Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Arsmødet

Er æggehvidestoffer nødvendige

Mad for millioner

Sjove læger

Hvad mosegeologerne fandt

Valle som melforbedrende agens

Kritik af kritiken

Flyvernes morgenmad

Forskellige former for »dyrevenlighed«

Hvad er civilisation?

20.000 franskmænd drak sig til døde

Kampmann til Utah?

Frugt i Forum

Ned med kalorierne

Køkkenkrogen

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

50. årgang
nummer 9-10
Sept.-Okt. 1957

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 (1957) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens og formandens adresse er: Havebrugskonsulent H. Mosegaard, Agade 114², Kbhvn. N., GO 1163u, postkonto 256 56. Mosegaard er tillige kasserer og ansvarhavende redaktør af *Vegetarisk Tidsskrift.*

Foreningens næstformand: repræsentant N. Nielsen, Abakkevej 19, 1., Kbhvn. F., DA 8222y.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00. Livsvarige medlemmer kr. 75,00, ægtepar kr. 100,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 2 82.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark:

Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23², Århus.
Horseløkke Kurhjem, Fåborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (Sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.

Vegetariske spisesteder i NORGE:

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

TRONDHEIM:
Linnea Hotells helserestaurant.

Program

for Dansk Vegetarisk Forenings årsmøde

søndag den 13. oktober 1957 i Landbohøjskolens planteavlsbygning, Rolighedsvej 23, 2. sal, auditorium B

Kl. 14,00 præcis: Næstformanden i DVF, repræsentant N. Nielsen: Kan sportsfolkene lære noget af vegetarismen?

Kl. 14,30 Den ordinære generalforsamling m. følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning og regnskab for året 1. juli 1956 til 30. juni 1957.
3. Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter.
4. Fastsættelse af kontingent for 1958 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.

Demonstration af „den elektriske kokkepige", der nu er i handelen til en fornuftig pris.

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

BESTYRELSEN

Er æggehvidestoffer nødvendige

Navnet æggehvidestof er egentlig ikke godt. Man bør hellere tale om proteinstof. Æggehvide indeholder ganske vist meget proteinstof, men disse stoffer findes ikke blot i æggehvide, men er udbredt overalt i naturen. De er en af de vigtigste bestanddele af alle levende celler og væv, ja, de er så betydningsfulde, at man overhovedet ikke kan forestille sig liv uden i forbindelse med proteinstof. Et voksent menneske indeholder bl. a. ca. 60 pct. vand og 18 pct. proteinstof, et menneske på 70 kg indeholder således omkring 12 kg proteinstof.

Proteinstoffer er indviklet sammensatte, opbygget af mange hundrede kvælstofholdige organiske syrer, de såkaldte aminosyrer. I legemet sker der en stadig nedbrydning af cellernes proteinstof, men samtidig sker der en tilsvarende opbygning ved hjælp af det proteinstof, der tilføres med føden. Selv når der overhovedet ikke tilføres proteinstof med føden, fortsætter nedbrydningen af organismens proteinstof. Hos et voksent menneske nedbrydes omkring 15—20 gram daglig. Tilføres der i længere tid intet proteinstof, vil legemet miste mere og mere protein, væksten vil standse, musklerne svinde ind, og døden vil til sidst indtræde, og det selv om føden i øvrigt indeholder rigelige mængder af andre næringsstoffer som sukkerstoffer, fedtstoffer, vitaminer og salte. Man må derfor sørge for at spise så meget protein, at der er ligevægt, d.v.s. at der ikke nedbrydes mere end der tilføres. Forsøg har vist, at en voksen person skal have tilført omkring 25—30 gram protein daglig for lige netop at opnå ligevægt. Det er altså den mængde, der skal tilføres daglig for lige at undgå, at der udvikles en alvorlig proteinmangelsygdom.

Det næste spørgsmål er så, hvor meget protein der skal tilføres med føden, for at legemet på alle områder arbejder bedst muligt. Det er nu den almindelige opfattelse, at mellem 50 og 90 gram daglig er tilfredsstillende for voksne.

Da der er et vist sammenhæng mellem legemsvægt og legemets behov for protein, sætter man i reglen behovet til 1 gram protein pr. kg legemsvægt. Et menneske på 70 kg skal altså have tilført omkring 70 gram protein i føden daglig. Man skal naturligvis ikke tage disse tal alt for højtideligt; der sker ingen skade, fordi proteintilførslen er f. eks. 10 pct. mindre end det her angivne, og det er heller ikke skadeligt at spise mere protein, hvis man blot holder sig inden for rimelighedens grænser.

Nogle af os skal have mere protein tilført end det, der er nødvendigt for vedligeholdelsen af legemets væv. Et nyfødt barn indeholder omkring 600 g protein, en voksen som nævnt omkring 12 kg. Derfor skal noget mere end 11 kg proteinstof opbygges i legemet i de ca. 15 år et menneske vokser op, d.v.s. omkring 2 g daglig. Børn skal derfor have tilført denne mængde ud over den mængde, der er nødvendig for vedligeholdelsen af dets væv.

Gravide kvinder skal have forholdsvis mere protein, fordi moderen skal aflevere de 600 g protein, som opbygges i fosteret i de sidste 3 måneder af svangerskabet. Det bliver omkring 7 g daglig i denne periode. Diegivende kvinder skal aflevere 10—14 g protein daglig med modermælken.

Omkring 20—25 g ekstra protein i kosten må anses for rigeligt under disse forhold.

Er det nu vanskeligt at få den nødvendige mængde protein med den føde, vi spiser? I almindelighed vil vi netop spise så meget, at den indtagne føde dækker vort legemes behov for brændstof. Brændstoffet skal vi jo have tilført, for at vi kan holde varmen, og for at de talrige livsnødvendige kemiske processer i vort legeme kan holdes i gang. Fødens brændstofværdi måles i kalorier. Et voksent menneske uden egentligt arbejde vil indtage en fødemængde med en brændstofværdi omkring 2400 kalorier daglig. Nu er spørgsmålet: Vil denne fødemængde altid indeholde det nødvendige protein, eller vil dette kunne knibe under særlige forhold? Det har vist sig, at man i almindelighed vil nå det nødvendige daglige protein, hvis føden indeholder 3 g protein eller mere for hver 100 kalorier.

En voksen mand på 70 kg med et kalorieforbrug på 2400 skal have 1 g protein pr. kg legemsvægt, altså 70 g, og vil få 72 g, hvis hans føde indeholder 3 g protein for hver 100 kalorier. Også børn vil få tilstrækkeligt med protein, hvis de spiser en kost med dette proteinindhold.

Gravide og diegivende kvinder vil spise en føde af en større brændstofværdi end normalt, omkring 500 kalorier ekstra daglig, og derved får de 15 g protein ekstra. Det vil dog være klogt at sørge for en kost, der er mere proteinrig end sædvanlig til kvinder i de sidste 3 måneder af graviditeten og til diegivende kvinder.

