver et utal af operationer — ikke alle med lige heldig udgang, bl. a. fordi sygdommen erkendes for sent. Derfor alle disse møder og fede overskrifter i aviserne.

Hvad ville have været lettere for dr. Hansen og kolleger end at sige: Lad være at ryge tobak under nogen form, for det er forbundet med den og den risiko — men det gjorde han ikke. Tværtimod udtalte han, at kun meget få var i stand til at holde op, når først der var skabt tilvænning gennem nogen tid.

Det vil altså sige, at sagkundskaben simpelthen går ud fra, at der fortsat skal ryges, omend der tilrådes visse narresutter i form af at undlade inhalation, brug af (værdiløse?) filtre, omlægning fra cigaretter til pibe og lignende.

Tag dog det umælende kvæg som forbillede! For dette kvæg er aldeles ikke værgeløst, idet dyrene har deres instinkter, der advarer dem mod gift, i behold — det er snarere os, der er værgeløse, idet vi gør alt for at nedbryde børnenes sunde indstilling såvel til føde som til »nydelsesmidler«. Vi vænner dem fra den ene sut til den anden.

Når det er vitterligt, at der, efter at den overhåndtagende tobaksrygning har fundet sted, er opstået en helt ny og meget hyppigere optrædende form for kræft i lungerne, så tag dog et *helt* standpunkt, mine herrer, og sig: »Bort med tobakken!« og ikke det slappe: »Ryg mindre.«

Og for at blive i billedet med det værgeløse kvæg, så tænk over, hvilken andel mennesket har i denne sag. Vel er »kvæg« udsat for angreb af rovdyr, men vi er dog værre end selv de værste rovdyr. Mon ikke der er en forbindelse mellem dette misgreb på ernæringens område og den trang til stimulanser, der altså nu har fået så alvorlige følger?

## Brillerne brændte

Såkaldte hornbriller kan være farlige. Det har en arbejdsmand i Nyborg måttet sande. Forleden ville han tænde sig en cigaret, men der gik ild i brillerne. Der skete en eksplosion, der gav ham en anden grads forbrænding, og han blev indlagt på sygehuset. Han troede, det var hornbriller, han havde købt, men det viste sig, at de var af celluloid.

# To jubilæumshilsener

»Bort med Tobakken« har holdt 50-års fødselsdag og i den anledning modtaget lykønskninger, bl. a. fra dr. med. Johs. Clemmesen, der som bekendt er leder af cancerregistret, hvis tal på så overbevisende måde har påvist forbindelsen mellem tobak og kræft.

Hans hilsen lyder således: Landsforeningen »Tobakkens Bekæmpelse« kan fejre sit 50-års jubilæum i bevidstheden om, at der nu foreligger beviser for, at den indtager en plads blandt de vigtigste sygdomsforebyggende bestræbelser i landet. — Jeg sender mine bedste lykønskninger i håbet om, at foreningen i de kommende årtier må kunne formindske den trusel af lungekræft og hjertesygdomme, som hænger over disse år som følge af et hæmningsløst cigaretforbrug.

Dr. med. Erik Husfeldt, hvis navn heller ikke er ukendt i forbindelse med kræft, skriver således: Jeg mener, at al overdrivelse er af det onde, og at man både kan spise, ryge og drikke sig ihjel, hvis man mangler karakterstyrke. Jeg selv ryger med måde cigarer og pibe, men inhalerer aldrig, men jeg vil nødig undvære denne nydelse. Fordi nogle mennesker æder sig ihjel, vil jeg ikke være med til at starte en kampagne under devisen: Bort med maden! Og m. h. t. tobakken ser jeg på det på samme måde. Derimod vil jeg gerne være med til at advare på det kraftigste mod, at man fra ungdommen indlader sig på at inhalere cigaretrøg dagen igennem; det vil hos de fleste mennesker beskadige lunger og hjerte.

Hvilken forskel er der ikke at notere i form og indhold af de to lykønskninger? Den ene klar og logisk, den anden — det stik modsatte.

Man skal være forsigtig med sine sammenligninger; hvis de halter alt for meget, kalder de på smilet. Dr. Husfeldt vil ikke starte en kampagne mod at spise, fordi nogle æder sig ihjel, men han vil fortsat »nyde« sin nikotin, uanset om også nogle bliver syge eller dør af samme »nydelse«.

Der er dog den ting at notere, at i hvert fald en smule mad er nødvendig, mens nikotin er absolut overflødig, og når professoren kalder denne en nydelse, erkender han blot, at den hos ham har skabt en tilvænning — ellers ville det absolut ikke være nogen »nydelse«.

