Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Referat a! årsmødet

Æbler — æbler

Kampmann og åreforkalkning

„Ubønhørlige tilstande'' på Fyn

A-vitaminer og carotin

En beruset person er akut sindssyg

Blomster for sig

Md. Mangor under egetræet

Nu får aberne en abeværdig tilværelse

Køkkenkrogen

Ud«lv«< af D«ntk
V*9«iarl»k For»nln«

49. årgang
nummer 11-12
Nov.-Dec. 19 5 6

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 å ½ kg (portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang) og kan foruden fra fabrikken også fås i forskellige forretninger (se annnocerne). Medlemskort (1956) 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 redaktor af *Vegetarisk Tidsskrift.*

Foreningens næstforviand: repræsentant N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1.. Kbhvn. F., DA 8222y.

Kontingent vikl. 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 pd 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 »Humlegårdenc, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (bommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.

Vegetariske spisesteder i NORGE:

OSLO:
Mensana, Universltetsgt. 20.
Bios, Kronprtnsensgt. 5,

TRONDHEIM:
Linnea Hotelis helserestaurant.

Årsmødet

Ved årsmodets begyndelse bragte dir. Lindahl, der sammen med sin frue havde trodset stormvejret og Øresund, en hilsen fra broderlandet.

Derovre havde man den fordel, at ungdommen var interesseret, og at mange yngre læger gik ind for vegetarismen. Hr. Lindahl udtalte de bedste ønsker for vor forening og vor fælles sag. Vi beder de svenske vegetarer modtage vor bedste tak for denne opmuntring.

Næstformanden, hr. N. Nielsen, valgtes til dirigent og gav ordet til formanden, H. Mosegaard, der bragte hilsen fra fabrikant Alb. Johansen, der desværre havde været meget syg, men nu var i bedring.

Vort trofaste medlem pastor Borge Hansen, Aarhus, havde ligele en sendt hilsen og håndslag.

Den ved sidste årsmode vedtagne resolution var blevet optaget et stort antal blade. I det hele taget havde pressen næsten altid bragt vore meddelelser videre med sympatiske kommentarer.

Gerner Larssons foredrag havde glædet os meget, men som det viste sig havde ikke alle taget sig hans formaninger til Indtægt.

Den traditionelle nytårsfest var nær Ikke blevet til noget på grund al vanskeligheder med at finde lokale. Vi er jo ikke velsete, når vi selv melbringer mad og ikke skal have drikkevarer af nogen betydning, men til gengæld for manglende festivitas over det lokale, vi fik fat på. fik vi Bjørn Hansens fortræffelige mad og frk. Agnete Lundstedts morsommo causeri.

Denne gang agter vi at sløjfe nytårsfesten, fordi det lille Jubilæum ligger på omtrent samme tid af året, og mere end den ene gang tor vi *ikke* bede frk. Andersen i Skodsborgrestauranten om at tage Imod os.

Forfatteren Tork Haxthausen, som havde skrevet en for *os* særdeles ubehagelig vrovleside 1 „Magasinet", havde onsket at drofte vegetarisme med formanden i serien: Stævnemode 1 fjernsynsstudlet, *og* Gerda Horder havde haft et interview om gammel overtro og nyere krydderurter.

Såvel her som 1 et senere foredrag havde formanden bl. a. sogt at ta^e livet af den lige så gamle som fejlagtige floskel om det magiske æble, der skal kunne holde lægen borte. Ikke desto mindre levede den fortsot videri æbleugens forskellige udsendelser. Skal æbler opnå nogen sundhedsmæssig betydning, må de anvendes 1 nogenlunde betragtelige vægtmængder.

DVF hovde sendt hilsen til Tobakkens Bekæmpelse, som kunne fejn 50-års fødselsdag — dog ikke uden en ændring af navnet

Formanden omtalte forhandlinger, der var fort med Forbrug« rråde-t ane. salgsformen på det kommende grønttorv, men de var stillet I brn>. Indtil de dertil nedsatte udvalg hovde fremsat deres oplysninger om priser *oe* ovoncer på kortofler. gronsoger m. v.

Og s& vor der udstillingen 1 Forum, der havde givet et stort arbe>Je til mange, men som vi ogsO mente havde været anstrengelserne værd. Uden hjælpen fra ..Skodsborg" havde vi dog Ikke været I »tand til at *tarv*

gen e
^mb^eTrudstlllngsrepnskobet Ikke vlile komme til ot beU*e fter-eningens økonomi.

Vegetarisk Tidsskrift var igen udgået i 6 dobbeltnumre, hvilket vi fortsat mente var bedre og billigere end 12 mindre fyldige.

At bladet bliver noget ensidigt, skyldes mangel på aktive medarbejdere, men regningen fra vort udklipsbureau viste, at bladet blev citeret ret jævnligt, eftersom det er sjældent, at der forekommer noget vegetarismen vedrorende fra andre sider.

Vi agiterede fortsat mod tobak og spiritus og fremhævede det synspunkt, at sindssyge personer må bort fra de offentlige veje, i hvert fald hvis de medfører hestekræfter, og prof. Stromgren hævder jo netop, at berusede personor er sindssyge personer, og der bor overhovedet ikke kunne udstedes korekort til sådanne patienter, som har haft tilfælde i de senere år.

Vi havde haft den glæde, at en kapacitet som professor S. Tovborg Jensen ved Landbohøjskolen havde gjort sig til talsmand for de samme ideer, som vi forfægter, og derved givet os blåt stempel.

I det hele taget lykkes det os mere og mere at anlægge strengt videnskabelige synspunkter, hvilket ikke udelukker, at de følelsesmæssige falder sammen hermed, tværtimod. Det er os, der er de konsekvente dyreværnere, selv om det er andre, der bliver betænkt med de store legater og testamentariske gaver.

Vi agter at søge om midler fra tipsfondet, så vi kan sende vort blad ti de steder, hvor ungdommen holder til huse.

Formanden havde på anden hånd fået refereret, at man i andie foreninger ikke mente, der var mulighed for samarbejde, hvilket han fand ejendommeligt, da han altid havde erklæret sig villig til såvel samarbejde som evt. sammenslutning, men hvis det var hans skæg, dei vejen, så find en anden formand.

Forsamlingen gav bifald til kende, og Egerod takkede.

Regnskabet viste et overskud, der hidrørte fra, at vi i dette år modtaget to portioner fra Jens Nielsens legat. Det besluttedes deifor at forhøje kontingentet.

Formanden forelagde følgende udkast til resolution:

I erkendelse af, at videnskaben finder, at der er forbundet en risiko for åreforkalkning m. v. med anvendelse af dyriske fedtstoffer reslås det, at nødder o. l. frigøres for kunstige fordyrelser, og at a garine herefter fremstilles af plantofedt, hvorved den umenneskelige på. hvalerne kan undgås.

„Om hvaler kunne skrige, ville intet menneske påtage sig disse sesfulde drab." —

Efter nogen forhandling vedtoges ordlyden mod hr. Ott's stem

Næstformanden oplyste, at der med tilgang af renter, kr. var kr. 4398,61 i Jens Nielsens Fond til Fremme af Vegetarismen, e ter fortsat på den helt rigtige anvendelse.

Egerod forelagde regnskab for dr. Michael Larsens vegetariske hjælpsfond. Ejendommen på RoarsveJ voldte stadig vanskeligheder a skellig art, selv om der er nogenlunde balance mellem indtægte og gifter. Foreslog at afhænde bygningen, ophæve fondet og lade pengt gå ind i DVF's kasse.