Vil det nu være vanskeligt at sammensætte en føde, der indeholder 3 g protein pr. 100 kalorier? Nej, det er det ikke. De fleste af vore almindelige naturlige fødemidler indeholder så meget eller mere protein. Kun rodfrugter og frugt indeholder mindre. Som eksempel kan det nævnes, at magert kød indeholder 16, sødmælk 5, mager ost 20, fuldfed ost derimod kun 7 g pr. 100 kalorier. Det er altså med de dyriske fødemidler, at man lettest får rigeligt protein, men det er også den dyreste udvej. Men ikke alene dyriske fødemidler, også plantefødemidler eller vegetabilske næringsmidler indeholder protein. Således indeholder havregryn og hvede- og rugmel omkring 3, kartofler dog kun lidt under 2 g pr. 100 kalorier. Sukker, fedt, smør, margarine og fed fløde indeholder intet eller en meget ringe mængde protein.

Det skal nævnes, at nogle proteinstoffer er mindre værdifulde som næringsstoffer end andre, fordi de har en mere ensidig sammensætning. Dette gælder mange vegetabilske i modsætning til de fleste dyriske proteinstoffer. I virkeligheden betyder dette dog meget lidt, f. eks. behøver man kun at spise omkring en tiendedel mere vegetabilsk end dyrisk protein for at få det samme udbytte af føden. Man kan således udmærket få tilstrækkeligt protein, selv om man er vegetar. Det er for øvrigt indlysende, at vegetarkost må indeholde protein, tænk blot på vort planteædende husdyr koen, hvorfra vi får proteinrig mælk, ost og kød.

Spiser vi en kost, der er alsidigt sammensat af vore naturlige næringsmidler, vil vi få det protein, vi har brug for. Risikoen for at få for lidt opstår først, når vor kost indeholder for meget af ensidigt sammensatte næringsmidler som sukker og fedt. Dækkes f. eks. halvdelen af kostens brændværdi af sukker og fedt — og det er desværre ikke usædvanligt —,

skal resten af kosten indeholde ikke 3, men 6 g protein pr. 100 kalorier, for at der skal være dækning. Er kosten så i øvrigt overvejende sammensat af brød og grønsager og fattige på dyriske næringsmidler, kan det meget let komme til at knibe.

I andre lande, især i Afrika og Asien, forekommer alvorlige proteinmangelsygdomme; her i landet er det sjældent, men forekommer hos mennesker, der har levet i lang tid af en meget ensidig kost. Men selv om egentlige sygdomme er sjældne herhjemme, kan man ved ensidig kost få for lidt protein og derfor en dårlig almentilstand og hæmmet vækst. Tænk derfor på at undgå alt for meget sukker og fede næringsmidler, og sammensæt kosten af vore naturligt forekommende næringsmidler.

(Radioforedrag af laboratorieforstander, dr. med. **Sten Müllertz**).

»Men forøvrigt

må det vel snart være gået op for de folk, at man ikke skal tage hr. Hardy-Hansen alvorligt, og at der ikke bør tillægges hans udtalelser nogen betydning." —

Det er „Frugthandelen", der slutter nogle bemærkninger om de af bemeldte herre fremførte påstande på denne rammende måde.

Kun skade, at der er gået så mange år, inden denne opfattelse er blevet almeneje.

Når man lige undtager VT, har hele den samlede offentlighed længe nok ligget på maven for denne „foregangsmand", der nu må se i øjnene, at cirka halvdelen af de på usundt grundlag startede frugtplantager må ryddes.

For om muligt at redde resten har Hardy-Hansen startet en kampagne mod sydfrugterne, idet han benytter sig af nogle af professor J. J. Holst fremførte ytringer om disses virkninger på tænderne.

At professoren *ikke* kan vedkende sig frugtavlsformandens udlægning, er en selvfølge.

Hvorfor samme formand er så glad for Smørum, der som sædvanlig har forbudt import af æbler i vor egen æbleløse tid, er ikke så let at forstå, da han hævder, at disse australske æbler er dyre og dårlige.

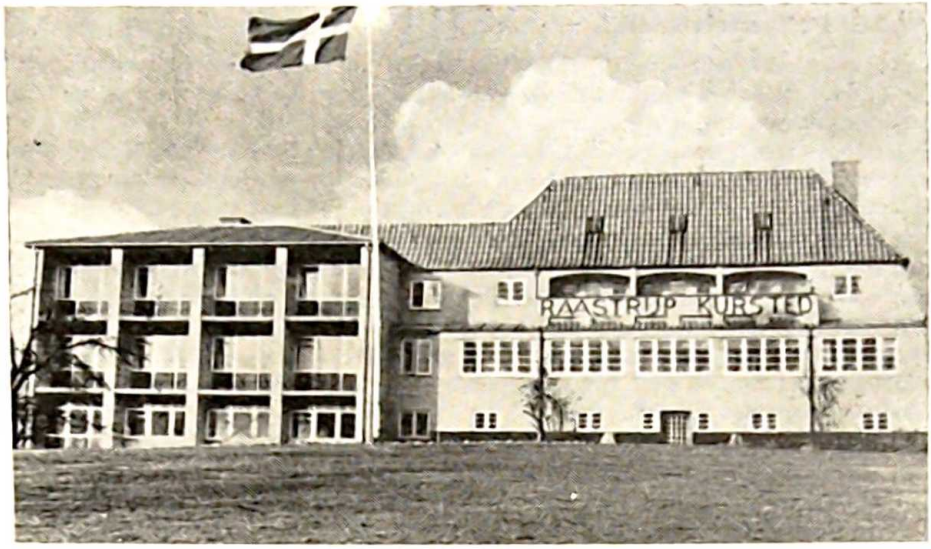
Hvorfra véd han det?

Fagfolk mener noget andet — og der er vel ikke noget bedre middel til at klare problemerne end at lade den frie konkurrence komme til.

Frihedskæmperne

indsamler tobak til de udlændinge, som p. t. opholder sig i diverse lejre. Motiveringen er den, at tobakshungeren sådanne steder er overvældende og virker deprimerende.

Der er åbenbart visse områder, hvor der tiltrænges et felttog mod den slavebinding, som bl. a. forårsages af tobak, men den kan altså ikke ventes iværksat af frihedskæmperne.



Vi nåede ikke at få billedet af Råstrup Kursted med i forrige nummer af VT — derfor bringer vi det nu og lader det tale for sig selv.

Sjove læger

findes vel overalt, dog nok mest i England. I hvert fald er der én, som har fundet på at anbefale sine patienter at flirte med sygeplejerskerne. Selv gjorde han det på det groveste, da *han* var indlagt.

At sygeplejerskernes organisation har frabedt sig denne ordination af „lægemidler", siger sig selv.

En kollega til den flirtende læge har fundet ud af, at høje hæle forhøjer nydelsen ved at gå, og de styrker benenes muskulatur, samtidig med at de tvinger deres bærer til at holde balancen og gøre sig umage med sin gang. „Hvor mange nydelser har vi mænd ikke haft af at se på de ankler, der i højhælede sko rigtigt kommer til deres ret."

Desuden vil kvinderne ikke afstå fra de høje hæle, selv om alle verdens læger prædikede imod dem, siger han, — så hvorfor gøre det?

