Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Resultatet fra generalforsamlingen

Resolution fra den internationale vegetarkongres

Skal vi have gift i drikkevandet?

Når samvittigheden taler

Fremstilling af surmælksprodukter

Julemøde og nytårsfest

Dræber vi langsomt os selv og vore børn?

Vegetarisk sportsmand sætter rekord

Køkkenkrogen

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

51. årgang

nummer 11-12

Novbr.-Decbr. 1958

VEGETARISK TIDSSKRIFT udgives af Dansk Vegetarisk Forening og ser det som sin opgave at belyse alle sider af vegetarismen. De enkelte artikler står derfor for forfatterens egen regning og behøver ikke at være udtryk for redaktionens mening.

Foreningens og formandens adresse er: Fru Else Nielsen, Emdrup Vænge 8, København Ø., tlf. 29 03 49.

Foreningens næstformand: Repræsentant N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., København F., tlf. DA 8222y.

Foreningens kasserer: Advokat J. Gabe, Ellinorsvej 8, Charlottenlund, tlf. ORdrup 431, postkonto 256 56.

Ansvarhavende redaktør af Vegetarisk Tidsskrift: J. Gabe, Ellinorsvej 8, Charlottenlund. — I redaktionen i øvrigt: Fru Else Nielsen og repræsentant N. Nielsen.

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. I løssalg 1 kr. pr. nr.

Redaktionelt

Nogle er vegetarer udelukkende af etiske grunde, andre udelukkende af sundhedsmæssige grunde, men de fleste er vel nok vegetarer både af etiske og af sundhedsmæssige grunde. Vegetarisk Tidsskrift vil derfor bestræbe sig på at belyse både den etiske og den sundhedsmæssige side af vegetarismen.

Der er inden for vegetarismen ligesom inden for alle andre områder i livet forskellige meninger om mange spørgsmål. Dette gør sig særlig stærkt gældende inden for den sundhedsmæssige side af vegetarismen, hvor der findes adskillige teorier om den rette levemåde. Vegetarisk Tidsskrift vil give oplysninger om disse teorier, såfremt de er nogenlunde vel underbyggede, men vil søge at afholde sig fra at tage stilling til dem, medmindre det drejer sig om opfattelser, der må anses for at være almindelig anerkendt af et stort flertal af vegetarer. *Red.*

Julemøde

Sammen med Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed afholdes et hyggemøde torsdag den 11. december kl. 20,00 i Restaurant Roma, Østerbrogade 85, hvor hr. Børge Bornbo vil fortælle om Jesu liv på jorden, hovedsagelig udfra nyfundne skrifter fra Vatikanet og fra Tibet. Hr. Bornbo, der har studeret adskillige fortolkninger af det Nye Testamente, både på tysk, engelsk og græsk, har holdt ca. 500 foredrag rundt omkring i landet.

Entre for medlemmer af Dansk Vegetarisk Forening eller af Råkostforeningen kr. 1,-. Gæster: kr. 1,50.

Nytårsfesten

afholdes i fællesskab med Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed *søndag den 11. januar 1959 i Restaurant Roma, Østerbrogade 85, København.*

Kl. 17,45 præcis: Middag med følgende menu: Råkostanretning — Skorostesteg med rosenkål og tomatsovs — Frugtsalat.

Kl. 20,00 Brandinspektør *Bolt Jørgensen* fortæller om en families erfaring ved lacto-vegetabilsk ernæring.

Herefter forskellig underholdning.

Pris kr. 7,00. Bindende tilmelding til fru Else Nielsen, Emdrup Vænge 8, tlf. 29 03 49, mellem kl. 18 og 19, eller til fru Rie Rasmussen, tlf. BE 2405, mellem kl. 9 og 10. Der vil ikke blive adgang uden forudgående tilmelding.

Generalforsamlingen søndag d. 12. oktober 1958

Inden generalforsamlinbens påbegyndelse holdt fru Anne-Marie Nielsen et foredrag ledsaget af lysbilleder om en telttur til Italien.

ad dagsordenens pkt. 1: Advokat Jens Gabe valgtes til dirigent. Senere overtog repræsentant Niels Nielsen dirigenthvervet.

pkt. 2: Formandene beretning samt regnskabet for året 1. juli 1957 til 30. juni 1958 godkendtes.

pkt. 3: Fru Else Nielsen valgtes til formand. Til bestyrelsen valgtes i øvrigt fru Rie Rasmussen, hr. Niels Nielsen, hr. Jens Gabe og hr. Peter Søholm. Som suppleanter valgtes hr. Mosegaard og fru Inge Norgran.

Som revisorer valgtes fru Anne-Marie Nielsen og hr. Serner, som revisorsuppleanter hr. A. Ott og fru Anna Petersen.

pkt. 4: Kontingentet fastsattes uforandret for 1959. — Valg af sted for næste årsmøde overlodes til bestyrelsen.

pkt. 5: Regnskabet for „Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen" fremlagdes.

pkt. 6: Beretning og regnskab for „Dr. Michael Larsens børnehjemsfond" godkendtes.

pkt. 7: Til fondets bestyrelse valgtes hr. Moseaard og fru Pille.

pkt. 8: Eventuelt: Hr. Svensson, hr. Seegelke og hr. N. Nielsen takkede hr. Mosegaard for det mangeårige arbejde i foreningens ledelse og på formandspladsen. — Det foresloges at nedsætte et udvalg til drøftelse af samarbejde med Råkostforeningen. Efter dirigentens forslag overlodes det imidlertid til bestyrelsen at træffe bestemmelse herom.

På det første bestyrelsesmøde konstituerede bestyrelsen sig som følger:

Næstformand: hr. Niels Nielsen.
Sekretær: fru Rie Rasmussen.
Kasserer: hr. Jens Gabe.

Til redaktion af tidsskriftet nedsattes et redaktionsudvalg bestående af hr. Jens Gabe (redaktør), fru Else Nielsen (med vetoret) og hr. Niels Nielsen.

Bestyrelsen vedtog at samarbejde med Råkostforeningen, foreløbig ved afholdelse af møder sammen med denne.

Meddelelse til annoncørerne

Vi beklager at måtte meddele vore annoncører, at vi har måttet sætte prisen for annoncer op. Annonceprisen bliver fremtidig kr. 80,00 pr. helside; for mindre annoncer beregnes en forholdsmæssig del af prisen for en helside, dog mindst 4 kr. Ved ønske om anbringelse på bagsiden eller på en side, der følger lige før eller efter tekstsiderne, beregnes kr. 100,00 pr. helside.