Der blev dog rejst indvendinger samtidig med. at der pegedes på pengenes synkende værdi 1 modsætning til ejendomme, der plejer at være mere værdifaste. Kun hvis der melder sig et fordelagtigt tilbud, kan der eventuelt forhandles.

H. Mosegaard genvalgtes til formand.

N Nielsen, Egerod, fru Norgran og fru I. Mosegaard genvalgtes til bestyrelsen med fru Æro og frk. K. Jorgensen som suppleanter

Revisorer er Svensson og fru A. M. Nielsen med fru Brandt og hr. Ott som suppleanter.

Mødet sluttede så betids, at man lige kunne nå frem til

FESTMIDDAGEN

I Store Kongensgade lå der følgende hilsen:

Til Dansk vegetarisk Forenings 60-års jubilæum sender vi våre bedste hilsener med onske om held og fremgang i de år, som kommer. Leve vegetarismen. Norges vegetariske Landsforbund: Dr. *Regler.*

Festbordet med de mange blomster måtte have endnu et anneks, for der blev sagt de nu næsten klassiske ord: Værs'go og spis — Inden ad n visner!

De°n herlige råkost og eftersigende retter, som frk. Andersen senere blev opfordret til at give opskrifterne på, blev nydt med alle sanser og under gemytlig passiar uden idelige afbrydelser af Ivrige talere, men da så desserten blev båret frem, måtte der nodvendlgvis indskydes pauser, så overdådig og tillige velsmagende var hindbærkagen.

Næstformanden gav efter opfordring et referat af Arsgodets^handlinger. Egerod havde gentagne gange ordet, bl. a. for at citere »So*Mmk s referat af festen ved 25-års jubilæet, hvor samtlige 500 siddepladser fo.- uden mange ståpladser havde været optaget af prominente ^itagere der påhørte bl. a. Olaf Poulsen og Peter Cornelius. Også en sang fra kantaten fra dengang blev foredraget, og mange navne blev mindet.

Frk Noll beviste fortsat, at hendes sunde levevis gav kræfter og energ I så rigelige mængder, at yngre medsøstre måske havde grund til misdelse.

Det var absolut ikke kedeligt at påhøre beretningen fra foreningens tidligste tid og om det kampmod, hvormed man var gået til sagen. *De* tågerne kvitterede med bifald.

På dette tidspunkt noterede vi os opskriften på linsepostejen, som frk Andersen beredvilligt gav til bedste, og formanden takkede hende i hjertelige vendinger for den 1. klasses betjening, vi havde fået har haft en udlændighedstld. men nu synes det. som vi har fundet hjem gen

Og for at gore det hele fuldkomment gav frk. Andersen os tilsagn om at vfne tage imod os en anden gang. Det var Uge ved. at vi fortrod. vi vde opgive nytår f te .

^Formajaden^ erkeniTteTat" dog Ikke var så mange som ved forenincr.ns forste jubilæum, men mente dog ikke. at tiden var inde at lK>lde *ZTtrl* taler Havde haft lejlighed ti. at udtale ti, os venl.^'nd.lo bUc^ afvi måske turde opfatte situationen således, at v. er i færd med .t grx

vor forening overflødig, idet sejren — teoretisk set — er vor, men at der mangler en hel del i praksis, så længe produkterne fra haven kun udgør få procent af det samlede forbrug.

Mindedes til slut dr. Michael Larsen, der havde været klartskuende og langt forud for sin tid. At der senere var samlet på diverse mere eller mindre okkulte -ismer, kunne beklages, men rokker ikke ved den påstand, at vegetar-ismen fortsat er stammen i alle ideelle -ismer.

Og så tog vi hjem til hverdagen. Måske dog enkelte fik en stille stund under det forste lys i adventskransen.

Kan mail ændre andres spisevaner?

Ja, det mente fru Elsebeth Brandt var muligt, selv om det kunne være vanskeligt nok, og skulle det lykkes for os, måtte vi sætte os grundigt ind i sagerne og finde de rigtige veje og metoder.

Men fru Brandt har lovet VT foredraget — omend i telegramstil — for at give de medlemmer, som ikke modte op ved årsmødet — og de var mange — et indtryk af, hvad de gik glip af. Derfor skal der ikke her gives noget referat, blot oplyses, at der blev livlig diskussion efter foredraget. og mange forskellige synspunkter kom til orde.

Fru Brandt er uddannet både som gartner (havebrugskandidat) og som husholdningslærerinde og står nu som leder for en skole for unge piger, har derfor de allerbedste foudsætninger for at udtale sig om tingene, og hun gjorde det på en klar og fornøjelig måde. Vi k,an være glade for, at fru Brandt er „en af vore egne".

Forbruget af frisk frugt og friske grønsager i Europa

OEEC har offentliggjort en statistik over de europæiske landes gennemsnitlige forbrug af frisk frugt og friske gronsager, udregnet i kg pi* indbygger, i årene 1952—54 sammenlignet med forkrigsårene:

Årligt forbrug af frisk trust:	*før krigen*	*1952-51,*	Årligt forbr. af friske 8T[rom]^f[e]5j	*før krigen*	*1952-5**
Schweiz	84.0 kg	82.9 kg	Frankrig	143,2 kg	141,4 kg
Tyrkiet	66,1 kg	77,6 kg	Italien	55,8 kg	93.b Kg
Portugal	50,4 kg	59,1 kg	Tyrkiet	31.8 kg	72.-5 fe
Grækenland	49,0 kg	85,1 kg	Sverige	21,1 kg	
Vesttyskland	42,0 kg	69,6 kg	Schweiz	61,9 kg	
England	41,7 kg	39,2 kg	Portugal	59,3 kg	113.»fe
Østrig	41,6 kg	48,8 kg	Østrig	57,8 kg	61.4
Holland	38,3 kg	55,8 kg	Irland	53,2 kg	o».8
Italien	34,9 kg	65,8 kg	Beneluxlandenc	49.6 kg	b4.»
Sverige	34.4 kg	57.9 kg	Grækenland	27.0 kg	<0.
Norge	31,0 kg	39,4 kg	Norge	19.3 kg	30,4
Danmark	30.1 kg	54,2 kg	Holland	67,0 kg	6J.«
Frankrig	29.4 kg	43.7 kg	Danmark	61,8 kg	oJ.u
Beneluxlandenc	28,1 kg	75.5 kg	England	54.5 kg	o
Irland	19,5 kg	25,6 kg	Vesttyskland	51.9 kgfe	

Der burde også have været en spalte med tallene fra krigsårene. Di' l hvert fald for Danmarks vedkommende på det dobbelte af, hvad der er tilfældet i dag.