Mindre original var en tredie kollega, der gik varmt ind for spiritus som lægemiddel. Han har også haft kolleger herhjemme.

Hvad bliver det næste?

Ligesom man kan centrifugere den lettere fløde fra den tungere skummetmælk, kan man nu centrifugere den sæd, der anvendes ved inseminering, således at der efter ønske kan fås enten tyre- eller kviekalve.

Forsøgene, der udføres ved det dyrefysiologiske institut i Uppsala, er dog endnu på deres allerførste stadium.

Mad for millioner — M P F

Bogstaverne står for *multipurpose food* og er et proteinrigt næringsstof på grundlag af et biprodukt ved fremstilling af soyaolie med tilsætning af forskellige vitaminer m. v.

Det er en organisation i USA, der har påtaget sig at skaffe mad til verdens sultende skarer og allerede har leveret nok til 52 millioner måltider. Det skal kunne fremstilles til 3 cents pr. måltid.

Ti andre lande er interesseret i selv at fremstille MPF, og organisationens internationale råd, hvori Albert Schweitzer og Nehru bl. a. sidder, mener, at der f. eks. i Indien bør bygges ni fabrikker, ligesom der i andre lande kan sættes ind med udnyttelse af næringsstoffer, som endnu ikke benyttes til menneskeføde. Der forsøges i Irak med en kombination af dadler og sesamfrø og i Pakistan med sennepsfrø. På Philippinerne interesserer man sig for fiskemel.

Hvad om vi herhjemme interesserede os lidt mere for soyabønner, selv om de næppe med fordel kan dyrkes hos os?

Ganske vist delikaterer vi os i vort hjem ret hyppigt med soyabønner, men de fås kun i dåser med løg o.s.v. og *ikke* i den prisklasse, som MPF interesserer sig for.

Derimod er der sandsynligvis millioner af køer og andre husdyr, som lever højt på proteinrigt „affald" fra fremstillingen af soyabønneolie. Hvad er der i vejen for, at også mennesker kan få del i denne presserest, der ikke behøver at kaldes affald? I Tyskland har man et begreb Edelsoya, bestemt til menneskeføde.

Under rationeringen, der ikke tog noget hensyn til vegetar eller ikke vegetar, kneb det for os at få selv minimale mængder af planteolie — fedtstoffer i det hele taget —, men det er ikke dér, det brænder på for tiden. Det, vi ønsker, er fuldværdige proteinstoffer, og de findes i store mængder i soyabønner. Kan disse bønner ikke formales og forhandles som mel — det må antages, at olien kan volde besvær på forskellig måde —, så lad os få „skråen", som dyrene æder med synligt velbehag. Vi trænger til noget med lidt mere hold i end de „våde grønsager", som man her i landet plejer at opfatte som vegetarernes yndlingsspise.

Kokosmel tør vi slet ikke gøre os håb om.

Ikke én promille

har gjort så meget godt som Kille, — sang de svenske vegetarer i anledning af major Killanders 75-års fødselsdag.

Da fødselaren havde forbudt alt, hvad der hed taler, måtte gæsterne — 200 i tallet — frembære deres hyldest i form af sang. Yngste sopran var 10 år og ældste „sagatante" 93 år.

Et lotteri havde frugt og grønsager som hovedgevinster, hvilket resulterede i, at enkelte af deltagerne kunne gå hjem med hovedet under armen.

Ja, se det var en rigtig fødselsdagsfest, — ville H. C. Andersen formodentlig have sagt, om han havde refereret dagens forløb.

Hvad mosegeologerne fandt

Det er år og dag siden, vi bragte billedet af den fagre yngling, som øjensynlig var ofret til guderne, idet man efter strangulationen havde anbragt ham så dybt i mosedyndet, at man nu genfandt ham i så velbevaret tilstand, at mikroskopet kunne sige med sikkerhed, at manden var vegetar — i hvert fald hvad hans sidste måltid angik.

Nu har mosegeologerne igen gjort et fund. Ude i Åmosen, hvor der er arbejdet gennem en lang årrække med det resultat, at der nu foreligger fund fra ældre stenalder til op imod vor tid, har man fremdraget adskillige håndstore klatter af, man kan næsten sige komprimerede, frø af jordbær og hindbær, hvoraf nogle er knuste, således at der ikke kan herske nogen tvivl om, at de pågældende personer, som har kvitteret disse klatter, har spist endog meget store masser af disse bær og derigennem har samlet vitaminer og andre gode ting til de mørke tider, man vidste fulgte efter.

Når talen falder på ernæring, får vi som regel slynget i ansigtet, at vore forfædre udelukkende levede af animalsk føde, hvad knoglerester og østersskaller jo klart beviste. Denne primitive antagelse må efterhånden revideres, eftersom fundene giver konkrete oplysninger om de ellers mindre holdbare planteprodukter, der — selvfølgelig — har været anvendt, måske endda i en målestok, vi endnu ikke har gjort os klart.

Hvor er »dyreværnerne«?

Såfremt den oplysning, som fjernsynet bragte, er rigtigt forstået, er Danmark det eneste land, som „spiller på duer".

Man så „spillerne" ivrigt beskæftiget med at betragte favoritterne: om der var æg i reden, eller om der var nyfødte unger, der med passende styrke kunne lokke moderen hjemad fra de usandsynlig lange rejser, under hvilke de ofte må døje de hårdestre strabadser — eller en grusom død.

Hvordan tager man sig af ungerne, mens moderen er på arbejde?

Selv om en travhoppe har et føl, kan dette vel undvære moderen, mens løbet står på, men kan spæde dueunger klare sig selv?

Kan man ikke finde noget andet at „spille" på? Der er da døde ting i massevis.

I visse kredse arbejdes der på at få et forbud mod opvisning af dresserede dyr, f. eks. i cirkus, hvilket er al ære værd, men her bliver dyrene vel som regel behandlet nogenlunde — i hvert fald bliver spæde unger næppe udsat for det, duerne må igennem.

Er vi berettigede til at bebrejde vore sydlige naboer, at de spiser vore sangfugle, når vi selv står på et så lavt stade?

Fra: At tænke sig

De samvirkende vegetarianere for Amager og omegn er blevet enige om for fremtiden ikke at sige farvel til bortdragende bilister. De vil i stedet for anvende udtrykket „kørvel".

Valle som melforbedrende agens

„Vi Husmødre" har bragt nedenstående artikel, skrevet af direktør *Fr. Simonsen:*

Den idé at anvende valle til brødbagning er ikke af ny dato. Før i tiden, da man på landet ofte nøjedes med at bage brød een gang om måneden, var det mange steder kendt at lægge dejgen i valle i stedet for i mælk. Vallens laktose — mælkesukker — bevirkede, at brødet blev mere saftigt og holdt sig frisk.

I 1940, da råvaremangelen begyndte at gøre sig gældende, fandt jeg frem til at anvende inddampet valle inden for bageindustrien. Det viste sig da, at valle fra særlige ostetyper behandlet på rigtig måde havde en gavnlig indflydelse på bageevnen, når det drejede sig om gærdejge.