Regnskab for Dansk vegetarisk Forening

fra 1. juli 1957 til 30. juni 1958

	INDTÆGTER		UDGIFTER	
Kassebeholdning 1. juli 1957 ...	3.842,10	(3.579,08)		
Kontingent	1.956,00	(2.249,00)		
Abonnement...	112,32	(172,63)		
Annoncer...	761,75	(832,20)		
Gaver...	223,77	(352,00)		
Litteratur	57,50	(40,00)		
Mærkater	22,00	(4,50)		
Renteindtægter...	346,58	(340,34)		
Salg af Vegetarisk Tidsskrift...	14,40	(4,20)		
Tilsk. f. Vendelboes sociale fond	25,00	(0,00)		
Husejer Jens Nielsens Legat ...	1.000,00	(900,00)		
Vegetarisk Tidsskrift			2.629,25	(3.364,65)
Porto Vegetarisk Tidsskrift			303,33	(534,69)
Porto i øvrigt	44,10	(83,20)	172,32	(189,10)
Blanketter			3,00	(64,37)
Kontorartikler...			3,75	(106,80)
Sammenkomster og møder... ...			52,20	(40,00)
Krans...			0,00	(17,50)
Avisudklip			40,68	(32,94)
Ekstrabekendtgørelse i tlf.bogen			32,50	(32,50)
Forsikringer			2,50	(2,50)
Bidrag til Intern. Vegetar Union			0,00	(80,00)
Agitationskort...			64,20	(0,00)
Regnskabsføring og eksp. af VT			250,00	(250,00)
Kassebeholdning 30. juni 1958...			4.851,79	(3.842,10)
	8.405,52	(8.557,15)	8.405,52	(8,557,15)

STATUS pr. 30. juni 1958

	AKTIVER		PASSIVER	
Bibliotek...	300,00	(300,00)		
Inventar...	300,00	(300,00)		
Kontingentrestancer	37,00	(100,00)		
Kassebeholdning	4.851,79	(3.842,10)		
Lån til dr. Michael Larsens vegetariske Børnehjemsfond ...	5.000,00	(5.000,00)		
Saldo			10.488,79	(9.542,10)
	10.448,79	(9.542,10)	10.488,79	(9.542,10)

Engelsk - tysk - fransk

Sprogkyndige medlemmer anmodes om at være redaktionen behjælpelig med oversættelse af artikler fra udenlandske vegetariske tidsskrifter. Selv om De kun kan tilbyde at oversætte en enkelt artikel, modtager redaktionen gerne Deres tilbud om assistance.

Resolutioner

De nedennævnte resolutioner blev enstemmigt vedtaget på den 15. internationale vegetarkongres, der blev afholdt i Indien i november 1957:

— Denne 15. internationale vegetarkongres, der er samlet her, og som repræsenterer 22 nationer, opfordrer alle folkeslag til at iagttage ikke-volds-princippet over for deres medmennesker og over for dyreriget.

a) Den beklager derfor udnyttelsen af dyr til føde, og støttet af de seneste videnskabelige beviser stadfæster den, at en vegetarisk kost er i stand til at frembyde en næring, der er fyldestgørende for et sundt helbred for alle folk, ligegyldig hvilket arbejde de er beskæftiget med, og som vil bringe befrielse fra mange sygdomme, der er forbundet med den moderne civilisation.

b) Da den bekymrer sig om anvendelsen af sunde fødevarer, hvilke er afgørende for helbredet, beklager den besmittelsen af afgrøderne med giftige kemikalier og med radioaktivt nedfald. Den henstiller derfor til alle regeringer at udforske fordelene ved organisk fødefremstilling og til at bandlyse brugen af atomkraft til ødelæggende formål.

c) I betragtning af den stadig voksende forøgelse af befolkningstallet i verden henstiller den til alle regeringer at tage fordelene ved en vegetarisk økonomi i betragtning, hvilket vil sikre tilstrækkelige forsyninger med føde af høj næringsværdi. Den beklager det spild af jord og arbejde, der foregår ved produktion af kød som føde.

d) Idet den har opmærksomheden henvendt på den særlige nød med hensyn til føde i Indien, tilskynder den den indiske regering til igen at overveje hele spørgsmålet, før den akcepterer den anbefaling, der indeholdes i „Report on the marketing of meat in India", hvori The Directorate of Marketing and Inspection of the Ministry of Food and Agriculture foreslår, at „der gøres en udstrakt propaganda for at opdrage folket med hensyn til kødets høje nærings- og beskyttelsesværdi og med hensyn til tilrådeligheden af dets forøgede anvendelse i den daglige føde".

e) Den henstiller til alle religiøse, sociale, kulturelle og politiske ledere i alle lande og særlig i Indien, som er hjemstedet for ikke-volds-princippet — Ahimsa — at anerkende, at slagtning af dyr er uforenelig med en oplyst livsmåde, og til at tage skridt til at sætte en stopper for sådant slagteri.

f) Den bemærker protesten fra Indien og andre lande mod eksporten af aber, og i betragtning af de lidelser, denne medfører, tilskynder den kraftigt den indiske regering til at forbyde denne eksport.

g) Den henstiller til undervisningsministerier og undervisningsinstitutter i alle lande at tage skridt til at indføre særlige studier og særlig forskning af vegetarisme og ernæring på universiteterne, og til at indføre undervisning i human levemåde og vegetarisme i skolerne.

h) Den tilskynder regeringerne i alle lande til at lukke slagterierne på hellige dage og til at have så mange kødløse dage som muligt i løbet af året.

i) Den henstiller til folk i alle nationer og til alle vegetariske organisationer at højtideligholde „Word Vegetarian Day" mindst een gang om året (man vil enes om en passende dag).

j) Den anbefaler den Internationale Vegetarunion
   a) at udarbejde regler for etisk opførsel for vegetarer i forskellige lande i samråd med de nationale vegetariske foreninger.
   b) at opmuntre til dannelsen af vegan-grupper (vegans afstår fra *enhver* udnyttelse af dyr. Red.) inden for de vegetariske foreninger.
   c) at tilråde vegetarer gradvis at opgive brugen af dyriske produkter og af berusende drikke.

Fluor i drikkevandet?

En del videnskabsmænd mener, fluor nedsætter tilbøjeligheden til huller i tænderne, men da fluor samtidig er et uhyre giftigt stof, råder der i de fleste lande en heftig strid mellem videnskabsmænd, der ønsker tilsætning af fluor til drikkevandet, og videnskabsmænd, der finder dette helt uforsvarligt. Til trods for, at der er uenighed om et så væsentligt punkt som forgiftning af hele befolkningen, og til trods for, at mange byer af denne grund har forkastet tilsætning af fluor til drikkevandet, har man mange steder besluttet at tilsætte fluor.

Som eksempler på storbyer, der har forkastet tilsætning af fluor, nævner den norske tandlæge Hans Lødrup i en artikel i „Dagbladet" af 18. oktober 1957 New York City, Boston, Detroit, Los Angeles og New Orleans. Han anfører i øvrigt, at 95 amerikanske byer, der *var* gået i gang med tilsætning af fluor, har opgivet dette igen.

De vegetariske foreninger går overalt kraftigt imod tilsætning af fluor til drikkevandet, idet man har påpeget det *helt uforsvarlige i at tilsætte så farlig en gift, når det overhovedet kan diskuteres, om det er ufarligt.* Herhjemme vejer man for tiden for og imod tilsætning af fluor til drikkevandet.

Ifølge *Hälsa* (af 15. august 1958) har den svenske medicinalstyrelse forelagt regeringen et forslag om tvangsmedicinering af drikkevandet med fluor. Mange advarer imidlertid kraftigt. Stockholms hälsovårdsnämn er således med første stadslægen og anden stadslægen i spidsen gået imod medicinalstyrelsens forslag. Det gælder også Uppsala, som i en erklæring underskrevet af formanden for hälsovårdsnämnden og 1. stadslægen udtaler, at til trods for, at Uppsala allerede fra naturens side har en optimal fluor-koncentration i sit drikkevand (1,2 mg pr. liter), synes caries-frekvensen at være urovækkende høj blandt byens ungdom. *Medicinalstyrelsens kategoriske udtalelse om, at der ikke er nogen risiko ved tilsætning af fluor, kritiseres,* og man spørger, om medicinalstyrelsen har tænkt på risikoen for kronisk syge med f. eks. nyresygdomme, sukkersyge, nervesygdomme etc.