Regnskab for Dansk vegetarisk Forening

fra 1. juli 1955 til 30. juni 1956

	Indtægter	*Udgifter*
Kassebeholdning 1. juli 1955	2994 46 (371517)	
Kontingent	1693 50 (2091.00)	
Abonnement	104 70 (149 56)	
Annoncer	^67 75 (663 25)	
	309 00 < 383 00)	
aver		
Litteratur	2 00 (15 50)	
Mærkater og nåle	5 00 (0 00)	
Renteindtjægter	315 90 (309 43)	
2 legatportioner fra husejer Jens Nielsens Legat	1400 00 (0 00)	
Vegetarisk Tidsskrift		2808,75 (3094 75)
Porto, Vegetarisk Tidsskrift		480 34 (4<736)
Porto i øvrigt	2 30 < «°°>	207 66 (239 11)
Blanketter		000 < 6 001
Kontorartikler		0 00 (29 50)
Sammenkomster og moder		ro no (170 48>)
Telegram		0 00 (4 80)
Avisudklip		35 70 (55 68)
Ekstrabekendtgor. i telefonbogen		3'250 (32 50)
Forsikringer		2 50 (2 50)
Bidrag til d. intern. Vegetarunion		0 00 (25 SO)
Regnskabsforing og ekspd. af VT		250 00 (200 00)
Trykning af medlemskort		0 00 < 27 00)
Kassebeholdning 30. juni 1956 ...		3579 08 (2994 46)
	7494 61 (7368 91)	7496 61 (7368 91)

STATUS PR. 30. JTTNI 1956

	Aktiver	*Passiver*
Bibliotek	300 00 (300 00)	
Inventar	300 00 (300 00)	
Kontingentrestancer	530 00 (100 50)	
Kassebeholdning	3579 08 (2994 46)	
Lån til Dr. Michael Larsens vegetariske bornehjemsfond	5000 00 (5000 00)	
Saldo		9709 08 *(8694 96)*
	9709 08 (8694 96)	9709 08 (S694 96)

(Tallene i parentes er forrige års).

1J7

Kampmann og åreforkalkning

Mon det l det lange lob er økonomisk forsvarligt at lade, eller tillade, en finansminister at anvende beskatningsmæssige metoder, der vanskeliggør, for ikke at sige forhindrer, borgerne i at leve sundt?

Når sagkundskaben nu er nogenlunde enig om, at det er de dyriske fedtstoffer, der i forste række er ansvarlig for de ulyksalige forkalkninger, som en stor part af danskerne enten lider under eller frygter for at komme til at lide under, hvorfor så fortsat vanskeliggøre anvendelsen af så sunde og nærende fodemidler, som nødderne beviseligt er?

Hvorfor i alverden skal en i denne henseende ukyndig minister råde over folkets, specielt vegetarernes, sundhedsmæssige muligheder?

Er det Ikke tegn på en allerede vidt fremskreden forkalkning, når der fortsat idommes økonomiske straffe for at leve sundt, samtidig med at der odsles med valuta til destruerede og giftige „nydelsesmidler"?

Nu kan det med en vis ret hævdes, at danskernes madvaner ikke går l retning af noddeknækkeri undtagen lige netop juleaften, og at det erfaringsmæssigt er vanskeligt at ændre sådanne vaner, ja, det viser sig netop i år, da der er flere nodder på de danske buske end sædvanligt, at selv de mindste partier af ikke altid veludviklede nodder absolut skal gemmes til jul, selv om nydelsen af dem i frisk tilstand er aldrig så meget at anbefale.

Men selv om mange mennesker ikke mener at kunne omlægge deres spisevaner af smagsmæssige grunde, er der dog en chance for, at frygten for forkalkning kan virke i heldig retning.

Det er en kendt sag, at allerede Moses — den store hygiejniker — var så ganske absolut Imod anvendelsen af dyriske fedtstoffer, selv om forbudet mod at beskæftige sig med svinet nok bundede i en ubevidst frygt — for hvad? Ja, mikroskopet afslørede jo, at det var trikiner.

Men han udstedte også forbud mod at æde fedtet af okse, får ellei ged, og for at det ikke skal glemmes, gentages det flere steder.

Der er et andet punkt, hvor der kunne sættes ind med udsigt til langstøire held, og det er m. h. t. margarinen.

Det er kolossale mængder af dyriske („marine") olier, som anvendes i denne fabrikation og dermed yder sit store bidrag til forkalkningen. Ganske vist har vi vegetarer den fordel at kunne rekvirere margai n« fremstillet udelukkende af plantefedtstoffer, og vi er flere, der gor de^ men så længe vi kun er enere — endda meget spredte enere , forbundet med vanskeligheder altid at have adgang til vnren.

De ting, som anvendes l stor udstrækning af alle, kan som regel res friskere og billigere end småpartierne, selv om der udfoldes nok » store anstrengelser fra de Interesserede parter.

Så vidt vides anvendes der hjemmedyrkede planteolier I den svins* margarine, hvorved den bliver så fordyret, at svenske husmodre mener at betjene deres husstand bedst ved at købe margarine i Danmark samtidig med at vi køber nodder i Sverige!

Det hele ser lidt „forkalket" ud.

P. s.: Efter at ovenstående er skrevet og vi har udsendt en resolution om sagen, har „Sundhedsbladet" en fyldig artikel om emnet, som vi forhåbentlig kan vende tilbage til.

Ubønhørlige tilstande på Fyn

Det være langt fra os at forsøge på at Intervenere til fordel for en så begavet skribent som hr. Dehn, men vi benytter lejligheden til at lufte vor forundring over, at man fortsat kan være journalist, evt. redaktø-, ved Fyns Venstreblad" uden at have begrebet et muk af det hele.

Bladet har åbenbart haft en artikel af Dehn, som har foranlediget medarbejderen til at spørge, om vegetarianeren Dehn er helt ukendt med livets love og deres beståen. Véd han ikke, at i dyreverdenen er ubønhørlige tilstande, hvor store æder små, for at en vis rimelighed i formeringen kan være til stede?

Vi bemærker, at det mere bekvemme ord vegetar i stedet for vegetarianer endnu er ukendt på øen, men skylden er vel vor.

Vi véd at såvel Dehn som adskillige vegetarer har en smule kendskab netop til'livet og dets love — det er jo derfor, vi nægter at afbryde liv for selv at leve.

Vi har også bemærket, at katten æder mus. endda med velbehag, og ser heri ikke nogen „ubønhørlig tilstand", hævder endda, at katten er fuldgod vegetar, når den æder det for den naturbestemte fodemiddel, eftersom ordet vegetarisme jo ikke har noget med vegetabilier at skaffe, men i al sin enkelhed blot betyder: den, der lever kraftigt og sundt altså af de ting, som er naturbestemt for hver enkelt skabning.

Og vi vægrer os — trods alt — ved at antage, at medarbejderen henregner sig selv til rovdyrene. Det er kun blandt denne kategori, de store æder de små, i hvert fald rent korporligt, og derved skaber de „ubonhorlige tilstande".

Der er mange af os, som accepterer den livets lov det er, at katten æder mus — men vi drager ikke herfra den slutning, at mennesket kan gore ligeså og anfalde højtstående og intelligente dyr uden derved at lide varig skade såvel på legeme som på sjæl — hvad dette sidste så end dækker over.

Vi tvivler også pA, at journalisten på Fyn får sine livretter hver *dag*, såfremt han selv skal ud og sid okser eller andre hofleverandører for panden - og hvis han mener at kunne klare sin samvittighed ved at forlange, at andre skal udfore drabet, bor han i hvert fald ikke sættes til at behandle de emner, der blot strejfer logik.

Der var også et par linjer mere i det besynderlige indlæg fra Fyn; men vi vil ikke gerne diskutere religion.

Citroner af plastic

skal man i hvert fald *ikke* anvende l håb om, at der folger masser af C-vltaminer med i tilgift.

Hvorvidt de 18 pet. citronsyre stammer fra naturlige frugter eller er fremstillet syntetisk, falder det vanskeligt for videnskaben at afgore.