Meningen med at behandle hvedemel med visse kemikalier kan henføres til to forhold:

1) En blegning for at gøre melet og dermed brødet så lyst som muligt.

2) At øge bageevnen gennem påvirkning af de for bageevnen så vigtige æggehvidestoffer.

Æggehvidestofferne danner hos hvedemel i dejgtilstand karakteristiske gummiagtige strenge: de såkaldte glutenstrenge. — Det er kendt, at dette glutenstofs elastiske tilstand påvirkes stærkt af små mængder kemikalier. Således virker f. eks. 2—3 g kaliumbromat pr. 100 kg mel ganske forbløffende.

Brugen af disse blegemidler og bageforbedrende kemikalier har tid efter anden givet anledning til heftige diskussioner.

Det er nu lykkedes mig at fremstille et spray-tørret valleprodukt, som tilsat melet overflødiggør de hidtil anvendte kemikalier.

At vallen besidder disse bageforbedrende egenskaber, må sikkert tilskrives indholdet af æggehvidestoffer, C-vitamin samt visse enzymer.

Hertil kommer, at *Stimol,* som produktet kaldes, bevirker, at brødet får en finere poring, en saftig krumme og en sprød skorpe. Endvidere vil brød fremstillet af ubleget mel have en finere aroma.

Ganske vist opnår man ikke med ubleget stimolbehandlet mel den så eftertragtede hvide farve, idet krummen vil fremtræde med en smuk gullig tone, ligesom skorpen får en gylden farve; men når det tages i betragtning, at den gule farve må tilskrives tilstedeværelsen af B2-vitaminer, vil dette problem sikkert finde sin naturlige løsning.

Det har vist sig, at valleproduktet har særlig iøjnefaldende virkning på mel, fremstillet af blød hvede, hvilket med den lovbefalede indmalingstvang for dansk hvede vil kunne afhjælpe store ulemper.

Endvidere er der skabt mulighed for ad åre, netop gennem anvendelse af dansk hvede, at spare udenlandsk valuta.

Angående økonomien vil det stimolbehandlede mel blive nogle få øre dyrere pr. kg end det tilsvarende kemikaliebehandlede mel; men til gengæld vil brødet fremstillet efter den nye metode blive noget billigere, idet man sparer mælken samt halvdelen af fedtstoffet uden kvalitetsforringelse.

Sluttelig bør det fremhæves, at der fra mejeribrugets side er gjort store anstrengelser, der nærmest må siges at have været resultatløse, for at finde frem til en bedre anvendelse af vallen. Ved udnyttelsen af valle som tilsætningsmiddel til brødfremstilling er der skabt mulighed for i folkeernæringen at anvende et i alle henseender yderst værdifuldt næringsmiddel, der hidtil nærmest har været ringeagtet. Samtidig vil udnyttelsen komme mejeribruget til gode.

Også en form for »dyrevenlighed«

I fremtiden bliver der ikke høje hyl at udsende i radioen for at tilkendegive, at man befinder sig på et svineslagteri; nej, nu kan der kun blive tale om tilfredse grynt — hvordan man så siden vil fremkalde dem — hos de grise, der skal ekspederes over i en anden tilværelse. Ikke fordi de pågældende virksomheder har bøjet sig for visse dyreværnereres henstillinger om „human" behandling før og under aflivningen, men simpelthen fordi nogle mennesker, som kalder sig kød„forskere", har fundet ud af, at kvaliteten af de produkter, som er endemålet for det hele, taber i smag og dermed i værdi, såfremt dyrene før drabet har været ophidsede eller udsat for store anstrengelser.

For at komme så vidt har kød„forsknings"-institutter i mange lande haft professionelle „smagere" i arbejde i længere tid og holdt internationale kongresser om disse vigtige spørgsmål.

Der foreligger ikke oplysninger om, hvorledes man har kunnet komme til disse resultater, der dog må forudsætte, at „smagerne" har haft dele af ophidsede eller stærkt anstrengte dyr til sammenligning med andre, som har fået en rosenrød behandling lige til det sidste sekund.

Hvordan har man forskaffet sig sådanne ophidsede og overanstrengte dyr? Ja, vi spørger blot — og gentager i øvrigt, at vegetarerne indtager den eneste logiske holdning til disse forskellige former for „dyrevenlighed".

Frisk luft i staldene

En bekendt foreningsmand trækker sig tilbage og bygger sig et mønsterhus for sig og sin kone. Det rummer bl. a. én stor stue, der går gennem hele huset, så der er god udsigt fra de mange hyggekroge, men det, som er karakteristisk for alle værelser, er den gennemførte ventilation.

Hvor ofte har man ikke siddet ved forhandlingsborde til sent på natten og følt sig dårlig tilpas på grund af manglende luftadgang, siger manden og tilføjer, at han ofte åndede lettet op, hvis han bagefter kom en tur ud til grisene, for her er der næsten altid indrettet moderne ventilation af hensyn il dyrenes sundhedstilstand.

Det kunne være interessant at vide, hvor mange nybygninger — for menesker — der f. t. indrettes med moderne ventilationssystemer, såvel på land som i by; at staldene får det, er givet.

Og så ryger grisene endda ikke tobak.

Kritik af kritiken

En dame, som i mange år har sympatiseret med vegetarismen uden dog selv at være vegetar, har tilsendt den arme redaktør af VT en kritik, der ved første gennemlæsning føltes som alt andet end opmuntrende — hvad der vel heller ikke var tilsigtet —, men en nærmere gennemgang af brevet synes at berettige til at fremføre en kritik af kritikken.

Der ankedes over, at det legendariske hunsa-folk og dets sundhedstilstand blev draget i tvivl. Når store profeter som McCarrison o. a. blev draget i tvivl, hvad kunne vi så stole på?

Mon det nu alligevel er klogt at stikke hovedet i busken og lade, som om vi ikke har fået noget at vide om, at andre er kommet til helt modsatte resultater — vel at mærke ved selvsyn gennem mangeårige ophold i landet?

Brevskriverinden kalder det unfair, når der ikke er gjort opmærksom på, at den ændrede sundhedstilstand i dette fjerne folk muligvis skyldes diverse civilisationssygdomme, som den nye tid uundgåeligt fører med sig.

Der *er* fremført sådanne formodninger i bladet!

Så savner hun vejledning i brug af helbredende urter. Hus forbi! Såfremt dette er et udbredt ønske, må der vælges en anden redaktør. Netop fordi studiet af de gamle urtebøger med deres mangfoldighed af urter og endnu flere, men desværre modsigende former for anvendelser har været mig en kær beskæftigelse, afstår jeg fra enhver form for „ordination" af så det ene og så det andet. Vover endog at påstå, at der i dag drives en ganske ublufærdig propaganda for værdiløse ting, og skulle der blandt hele den vrimmel af „læge"urter findes enkelte, som kan have en vis betydning, så overlader jeg trygt til lægerne at skrive de påkrævede recepter.