Der Wendepunkt har for nylig bragt en artikel med titlen „Havsalt i stedet for fluor". Det hedder heri blandt andet:

„Man kan nu læse selv i American Medical Association's Journal (JAMA 165, 1770, 23.-11. 57), at havsalt kan tjene samme formål som fluor med hensyn til forebyggelse og helbredelse af huller i tænderne (caries). Men da havsalt ikke er så giftigt som fluor, betyder dette mindre fare for den, der indtager det. Denne fare synes at opstå særlig hvor der er mangel på B-vitaminer i føden — og hvor er dette ikke tilfældet med det enorme forbrug af hvidt mel og sukker?

American Medical Association er den lægeforening, der er gået i spidsen for tilsætning af fluor til drikkevandet. Man har ligefrem ment, at det var et prestigespørgsmål for lægeforeningen at få dette program gennemført. Når der nu i dens tidsskrift fremkommer en artikel som den nævnte, kan man håbe på, at der herefter vil blive mulighed for et kompromis om havsalt i stedet for fluor, og at man også herhjemme vil følge denne linje i stedet for at udsætte hele befolkningen for den risiko for sygdom på grund af fluortilsætningen til drikkevandet, som mange videnskabsmænd advarer så stærkt imod.

Der er for øvrigt nu ifølge ovennævnte nummer af *Hälsa* strid omkring fluortilsætningen selv inden for American Medical Association, idet Association of American Physicians and Surgeons, der er en afdeling af den nævnte lægeforening, og som består af ca. 15.000 læger, har vedtaget en resolution *imod* fluortilsætning.

Man må vist have lov at ryste lidt på hovedet, når sundhedsstyrelser kan foreslå tvangsfluorisering af drikkevandet, når der er så stor en uenighed med hensyn til dettes farlighed eller ufarlighed. Burde det ikke netop være en sundhedsstyrelses opgave at forbyde noget sådant, såfremt der kunne tænkes blot den ringeste risiko for befolkningen?

Nu må vi vente spændt på, hvad vor egen sundhedsstyrelse bestemmer sig til. *jg.*

Når samvittigheden taler

Arvid Hallström holdt i oktober måned et foredrag i København om Waerland-bevægelsen. Vi bringer her et uddrag af hans artikel i det svenske blad *Fredsmissionæren* (nr. 7—8 juli—august 1958).

— En dag lige før jul i min opvæksttid kom jeg tilfældigt forbi slagtehuset i min hjemby, da der arbejdedes for højtryk. Staldbygningerne var til trængsel fyldt med dyr, mest køer, kalve og grise, men der fandtes også heste, får og lam.

Jeg har altid holdt af dyr og kunne derfor ikke modstå lysten til at gå hen til staldene og kigge på dyrene. Jeg standsede først ved bygningen for kalve og får. Der stod de stakkels dyr, tæt sammenpakkede, og ventede på at føres bort til slagtehallen. Deres øjne gav udtryk for stor angst, og da de fik øje på mig, følte jeg det, ligesom de bad mig om hjælp. Hele staldbygningen genlød af deres urolige og ynkelige brægen.

Jeg er overbevist om, at de arme dyr anede, hvad der forestod dem. Thi dyr fornemmer jo på en helt anden måde end vi mennesker. De har jo f. eks. en fornemmelse af jordskælv og andre naturtildragelser længe i forvejen.

I den anden staldbygning var der lige så stor ængstelse og uro blandt køerne og hestene. Det var gribende og beklemmende at se alle disse dødsdømte dyrs angst, deres klynkende og bedende, bønfaldende blikke, som ord aldrig kan beskrive. Jeg følte mig lige så hjælpeløs som de stakkels dyr — ja, jeg følte det præcis, som om jeg var en af dem.

Fra staldbygningerne førte to afspærrede gange direkte til slagtehallerne. Nu kom personalet og drev et antal køer frem i den ene gang. Køerne gik naturligvis meget modvilligt frem til slagtehallen. Men de af deres virksomhed forrådte kvægpassere drev dem brutalt frem i gangen med hug og slag, eller ved at vride og knække halerne. — På nogle slagterier bruger man skarpe jernkroge, som hugges i dyrene for at drive dem fremad. — De var uden hjerte og uden barmhjertighed, disse mænd.

Ved porten til slagtehallen standsede en vakker gammel hest pludselig og rystede over hele kroppen. På gulvet i hallen lå ca. 15 døde eller døende køer i en pøl af blod. Blodet fossede i stride strømme ud af deres opskårne struber. Den stakkels hest blev så sky, at den stejlede og ville vende om — men gangen var for smal. Fire mand måtte holde den. Derefter gik der mindst fem minutter, før slagteren kom og fik skydemasken anbragt på den. Hesten dirrede i alle lemmer, og sveden fugtede hele dens krop, inden det bedøvende slag faldt. Knæene vaklede, og det stakkels dyr ramlede omkuld i blodpølen og oversprøjtede alt omkring sig — ikke mindst sine bødler. Men disse tørrede blot blodet af ansigtet og skyndte sig at gribe fat i næste offer. Og således gik det efterhånden med det ene dyr efter det andet.

I den anden gang dreves kalvene frem til en afdeling af slagtehallen, hvor ca. 20 kalve allerede lå ved siden af hinanden, levende fastsnørede på bænke med benene i vejret. Slagterne gik også her i gang med deres uhyggelige håndværk. Først gik en mand frem i de forskellige rækker og slog kalvene i hovedet med en økse, så de bedøvedes. Men ofrene lå jo naturligvis ikke helt stille, de vendte og drejede hovedet, og derfor forfejledes slaget alt for ofte. Ved første slag på en kalv knustes således et øje; også det andet slag forfejledes, og kalven lå og sparkede og vred sig med et hængende øje og blodoverskyllet hoved. — Dette var alle de i gangen ventende kalve vidne til — først ved det tredie slag bedøvedes kalven.

Efter manden med øksen gik så en anden slagter, som med en skarp kniv opskar halsene på de slagne og ilde tilredte ofre. Blodet sprøjtede omkring, så mændene blev også her aldeles overskyllet med blod, hvilket dels løb, dels levrede sig på deres klæder. Også dette kunne ses af alle de ventende dyr, som således blev vel forberedt på, hvad der ventede dem.

Nu dreves fårene og lammene efter tur frem til slagtebænken. Jeg kunne dog ikke udholde det længere, men styrtede bort fra dette inferno.

Aldrig havde jeg tænk, at menneskenes kødspisning kunne føre til noget så rædselsfuldt og umenneskeligt. Hvor kan mennesker bære sig ad på den måde mod stakkels hjælpeløse dyr, som ikke har gjort dem noget ondt? spurgte jeg mig selv. Hvor kan menneskene fare frem på den manér mod Guds skabninger? Hvor kan nogen, for at kunne spise disse dyrs kød, gøre sig delagtig i et sådant myrderi og et sådant barbari?

Og det så meget mere, som ingen kan bevise, at denne kødspisning er nødvendig — alting taler tværtimod for, at den er skadelig og leder til en masse sygdomme og navnløs elendighed.