Æbler — æbler

(Radioforedrag)

For mig lyder annonceringen som noget i retning af, at jeg står ved fortovskanten med en trækvogn fuld af farvestrålende æbler, som jeg så skal soge at påvirke kunderne til at tage med hjem, og — forhåbentlig — spise sig sundhed og helse til i dem.

Og der er rigeligt med æbler i Danmark i dag, i hvert fald til det forbrug, som hidtil har været en slags norm.

Det er ikke alene plantagerne, som i år kan præstere både store og smukke afgrøder i modsætning til sidste år, da produktionen var minimal — men også privathavernes træer har oppet sig betydeligt efter al have holdt en slags ferie i fjor.

Og det er ikke alene mængden, der er stor, men også kvaliteten ligger i år langt over det normale i privathaverne — selv i haver, hvor der næsten intet foretages for at holde sygdomsangreb i ave, er der i år næsten ingen skurv, hvad man altså ikke bor rose haveejerne for, men derimod tilskrive den omstændighed, at forsommerens torre vejr ikke bod svampesporerne på nogen mulighed for at sprede sig og spire hverken på blade eller frugt.

Nu er der måske nogen, der vil mene, at hosten i haverne ikke har nogen storre betydning, men slet så galt er det nu ikke, eftersom vi indtil videre må gå ud fra, at de fleste af Danmarks frugttræer befinder sig inden for det private havebrug, og mange af disse træer er i en aldersklasse, der betinger storre afgrode end mange af plantagetræerne, hvortil kommer, at en stor del træer ryddes 1 disse år, og det er ikke alene mellemplantningen, der står for fald, men også mange blivetræer har oksen liggende ved roden billedlig talt, fordi de nu om dage trækkes op med traktor. Det er især i de små eller halvstore plantager, der ryddes, fordi det kniber med at klare rentabiliteten.

Selv om vi på grund af forholdene savner grundlag for sammenlignins med udlandet, behover vi slet Ikke at skamme os over, hvad vor jordbund og vort klima kan præstere, når vi yder naturen en passencK håndsrækning både ved valg af sorter og kulturmetoder. Når det ofu nok er hævdet, at Danmark har det bedste æbleklima 1 verden, så er dit. nok en sandhed med modifikationer, Idet vi har haft en tilbojelighed til sammenligne vore fineste Gråstener i deres allerbedste sæson med \ i- af udlandets allerbllllgste eksportsorter, der i sin tid nåede til os fra den anden side af jorden.

Sandheden er nok den, at de fleste æblesorter opnår bedre udviklinP noget sydligere end her, mens et besog på en international frugtud^ti- ling i Paris hurtigt vil overbevise iagttageren om, at man allerede der er kommet så langt sydpå, at æblerne ikke længere er den dominerend' frugt, men derimod pærerne. Hvis vi herhjemme plukker en pære på 3— 400 g, synes vi, den er ret velvoksen, men dernede viser de officlell« vægtsedler på den enkelte frugt, at de ligger på 13—1400 g pr. stk. — og det er det sldtse kilo, der gor udslaget! De ligner faktisk runkelroer.

men behover derfor ikke at smage som sådanne, når blot de har fået den nodvendige sol og varme.

Mens vi snakker om størrelse, så er der i de seneste år gjort en energisk indsats for at forbedre storreisen af den frugt, som bringes i handelen. Ja, det er kun de store — for ikke at sige overstore — æbler, der bringer de rigtige priser hjem, og hvad får kunderne så for den overpris, som de må betale for disse overstørrelser? Ja. foruden den æstetisk, nydelse, det ubetinget er at stå med et meget stort og fejl/rit æble I hånden, får man i virkeligheden kun en portion vand for den store overpris, idet et lidt mindre æble indeholder omtrent de samme næringsmænpder og selv om der skulle være en mindre uregelmæssighed i udseendet, kan æblet måske endda være mindst lige så velsmagende som første sortering, hvortil kommer, at middelstore eller små æbler har større holdbarhed og mindre tilbojelighed til at få priksyge.

Det er altså slet ikke givet, at husmoderen skal interessere sig s^ meget for de mere iojnefaldende størrelser, når hun går på indkob. Ilpe så lidt som havedyrkeren skal soge at få sine egne æbler op 1 den samme størrelsesorden ved forceret anvendelse af beskæring og gødning.

Hellere interessere sig noget mere for andre tegn på kvalitet.

Selv om farven ikke kan smages, så er den dog en nydelse 1 sig selv og et vigtigt kendetegn på, ar frugten har opnået fuld udvikling inden plukningen. Overstore frugter fra unge, stærkt voksende træer opnAr kun sjældent den for sorten helt karakteristiske farve - og forresten heller ikke duften.

Nu dufter alle sorter ikke lige meget. Her er vor hjemlige Gråsten blandt de kraftigste — Ja, det hævdes, at denne flavour kan lnlsa/nks og anvendes 1 industrien som tilsætning til drikke og andet, der træner til forbedring.

Selve Gråsten.*smai/eu* siges at udvikle sig stn rkere, Jo højen vi kommer mod nordgrænsen for dens dyrkning. Det må antages, at det er lyamængden, der i Norge kan udvikle smagsstofferne så stærkt, at de. hvor mærkeligt det end lyder, går over gevind og virker modsat

Ejendommeligt nok er Gråstenen en af de meget få sorter, som dyrk.- i alle fem verdensdele, og selv om de falder meget forskelligt ud 1 dr forskellige klimaer, så stammer de dog nok alligevel aliesammen fra et enkelt træ — hvor det så siden har stået. Når der falbydes rode Gråstener, er disse såkaldte mutanter, d. v. s. at en enkelt gren på træet i sjældne tilfælde finder på at bære rode frugter, og herfra kan der si tages podekviste til nye træer. Et sted ude 1 Valby står der sAiedes et dejligt træ med de to farver — et levende bevis på naturens evne td at præstere det overraskende.

Ellers fremkommer de nye sorter ved tilfældig eller bevidst sammenkrydsning af allerede kendte sorter, hvis bedste egenskaber man håber at kunne forene, men det siges, at der må foretag« mindst en million forsog, for der opnås noget virkelig godt. *og* derfor mi det *for* særdeles heldigt, at der Ikke desto mindre eksisterer så man*r virke** fortræffelige danske sorter, som der gor. Tænk blot på FlUrr- »r™

LU

Tillisch og Ingrid Marie — Bodil Neergaard burde også nævnes med, men den svigter meget ofte uden for sin fodeo.

Sår man æblekerner ud, vil langt de fleste af de træer, som bliver resultatet, have lighedspunkter med de vilde skovæbler, hvilket let forer til den tro, at disse er stamarten, hvad dog næppe er tilfældet, selv om der sandsynligvis også er hentet blod herfra til nogle sorter, må hovedparten af arvemassen menes at stamme fra *Malus pumila,* der vokser i \ estasien og dele af Europa. Æbledyrkningen og de storfrugtede sorter må derfor antages at være kommet til os sydfra, bragt af munkene. Abbed Vilhelm til Eskildso og senere Æbelholt sendte således bud til sit hjemland, Frankrig, om podekviste af æbler og andet vedrorende havedyrkning. De berømte æbler, der vogtedes af gudinden Ydun, og som var grundlaget for gudernes udødelighed, har derfor ikke haft deres voksested her i landet — det er lånegods som så meget andet, hvilket dog ikke udelukker, at vore forfædre har anvendt vilde skovæbler i ernæringen. I hvert fald kan der på Nationalmuseet påvises aftryk af æblekerner i endog meget gamle potteskår, hvilket viser, at kernerne har befundet sig dér, hvor datidens kvinder formede det bløde ler til skønne kar. Selv de sureste æbler kan jo blive velsmagende, når ildens gloder har virket tilstrækkeligt længe på dem.