Dermed være ikke sagt, at vi helt skal miste interessen for disse gamle urter. Tværtimod er det for tiden en kær opgave for mig at planlægge og få bragt til udførelse en så vidt mulig komplet samling af disse i en urtegård ved abbed Vilhelms klostermuseum ved Æbelholt 5 km vest for Hillerød. Det er her, dr. Vilhelm Møller-Christensen har ofret en stor del af sit liv på at fremdrage et meget stort antal skeletter fra hospitalskirkegården og har fremstillet dette materiale på en virkelig interessant og belærende måde.

I forvejen findes der sådanne urtegårde ved Øm kloster, St. Knuds kirke i Odense, ved Vordingborg slotsruin og ved Spottrup, den gamle borg i Salling.

VT burde efter brevskriverindens opfattelse afstå fra sin kritiske tone og svinge over i det opbyggelige. Uden at vide, hvad der egentlig skal forstås ved opbyggeligt, tror jeg, det vil falde mig endog meget svært at foretage denne svingning. Det er undertiden nødvendigt at rive ned, før der kan bygges op igen på mere solid grund, og „vegetarisk" indstillede blade både her og i udlandet vader i „opbyggeligt" hængedynd.

Efter min opfattelse bør VT føre sin egen linje, men det kunne være rart at høre læsernes mening om denne sag. Det hænder — endda ret jævnligt — at tilfredse medlemmer anfører et par anerkendende ord på

den giroblanket, hvorpå de indsender kontingent — og gaver —, men det kan være farligt herfra at slutte, at alle er tilfredse, og det er kun sjældent, at der følger en motivering for en udmeldelse.

Lad os derfor betragte denne lille opsats som en opfordring til alle om at give udtryk for deres kritik eller ønsker bladet vedrørende og — allerhelst — indsende bidrag til VT, så tilnavnet „Mosegaards Tidende" mister sin berettigelse.

Misforstået dyrevenlighed

kalder folketingsmand Pinstrup de mange bestræbelser, der af diverse sammenslutninger er i gang for at sende overtallige katte fra byerne ud på landet.

„Sig til dem derovre i København, at vi har nok i vort eget katteproblem, fordi de formerer sig hastigere, end vi kan finde anvendelse for dem. Katten slutter sig til huset som hunden til ejeren, og det sker ofte, at de katte, som kommer på landet fra København, enten jages af gårde af gamle katte eller selv søger bort i håb om at finde et hjem. De unge karle skyder på dem for at øve sig uden for jagttiden, og da katteskind var i pris, blev kattene flået af samvittighedsløse personer, der fik dem tilsendt inde fra storbyen."

En af de mange „dyrevenlige" organisationer vil indrette en gammel hedegård for de hjemløse katte, så de kan få en fri tilværelse. Mon ikke det var klogt at købe *to* gårde i tilstrækkelig stor afstand fra hinanden, for ellers opstår der sandsynligvis et endnu større problem, når de to køn fører en „fri" tilværelse.

Hvad er civilisation?

Det norske blad „Verdens Gang" har opsøgt en kollega til en vis hr. Mykle, der jo er nordmand. Kollegaen er den 60-årige mr. Miller, der har slået sig ned ved Stillehavet på et øde sted, fordi han nærer afsky for moderne civilisation. „Når skyerne dukker op på nordhimmelen, når jeg hører lyden af brændingen langt dernede, og når jeg ser hveden på markerne bøje sig for høstvinden, har jeg ofte sagt til mig selv: Dette er verden, som skaberen har ment, at menneskene skulle opleve den. Civilisationen er blevet menneskehedens forbandelse, og jeg tror og håber, at hele den civiliserede verden vil blive udslettet i løbet af hundrede år. Civilisationen er narkotica, alkohol, krigsmaskiner, prostitution, dårlig smag, sindssygehuse, skilsmisser, perversion, selvmord, demagogi, kolonisering, pengefyrster, skødehunde, syfilis og neuroser."

Så véd vi det.

Kunstig modning af frugt og grønsager

er ifølge Gartnertidende muliggjort i USA, hvor de nævnte varer ofte transporteres 3000 km, før de når frem til forbrugsstedet, og derfor må høstes umodne. Kunstmodningen sker ved atomstråling, hvorved syren omdannes. Det nødvendige apparat til behandlingen er ikke større, end at det kan rummes i et almindeligt køkken.

Flyvernes morgenmad

Vi fik aldrig opklaret, hvad der lå til grund for den skrøne, som BT i sin tid bragte til torvs, og som gik ud på, at flyvere ikke burde være vegetarer, fordi denne ernæringsform ikke skulle være fuldværdig til et så krævende job.

Vi har søgt at efterspore den hollænder, der skulle være kilden til den opsigtvækkende påstand, men det er ikke lykkedes vore venner i Holland at finde manden, der muligvis slet ikke eksisterer, — men nu er flyvernes morgenmad igen i søgelyset, i hvert fald i Texas, hvor man havde lagt mærke til, at der dumpede lovlig mange ned med deres jet'er.

En undersøgelse viste, at de fleste gik på vingerne efter et ganske utilstrækkeligt morgenmåltid, måske kun en kop kaffe eller et æble.

På en sådan diæt kan det risikeres, at blodsukkeret daler så stærkt, at det går ud over reaktionsevnen. Dette er noget, idrætsmænd kender, hvorfor de sørger for rettidige forsyninger med sukker, helst honning eller anden „færdig" sukkerart, der hurtigt kan optages i blodet og føres videre bl. a. til de hjerneceller, som i hvert fald flyvere har brug for.

Men tro ikke, at sagen er så ligetil, i hvert fald ikke i Amerika, hvor en læge efter sigende ikke kan fremføre fem ord, uden at det ene er protein, og derfor påstår man, at sukker ikke har betydning uden protein, og vore egne forretningsfolk er ikke sene i vendingen, men anbefaler skyndsomst en stor skive ost til den, som ikke er i form fra morgenen af. Kun når kulhydraterne (sukker, stivelse o. l.) nydes i forbindelse med store mængder protein, holder blodsukkeret sin højde i 4 timer efter måltidet — ellers kun 3.

Den diæt, som flyvernes koner fik ordre til at sætte for mændene om morgenen, skulle bestå af frugt eller frugtsaft og bacon, brød, mælk etc. Forudsat der blev spist af disse ingredienser, skulle der blive 22 g protein af et sådant måltid.

Bortset fra det, som svinene leverer af ovenstående, og som ikke er særlig proteinrigt, er der sikkert mange af os, som ikke har noget imod denne flyverdiæt; men spørgsmålet om mængden og navnlig kvaliteten af de proteiner, som er nødvendige eller ønskelige, har ofte været til debat, og det er jo ikke sikkert, at vi står os ved at holde os til Hindhedes forholdsvis små mængder — det med kvaliteten, de nødvendige aminosyrer, er af forholdsvis ny dato —, og hvis det er rigtigt, at der er en forbindelse mellem blodsukkeret og proteinerne, så må vi være på vagt, men behøver vel ikke derfor at storme den første ostebutik.

I øvrigt har vi her i VT tidligere anbefalet at have opmærksomheden henvendt på den betydning, som et rigeligt og velafbalanceret morgenmåltid har for velbefindendet.

Island — Sverrig

„Den modbydeligste form for sport" kalder man boksningen i Island.