Efter den dag blev jeg vegetar for altid. Jeg kunne ganske simpelt ikke mere røre kød eller gå forbi en slagterforretning, uden at disse syner kom mig for øje. Jeg havde fået at se, hvad alle de, som spiser kød, ikke vil se eller ikke bryder sig om at vide. Men uvidende eller ikke, så er de dog alle medskyldige i, at disse uhyggeligheder eksisterer *trods det, at kødspisningen er uden al eksistensberettigelse.* Thi som forholdene udviser, og som bevist af fremstående ernæringsforskere, har menneskene pådraget sig en frygtelig masse svære sygdomme og lidelser netop gennem denne hensynsløse fremfærd mod dyrene, hvis kød blot er menneskene til fordærv.

Der blev stor opstandelse, da jeg kom hjem og kun spiste lidt kartofler og smørrebrød til middag. „Du må jo være blevet aldeles forstyrret, hvis du ikke spiser kød," råbte min far forarget. Jeg svarede, at det var mig ligegyldigt, for jeg ville aldrig mere spise kød. Jeg var besluttet på hellere at dø end at gøre mig medansvarlig i alle disse uhyggeligheder, som jeg havde set i slagtehuset. Og jeg stod fast ved min beslutning.

Om fremstilling af surmælksprodukter

af *J. Gabe.*

Surmælksprodukter har overalt ord for at være sundere end sødmælk, og dette er uden tvivl grunden til, at surmælksprodukterne omfattes med så stor en interesse af vegetarer.

Desværre er det imidlertid yderst vanskeligt at få rigtige oplysninger om tilberedningen af disse produkter. Efter at jeg i den materialforretning, hvor jeg købte en kefir-kultur, havde fået at vide, at det var nøjagtig det samme som yoghurt, ligesom oplysningerne om tilberedningen af kefiren var helt forkerte, forstod jeg, at der ikke var nogen anden udvej end selv at sætte sig grundigt ind i emnet, hvis man ville have rigtige oplysninger.

Jeg satte grå hår i hovedet på de venlige biblioteksdamer, men efterhånden fik jeg da samlet ca. 15 bøger, der omtalte surmælksprodukter.

Der var blandt forfatterne enighed om, at surmælk er lettere fordøjelig end sødmælk, da sødmælk nedsætter mavesaftens brintion-koncentration, og det viste sig, at stort set hvert eneste land eller gruppe af lande har sit specielle surmælksprodukt, dannet af bakterier, der netop trives bedst ved den temperatur, der er almindelig i det pågældende land. Fremstilles et surmælksprodukt i en forkert temperatur, vil for de fleste produkters vedkommende forkerte bakterier tage overhånd og efterhånden kvæle de ønskede bakterier.

I det følgende vil jeg kort gennemgå fremstillingsmåden ved de her i landet mest kendte surmælksprodukter, mens jeg vil dvæle lidt længere ved det specielt for det nordiske klima egnede surmælksprodukt tættemælken.

YOGHURT (blanding af lactobacillus bulgaricus og streptococcus thermofilus). Pasteuriseret sødmælk opvarmes til ca. 50°. Dernæst podes den kraftigt med en yoghurt-kultur (færdiglavet yoghurt). Mælken holdes på ca. 40°, indtil den i løbet af ca. 8 timer er løbet sammen; jo længere den holdes varm, jo mere sur bliver den. Den må under fremstillingen i hvert fald ikke komme under 25°. Når yoghurten er færdig, stilles den koldt for ikke at blive sur. Færdiglavet yoghurt kan købes i mejeriudsalgene.

Man har tidligere troet, at yoghurt-bakterierne kunne leve videre i tarmen, men dette har nu vist sig at være forkert. Yoghurt har derfor næppe nogen diætetisk værdi. *Johannes Velden* (Die entscheidende Bedeutung einer idealen Sauermilchflora für die Verbesserung der Verdauungsleistung) mener endog, at det nu er fastslået, at yoghurt virker skadelig på tarmfloraen ved længere tids brug.

KEFIR består særlig af betabacterium caucasium, streptobacterium casei, gærsvampe og mælkesyrebakterier af slægten lactobacillus. Kefir laves bedst af skummetmælk. Mælken opvarmes til 20—25°. Dernæst tilsættes en kefir-kultur. Kulturen består af små blomkålslignende „svampe"; den kan opbevares i kortere tid i vand, men der må ikke være lukket for lufttilførsel. Hvis kulturen er købt i tørret tilstand, skal den først opblødes flere gange i lunkent vand og lunken mælk. Der anvendes 200—300 g opblødte kefir-korn pr. liter mælk. Mælken med den tilsatte kefir-kultur holdes på 20—25°, og eventuelt rystes den jævnligt eller omrøres forsigtigt. Når gæringen efter cirka et døgns forløb er i fuld gang, sies kulturen („blomkålshovederne") fra og vaskes. Mælken hældes på stærke flasker, f. eks. sodavandsflasker, som tillukkes og henstår ved 15—20° i 1 à 2 døgn. Den er derefter blevet til en mousserende, tyktflydende og svagt sur mælk, som indeholder 1—1½ pct. mælkesyre og ca. ¼ pct. alkohol. Ved for lang tids henstand stiger alkoholprocenten til ca. 1, og smagen bliver ubehagelig.

ACIDOFILUS (lactobacilus acidophilus, også kaldet thermobacterium intestinale) kaldes i Tyskland ofte REFORM-YOGHURT.

Sødmælk opvarmes stærkt og podes derefter med ca. 1 pct. acidofiluskultur (færdiglavet acidofilusmælk) ved ca. 37°. Mælken holdes på ca. 37°, indtil den efter 15—18 timers forløb er løbet sammen. Temperaturen må i hvert fald ikke komme under 25°. Mælken findeles, og der tilsættes evt. 3 pct. mælkesukker. Den opbevares koldt. Kulturen vil efterhånden degenerere.

Det er påvist, at acidofilus-bakterierne trives fortrinligt i tarmkanalen, og som det fremgår af navnet thermobacterium intestinale, har nogle forfattere ment, at det netop er denne bakterie, der bør være i tarmen, hvis tarmfloraen er sund. Det er antagelig derfor, at acidofilusmælken er blevet taget op i Tyskland under navnet reform-yoghurt. En enkelt forfatter mener dog, at en acidofiluskur ikke bør udstrækkes for længe, da de K-vitamin-producerende kolibakterier i tarmen derved undertrykkes.

Acidofilus-bakterien lever af mælkesukker, og såfremt der ikke tilsættes mælkesukker til acidofilusmælken, må man drikke mindst 1 l sødmælk daglig for at få mælkesukker nok til bakteriernes trivsel.

Færdiglavet acidofilus kan købes i de fleste mejeriudsalg.

SKYR (streptobacterium casei). Skummetmælk opvarmes til 36—40° og podes med frisk skyr. I reglen tilsættes også 1 dråbe løbe pr. 5 kg mælk. Mælken holdes dækket et par timer, og når den er løbet sammen, skæres den; herefter tildækkes den og står således natten over. Vallen, som nu flyder ovenpå, trækkes fra, og skyren hældes på en si, hvor den ligger til afdrypning i 8—10 timer. Derefter presses den i et osteklæde med hænderne. Af 5 kg mælk fås 1 kg skyr. Det anføres, at skyren, når den skal spises, udrøres med sødmælk eller fløde samt eventuelt sukker.