Men der er en anden slags æbler, der den dag i dag tillægges en magisk virkning næsten på samme måde som den, der i sin tid forsynedes med runer eller anden mystik, og som formodedes at kunne vende den tilbedtes hu til genkærlighed. Jeg tænker her på det daglige æble, der skal kunne holde lægen borte.

Hvor er der dog drevet megen overtro med det æble! Hvor har man dog fået den opfattelse fra, at disse få gram frugt kan have nogen virkelig betydning i sundhedsmæssig henseende? Vi véd jo dog alle, at netop æbler ikke udmærker sig, hverken ved indhold af specialnæringsstoffer eller vitaminer, og selv om æblet ikke skal analyseres, men tværtimod nydes med alle sanser, så skal der dog en vis vægtmængde til for at virke efter deres hensigt.

Hvis *jeg* var læge, ville jeg anbefale f. eks. 5—7 æbler af middelstørrelse som en passende portion at begynde med, så kan det hænde, at appetitten vokser med tiden. Der er næppe nogen, som i dag tor protestere mod den påstand, at mennesket af naturen er frugtspiser, men at vi har fundet på at brede os til egne, hvor flugterne ikke hænger P^A træerne året rundt, og derfor har måttet ty til diverse surrogater.

I dag er de fleste træer vel plukket rene eller burde i hvert fald vff'[1] det, og såfremt De Ikke allerede har bragt æblerne 1 hus, så lad dem hellere stå 1 kusserne et sted, hvor der er skygge, og hvor tie kan bi- skyttes mod den værste regn. Her vil nattekøligheden nedsætte livsånderne, så frugterne holder sig bedre, end hvis de anbringes i hn'%" varme rum, eventuelt ved siden af centralvarmekedler.

Forst når der er fare for virkelig frost, må de tages 1 sikker forvaring*

H. Mosegaard.

A-vitaminer og carotin

Vi har tidligere bragt uddrag af „Faglige Meddelelser" fra Statens Husholdningsråd vedrorende undersøgelser af diverse levnedsmidler for indhold af vitaminer, og nu foreligger der en ny afhandling, skrevet af civiling. Finn Bro-Rasmussen, Statens Vitaminlaboratorium.

Denne gang drejer det sig om A-vitaminet og dets forstadium carotin i danske mejeriprodukter - hvortil man også synes at henregne hønseæg.

Mens de vegetabilske produkter kun indeholder carotin, d.v.s. plantefarvestoffer, der af dyreorganismen kan omdannes til A-vitamln, indeholder mejeriprodukterne både carotin og A-vitamin, og da disse produkter her i landet skønnes at udgøre en væsentlig del af den *daglige* ernæring i modsætning til andre leverandører, der er underkastet større svingninger, må mejeriprodukterne anses for særdeles vigtige. Selv om grønkål, gulerod, salat, spinat og tomat er endog meget værdifulde, er anvendelsen af dem svingende efter årstid, vane, smag, sociale forhold o. s. v.

Under arbejdet med analyserne har det vist sig, at vitaminindholdet på det nojeste følger indholdet af fedt, således har flode med 35 pet. fedt det dobbelte indhold af mælk med 3,5 pet., og der sker Ikke noget tab ved oparbejdningen.

Endvidere har det vist sig, at indholdet svinger i takt med de foderemner, som køerne får at æde. Sommersmørret fra maj til november er således omtrent dobbelt så rigt som 1 de ovrlge måneder. Ost, som er fremstillet af sommermælk, er derfor også mere værdifuld, selv om produktet forst forhandles senere.

Vi skal ikke komme nærmere ind på beregningsgrundlaget for carotinets værdi 1 forhold til A-vitamlnet, men give nogle tal, som skonnes at være nogenlunde rigtige. Det drejer sig om Internationale enheder A-vitamin pr. 100 g.

Sommersmor har 3390, mens vintersmor har 1730, flode med 9 pet. fedt har 360 og 180 på de to årstider, sodmælk 140 og 75, kærnemælk 30 og 15. Danablu med 27 pet. fedt 1075 og 350 mager mejeriost 200 og 100, fed myseost 955 og 485.

Mens æggehvide Ikke har A-vltaminer, har blommen 1450 enheder.

Iflg. lov er margarine tilsat 1850 enheder, hvilket altså er noget mere end vlntersmorrcts Indhold.

Kun skade, at alle de nævnte vitaminkilder er så sammenknyttede med de dyriske fedtstoffer, som efter forskernes mening har sA megen Indflydelse på åreforkalkning og anden d&rllgdom.

Det er dog trods alt en kendsgerning, at vor tids kultur er bygget op på koen og dens produkter. At eliminere den. således som de engela*r vegans gor. kan, som vi har omtalt, bringe katastrofale følger med sig. og Indtil vi lærer at undgå disse, må vi nok være glade for de flrbrnr»V vitaminproducenter, for de producerer Jo også meget andet tnd smørfedt og de dertil knyttede A-vltamlner. Specielt på dette punkt skulle M nok

kunne komme igennem med gronkålen og de ovrige produkter fra haven, når blot vi fik vore vaner drejet i den rigtige retning — undladelse heraf er uvaner.

Det er fortsat i svinestien det foregår

Problemet med pattegrise-anæmi, som ytrer sig i 2—3 ugers alderen ved, at grisene bliver blegfede, pustende og får gullig diarré, er lost så nær, som man næsten har brug for, skriver „Tolvmandsbladet". Både årsagsforhold, behandling og forebyggelse er klarlagt, og det skulle være let at undgå det triste syn af en dod pattegris, når man om morgenen kommer ud i stalden.

Man har undret sig over, hvorfor hæmoglobinprocenten (det rode farvestof i blodet) viste et tydeligt fald få uger efter fodsien. Det skyldes, at en pattegris skal have tilfort 7 mg jern om dagen, og at der i somajlken kun er ca. 1 mg jern pr. gris. Alså er der et underskud på 6 mg daglig, hvilket i lobet af af et par uger medforer standsning af bloddannelsen, utrivelighed og dod.

Det bedste er at forebygge. Det gores lettest ved at give smågrisene en stor frisk græstorv at rode i, skriver bladet. Soen skal ikke have adgang til græstørven, da den straks vil sprede den over hele stien. Om det virkelig er jern, smågrisene finder i græstørven, eller om det er andre forbindelser, der kan holde blodpocenten oppe, er ikke helt klarlagt, men resultatet er sikkert nok. Jern kan også gives direkte de forste leveuger Enten ved at strø jernvitriol (ferrosulfat) på gulvet eller ved at indgnide soens yver med hjemmelavet jernvitriol-sirup. Den udvej at give soerne jernvitriol, når smågrisene får diarré, er ikke til at anbefale. Det eneste, der sker, er, at jernet passerer soen, og grisene må soge det i gødningen.

Den virkelige behandling indledes, når den forebyggende er forsømt. Hver enkelt gris må så tages op og indsprøjtes 2 cem af et særlig[1] komponeret jernpræparat. To gode præparater er Idozan og Imferon, som ikke giver misfarvning ved injektionsstedet, skriver bladet.