I Sverige sender man lilleprinsen hen for at se en sådan „sportsmand" blive talt ud.

Kampmann på studierejse?

Såfremt „der Vegetarier" er rigtigt underrettet, bør finansudvalgets formand for en gang skyld lette på låget og sende finansministeren på studierejse til Utah.

Dér vil han iflg. bladet kunne iagttage en i alle henseender blomstrende og velordnet stat, der *ikke* får en betragtelig del af sine indtægter igennem afgifter på forbrug af tobak og spiritus, således som det er tilfældet i andre „kultur"stater — desværre også i vor, der dog skulle være om ikke en velfærds-, så dog en velværestat.

Samme blad beretter endvidere, at danskerne nu må påtage sig det Sisyfos-arbejde, som det er at søge at gøre grønlænderne mindre fordrukne, end de blev, mens amerikanerne havde adgang til landet under den anden verdenskrig.

Om det er de specielle tyske øjne, der ser sagen således, kan vi undlade at tale om, men vi bliver nok nødt til at tage vor del af skylden for, at spiritus flyder så alt for rigeligt i dette vort nordlige amt.

Bladet nævner 59.000 flasker snaps og nær ved 2 millioner flasker øl til en befolkning på kun 25.000 mennesker, men der oplyses ikke noget om, hvor længe de har været om det.

Rejser man deroppe, får man let det indtryk, at tomme flasker er en meget vigtig eksportartikel.

20.279 døde af alkohol

Det statistiske institut i Paris oplyser, at alkoholismen kostede 20.279 franske mænd og kvinder livet i fjor. 14.175 dødsfald skyldtes indskrumpning af leveren og 6104 delirium tremens.

Alkoholismen koster landet over 150 milliarder francs årlig (cirka tre milliarder danske kroner).

Statistikerne har regnet ud, at syv procent af alle mænd i Frankrig drikker mindst tre liter vin om dagen. Der findes en bar eller ølstue for hver 97 indbyggere.

De svenske frisksportere

forsager endnu sprit og tobak, men skal iflg. „Stockholms-Tidningen" ikke gå af vejen for hverken kaffe og te eller kød og fisk.

„Vegetarianen" tror dog ikke fuldtud på disse meddelelser, men erkender, at der er sket en ændring af det oprindelig meget strenge program — der altså ikke kunne holde.

Frisksportbevægelsen kan derfor ikke mere regnes for en vegetarisk bevægelse, men derfor kan der jo være opgaver nok for den, — slutter „Vegetarianen" og håber på fortsat godt samarbejde.

Hjørnet — —

— Hvad skal Deres søn være, fru Hansen?

— Vi har tænkt at sætte ham i slagterlære; han holder så meget af dyr!

Frugt i Forum

For mange år siden begik dette blads redaktør den dumhed at videre-bringe udstillingsgæsternes forundring over, at der ikke kunne købes så meget som en smagsprøve under de store blomster- og frugtudstillinger i Forum. Denne letsindighed indbragte mig en alvorlig irettesættelse, overbragt af afdøde overgartner J. Risum på Gartnerforeningens vegne. Man ville nok selv bestemme i denne sag.

Jeg havde railleret over, at der vel kunne sælges tobak og iskager — to ting, der åbenbart hører med til menneskerettighederne — men ikke frugt.

Det var derfor med stor tilfredshed, jeg under udstillingen „Køkkenet, landets største arbejdsplads" konstaterede, at menneskerettighederne nu var udvidet til at omfatte en særdeles lækker frugtbod foruden en omvandrende frugtsælger.

Jeg fik dog indtrykket af, at det ikke var gratis at opnå denne tilladelse. Foruden stadeleje må der sandsynligvis svares procenter af salget til restauratøren for at holde ham skadesløs.

Et fremskridt, som forhåbentlig følges op også af gartnere og frugtavlere.

Børn og regnorme

synes at trives bedst ved en kombination af staldgødning og mineralgødning.

Mens de sidstnævnte arbejder direkte med opgaverne i jorden, må de førstnævnte nøjes med de afgrøder, der vokser på den, — og som VT tidligere har bragt meddelelse om, trivedes børnene bedre på de produkter, der var avlede på jord, der havde fået såvel mineral- som staldgødning, end det tilsvarende hold, der kun fik staldgødede produkter.

Dette resultat falder i mange henseender sammen med nedennævnte tyske undersøgelser, offentliggjort i „Gartner-Tidende". Det viste sig, at gødningernes art havde stor indflydelse på antallet af regnorme. På arealer, der gennem 50 år har fået forskellig gødning, har man optalt regnormene i indtil ½ m dybde.

Kombinationen af staldgødning plus mineralgødning havde 26 regnorme pr. m^3; staldgødning alene havde kun 16 og mineralgødning alene 13 pr. m^3.

Det er værd at lægge mærke til, at de to sidste tal ligger meget nær ved hinanden, mens der er et større spring til de parceller, der har fået såvel stald- som mineralgødning.

Hvis nogen vil undre sig over, at der findes forholdsvis mange regnorme i den jord, der udelukkende har fået mineralgødning gennem 50 år, må forklaringen være den samme som ved de endnu ældre Askov-forsøg, hvor udbyttetallene er større og stigende for de tilsvarende mineralgødede parceller i forhold til ugødede ditto. De tilførte mineraler betinger større afgrøder, og disse efterlader større mængder af rødder o. l. i jorden, som regnormene så tager sig af.

Ned med kalorierne

I „Ugeskrift for Læger" skriver overlæge, dr. med. *Torben K. Wieth* om de nyeste undersøgelser vedrørende kalorieforbruget. Han oplyser, at de fleste tabeller, der ligger på 3000 kalorier for mænd og 2500 kalorier for kvinder, er for høje. Der er her regnet med moderat aktivitet, men de fleste mennesker, som mener, de skal have 3000 kalorier, er i virkeligheden stort set stillesiddende. For de fleste mænd, der ikke har hårdt arbejde, vil 2100—2400 kalorier om dagen være nok, og kvinderne skal ned på 1500—1700, i al fald ikke over 2000. Tallene tyder på, at mange danskere får flere hundrede kalorier mere pr. dag, end de har brug for.

Knud Lundbergs sidste

Det er en stor fordel for en forfatter af bøger om sund levevis, at han selv er i form, og det har Lundberg jo vist nogle gange.

Inspireret af nogle schweiziske forsøg, der viste, at et vitamintilskud til ældre mennesker på 5—10 gange behovet gav en intelligensmæssig fremgang på 27 pct. og ikke mindre end 127 pct. i rent fysiologiske forhold, starter Lundberg dagen med en større dosis vitaminpiller, der giver ham en måske kun indbildt sikkerhedsfornemmelse.

At ældre mennesker skal have forholdsvis meget protein i deres føde, er påpeget adskillige gange, men det er uvist, hvorfor protein sættes lig med kød, som er dyrt. Der findes jo da fortræffelige proteiner i planteriget, og de behøver ikke at være dyre.

Lundberg læser meget og besidder evnen til at undre sig bl. a. over, at beretningerne om folk, der bliver meget gamle, næsten alle stammer fra hungerdistrikter. En stakkels brasilianer døde således af sult i sit 145. år!

