Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Nytårsfesten

Passiv vegetarisme

Menneskebørn og grisebørn

Julemad og andre opskrifter

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

44. årgang
nummer 11—12
Novbr.- Decbr. 1951

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 (1951) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

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

Københavnsafdelingens formand og foreningens næstformand: repræsentant N. Nielsen, Åbakkevej 19¹, Kbhvn. F., DA 8222y.

Århus og omegns afdeling. Formand: frimærkehandler M. Ahler, Søndergade 14, Århus (Århus 6412).

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Hestehavevej, Hjallese. (Dalum 907).

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til evt. lokalforening: 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.
Frydenstrand Badesanatorium, Frederikshavn.
Horselokke Kurhjem, Fåborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. 15/5—15/9.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.
Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6, Vejle.

Vegetariske spisesteder i OSLO:

Friskesportrestauranten, Grensen 18.
Råkostkurstedet „Vegeta", Drammensveien 201.

Nytårsfest

DANSK VEGETARISK FORENING afholder sin traditionelle nytårsfest onsdag den 2. januar 1952 i KFUMs lokaler i Rosenborggade (ved Nørreport station).

Kl. 17,45: Middag: Råkostanretning. Paneret pastinak med legeret citronsauce og kartofler; bagte æbler med råcrem.

Kl. 20,00: Nytårstale af fru Ellen Pille.

Kl. 20,15 giver vi ordet til ingen ringere end selveste kaptajn Jespersen, og vi lægger ikke skjul på, at det er os en ære, at kaptajnen har villet modtage vor indbydelse.

Kl. 21,15 vil koncertsangerinde Inge Norgran, akkompagneret af Kirsten Thrane, underholde os på samme fortræffelige måde som ved festen for 2 år siden.

I øvrigt forventer vi, at også deltagerne vil yde deres bidrag til underholdningen.

Prisen er kr. 6,00, alt inkl. Deltagelse uden middag kr. 1,00.

Tag venner og bekendte med — men *alle* må anmelde sig forud senest den 30. december til fru I. Mosegaard, Ågade 114, GO 1163u.

Agitér for tilslutning. Interesserede er velkomne.

Bestyrelsen.

Passiv vegetarisme

En gang om måneden får vi i radioen af hr. Frode Sørensen at vide, hvilke enorme vanskeligheder gartnerne har at kæmpe med, hvorledes priserne stiger paa samtlige hjælpemidler, på arbejdsløn o. s. v., samtidig med at priserne på rødbeder og kål rasler nedad med en sådan fart, at man forlængst troede gartnerstanden fallit og uddød.

Ganske vist hedder udsendelsen „Gartneriets og havebrugets månedsoversigt", men da det er fagets interesser, det omhandler, og det, vi forstår ved havebrug, altså det private havebrug, kun berøres ganske periferisk, ville det være ønskeligt, om man også tonede rent flag uden at blande begreberne sammen. Men det skyldes måske, at gartneriet gerne vil sejle i konvoj med havebruget, idet sidstnævnte har noget folkeligt over sig, altså noget, der angår os alle, — og det til trods for at næstformanden i gartnernes forening, hr. Vald. Jensen, ikke forsømmer nogen lejlighed til at betone, at gartneri ikke er havebrug, og han vil meget have sig frabedt, at hans kolleger lader sig indvælge i bestyrelser og udvalg, hvor det private havebrugs interesser skal varetages.

Fra de samme fagfolks side lyder det ved enhver lejlighed, at det er fagets produktion, der betyder noget, og at det, som produceres i de pri-

vate haver, ikke kan have nogen synderlig interesse. Sandheden er dog den, at for hver gang en gartner eller frugtavler tager 1 krone hjem for frugt eller grønt, sætter den private havedyrker for 2 kr. på bordet.

Til trods for den månedlige oversigt, suppleret med ugentlige markedsberetninger fra de forskellige afsætningssteder for gartneriske produkter, havde radioen inviteret hr. Frode Sørensen til at gentage sine betænkeligheder for husmødrene, og ved samme lejlighed rettede forstander Folmer Dam det spørgsmål til professor A. Pedersen, om ikke vegetarerne var interesserede i at få så mange og så billige grønsager som vel muligt, selvfølgelig efter at have indledt med den sætning, at kødet jo var dyrt, — som om det er ganske umuligt at komme bort fra den opfattelse, at havesager kun er noget, man bør kaste sig over, når kødet er dyrt —.