Så meget véd man altså om grise og jernvitriol. Gad vidst, on» vi véd lige så meget om vore egne born og deres forhold til jern? Men det interessante i sagen er vel alligevel det ikke berørte spørgsmål. Hvorfor er der kun 1 mg jern pr. gris, når der skulle være 7? Der må da være en brist 1 soens ernæring, som ikke kan affærdiges med oplysningen om, at jernvitriol Ikke absorberes af soen, men nok af afkommet, even[t.] 1 antikvarisk form.

Som vi adskillige gange for har været inde pa, er det fortsat i svine stien, det foregår, for her er der nemlig penge med i spillet — så mang* • at det kan betale sig at undersøge sagen til bunds, hvad den da og-[stil] bliver.

Vi andre fristes næsten til at ønske, at det slægtskab med grisene, som mange onsker at argumentere med, idet grisen anfores som repræsentant for altædeme, var noget mere håndgribeligt, for så kunne erfaring og viden anvendes mere direkte.

En beruset person er akut sindssyg

Det er ikke alene os, der agiterer ud fra piofessor Erik Stromgrens ovennævnte udtalelse og forlanger, at personer, som mere eL!er mindre tit får akutte tilfælde, holdes borte fra så ansvarsfulde poster som pladsen bag et bilrat må siges at være. Også de nordiske kvinder, som var forsamlet til den kongres i Aarhus, på hvilken professorens ord blev fremfort, har i henhold til konventionen om menneskerettighederne forlangt øvrighedens beskyttelse mod disse „sindssyge"s hærgen i og uden for hjemmet. Der henvises til et aktuelt tilfælde, hvor en kvinde *forgæves* havde bedt om beskyttelse og derefter blev myrdet for øjnene af sine børn. Politiet mente Ikke i dette tilfælde at kunne skride ind, „for kvinden var slået halvt ihjel".

Det er derfor, man har bedt folketinget om at skabe den paragraf, hvorefter der kan skrides ind i tide selv inden for hjemmets vægge.

Øvrigheden behover ikke nye paragraffer for at inddrage korekortet til de akut sindssyge. AJene tilbøjeligheden til den slags tilfælde inden for et passende tidsrum, f. eks. fem år, må være tilstrækkeligt til at forebygge, at der overhovedet udstedes korekort.

Akut sindssyge er nu tilstrækkelig motivering til at miste flyvetilladelsen. når det drejer sig om jet-piloter, selv om „sygdommen" på ingen måde står i forbindelse med uheld under flyvning — tværtimod var det huse, lysmaster o. l., der kom i vejen for flyverne, mens de agerede „sportsmænd" i bil.

Hvorfor så ikke inddrage korekortet med det samme? En bil kan måske afstedkomme flere ulykker og eventuelt dræbe flere mennesker end en jetmaskine — selv om sidstnævnte er ret kostbar.

Vi må nå dertil, at vi erkender, det er sikrere at forebygge end at lappe på skader. Sindssyge, selv om den så er aldrig så akut. må være tilstrækkelig årsag til at miste såvel korekort som flyvetllladelse.

01 er ol —

og ol skal trækkes op. selv om det så skal ske, mens man sidder ved rattet med 90 km fart. En husmand fra Sdr. Omme klarede kunststykket, indtil han var ved at tomme de sidste dråber i flaske nr. *2;* da kom der et sving 1 vejen, og det hele havnede inde på en mark.

Han bestod endog spiritusproven.

Det gjorde skoleinspektoren fra Slagelse ikke; han havde 2,28 promille.

Heller ikke præsten fra Sydhavsøerne, der havde benyttet sig af Øresunds-priserne på sprit, slap for tiltale.

Mærkeligt nok er det fortsat „fint" at drikke.

En islandsk sklbskaptajn var så omtåget af spiritus, at han med sit skib Drankajékul lavede ravage i Prøvestenshavnen for 6000 kr.

Tilfældet har foranlediget, at man herefter vil erklære skibe nu*d berusede førere for usødygtige, således at de kan tilbageholdes. Inden der »ker storre skader — men hvad med de førere, der drikker sig rusen til, eft»r at de har lettet anker?

Blomster for sig

Et blomsterprydet spisebord er ikke alene cn æstetisk nydelse, men virker sandsynligvis også heldigt på fysikken, ligesom selve fodens udseende og anretning stimulerer appetitten og afsondringen af fordojelsesvædsker.

Men blomster kan ikke kritikløst anbringes alle steder — de kræver passende omgivelser for at virke efter deres hensigt.

VI har tidligere fremført som vor mening, at blomster Ikke befinder sig godt i selskab med stumper af dode dyr, selv om de to komponenter befinder sig l hver sin beholder, men hvad skal man så mene om den sammenblanding ar ingredienserne, som amerikanerne har præsteret ved en landskongres for havedyrkere l Lancaster?

Her Indbod man et par hundrede mennesker til en gallamiddag, på hvis menukort var opfort friske rosenknopper l let marinade, kalkun med tomater og chrysanthemumknopper. Desserten bestod af liljekonvaller l flodeskum. Til kaffen serveredes boller med Indbagte chrysanthemum-kronblade, glasur af frisk honning fra appelsinblomster.

Vi tvivler ikke om, at middagen blev en stor succes, men hvorfor blev den det?

Nu véd vi godt, at blomster ikke anvendes i samme målestok i Amerika som her, og derfor kan man vel heller ikke vente den samme blomsterkultur, som vi blærer os af, ojensynlig fordi vi heller ikke har fattet den dybere mening, men blot accepteret en mode — en forholdsvis uskadelig mode, men alligevel noget overfladisk, uden dybere mening, no^i^, i retning af den glaskultur, der fordrer et helt kompagni af forskellig glas på. bordet til iskænkning af den samme sprit, blot camoufleret i diverse forklædninger.

Må vi bede om at få maden for sig og blomsterne for sig se v P å det samme bord; men da det benævnes et spisebord, bor uæstetiske in< k l e-dienser ikke forekomme — de vanhelliger blomsterne.

Fjernsynet farligt for tænderne

Det er af engelske tandlæger fastslået, at fjernsynet hat m u heldig virkning på — tænderne.

Det skyldes den omstændighed, at forbruget af slik både hos v · gnC og born er steget påviseligt, efter at det er blevet en vane at s ^ mørket og stirre på fjernsynsskærmen. Salget af al slags slik er s ^ get med 20 pet. i løbet af de sidste fem år, og forringelsen af tæn ern uomtvistelig.

I Spanien

er det forbudt at skyde gråspurve, men man gor det alligevel — n i ippe af dyrevenlige hensyn, da sydlændinge jo spiser, for ikke at sige eder, alt flyvende, selv om vingerne er aldrig så små. Måske er forbu i t l kraft for at spurvene skal æde insekter, hvad de gor med stor a ^ etit, især i yngletiden, da der skal mere proteinholdig fode til end den, kOBten byder på. Q r n .

Md. Mangor

hviler under et egetræ på Assistens. Min vej falder undertiden forbi, og så hænder det, at spørgsmålet dukker frem: Hvor stor en andel i den påfaldende pladsmangel, som gor sig gældende såvel her som på andre kirkegårde, kan der med rette tillægges forfatterinden til alle de bastante retter, hun har komponeret af de mærkeligste ingredienser og tilmed gjort sit bedste for at animere sine medmennesker til at anbringe dem inden for vesten?

Og hvordan vil vor virksomhed, specielt ens egen indsats (uden sammenligning i øvrigt) blive bedømt af eftertiden?