Bakterierne trives ligesom acidofilus-bakterierne godt i tarmen, særlig ved samtidig tilførsel af mælkesukker.

Skyr kan fås færdiglavet fra Jyllinge Mejeri pr. Roskilde.

TYKMÆLK må ikke laves ved at stille sødmælk til selvsyrning. Selvsyrnet mælk indeholder ofte skadelige mikrober, og smagen bliver ikke god. Tykmælk laves ved at opvarme frisk sødmælk (eller skummetmælk) til 25—30° og derefter pode med 1 spiseskefuld god kærnemælk eller færdiglavet tykmælk pr. tallerken. Anvendes færdiglavet tykmælk til podningen, skummes denne først, hvorefter den piskes op til fordeling i den nye portion. Mælken henstår bedst i 15—20°. Ved varmegrader op mod 30° bliver tykmælken dårlig. For at undgå skimmel må der sørges for lufttilførsel til mælken.

„Ymer" er fremstillet af de samme bakterier, som anvendes til kærnemælk og tykmælk; det er en art tyktflydende kærnemælk.

TÆTTE, også kaldet LANGMÆLK (streptococcus lactis longi). Tætte er den urnordiske form for surmælk. Det menes, at den blev medbragt af vore forfædre, dengang de indvandrede i de nordiske lande.

R. Bjørnstad anfører i en artikel i det norske blad *Mejeriposten* (45. årg. nr. 12) tættemælken som et eksempel på naturfolkenes evne til at aflure naturen dens hemmeligheder ved hjælp af deres intuition. Tætte har nemlig en fremragende desinfektionsevne; den er mere antibiotisk mod forrådnelse og skimmel end yoghurt, kefir og andre lignende præparater. Det anføres, at den er en af de bedste mediciner mod fordøjelsesbesvær, mavesår, spasmer, katarrer, tarmforstyrrelser, kronisk forstoppelse og galdelidelser m. v., og at der er amerikanske hospitaler, der har tættemælk på diætsedlen.

Ifølge dr. *Olav Johann Olsen-Sopp* (Centralblatt für Bakteriologie und Parasitenkunde, II afdl., bind 33, trives tættemælksbakterierne godt i tarmkanalen.

Tætte anvendes vistnok endnu kun i det nordlige Sverige og Norge samt på frisksportrestauranter og råkostkursteder.

Man har tidligere troet, at tætte oprindelig blev fremstillet af de insektædende planter soldug eller vibefedt, eller af sorte skovsnegle. Nyere undersøgelser har imidlertid vist, at det ganske vist kan lykkes at lave en lang mælk ved hjælp af soldug eller vibefedt, men at denne mælk indeholder bakterier, der er helt forskellige fra tættemælksbakterierne, ligesom dens egenskaber er forskellige fra tættens. Så vidt man endnu har kunnet konstatere, kan tætte kun fremstilles ved podning med tættekultur (færdiglavet tætte). Til fremstillingen kan anvendes frisk eller kogt sød- eller skummetmælk. Der tilsættes 3—10 pct. færdiglavet tætte, og efter

cirka et døgns forløb er tættemælken færdig til brug. Den er da blevet til en sejg, aromatisk surmælk. Den er noget trådtrækkende, men den må ikke blive så sejg, at trådene kan trækkes fra den ene væg til den anden.

Dyrkningstemperaturen ligger på 8—20°. Slimdannelsen bliver kraftigere ved dyrkning ved lav temperatur end ved høj. I god tætte foregår der en stærk kulsyreudvikling.

Tætten kan anvendes til fremstilling af ny tætte, indtil den er 2—3 uger gammel. Det er altså muligt at lave en portion til ca. 2 uger på een gang og derefter blot hælde frisk mælk i krukken, når portionen er næsten opbrugt. Såfremt kulturen opbevares lufttæt på et koldt sted, skal den kunne holde i ca. 10 måneder. Til lufttæt opbevaring må af hensyn til kulsyreudviklingen anvendes en stærk flaske, f. eks. en sodavandsflaske. De gamle nordboere opbevarede somme tider tætten ved at dyppe birkekæppe i den og derefter lade dem tørre; når der derefter skulle fremstilles ny tætte, brugte man blot birkekæppene til at røre rundt i mælken med. Man anvendte også tørring på en linnedsklud. Når tætten skulle bruges, opblødte man først kluden i lunkent vand og derefter i lunken mælk. Trods flere forsøg er det imidlertid ikke lykkedes mig at fremstille ny tætte på grundlag af tørret tætte.

En særlig form for tættemælk er den norske kældermælk. Om foråret, når køerne skulle op på sæteren, hældte man kogt lunken mælk blandet med en trediedel vand i store kar. Dernæst tilsattes 1—2 pct. tætte. Denne kældermælk kunne holde sig frisk, lige til køerne om efteråret kom tilbage fra sæteren — ja, den kunne faktisk holde i op til tre år.

Tætte fås herhjemme vistnok kun i råkost- og vegetarrestauranten „Roma", Østerbrogade 85, København. Hvis man selv medbringer en lille flaske, når man spiser dér, får man lov til at tage lidt tættekultur med hjem.

Tætte kan anvendes ligesom yoghurt og andre surmælksprodukter. I gamle dage anvendtes den meget sammen med grød; som drik fortyndede man den ofte med vand. En meget velsmagende ret får man ved at blande den med alle slags ituskårne frugter og eventuelt søde den med honning eller endnu bedre med frugtsaft. Inden brugen piskes tætten ofte et øjeblik, hvorved den mister noget af sin sejghed.

BIOGHURT består af tættebakterier, acidofilusbakterier, kolibakterier samt bacterium bifidum. Det er det allernyeste inden for surmælk. Ifølge *Johannes Velden* er det det bedste surmælksprodukt, der findes, idet bacillus acidofilus, bacterium bifidum og kolibakterierne netop er de mælkesyrebakterier, der bør være i de forskellige afsnit af tarmkanalen, hvis den skal være sund. Tættebakterien hjælper til at stabilisere de andre bakterier og trives i øvrigt også i tarmkanalen.

Bioghurt er et frisk, let surt og meget velsmagende produkt, som trods indholdet af tættebakterier ikke er slimet. Det fremstilles — så vidt jeg har kunnet få oplyst — på følgende måde: Mælken opvarmes til kogepunktet, inddampes evt. til halvdelen. Den afkøles til 40° og podes derefter med ca. 5 pct. kultur (færdiglavet bioghurt). Mælken holdes herefter på 37—40°, indtil den er løbet sammen som tykmælk. Det angives, at mælken skal kunne løbe sammen på ca. 2 timer. Jeg har dog hidtil ikke kun-

net gøre det på under 5½ time. Den opbevares koldt og skal kunne holde i ca. 14 dage. Kulturen fås fra Internationale Bioghurt G.m.b.H., Hiltenspergerstrasse 35, München.