For os andre, der véd, at professoren er vegetar, faldt det måske nok naturligt, at spørgsmålet blev rettet til ham; men det kunne husmødrene, som der taltes til, jo ikke vide noget om, så meget mere, som han stedse har afslået enhver opfordring til at være med i organiseret arbejde for vegetarismen.

Professoren fik lejlighed til at oplyse, at grønsagsforbruget nu er gået ned til under det, der anvendtes før krigen, at det nu kun er ca. 75 kg imod 104 under krigen (ja, i 1949 var det endda nede på 71 kg mod 83 før krigen).

Forstander Dam fandt dette beklageligt og mente endda at kunne konstatere, at det virkelige forbrug var langt lavere, fordi svindet er meget stort såvel under lagring som transport og i selve køkkenet. Han håbede, forbruget atter måtte stige, og spurgte, om der ikke blev gjort noget for propagandaen.

Jo, det gør der rigtignok, svarede Frode Sørensen. Bl. a. tandlægerne gjorde propaganda (undskyld, at jeg her minder om, at det var tandlæger, som med deres utidige bemærkninger om spinaten forårsagede, at denne vare næsten blev usælgelig). Men, sagde hr. Sørensen, det går langsomt; madvaner er vanskelige at ændre.

Det gik da hurtigt for tomaterne, indskød hr. Dam, og professoren måtte indrømme, at dette var et eventyr. Han kunne have tilføjet, at det store forbrug er oparbejdet på trods af et faktisk monopol for danske gartnere, der kan indkassere meget høje priser på de dyrt drevne varer, medens sydligere landes billigere produktion er holdt ude.

Havde jeg på dette tidspunkt fået stukket mikrofonen ud, havde jeg næppe dyet mig for at erklære, at det efter min mening bør være gartnerne selv, der bør gå foran i propagandaen, ikke mindst ved det personlige eksempel, således som jeg fik lejlighed til at fremhæve ved gartnernes repræsentantskabsmøde i Ålborg. Det ville have været udmærket propaganda, om den stedlige presse kunne have svælget i den vegetariske menu, som burde have været højdepunktet ved en traditionelle festmiddag, i stedet for den opdækning af oksehalesuppe m. v., som var det højeste, man kunne strække sig til i „Kilden".

Min kritik resulterede dog i, at der kom nogle blomkål på fadene, men det var synd at sige, at der blev kræset for os meget få vegetarer, som

man på det nærmeste anså for at være i slægt med geder eller andre råkostædere. I hvert fald ville jeg have skammet mig ved at indkræve mere for en sådan servering end det halve af det, man beregnede sig alene i serveringsafgift.

Vel er det lettest at sidde ved et festbord og pille det af fadene, som en vegetar har lyst til; på den måde får man bedre mad, end hvis man ønsker særlig servering, men det er en passiv form for vegetarisme, som ikke gør det lettere for dem, der kommer bagefter, og den er blottet for propaganda. Det kan heller ikke være rigtigt, at gartnerne tager den sædvanlige menu, fordi det er vanskeligt for restauratører at stille noget nyt på benene, men hvis ikke gartnerne skal være aktive, hvem skal så? *H. M.*

Virkningsfuld propaganda!

„Den vegetariske cyklist- og atletklub" i England har i sin 60-årige levetid haft mange rekordindehavere blandt sine medlemmer, men i år har en af dem, David Keeler, vakt ualmindelig opmærksomhed i den sportsinteresserede engelske presse.

Forrige år blev der sat en ny rekord i cykleløb over 25 miles på 58 min. 36 sek. — en rekord, som eksperterne mente aldrig ville blive slået. Men Keeler slog den i år ikke mindre end 5 gange og fik rekordcertifikat to gange med tiderne 57,11 og 57,15. (Endnu en vegetar, Inman, opnåede at blive rekordindehaver i tiden 57,17).

Keeler har vundet næsten alle de mange løb, han har deltaget i — han vandt også det britiske mesterskab for 30 miles i rekordtid. Han var Englands repræsentant ved verdensmesterskabsløbene i Milano, men blev slået i kvartfinalen af Rossi, der blev verdensmester. En uge senere vandt Keeler i London over belgieren Glorieux, der blev nr. 2 i Milano.