Forleden bemærkede jeg en ældre, distingveret dame, der støttet til sin stok stod foran graven, tilsyneladende i dyb andagt. Hun tænkte velsagtens på festlige måltider, vokslys og krystal, sølvfade og alt det andet fra svundne tider, som stedet inspirerede til. Jeg gik forbi uden at forstyrre. Kunne dog ikke stå for trangen til at kaste et blik tilbage for at tage tid på, hvor længe andagten varede. Kom lige tidsnok til at observere, at den mahognigren. hun stod med i hånden, da jeg passerede hende, i hast blev forøget med et par til - antagelig til anvendelse til at smykke et gravsted med mere personlig tilknytning.

Ak ja, man gor sig så mange spekulationer, men var det for resten ikke netop Madam Mangor, der sagde: Man tager ?

Hvorfor nu det ?

Selv i have- og landbrugslandet Danmark består de 31 pet. af de daglige kalorier af udenlandske produkter.

Man undrer sig over, hvordan sådan noget kan hænge sammen, for det kan jo ikke være de ret kaloriefattige sydfrugter og lignende ting, der tæller, og nodder er der sat pengestraf for at anvende.

Men mon ikke det er de „marine olier", altså hvalspæk, til margarinefremstillingen, der i forening med udenlandsk brodkorn giver de store tal i statistikken?

Det er da et held, at vi selv kan fremstille sukkeret, som vi er storforbrugere af. og så de allestedsnærværende kartofler — ellers kunne der let blive endnu storre ebbe i valutakassen.

V

Fede spiser og forkalkning

Der kommer stadig nye beviser på. at fede spiser er en væsentig faktor ved opståeisen af forkalkning i blodkarrene. Det sidste er en undersøgelse af kostvaner og forekomst af forkalkning af hjertets kar hos racegrupnorne i Sydafrika.

Svtrdommen er sjælden blandt Knpstadens forskellige negerstammer. hvorimod de fleste hvide indbyggere — der spiser næsten som danskerne — onder deres liv under denne diagnose. Undersøgelse af blodprøver fra 588 sunde mænd afslørede - som yderligere bevis - et større fedtindhold l de hvides blod.

Æbleugen

som kostede de interesserede parter en bunke penge, forte velsagtens til de af parterne onskede resultater: storre forbrug — storre priser. Sidstnævnte indtrådte dog allerede, for „ugen" indtraf.

Dr. Ege bebrejdede Statens Husholdningsråd, at det havde benyttet de to minutter til at propagere for at anvende æblerne, mens der endnu var vitaminer i dem. Professoren fremhævede, at netop æbler bevarede deres C-vitaminer til hen på foråret i modsætning til kartoflerne, der har det med at miste dem i hastigt tempo i det nye år.

Nu er det med C-vitaminerne i æbler noget yderst forskelligt fra sort til sort, og der er næppe ret mange af de her i landet dyrkede, og holdbare, sorter, der kan prale af ret meget. Det meget sure husholdningsæble Bramley Seedling og det fine danske spiseæble Signe Tillisch er blandt de i 1941 undersogte næsten ene om at ligge over 15 mg ascorbinsyre pr. 100 g, og sidstnævnte taber i kvalitet allerede i januar.

Mellem 10 og 15 mg ligger Cox's Pomona, Beauty of Kent (Codlin Springrove), Husmoder, Filippa og Sonderskov. Af disse kan Filipp[a] holde sig ret godt til april.

Cox's Orange og mange andre fine sorter kommer længere nede i rækken, og et velkendt sommeræble Guldborg er helt nede på 3 mg.

Det magiske æble, der skal kunne holde lægen borte, var heller ik[^c] fraværende i radiopropagandaen. Det var dog ikke en læge, men en tandprofessor, der stangede den ud.

Direkte uheldigt var fjernsynet i sin i øvrigt velmente propaganda, idet man påduttede kikkelytterne, at de 45 kg frugt, som danskerne spiser oin året, svarede til 12,5 g om dagen, og man så, hvorledes den lille æble- sektor forsvandt inden for tænderne.

At der var en lille kommafejl i regnestykket, er åbenbart, idet der snarere må regnes med 125 g.

Bigårde skal anmeldes

Statens Biavlsforsog gor opmærksom på, at det er af stor [vigtighe ^] for biavlerne, at de inden april næste år anmelder blgårdenes beligg[enh^] til kommunekontorerne. En sådan anmeldelse er en betingelse for, at [1-] avlerne kan rejse erstatningskrav, hvis der er sprøjtet eller pudret fej- agtlgt over blomstrende planter med dod blandt bierne som folgc.

Diagnose og El-kraft

Nutidens læger har fået mange hjælpemidler til disposition. [Allere d·] længe har de betjent sig af apparater, som registrerer de mindste uiege- mæsslgheder i hjertevirksomheden, og ved hjælp af uhyre flntmærkeni[^] elektriske instrumenter finder de frem til sædet for unormale tilstan< i hjernen.

Det nyeste på området er tilsvarende apparater til måling af [nia% f] sækkens rytme, der helst skal ligge omkring tre elektriske bolgei I minut. Såvel større som mindre aktivitet tyder på sygelige tilstand*.

Fortravlede mennesker

får mavesår eller dor l en tidlig alder af hjertetilfælde. Ja, sådan omtrent er vi blevet opdraget til at tro — men nu viser det sig iflg. statistikken fra Amerika, at det slet ikke gor noget at have travlt. Stik imod den gængse opfattelse er det ikke de stærkt optagne og velhavende direktører der falder som ofre for de nævnte eller lignende sygdomme, men derimod dem, som foruden arbejdsbyrden også må bære på økonomiske kyi ri ger.

^Dei" er* således flere dødsfald blandt ufaglærte arbejdere end blandt de faglærte, flere dødsfald blandt sorte husmodre end blandt deres hvide medsøstre. Selverhvervende hvide kvinder slippet lettere end deres medsøstre i hjemmene, der ofte har en vanskelig økonomi.

Det har længe vært kendt, at adrenalin er et typisk angst- og [forsvar*]-hormon, som i faresituationen afsondres i forøget mængde. Ved indsprøjtning af dette og lignende hormoner på forsøgsdyr [™^V=rCt] i stand til at fremkalde de samme symptomer: forhøjet blodtryk i en speciel ondartet form med alle dertil horende hjertekomplikationer.

Man mener her at kunne drage den slutning, at det ikke i så høj grad er direktøren, der får brug for forøget adrenalinproduktion, selv om han får koleriske anfald, som den forskræmte sekretær, som det går ud over.

Her som altid er det de små og undertrykte, det går ud over.

En får aberne en abeværdig tilværelse

VI har tidligere omtalt, at de måtte nøjes med en menneskelig: The og franskbrod, og folgerne udeblev da heller ikke. Nu fik vi i en [ra f k] skole-udscndelse at vide. hvad aberne nu om dage delikaterer sig med: Æb er, gulerødder, salat, log, bananer, havregryn, lucerne og græs. Altså hvad \ i vegetarer også betragter som god mad — når vi da lige ser bort fra græsset, der formodentlig er i frisk tilstand. Vi nøjes med græssernes fro i form af brod, hvad publikum da også var ivrige til at forsyne aberne med.

Theodora med det smukke skind

er titlen på en farvefilm, der skal agitere for, at Theodora, som er on ko, bliver behandlet således såvel l livet som i døden, at huden Ikke beskadiges. Det har nemlig vist sig. at en trcdicdel af samtlige huder er beskadiget til en pris af 1.4 millioner kr.