Med hensyn til den praktiske gennemførelse af fremstillingen af surmælksprodukter, der kræver varme, skal jeg til slut nævne den metode, jeg selv benytter:

Det øverste af mælken hældes af flaskerne. Flaskerne anbringes derefter i henkogningskedel eller i en stor gryde, hvori der er lagt en ekstra bund. Der hældes vand i kedlen, og den opvarmes, indtil alle eventuelle bakterier må være dræbt. På denne måde undgår man det trælsomme arbejde med at passe på, at mælken ikke brænder på. Flaskerne tages nu op og stilles til afkøling, og når den ønskede temperatur — f. eks. 40° — er nået, tilsættes kulturen. Vandet i kedlen bringes ved hjælp af koldt vand ned til samme temperatur, og flaskerne anbringes igen i kedlen. På grund af den store mængde vand holder temperaturen sig af sig selv omkring de ønskede grader, blot man en gang cirka hver 3. time tænder for gassen et par minutter.

Regnskab for Dr. Mich. Larsens vegetar. børnehjemsfond

INDTÆGTER		UDGIFTER	
Kassebeh. 1. juli 1957...	4.375,16	Administration	51,50
Renter...	856,46	Til ejendommen...	4.300 00
		Afdrag	200,00
		Renter...	510,05
		Kassebeh. 30. juni 1958	170,07
	5.231,62		5.231,62

STATUS

Obligationer	18.550,00	Lån...	7.700,00
Sparekasse	170,07	Rest	11.020,07
	18.720,07		18.720,07

Oluf Egerod.

Revideret af Anne-Marie Nielsen og John Svendsen.

Et par citater

„Jeg for min del undrer mig over, hvilken art af følelse, tanke eller fornuft det menneske var i besiddelse af, som var den første til at besmitte sin mund med blod og til at tillade sine læber at berøre kødet af en myrdet skabning; som dækkede sit bord med de sønderrevne stykker af døde kroppe, og som erklærede dét for daglig føde og lækre retter, som engang var væsener udstyret med liv, med opfattelsesevne og med stemme."

Plutarch.

„Jeg er klar over, at kødspisning ikke er i overensstemmelse med de finere følelser, og jeg afholder mig derfra, når som helst jeg er i stand til det."

Albert Schweitzer.

Dræber vi langsomt os selv og vore børn?

Dr. med. W. Coda Martin beskæftiger sig med de giftige sprøjtemidler i en artikel i *Tidsskrift for Bio-Dynamisk Jordbrug* (23. årg. nr. 1). Af pladshensyn kan vi kun bringe uddrag af artiklen.

... I dag står vi over for en ny form for epidemi: en langsomt fremadskridende svækkelse i kroppens celler og væv. De kendte metoder til diagnosticering og kontrol kan ikke anvendes på den nuværende situation. Her må der anlægges en ny og fordomsfri indstilling, upåvirket af politiske og økonomiske hensyn. Jeg påpeger udtrykkelig det sidste, fordi de insekticide kemikalier betegnes som en „rentabel" giftanvendelse.

Hvad er denne nye og menneskeskabte ætiologiske faktor, som er blevet tilført vore i forvejen afsvækkede organismer? Omkring 1945 føjedes DDT og dets afledninger til landbrugets sygdomsbekæmpende midler. Dette satte for alvor fart i produktionen af syntetisk-kemiske plantebeskyttelsesmidler, der nåede 42 millioner tons i alt i 1956, til en salgspris til landmændene på 290 millioner dollars (Chemical Week, 27. okt. 1956).

I 1975, ca. 20 år fremover, forventer den kemiske industri, at salget af plantebeskyttelsesmidler vil nå en højde af én milliard dollars. .....

Spørgsmålet er: Er brugen af disse „rentable giftmidler" nødvendig for at eksistere, eller er det langsomt nationalt selvmord? Men lad os først betragte hele det kemiske problem i dag, 10 år efter indførelsen af DDT-gruppen og de organiske fosformidler (paration-gruppen). Har de medført de ønskede virkninger i retning af at bringe insekterne under kontrol? Til trods for den årlige brug af 42 millioner tons giftmidler til en årspris for landmanden på 290 millioner dollars er det årlige afgrødetab i USA som følge af insektangreb stadig mere end 3 milliarder dollars, i henhold til såvel unionens som de enkelte staters undersøgelser. Dette forbløffende tal fremkommer trods de bedste bekæmpelsesmidler, som landmanden råder over i dag. .....

Jeg tror, følgende beretning fra et møde i verdenssundhedsorganisationens forretningsudvalg i juni 1956 giver et klart og koncist svar på spørgsmålet, om insekterne er under kontrol:

„Konklusionen var, at insekternes udvikling af resistens mod insekticiderne er blevet et alvorligt offentligt sundhedsproblem. 32 lande har rapporteret insektresistens mod DDT og andre nye insektmidler. ....."

A. D. Hess, Logan Field Station, under U.S.P.H. Communitable Disease Center, Logan, Utah (berettet i Scope Weekly 6/20/56) er kommet til den samme slutning. Han erklærede, at insektproblemet tårner sig op i USA som følge af formeringsmulighederne og udviklingen af resistens mod insekticiderne (Science News Letter, 27. aug. 1955). Endvidere har forskerne ved universitetet i Kalifornien opdaget, at brugen af insektmidler kan dræbe de nyttige insekter og tillade angriberne at vende tilbage i stadig større omfang.

Beretninger, som er for talrige til at nævne, viser, at totalsprøjtning af insekticider over landområder, fra fly eller fra jorden, ødelægger mange nytteinsekter og dyr, såsom bier, fugle, fisk etc.

Walter P. Nickell, naturforsker ved Cranbrook Institute of Science (Birmingham, Michigan, 6. juli 1956) påviste, at der vides for lidt om langtidsvirkningerne af DDT og andre insekticider. De dræber de nyttige insekter, ja, selv jordbakterierne, og forstyrrer i det hele taget naturens ligevægt. Man vil muligvis finde brugen af DDT mere ødelæggende for menneskelivet end brintbomben. .....

Hvad er der sket med disse millioner af tons kemiske insekticider, som er spredt ud over vor agerjord? Opløses de og forsvinder — eller akkumuleres de i jorden? I så fald: når vil de nå mætningspunktet? En undersøgelse i 1955, foretaget af The Entomology Research Branch of U.S.D.A., Yakima, Washington, giver os nøglen til det sted, hvor vi kan finde hovedparten af de insekticider, der er brugt på gårdene de sidste 10 år.

Undersøgelsen afslørede, at 3½ år efter behandlingen af jorden fandtes endnu 50 pct. af DDT, 14 pct. af lindan og 15 pct. af aldrin i de øverste 15 cm jord. Resultaterne af dette studium viste, at DDT har den skadeligste og mest vedholdende virkning af de mange insekticider, der tilføres jorden. Lignende prøver foretoges i Illinois, New Jersey og Georgia, med samme resultat, nemlig at akkumuleringen af disse insektmidler i jorden foregår overalt. Endvidere viste undersøgelsen, at tilførsler af DDT på 26 kg pr. ha og derudover var stærkt toxiske for visse typer bønner, og hæmmede væksten hos rug i alle forsøgets fem år. Undersøgernes slutning var, at DDT's evne til at modstå opløsning lader formode, at dette insektmiddel kan blive et problem ved fortsat brug.

Hvad er kemikerens svar på denne situation? En 284 pct.s forøgelse af brugen af disse og endnu mere giftige insektmidler i de nærmeste år!

Hovedformålet med nærværende fremstilling er at vise, hvilken indflydelse den udbredte brug af disse højtoxiske insekticider har på menneskets fremtidige sundhed. Til syvende og sidst er det os, som er endestationen, hvortil disse sprøjtemidler kommer, enten gennem direkte besprøjtning under arbejdet dermed, gennem indånding eller ved indtagelse af den besmittede føde.