Vi er mestre i at spolere vore børns sultregulering ved at tvinge dem til at spise op o.s.v. Følgen bliver let, at de udvikler sig til trøstspisere, der må have noget i munden som en slags brystvorte, når livet går dem imod.

Det med brystvorten bør vel også gå på piben og de andre rygeremedier, selv om sammenligningen er aldrig så grusom. Lundberg fortæller, at gennemsnits-cigaretrygeren mister 7 år af sit liv, og et stillesiddende liv uden motion koster 5 år. Hvor meget utilfredsheden med den daglige tilværelse koster af år, er ikke angivet, men navnlig hustruerne — det er dem, der pacer manden frem — bør vide, at lykken let går tabt på vejen til de store stillinger, og det er bedre at være placeret en hylde eller to lavere end den, man er skabt til, i stedet for et par stykker for højt.

Selv om Lundberg ikke kalder sig hverken sundheds- eller askeseprofet, fraråder han dog brugen af flæsk og smør, som bl. a. er mistænkt for at fremme den åreforkalkning, der er vor tids svøbe.

Humlebiens vinger

er alt for små og spinkelt byggede til, at de kan bære den tunge krop i luften; men det véd humlebien ikke — den flyver bare.

Narkomani

Allerede i 1953 skrev dr. Abraham Rosenberg i Ugeskrift for Læger: „Tobaksrygning er en trang af samme art som narkomani" — hvorfor så denne passivitet, når det gælder at bekæmpe denne last, denne besættelse, der gør, at rygeren vil ryge, koste hvad det vil? Hensynet til cigaretpakkens pris spiller ingen rolle, hensynet til helbredet endnu mindre, alt tilsidesættes for dette ene: En pakke cigaretter!

Cigaretrygningen har bredt sig som en steppebrand over hele Jorden, ingen grænser skiller. Kong Nikotin er verdensdiktator. Cigaretrygningen er en svøbe for menneskene. Cigaretten kommer i første række i hjemmet og på arbejdspladsen — hvad der så bliver tilovers af ugelønnen, må strække til til alle de øvrige udgifter i den daglige husholdning, og det er ikke altid tilstrækkeligt, hvorfor mange kvinder forlader børn og hjem for at tjene — til cigaretterne.

„Jeg har set små børn gå frysende omkring i en iskold lejlighed ved vintertide med en sengeliggende moder, der varmede sig ved den evigt brændende cigaretild," berettede lægen i sit radioforedrag den 26. august, og som svar på spørgsmålet om, hvorfor der ikke var fyret, hed det: „Koksene er så dyre!" — men 100 kr. om måneden var der til cigaretter!

Et andet sted var der lukket for gas og lys på grund af restancer. Manden lå syg af nikotinforgiftning! Mange cigaretrygere er imidlertid klare over deres afhængighedsforhold og betragter cigaretlasten som en sygdom, som de søger lægen for. „Jeg er dødtræt, er konstant irriteret i hals og lunger; men jeg kan ikke holde op," siger en yngre kone, der som 16-årig „var nødt til" at følge kammeraterne i pensionatet, hvor alle røg. „Forsøger jeg på at holde op," fortsætter hun, „er jeg ikke til at omgås; min mand, mine børn irriterer mig — nej, det er håbløst. Der er en ufred uden lige i mit hjem, og min søn på syv år spørger daglig: „Mor, hvorfor kan du ikke lade være med at ryge?" Hjælp mig, doktor!"

En mand, der havde fået luftrøret erstattet med et sølvrør, røg fortsat 30—40 cigaretter om dagen til trods for lægens advarsler — — og så fremdeles.

Hvorfor denne passivitet fra lægers og fra politikeres side? Ja, de sidstnævnte skeler til de godt 700 millioner kr., som tobaksbeskatningen indbringer, men kan velfærdsstaten bedre tolerere, at menneskeliv lægges øde? Kan vi passivt se til, at selv skolebørn er vanerygere? Hvis rygerne blot vidste, hvor grufuldt det er at dø af lungekræft!

Ude i verden lægger ansete videnskabsmænd tobakken til side — ikke alene af frygt for kræften, men for at vise et eksempel. Herhjemme får en lige så kostbar som pågående reklame folk til at tro, at filter beskytter mod kræft, men det er et bedrag, en narresut, som end ikke Sundhedsstyrelsen har lovhjemmel til at optræde imod, — og regeringen lader os blive i illusionen.

Filtret fjerner kun tjæren (hvad enhver i øvrigt kan overbevise sig om ved at puste røgen gennem et lommetørklæde, som det slet ikke er let at få vasket rent igen; selve nikotinen er jo farveløs). Men millioner har bidt på maddingen.

Vi må lære vort ansvar og bryde vor passivitet. Vi må oplyse de unge i skolen om farligheden, og forældre bør gøre alt for at forhindre, at ligkistesømmene bliver daglig kost.

I Sverige har regeringen startet en oplysningskampagne, og såfremt vi ikke også advarer, vil man kunne anklage os. Allerede i 1954 udtalte dr. Clemmesen, at vi stod ved begyndelsen af den største katastrofe i medicinens historie. Regeringen og samtlige instanser må tage klart standpunkt. Hensynet til pengene må komme i anden række.

Kunne man have set ind i hjemmene, hvor højttalerne ikke allerede var blevet kvalt, ville den dårlige samvittighed være at betragte på adskillige ansigter efter dr. Rosenbergs kraftige appel, men de lydige slaver har vel skyndt sig at få en ny tyvestyks pakning frem.

Ejendommeligt nok sad der netop denne aften en bestyrelse for et socialt fond — stiftet af en af tobakkens svorne fjender — og drøftede, hvad de desværre beskedne midler burde bruges til.

Dr. Rosenberg fik, hvad der var.

Botanik — Zoologi

I 250-året for den store Linné's fødsel raillerer de svenske vegetarer over, at det er et engelsk og ikke svensk tidsskrift, der gør opmærksom på, at den store forsker klart havde set, at mennesket hørte til frugtspiserne ifølge hele sin „indretning", men mens Linné's plantesystem hurtigt blev accepteret over hele verden, er det ikke gået så hurtigt med anerkendelsen af menneskets rette plads i zoologien og den dermed følgende rettesnor for den mest ideelle ernæring af samme menneske.

En vældig latter

havde den amerikanske cigaretkonge råd til at slå op, da man spurgte ham om hans syn på problemet cigaretter—lungekræft.

Ganske vist går salget ned, hver gang videnskaben finder en ny anledning til at lægge skylden for lungekræften på cigaretterne, men det stiger lige så hurtigt igen. Der kan jo også være så mange andre årsager, og noget endeligt bevis er ikke fundet til denne moderne samfundssygdom, siger han og tilføjer: „More doctors smoke Camel than any other cigarette," så han er faktisk helgarderet.