At en stor part af disse beskadigelser fremkommer ved ætsende kager af gødning og urin på dyrenes lår eller ved anvendelse af ætsende Identitetsmærker, er blot noget, man gor op l penge — uden tanke for de lidelser, der afstedkommes.

PA samme måde ses der bort fra den for dyrene pinefulde omstændighed at de får grove rynker og fortykket hud ved hver dag at skulle slide nakken ind under en bom for at nå foderet. Det, man beklager, tr skønhedsfejlene l læderet.

Hvor *er* dog menneskene gode!

I 1955 var kalorieforbruget

3285 pr. indbygger og pr. dag; heraf var 1815 fra vegetabilier og 1470 fra animalier.

64 pet. af disse kalorier stammede fra landbruget og kun 3,8 pet. fra gartneri og frugtavl. Fiskeriet bidrager med 0,5 pet. og jagten med 0,1.

I sammenligning med 1954 er der en forskydning fra vegetabilier til fordel for animalier. Nedgangen har været størst for dansk frugt, og der var Ikke samtidig forøget forbrug af udenlandske frugter.

Kun i Irland forbruges flere kalorier end 1 Danmark.

Ølhaver?

I et 1 øvrigt særdeles velskrevet referat af en vandring, som bestyrelsen foretager gennem kolonlhaveområdet, forekommer følgende: På hver sin side af hækken står to ægtepar 1 Ivrig diskussion, og mændene iåber som med een mund: Har vi ikke lov at stille en trappestige tværs over mellemhækken?

— En trappestige over hækken? Jamen hvorfor?

— Ellers skal vi jo hele den lange vej udenom hver gang

Resten blev borte i begge damers protest:

— Giv dem Ikke lov! Sig, det er forbudt!

— Nå, hvorfor skal vi sige det?

— Hvorfor . . . . ? Beviset bringes Ikke i ord, men ellers talende

En skotøjsæske fyldt med ølkapsler . . . . . .

— Jamen, jeg siger dig jo. udbryder den ene af mændene et mellem latter og gråd, — jeg har virkelig fået dem forærende til a en måtte af . . . . . .

— — ^ mindes ikke at have set nogen film eller reportage fra haverne, undtagen der forekom endog ret talrige scener, hvor san hjælperen var i arbejde, enten åbenlyst eller i smug.

Køkkenkrogen

Linsepostej med æbler og svesker.

150 g linser,
50 g log,
200 g franskbrod,
2 dl mælk, evt. linsevand.
50 g margarine,
2 J)isoskefuldo glutenola eller havregryn,
2 peber, sellerisalt.

Linsern maskta^ - udblo des et dogn, hvorefter de koges more og tede mar™T men med det oPblod te franskbrod og de rå dler bL ^ UlSætteS + KlUtcnola, CVCntUelt haVrCgryn, **

erier Bage, 1 vandbad ea. i time.
klædelig jul«



Sæt solskin på bordet



TASSO MINI JUICER

Der er sundhed og kraft I urternes saft . . . med en TASSO MINI JUICER I kokkenet kan De I en håndevending presse ren, liflig og vitaminrig saft af alle slags frugter og grøntsager. 1 kg æbler giver f. eks. 800 g ren aeblesaft.

TASSO MINI JUICER koster kr. 348.-

TASSO RECORD JUICER

er både saftcentrifuge og råkostmaskine I eet. Med nogle få greb kan maskinen monteres med rustfri plader og *rive* eller *snitte* gulerødder, frugter, agurker, kartofler, kål o. s. v.

TASSO RECORD JUICER koster kr. 700.-

A/S H. RASMUSSEN & CO. . ODENSE . TELF. 59

TASSO ODENSE

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, Islevdalvej 85, Brh., Isle-bro 695.

OG BLOMSTER
M j i n U 1 1 0 \ M \ (-
li onnUiy-tie potet
Nr. Søgade 39 . Itobcnliavn
Telefon Ctr. 8176

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

viiiiiiaiiiiiiiiiiiiiiiiniMiiiiiiif iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii

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: Pa 0 minuter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sau • Skriv efter vareliste! Spørg c X vore varer hos Deres handlen ue.

Den Sanitære Fødevarefabrik
Baldersgade 14, Kbhvn. N., TAga 289

Gøt- &ctas in2køb i

„KONSUM"

Alt for vegetarer, specielt råkost. tl 1 bil
Altid friske grøntsager og udsøgte frugter ligste priser. smør
Endvidere alt i kolonial, kaffe, konserves, og æg direkte fra landet.
Aflæg forretningen et besøg - inQen køb-tvang - eller ring til os.

Vi sender varer over hele byen, og v' 9 aranterer Dem Hurtig og høflig ekspedition.

„KONSUM"
* CH*. PEDERSEN
Telf. Luna 2502 . Rolighedsvej 9 . København . Telf. Luna 2502

Fin delikat li.vbenniarmelade
5 kg kr. 24,00 frit tilsendt. *»Sandhuset<s Frugtplantage,* Kassemose, **Fyn.**

Afholdshotellet - Vegetarisk køkken
Værelser, enk. 6 kr., dobb. 12 kr. Ingen drikkepenge. Telefon 2 77 *25.* Nørre Allé 30, Århus.

Maanedens fagbog:
Lars Hansen: *Gødningernes anvendelse i gartneri og havebrug.* kr. 8,35.
kan bestilles i enhver boghandel
Aim. dansk Gartnerforenings Bogforlag,
Anker Heegaardsgade 2,
Kobenhavn V.

Svensk Lini holder maven i orden

Regel *mæsflg afføring* opnaas nu uden brug *af afføringsmidler* ved hjælp af det nye svenske præparat LinJ. som er et *af hørfrø og* laktose præpareret næringsmiddel der rejrulerr paa naturlig maade



Llnl har en vidunderlig virkning paa maver. der driller, *VsV-* let at tage: 1 spis- skefuld af pulveret et glas varmt vand morgenen. Kan ogsaa strøs paa tykmælk Hier tilsættes grød salater, desser-ter etc. - Svensk Lin' faas nu> materialister og 1 specialforretninger eller bestilles direkte (gerne frimærker) hos generalagenter for nanmark F. F. Gonget & Co., Evanstonevej 12. Kobenhavn-Hellerup tlf. Ryvang 9112
Pris pr karton kr 3.85

PROVOSEXS
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
ctabl. 1877
Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

RÅSTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)
modtager gæster til ferie, hvile og behandling
Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 755



Fis ogsi I Råkostdepotet

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk **kuranstalt med *medicinsk* klinik.**

Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Fori, prospekt. *Tlf.* Skodsb. 200

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.

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.

Skodsborg Restauranten

er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem

vegetarisk mad

råkost — diæter

Frokost - middag - å la carte

Aben mandag—torsdag incl. kl. 11—19

Lukket lordag.

Telefon PAlæ 8855

St. Kongensgade 36—38, mezz.

Det *ny*

»Sol og Sundhed«

Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret — og De bor sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).

SOL OG *SUNDHED.*

Dynkarken 2 . Århus

ALT TIL

rdkost - *vegetarkost* - *Waerlandkost*

Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade l?⁹

København K-

Vegetarer på Fyn!

TORVEGADES OSTEHUS

flyttet til OVERGADE 22.

Husk venligst

OVERGADES OSTEHUS

tlf. Odense 883

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker å 30 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarn&lcn") kan ig^n købes & 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.