Trods sin deltagelse mindst en gang om ugen i væddeløb mod førsteklasses modstandere har Keeler, der er 23 år, kunnet udnytte sine stipendier og tage den afsluttende eksamen ved Nottingham universitet. Han er nu videnskabelig assistent og fortsætter sine studier, men dyrker også sin kærlighed, klaverspil.

Keeler er vegetar fra fødselen — ligesom sin fader. Også bedstefaderen var vegetar. Og selv om man muligvis trækker på skulderen af alt rekordjageri, så er der ingen tvivl om, at ydelser som Keelers mere end alverdens foredrag om vegetarismen bidrager til at overvinde menigmands tro på, at kødmad er nødvendigt for fysiske præstationer.

Ved *N. N.*

Tragisk og slet ikke morsomt!

En indflydelse, der opmuntrer til drikkeri, er publikums indstilling, at der er noget morsomt ved beruselse. Hvor denne tilstand ikke er blot medlidenhedsvækkende, er den stødende, modbydelig eller fylder med væmmelse.

Ulykkeligvis har man ikke det samme syn på fedme. Fede mænd

og kvinder anses for at være joviale, for at bidrage til lystigheden og øge nationens ry for munterhed. Psykiaterne er enige om, at denne tilstand ofte skyldes hemninger, mindreværdskomplekser eller en eller anden uheldig familie- eller forretningshændelse. Ofrene søger trøst ved at forspise sig, ligesom andre med lignende genvordigheder slår sig på alkohol eller narkotika. Det er kun for velkendt, at overvægtige mennesker har forøget risiko for højt blodtryk, hjertesygdomme, sukkersyge og andre sygdomme, selv kræft. Er der noget særligt morsomt ved det? (Fra Good Health, ved *N. N.*).

Bør menneskebørn ikke ernæres lige så godt som grisebørn?

Man skulde i hvert fald synes, at dette måtte være et mindstekrav i et oplyst land, hvor der absolut ikke er hungersnød. Ikke desto mindre kan overlæge Ole Bouet i Brørup meddele, at han i de seneste måneder har måttet indlægge et stort antal småbørn med engelsk syge, blandt hvilke der findes alvorligt angrebne.

Det er allerede år og dag siden, man lagde mærke til, at denne mangelsygdom, som man for længst troede var udryddet i Danmark, dukkede op med spredte tilfælde i Vestjylland, og så skulle man have troet, at det omfattende arbejde, der gøres af læger, sundhedsplejersker o.s.v., ville have sat en stopper for en sådan skamplet på vor kultur. Men nej, medens landmandens grise, der i tidligere tid led meget af „stivsyge", nu springer kåde om husgavlen, hvor de slikker de livgivende solstråler, så må hans egne børn finde sig i at gå rundt med ømme knogler, være udsat for snue og meget mere, måske endda være mærkede for livet, fordi deres mødre ikke selv har sørget for at få den rigtige kost og ikke har givet deres børn de friske frugter og grønsager — samt sol.

Kan samfundet fortsat tolerere sådanne forhold?

Var det ikke rigtigst af hensyn til folkesundheden at fratage sådanne mødre retten til at bestemme over deres børn, i hvert fald i ernæringsmæssig henseende? Kan myndighederne udstede love, der kan benyttes i kamp mod smitsomme sygdomme, der frembyder fare for folkesundheden, så kan de vel også træffe foranstaltninger mod, at denne trues af uforstandige mødre, som fremturer i det, de har lært af deres mødre og bedstemødre. Det må ikke fortsat være tilladeligt at stille selv det fattigste barn dårligere end grisen.

Dr. Bouets klagesang kunne ellers godt give anledning til betragtninger over den kendsgerning, at forbruget af frugt og havesager fortsat ligger nede på et sådant minimum, at mangelsygdomme som rachitis ikke alene ligger og lurer i vandskorpen, men giver sig udslag i masseindlæggelser på hospital, til trods for at videnskaben har klarlagt årsag og virkning, og at husdyrbrugere forlængst har indset, at det ikke kan *betale* sig at fodre deres dyr forkert.