Det er en anerkendt kendsgerning, fastslået også af U.S.P.H. Service (sundhedstjenesten), at alle fødemidler, som købes i det åbne marked i dag, bærer på et højt indhold af mange af disse insekticider, idet de er sprøjtet tilnærmelsesvis en gang ugentlig under vækstsæsonen med et eller flere af disse kemikalier. .....

En rapport fra „Food and Drug"-myndighederne (Bulletin of the Association of Food and Drug Officials of the U.S., Vol. XIV No. 3, July, 1950) fastslår: „Der er ingen minimumsgrænse for DDT-koncentrationen i føden, hvorunder oplagring af DDT i organismen ikke foregår."

Dr. A. J. Lehmann, Federal Food and Drug Administration (U.S. Government Printing Office, 1951) fastslår: „Efter min mening er klordan et af de mest giftige insektmidler, vi har at gøre med. Jeg ville være betænkelig ved at spise føde, som har noget som helst klordan i sig."

I en nyere rapport fra U.S.P.H.-tjenesten påvises det, at fanger frivilligt fortærede, hvad der svarer til 200 gange den normale mængde af DDT i vor daglige føde, og legemets oplagring af DDT forøgedes fra de

normale 7—11 milliontedele til 234—340 milliontedele på 18 måneder. Konklusionen var, at da disse mænd ikke viste nogen fysisk eller kemisk defekt efter de 18 måneder, var indtagelsen af DDT ikke nogen trusel mod sundheden.

Denne kortvarige undersøgelse på 18 måneder tager ikke den kendsgerning i betragtning, at vor tids spædbørn begynder at indtage DDT fra fødselen, først med modermælken og senere med komælk og andre fødemidler. Spædbarnet vil senere fortsætte denne tre gange daglige indtagen livet igennem.

Det er et faktum, at det ved prøver med smådyr er blevet påvist, at det ikke altid er den kortvarige store dosis insektmidler, men mere den stadige gentagelse af de små doser, der akkumuleres, indtil toxiditetsgrænsen er nået, og som derfor er så farlige. Det er ikke sandsynligt, at en person får en dødelig dosis i føden, men han får gentagne daglige små mængder. Hvilken langfristet indflydelse har dette på den menneskelige sundhed? Sagt med enkle ord oplagres disse insekticide kemikalier i fedtvævet og griber forstyrrende ind i den normale iltforsyning til legemets celler. .....

Man gør vel i at huske på, at faren for helbredet består i en for sen handlen, og at det er de gentagne daglige små nålestik mod det enzymatiske system over en periode af mange år, som medfører en klar trusel mod sundheden. Dette faktum er blevet fastslået ved undersøgelserne over tobakkens indflydelse på fremkomsten af lungekræft. Man fandt, at faren for kræft forøgedes hurtigt efter rygning i 20—30 år.

Dr. Otto Warburg (tysk nobelpristager, bl. a. kendt for sin utrættelige kamp mod den farlige kemikalietilsætning til brød og mel. Overs. anm.) har også fremhævet den kendsgerning, at forvandlingen af en normal celle til en kræftcelle, når der er en forstyrrelse af iltforsyningen, kan strække sig over en årelang periode.

Vi, som er i 50-års alderen eller mere, kan vel nok klare os igennem med udsigt til at leve de tre snese år og ti, som bibelen sætter som norm, eller de 67, som stemmer med vore dages statistik. Men hvorledes med de børn, der fødes nu? Hvilken indflydelse vil denne forstyrrelse i det vigtige oxydative (iltende) enzymatiske system lige fra fødselen, forårsaget af insekticiderne, have på deres fremtidige sundhed og livsmulighed? .....

I fremtiden kan vi vente, at insekticiderne tilføres, før afgrøderne overhovedet bliver sået. Et middel, som kaldes „Thimet", er fremkommet og bruges til en indkapsling af frøene og trænger senere ind i plantesystemet, når frøene begynder at spire. Det er en organisk fosforforbindelse, i familie med krigs-nervegas. Hvis et insekt bider i planten, dør det. Hvorledes med de dyr og mennesker, som spiser planten?

Endotal er et andet fremtidigt kemikalium, som nu fås i handelen som sprøjtemiddel til bladene. Dette kemikalium har såvel som lindan vist sig at være mutagent virksomt. Dette betyder, at disse kemikalier griber ind i den normale celledeling i embryoet og således forårsager mutationer. Hvis dette sker, vil de genetiske resultater for mennesker og planter meget vel kunne blive ubehagelige eller endog katastrofale, ifølge en

rapport i et nylig udkommet nummer af Journal of Heridity (Cytological and Genetical Effects of the Defoliant Endothal). Således synes fremtidsperspektivet på insekticidernes område endnu mere hasarderet end hidtil antaget.

Vor nations fysiske og mentale styrke sænkes dag for dag ved disse insekticiders indvirkning på vort stofskifte, og der er grund til at tro, at virkningerne vil blive forøgede gennem den fremtidige brug. Medmindre der gøres noget for at kontrollere brugen af disse insekticider i vore fødemidler, før svækkelsen af nationens sundhed når et punkt, hvorfra ingen vej fører tilbage, kan det meget vel blive en katastrofe. Det tidspunkt kan komme i en overskuelig fremtid, hvis masseforgiftningen af den menneskelige befolkning fortsætter med at forøges som forudset for de næste 20 år. .....

Vegetarer, forener jer!

Der er alt for mange vegetarer, der ikke er medlemmer af foreningen. Vi opfordrer medlemmerne til at agitere kraftigt for, at vegetarer, der ikke er medlemmer, melder sig ind i foreningen. Jo flere medlemmer, foreningen har, jo stærkere står den over for omverdenen, og jo mere kan den gøre for vegetarismen og for vegetarerne.

Vegetarisk cyklerytter sætter ny rekord

Vegetarian News meddeler, at den engelske vegetar Dave Keeler har sat rekord ved at cykle fra Land's End til John O'Groats End-to-End på 2 dage 3 timer og 9 minutter. Det er en distance på 870 miles, som han gennemførte uden at sove i de to dage og med en gennemsnitsfart på 17 miles i timen. Den tidligere indehaver af rekorden (der har stået i 21 år) var i øvrigt også vegetar.

Samtidig meddeles det, at Dave Keeler har besat førstepladsen i et andet løb „North Road Open 24 Hours Time Trial". Tredjepladsen i dette løb blev besat af en anden vegetar ved navn J. Hanning.

Båndoptagelse for medlemmer i provinsen

Professor *Johannes Velden,* der er formand for „Internationale Arbeitsgemeinschaft für Lebenschutz-Wissenschaft und Praxis", som blandt andet arbejder for en reform af den sædvanlige kost og for oprettelse af rekreations- og sygehjem efter naturhelbredelsesvidenskabelige principper — hvilket mange herhjemme også arbejder for — holdt i november måned et foredrag i Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed. Foredraget blev optaget med båndoptager og kan lånes af provinsboende medlemmer af Dansk Vegetarisk Forening og af Råkostforeningen, der selv kan skaffe båndoptager til gengivelse. Der gøres dog opmærksom på, at båndoptagelsen på grund af særlige tekniske vanskeligheder ved optagelsen er af meget ringe kvalitet.

Køkkenkrogen

Indisk Sambal (fra Der neue Mensch).