Professoren foregår heller ikke nogen med et slet eksempel, når han nyder sin mad — med måde —, men det gør han, når han ryger, og såfremt han ikke tager afstand fra »nydelsen«, skal det fedt hjælpe, at han advarer mod »overdreven« brug af giften.

Til stiftelsesfesten, som fejredes med smørrebrød, øl og kaffe, sendte vi disse linjer:

DVF ønsker hjerteligt til lykke med jubilæet og udtaler håbet om snarlige og store resultater af det pionérarbejde, som hidtil er udført.

Vi véd ikke, om vi har lov at opfatte DVF som moderforening også for Tobakkens Bekæmpelse, men det har ofte været de samme personer, som tog stødet i begge foreninger, og vi vil fortsat tillade os at deltage i kampen, omend på et andet grundlag. Vegetarer behøver ikke den slags gifte. Må vi føje endnu et ønske til: At man snarest vender tilbage til det oprindelige: *Bort med Tobakken* og *Frisk Luft!*

## Institut for alkohol-forskning?

Når et eller andet problem er i skuddet, opretter man som regel et institut, eller hvad man nu vil kalde det, hvor et *team* går i gang med at undersøge alt, hvad der kan bidrage til at afsløre sagens inderste hemmeligheder, hvad enten disse nu er af teknisk, biologisk eller hvad art tænkes kan.

Alkohol hører dog vist til de ting, man véd en hel del om allerede. Såvel dets kemi som dets anvendelse i tekniken, endog som brændstof i langtrækkende raketter er forlængst klarlagt, ligesom enhver, der har selv ringe indsigt i, hvad levende væsener har godt eller mindre godt af, er fuldt ud på det rene med, at alkohol er livets fjende og det på mange måder.

Hvorfor da oprette endnu et institut?

Jo, højfornemme »sprittere« fra alle de nordiske lande har holdt kongres og forlystet hverandre med alle de historier, der kan digtes om de metoder, som anvendes til at skaffe sig sprit til indvendig brug — helst uden om de myndigheder, man har sat til at dæmme op mod såkaldt misbrug. Det er jo disse værnere om friheden, der som regel har god tid til at sidde og fundere over tingene og lave pudsige historier, mens andre arbejder.

En dansk politimester oplyste, at han fandt det uheldigt for helbredet at opholde sig i fire uger på et tørlagt hotel, hvorfor han anskaffede en flaske cognac til sig selv og en til sin kone. At den pågældende tolder fandt rationen for lille, skulle være den vittige pointe i den historie!

En dansk professor erklærede, at hykleri og fanatisme var de egentlige modstandere, som det gjaldt at bekæmpe, og her mener man altså, at et institut vil kunne hjælpe!

Nej, lad os blive fri for instituter og alt andet, som kan bidrage til at give det udseende af, at alkohol er noget, som bør udforskes, og som hører hjemme i de »dannede« kredse.

Alkohol er en veldefineret kemisk forbindelse, som kun kan gøre skade overalt, hvor den anvendes som »humørbefordrer« af personer, som i deres fattigdom må tage kemikalier til hjælp.

## Bør offentlig boksning forbydes?

Fhv. undervisningsminister, professor Flemming Hvidberg har taget initiativet til at drøfte med læger og jurister, om al offentlig boksning ikke bør forbydes. Professorens udgangspunkt er, at mange læger har den opfattelse, at boksning er så farlig for organismen, at den bør forbydes som offentlig idræt, hvor konkurrencemomentet skærper lidenskaberne.

Hvis professor Hvidberg finder tilslutning til tanken om ved lov at gennemføre et sådant forbud mod offentlig boksning, er det meningen at udarbejde et forslag til lov, som vil blive fremsat af folketingsmænd af forskellige partier.

## Snak om protektion

Doktoren, der var den ældste af klubbens tolv, skubbede kaffekoppen fra sig, tændte sin pibe, satte sig tilbage i sin stol og sagde så:

— Der er mange eksempler på, at de, der nu er ældre, selv banede sig vej. Enten fordi de ingen støtte havde, eller fordi de ikke brød sig om hjælp.

Kender I historien om Mikkel Hindhede og konferensråd Reisz? Jeg hørte den, da jeg mange år senere selv læste, og har forresten siden genset den i nogle erindringer om den gamle »mådeholdets soldat«.

Mikkel Hindhede, der jo var bondestudent fra Vestjylland, sluttede sin embedseksamen i 1888 med præ. Der var da gået et halvt hundrede år, siden en mediciner sidst havde fået udmærkelse. Nu er der jo en med præ, dreng eller pige, næsten på hvert hold.

Konferensråden var professor i indre sygdomme og et indflydelsesrigt medlem af fakultetet. Da han hørte om Hindhedes usædvanlige eksamen, inviterede han den unge, kantede vestjyde til middag i sit hjem — en hæder, som mange ville have været lykkelig over. Hindhede tog sagen med fatning, bad sig fri for den fine middag og skal endda til professor Reisz have sagt: Nej tak, hr. professor, A har ingen protektion behov!