Det var vist også ovre på disse kanter, at en ellers udmærket overlæge

kom på kant med befolkningen og til sidst tog sin død over det misforhold, der var opstået mellem patienterne og ham, fordi han havde sat noget så foragteligt som rødbedebof på deres tallerken.

Mon ikke det var på tide, at vore ernæringseksperter tog skeen i en anden hånd og gik aktivt ind i kampen for en ernæringsreform, der gav frugt og havesager fortrinet i stedet for fortsat at beskæftige sig med forsvaret for andre, unaturlige fødeemner, når resultatet heraf viser sig at være så dårligt? *H. Mosegaard.*

Fejlernæring af køer — og mennesker

Koerne i visse egne af Afrika har den vane at æde deres afdøde kammerater, i hvert fald knoglerne af dem, og hvis de gør det, inden bløddelene er helt forsvundne, dør de af den liggift, som udvikles under destruktionen; men årsagen til, at de spiser knogler, har vist sig at være den, at de planter, de ellers ernærer sig af, er meget fattige på fosfor, fordi deres grobund er fattig på dette stof, og så kommer koerne ud for fosformangel, som de så søger at eliminere ved at spise knogler — et meget fint eksempel på instinkter, som endnu er intakte.

Dr. Moustgaard anvendte i radioen dette billede for at vise, hvad der kan komme ud af en fejlernæring af vore husdyr, og meddelte, at der i ellers velpassede danske besætninger kunne påvises et meget ugunstigt indhold af fosfor i blodet, hvilket atter bevirkede nedsat hormonproduktion, større modtagelighed for infektion o. s. v. Slutresultatet blev den for tiden stærkt omtalte ufrugtbarhed hos kvæget.

Når dette fænomen ikke har været så udpræget i tidligere tid, hænger det sikkert sammen med, at de fosforrige oliekager er forsvundet, samtidig med at der anvendes større kvantiteter af fosforfattigt grovfoder samt AIV-syrebehandlet foder o. s. v.

Kan således besætninger i danske kostalde, som med stolthed vises frem for besøgende fra alverdens lande, komme til at lide af fejlernæring i den grad, at det får meget alvorlige følger, til trods for at verdens dygtigste landmænd ikke havde nogen anelse herom, førend fysiologer og biokemikere kom med deres superfine måleapparater, hvorledes kan det så ikke gå for os mennesker, som i ernæringsmæssig henseende må nøjes med det, som ikke engang kan kaldes hundeæde?

I dette tilfælde var det fosforet, det var galt med, og dyrene får selvfølgelig nu et rigeligt tilskud af sekundært calciumfosfat, men hvilke andre muligheder for mangler og deraf følgende lidelser og sygdomme er der ikke for mennesker i almindelighed og for os vegetarer i særdeleshed, som jo alle mere eller mindre agerer prøveklude i anstrengelserne for at finde frem til en kulturkost, der er bedre end den sædvanlige?

Havde vi fortsat vort tilhold under de palmer, eller hvilke vækster menneskene nu først levede under, kunne fejlernæring sikkert undgås, men nu må vi hutle os igennem i et ugæstfrit klima, fattigt på sol og endnu fattigere på de planter, som må betegnes som idealføde i hvert fald den største del af året. Det er såmænd et under, at vi klarer os

igennem, og når det ikke netop er køer, det drejer sig om, er der ikke synderlig mange, hverken personer eller penge, der er interesseret i at finde frem til det helt rigtige. *H. Mosegaard.*

Fisk i Forum

Besynderligt som Forum kan skifte udseende alt efter beskaffenheden af de udstillinger, som afholdes, men jeg tror ikke, at selv meget inkarnerede motorfolk kan påstå, at deres af chrom og lak skinnende dollargrin-udstillinger kan måle sig i skønhed med, hvad gartnerne kan præstere. Det er ikke alene øjet, der får lov at nyde blomsterne, men også andre sanser bliver påvirket, især når udstillingen også omfatter frugt og grønsager. Desværre må man dog også dér finde sig i den for „kultiverede" mennesker uundværlige tobakståge.

Man kan ikke med sandhed påstå, at alle sanser blev behageligt påvirkede på den for nylig afholdte propagandaudstilling for fisk, og så havde man endda klogeligt undladt at møde op med ret mange varer in natura, men nøjedes med at fremvise farvestrålende blikdåser og andet tilbehør.