Til trods for, at „kongen" også er direktør i et luftfartsselskab, foretrækker han at rejse søværts i verdens mest perfekte vidunderbåd, Aries. „Dronningen", en tidligere journalist, ryger 100 om dagen og bliver endda af en amerikansk læge erklæret for typisk ikke-ryger, hvad der så siden menes med det. Det er hende, der har lært manden at ryge, selv om han endnu ikke er nået op på højde med hende.

Så kan vi jo blot stå på kajen og måbe over al den luksus, vi frivilligt giver ham for det grin, han har til overs til os.

Skønt frivilligt er nok så meget sagt. Han véd, han kan grine ad sine slaver.

Musetyfus igen

Fåborg har oplevet en hel epidemi af musetyfus. Man troede først, der var tale om Roskilde-syge eller influenza, men Seruminstituttet har nu fastslået, at det drejer sig om musetyfus. Der er med sikkerhed konstateret et halvt hundrede tilfælde, men det menes, at der er endnu flere, som er angrebet. Disse har blot ikke søgt læge. Sundhedsmyndighederne har indledt en undersøgelse for at finde frem til smittekilden.

Antabus

Japans tidligere ministerpræsident Katayama, der er ivrig afholdsmand, rejser i spidsen for en japansk socialdemokratisk good-will delegation til Sovjetunionen og Østeuropa. Katayama vil benytte lejligheden til at henstille til Khrustjev, at han i betragtning af det ansvar, der påhviler ham som leder af en verdensmagt, holder op med sit „kraftige drikkeri". Katayama har tidligere udtalt, at Khrustjev havde fremsat „uovervejede" og „uheldige" bemærkninger under påvirkning af spiritus.

Prins Charles

af England har efter de stedlige dyreværnerens opfattelse været udsat for noget ganske forfærdeligt, idet han har været med sin mor på rævejagt.

Nu véd vi godt, at rævejagt i England er noget ganske andet end de eventyr, Kaj Munk har berettet om, men hvorfor foranstalte en „sport", som børnene menes at kunne tage skade af at bivåne?

Køkkenkrogen

Fru Gyllings sommerret

Små, nye, syltede rødbeder,
kogte kartofler (naturligvis nye),
kogte bønner,
meget hakket persille,
smeltet smør.

I stedet for smeltet smør kan man servere mælkesauce til.

Skal man tro frk. Anna Rønnow — damen, vi i sin tid havde en diskussion med — så kan alle lide denne ret, der er sprængfyldt med vitaminer og mineralsalte. Man skal lede længe efter en sundere og lækrere ret end denne, siger hun. Det mest bemærkelsesværdige ved retten turde være, at det er en fru havebrugskonsulent, der sætter den på bordet. Der er altså noget om, at eksempler *kan* smitte.

Tænk venligt på de rå grønsagssalater, formaner Anna Rønnow. Grøn salat, agurk, tomat, blomkål og ærter i marinade skulle helst være en dagligdags ting om sommeren. Og når De tager grønsagerne, så slå en streg over den gammeldags, barbariske metode med meget vand til kogningen.

Jo, man opper sig derovre i hovedlandet!

DDT er ugiftigt for mennesker

Ifølge undersøgelser i USA er der ført bevis for, at næringsmidler sprøjtet med DDT kan nydes uden risiko, meddeler Gartnertidende. 44 personer fik ved forsøgene i en måned en dosis daglig — 14 personer endog et helt år. Forsøgspersonerne havde meldt sig frivilligt. Nogle fik normal dosis, andre 20 gange så meget og atter andre 200 gange så meget. Forsøgspersonerne blev iagttaget nøje, men ingen af dem viste sygdomssymptomer.

ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt
Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

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.

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

Dansk Råkost-vegetarskole og pension,
Kongevejen 110 - Helsingør
er kun aaben fra 15. oktbr. til 1. maj.

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

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.

CIRKULIN
HVIDLØGPERLER
Et vigtigt Næringsmiddel

- det ideelle Kosttilskud

NB!
Cirkulin Hvidløgperler indregistreret.

Ekstra stærke
Indhold kun rent Hvidløg
(ca. 1 Gram pro Perle)

Eneste standardiserede faste Hvidløgpræparat med Allicin (50 Gamma pr. Perle) Allicin dræber Bakterier og indeholder desuden de vigtigste Vitaminer — a, b, c og d — derfor et vigtigt Næringsmiddel, der anbefales Gamle og Unge som dagligt Kosttilskud hele Aaret rundt! Det virker paa én Gang styrkende og forebyggende paa hele Organismen, ogsaa naar denne rammes af radioaktiv Bestraaling.

Der indtages (synkes) 3×2 Perler daglig ved Maaltidernes begyndelse

NB! Ingen Lugt — Ingen Smag!

Vor Pakning med ca. 180 Perler = 1 Maaneds Forbrug
Forhandles **kun** af: **Apotekere, Materialister, Raakostforretninger og Købmandsforretninger**
Nærmere Oplysninger om Salgssteder giver undertegnede **Importør, som ogsaa gerne modtager Bestillinger** og sørger for **omgaaende** Levering. — Prøvepakninger kan rekvireres ved Indsendelse af Kr. 3,00 pr. Stk. til nedenfor angivne Postkonto.

GROSSERER, DR. HANS LÜTZHÖFT
Kontortid 10—4 (Lørdag dog 10—1)
Frederikkevej 6 — Hellerup — Tlf. HE. 4219 — Postkonto 1014

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

Maanedens fagbog:

Anna Weber, Chr. Stapel og Mogens Dahl: *Haveplanternes Sygdomme.* Pris 11,00

kan bestilles i enhver boghandel

Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,

Anker Heegaardsgade 2,
København V.

RÅSTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, Svendborg)

modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 755

Vegetarer på Fyn!

TORVEGADES OSTEHUS
flyttet til OVERGADE 22.
Husk venligst
OVERGADES OSTEHUS
tlf. Odense 883



Fås også i Råkostdepotet

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af internatet, Islevdalvej 85, Brh., Islebro 695.

Fin delikat Hybenmarmelade

1 kg kr. 4,50. 5 kg kr. 22,00.

Prisliste på forlangende over vore frugtsafter.

Bestilling modtages på hvidkål og rødkål til senere levering.

Bemærk:

Kunstgødning og giftige sprøjtemidler benyttes ikke i vor frugtplantage.

»Sandhuset«s Frugtplantage,
Kassemose, Fyn.

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

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 produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger Skodsborg produkter

De anbefales: Skodsborg corn flakes - granola - Skodsborg kaffeerstatning - æbleblade-te - glutenola - carno - bønnesteg - linsepostej - veg. leverpostej - veg. fiskebudding - linser i brun sauce - sojabønner i bouillon - nuttolene - protose. Kiks: Grahams, havre, vanille og nødde. Skodsborg lyn sauce pulver: På to minuter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce. Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!

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

LYNG OG BLOMSTER **HONNING**
Honning-depotet
Nr. Søgade 39 , København
Telefon Ctr. 8176

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 . Århus

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - à la carte
Åben mandag—torsdag incl. kl. 11—19
Lukket lørdag.
Telefon PAlæ 8855
St. Kongensgade 36—38, mezz.

PROVINSENS

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

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

Ernst Hansen
etabl. 1877

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI — RINGSTED