Hindhede har aldrig offentligt vedstået denne replik, men derimod fortalt, at »Reisz havde fået den mærkelige idé, at jeg skulle være videnskabsmand. Han troede, at jeg var en slags geni, mens sandheden om min eksamen var, at skønt jeg ikke troede på meget af det, jeg lærte, svarede jeg professorerne, som der stod i bøgerne. Og gør man det, kan man ikke undgå at få en god eksamen. Jeg sagde til konferensråden, at jeg ville hjem og giftes med min Marie og ellers praktisere efter eget hoved. Han syntes, at det var synd og skam, og formåede nogle rigmænd til at love mig et pengetilskud, så jeg kunne blive i hovedstaden og studere mig lærdhed til. Det var disse velyndere, jeg skulle have mødt ved den middag, som jeg sagde nej tak til. Og konferensråden blev ikke vred. Han sørgede endda for, at jeg fik et legat til en udenlandsrejse.«

## Nordisk dyrebeskyttelse

»Dyrebeskyttere« fra alle de fem nordiske lande har for nylig været forsamlede, øjensynlig med det formål at tildele hverandre nogle guldmedaljer.

Hans Hvass, der er formand for Dyrenes Beskyttelse, har dog strakt sig så vidt, at han har udstedt familie-forbud mod indkøb af kød fra grise, som ikke er slagtede under elektrisk bedøvelse, og andre slutter sig til ham.

Jo, det er de sande »dyrebeskyttere«, der pynter sig med medaljerne! Kunne vi andre ikke også få tildelt nogle? De kunne i så fald passende bære en indskrift, som vi kunne tænke os, at de til døden indviede grise ville affatte den:

*Tak for ædel dåd,*
*at ikke også I os åd!*

## Susanne igen

Denne gang lader hun sin veninde drage på fisketur med Herbert, der selvfølgelig er idealet af et mandfolk, og veninden lægger ikke skjul på, at det er en særlig ære, der vederfares hende ved Herberts invitation.

— Nå, hvordan gik fisketuren? spurgte Susanne, da hun nogen tid efter finder hende på en bænk ved søerne, hvor hun fodrede ænder med tankefulde og dvælende håndbevægelser.

Det gav et lille sæt i hende ved lyden af min stemme, så hun havde vist været temmelig langt borte i sine tanker, men så sagde hun: — Åh, er det dig. Tak, det gik rædselsfuldt, og jeg ønsker aldrig at se ham for mine øjne mere.

— Herbert? sagde jeg vantro.

— Ja, Herbert, nemlig, svarede hun. Dèr sad vi i båden og fiskede begge to, og så fik han bid og trak en fisk op, og ved du, hvad han så gjorde? Gav den et modbydeligt slag i hovedet med en hammer og skar hovedet af den!

— Ja, sagde jeg let uforstående. Men mon det da ikke er en meget human måde at ....

— Human! sagde Mette. Det var ækelt! Du kan lige stole på, at jeg har fået et nyt syn på ham, den brutale bandit. Tænke sig at myrde et forsvarsløst dyr på den måde! Men jeg bad selvfølgelig også om at blive sat i land øjeblikkelig, kan du nok forstå.

— Ja, sagde jeg. Men hvordan havde du egentlig tænkt dig, at man slog fisk ihjel, når man havde fanget dem?

— Jeg havde ikke tænkt mig noget som helst, sagde hun krænket. Og det er jo netop det, jeg synes er saa gement, at jeg pludselig skal til at tage stilling til fisk, der bliver slået for panden.

— Tror du ikke nærmest, det er i nakken? sagde jeg, og Mette gøs.

— Og jeg, der holdt så meget af fisk, navnlig stegte, sagde hun. Næh, det synes jeg nu nok, Herbert kunne have skånet mig for.

Og det er jeg sikker på, at stakkels Herbert ikke har begrebet en lyd af, hvad jeg i grunden ikke vil bebrejde ham ....

*Susanne.*

## Det kan ikke være lovligt

Under 15. september tilstillede vi sundhedskommissionen vort blad med den lille opsats om det uheldige og formentlig ulovmedholdelige i at lade giftstoffer som f. eks. tobak ligge frit fremme, så småbørn kan få fat i dem, samtidig med en anmodning om, at sagen blev taget op til overvejelse.

Den 24. september modtog vi meddelelse om, at sagen var tilstillet sundhedsstyrelsen.

Vi håber på et godt resultat. Det er på de umyndiges vegne, vi taler.