5 spiseskefulde revet kokosnød, 2 middelstore modne tomater, 1 topspiseskefuld spansk peber (de røde fra Balkan egner sig bedst, da de er mindre skarpe). Om vinteren kan man anvende tørret spansk peber. 1 lille løg, 1 spiseskefuld fint revet selleriknold, en „tå" hvidløg, saft og skal af en halv citron, 1 lille knivspids salt.

Først blandes de finthakkede tomater, citronsaften og den revne citronskal med den revne kokosnød. Dernæst tilsættes det fint revne selleri, det finthakkede løg, det i noget sellerisalt knuste hvidløg og det meget fint hakkede spanske peber. Tilsmages med salt. Den godt blandede masse skal være fugtig. Man giver den meget pikant smagende Sambal til ris eller stryger den på smørrebrød.

Fyldt kål (fra Vegetarian News).

1 fast kålhoved, 150 g jordnødder, 2 spiseskefulde kogt ris, 1 spiseskefuld hakkede løg, 1 spiseskefuld hakket persille, 30 g smeltet smør, 1 pisket æg, krydderier, 1 liter urtesuppe.

Vask kålen og kog den hel i saltet vand i 15 minutter. Bland resten af ingredienserne — undtagen urtesuppen — og smag til med krydderier. Luk kålbladene op, anbring en spiseskefuld af fyldet i midten og resten mellem bladene og form igen kålhovedet i en fast rund skikkelse og pak det ind i olieret papir. Anbring det i et fad eller en gryde, hæld suppen rundt om og bag i en middelvarm ovn i en time. Serveres med løgsovs og bagte kartofler.

Oste-dressing til råkost.

Riv 60 g roquefort i en skål; tilføj langsomt 250 g salad cream, f. eks. „Heinz salad cream" (almindelig mayonnaise eller piskefløde kan sikkert også anvendes).

I øvrigt smager almindelig reven ost fortrinligt til f. eks. middelfint revet hvidkål, savoykål eller ræddiker.

Skyrsalat.

En portion skyr udrøres med lidt mælk eller fløde, eventuelt tilsættes salt og peber. Heri blandes ituskåren agurk, tomater, radiser og purløg.

Skyrdessert.

Skyren piskes med mælk eller fløde, sukker eller honning efter smag samt eventuelt vanilje. Anrettes i portionsglas og pyntes med kogt eller henkogt frugt. I bunden af glasset kan der lægges kagerester.

Lønnet medhjælp for kassereren søges

Da den tidligere medhjælper har ønsket at trække sig tilbage, søges ny medhjælp for kassereren. Stillingen har hidtil været lønnet med 250 kr. årlig. Henvendelse til kassereren, tlf. ORdrup 431.

Råkost- og
Vegetarrestaurant
»ROMA«

Spis Deres mad i
råkost- og vegetarrestaurant
»ROMA«
Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96

Bakker med råkostsalater
à kr. 1,25 kan afhentes
(evt. leveres)
Lokaler udlejes til møder
og studiekredse

RAAKOST -
sundhedens kost

Råkost giver sundhed
og bevarer den.
Råkost er kilden til den livs-
fornyelse, alle har behov for.

Kom til
Råkostdepotet
og få vejledning

Gothersgade 129, København K.
Telefon Central 62



BIERNES VIDUNDERSTOF
ÆGTE GELÈE ROYALE
API-VITIN



giver VITALITET og LIVSLYST
VOGT DEM for efterligninger!
IMPORTERET FRA SCHWARZWALD
HUSK AT FORLANGE DEN
ÆGTE TYSKE GELEE ROYALE

Fås hos apotekerne og medicinaludsalg. — 21 kr. til 20 dages forbrug.

Nyhed: **API-VITIN**
fås også nu i glas ampuller (extra stærk)

Generalagentur: **HONNING-DEPOTET**
Nr. Søgade 39 — København K.
Central 8176 — Palæ 8176

Råkostkurstedet PLAISIR D' ARABELLA,

Paguera, Mallorca, Spanien, er allerede nu i stand til at modtage kurgæster. Centralvarme og al komfort forefindes samt dagligt lægetilsyn. Skriv efter oplysninger. De kan endnu nå at holde jul på Mallorca. Tal evt. med Aerolloyd, København, hvis De vil ha' en hurtig forbindelse — kun 5—6 timers flyverejse. Undervisning i afslapningsøvelser, sprogkursus m. m.

Rent naturprodukt:

Cernelle-Pollen,

fremstillet af svenskeren Gösta Carlsson, indeholder pollenkornets samtlige faktorer i lagringsdygtig stand og er garanteret rent.
Fås som tabletter med laktosecovertræk på apotekerne og hos materialister.

Forlang *Cernelle Pollendragees.*

30 stk. kr. 4,25 — 100 stk. kr. 12,75.
1—2 stk. daglig i perioder med træthed efter overanstrengelse.
Generalagentur: F. F. Gønget & Co., Hellerup.

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.

UNG PIGE

søges som elev til råkost og vegetarisk madlavning. — Restaurant ROMA, Østerbrogade 85, Ø., telf. ØBro 96.

RÅDGIVNINGSKLINIK FOR SUND LEVEVIS

Vejledning i fastekure, reformkost, tarmpleje og badebehandlinger. Tid kun efter aftale.

Anna C. Pedersen,
sygeplejerske, Carstensgade 78,
VEster 3323 kl. 8—9 og 18—19.

RÅKOST

skaber sundhed, velvære og øget modstandskraft mod infektioner. Besøg **Råkostkurstedet „HUMLEGAARDEN", Humlebæk,** telefon Espergærde 465. - 100 pct. råkost. - Åbent hele året. - Dagligt lægetilsyn. - Hjemlige forhold. - Moderate priser. - Skriv efter prospekt.

BENLØSE KRO

ved Hovedvej 1 (59 km stenen) serverer såvel som al anden mad meget gerne vegetar- og råkost.

Christian og Ragna Andreasen,
tlf. Ringsted 1607 - 1431.

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.

Maanedens fagbog:

B. Stener Eriksen: *Spiseløg.*
Pris kr. 5,35
kan bestilles i enhver boghandel

Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,

Anker Heegaardsgade 2,
København V.

Her er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.

O. A. OLSEN . Malermester

Helgesvej 15, F. . FAsan 2370

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 indeholder 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.

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 LUTZHÖFT
Kontortid 10—4 (Lørdag dog 10—12)
Frederikkevej 6 — Hellerup — Tlf. HE. 4219 — Postkonto 1014

CASTUS

betyder kvalitet

RÅKOSTPÅLÆG

Sydens
solmodne
frugter
i pålægsplader

1.00

10 PLADER

Abrikos - Dadel - Rosin - Figen - Svedske - Blandet frugt

NYHED:

Ungarske hyben m. citron

Vitaminer - Proteiner - Kulhydrater - Jern - Kobber - Mangan - Kalk - Fosfor

Fa. CASTUS, HElrup 51 71

Vegetarer på Fyn!

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

RÅSTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, Svendborg)

modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 755



Fås også i Råkostdepotet

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

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

Indmeldelser modtages af internatet, 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

ÆBLER direkte til private
Altid bedre — aldrig dyrere
Trappergaardens Æblehaver
Kolding, tlf. 277 (kl. 13—17)
Forlang brochure tilsendt.

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 BOGTR. - RINGSTED