## Tenzing, der besejrede Mount Everest,

holdt op med at ryge og drikke, da han forberedte sig til det syvende forsøg, der bragte sejren. I stedet travede han op og ned ad højdepunkter med svære sten i rygsækken. Al selskabelighed var ligeledes aflyst under træningen, men mon det nu alligevel ikke havde været bedre, om han i stedet for at afstå fra disse to gifte, som ødelægger al god sport, overhovedet ikke havde begyndt med dem?

Personlig husker jeg fra »besejringen« af Store Skagastølstind, at de to norske ingeniører fra Drammen, som tovet også omfattede, foruden føreren havde sine vanskeligheder med vejrtrækningen, men ikke destomindre skulle alle hvilepauser før de afgørende indsatser anvendes til at få en smøg — for nerverne?

Den dame, som senere underkastede mig et interview til sit amerikanske magasin, og som gerne ville vide, hvorledes netop en dansker befandt sig under klatring i fjældet, fik den besked: Åh, det er omtrent som at klatre i et pæretræ i Danmark!

Såfremt de omtalte nordmænd fra år 1915 kan opspores, ville det nu være ganske morsomt at udveksle hilsener.

*H. Mosegaard.*

## Et ramt folk

En af de alvorligste protester mod forslaget om nedskæring af alkoholforbruget i Frankrig modtog Mendes-France fra den 800 mand store besætning på den franske Atlanterhavsdamper »Ile de France«. På et møde om bord affattede de enstemmigt en resolution, ifølge hvilken mælkeforslaget ville betyde et hårdt slag mod den franske turisme og specielt mod fransk søfart.

— Det er netop den personlige franske frihed, folk søger, hedder det, når de vælger en fransk båd til rejsen over Atlanten.

Som baggrund for resolutionen er det måske værd at nævne, at besætningen på hver rejse alene konsumerer 10.000 liter rødvin.

(Frederiksberg-Bladet).

## Pædagogiske fyndord

I Den danske Realskole findes en samling fyndord, som lader sig læse med udbytte også af andre end lærerne:

— Vi begyndte som unge med at docere vort fag. Senere opdager vi, der sidder elever i lokalet. Endelig ser vi, at eleverne er mennesker.

— Intelligente spørgsmål kan enhver idiot stille. Det er da noget, man ved som lærer.

— Forskellen mellem kvikhed og frækhed ligger i talentet.

— Det er slemt nok, at pædagogen skal forenkle sandheden indtil klarhed, men værre, hvis han erstatter klarheden med vægt eller kraft, og værst, hvis han i stedet bruger slagkraft.

## Farligt at fodre for stærkt med kartolfeltop

Dyrlæge A. Th. Riemann, Hobro, advarer i »Jydsk Landbrug« mod at fodre kreaturerne for stærkt med kartoffeltoppe. Det kan fremkalde en alvorlig forgiftning.

På Jyllands lette jorder, hvor fodermangelen i år er særlig aktuel, bruger man hyppigt at fodre kreaturerne med kartoffeltop. Det går ofte godt, hvor kartoffeltoppene bruges som et sparsomt tilskudsfoder, men hvor den bruges som et hovedfoder, går det galt, skriver dyrlægen. Man fremkalder nemlig en alvorlig forgiftning med vomlammelse, total lammelse, følelsesløshed og bevidstløshed, der i det akutte stadium medfører døden, eller i en mere kronisk form medfører mavetarmbetændelse, spytflod og diarrhoe, og endelig udslet i huden på bagbenene og bagparten. Forgiftningen fremkaldes af giftstoffet solanin, der i betydelig mængde findes i den grønne kartoffeltop.

Men hvad med knoldene?

---


**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.

*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

## 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

## Cirkulin hvidløgperler

**Et ægte råkostprodukt —**

indeholder *kun* rå hvidløg med alle dettes egenskaber usvækket i behold. Anvendes som permanent kosttilskud: 3×2 perler indtages daglig ved måltiderne. Pris for en pakning med ca. 180 perler: kr. 3,00 = en måneds forbrug. Forhandles af Råkostdepotet, apoteker, materialister o.s.v. Nærmere oplyns. hos importøren:

**Dr. HANS LÜTZHÖFT**

Zeuthens Allé 14, Hellerup

HElrup 4219


**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.


## 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.*

*Man kan leve af grønsager - men ikke uden!*


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


**Dansk råkostskole**

Kongevejen 76, Helsingør

*FORLANG PROSPEKT*

*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 dyre-internat for hjemløse dyr. Modtager og undersøger dyr-plagerianmeldelser. Årskontingent 5 kr., medlems-bladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af inter-natet, 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 by-er. 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:

*Jens Petersen: Hollands Have-brug og Gartneri.*

Pris kr. 14,75.

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 kaffeerstat-ning - 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*