Dog mødte Bornholm med et arbejdende silderøgeri, der betjentes af en dame, som absolut ikke var bevis for, at fisk slanker, således som et slogan ellers påstod.

Allerede ved udstillingens åbning blev det i radioen påstået, at videnskabsmænd havde fundet ud af, at der burde spises dobbelt så mange fisk, som tilfældet er. Det kunne være uhyre morsomt at vide, *hvilke* videnskabsmænd der har beviser i hænde for, at skabninger, som ikke engang kan svømme og kun besidder yderst minimale forudsætninger for at kunne bemægtige sig selv små kvanta af havets påståede rigdomme, overhovedet har brug for fisk i deres ernæring, endsige da det dobbelte af, hvad de p. t. konsumerer. Nå, det andrager da også kun cirka et par procent af de kalorier, som danskere fortærer, og det er endda kun opnået ved en for os alle temmelig kostbar statspropaganda.

Det var også statsansatte personer, som demonstrerede de lækkerier, der udstilledes, men jeg skal som god kollega i propagandabranchen undlade at gengive, hvad damerne tillod sig at udtale, når der ikke var publikum på. Dog var vi sikkert enige om, at der ikke var megen skønhed tilbage på den tallerken, hvor hovedpersonen var en ålekvabbe, når de produkter, der stammede fra haven, blev fjernet.

Besynderligt også hvor dårlige psykologer udstillingsfolk kan være — som f. eks. ved at forsyne standspersoner med kroge, hvorpå man lader levende væsener pines, inden de bliver ædt, eller man i mangel af sæler giver sig til ot flænse i et marsvin „på ægte grønlandsk facon", som der stod i referatet. Jeg gad vide, hvor ægte det ville virke i Grønland, om kvinderne dér trak i festdragt med perler og det hele, når der skulle flænses sæl! Nå, folk var henrykte for den rå mad fra havet, skrev aviserne, og jeg må erkende, at der skal en vis portion råhed til at stå og flænse i blodigt kød og til at fortære det på stående fod, medens børn har lejlighed til at overvære skuespillet.

Nu må man da oprigtigt håbe, at der ikke var trikiner eller andre indbyggere netop i det marsvin, ellers kan der blive tragedie „på ægte grønlandsk manér".

Jeg kan godt forstå, at det er både dyrt og vanskeligt at drive propaganda for fisk; men jeg begriber ikke, hvorfor det *også* er vanskeligt at få propagandaen for frugt og grønsager omsat i praktiske resultater.

H. Mosegaard.

En af hver elleve!

Vi har tidligere her i VT beskæftiget os med trafiksikkerheden på de franske landeveje og gisnet om, at denne sikkert stod i forhold til den alkoholpromille, som dette vindrikkende folk må formodes at have.

Nu kan man i „Motor" læse sig til noget i retning af en bekræftelse, kun er virkeligheden endnu grusommere, end man havde forestillet sig. Det viser sig nemlig, at een af hver elleve af motorfolket før eller senere bliver indblandet i trafiksituationer med døden til følge. De kvæstedes antal forbigås i tavshed.

Vi har altid hørt, at der kores stærkt i Amerika, men dér kan man dog nøjes med en fjerdedel af de ulykker, som franskmændene præsterer — de er da også indehavere af verdensrekorden i så henseende. Nu var det interessant at vide, om dette også gælder promillen.

Medens man er på den forkerte side af loven, såfremt man i Norge bringer promillen over 0,5, i Sverige 0,8, så kan man her hjemme godt tillade sig i det mindste en hel promille, og da dette kriterium ikke er det endeligt afgørende, kan man endda måske klare frisag, selv om man er endnu højere oppe, blot man har et godt snakketøj og kan gøre det troværdigt, at man gennem årelang træning har drevet det til at kunne „tåle" den rene sprit.

Og så er der endda kredse også inden for de organisationer, hvis fornemste opgave turde være den at værne om trafiksikkerheden på vore veje, der arbejder på endnu større tolerance, især over for dem, der en gang før er blevet fradømt kørekortet for kortere tid, idet man i den bekendte danske blødsødenhed har ondt af f. eks. den erhvervschauffør, der forsynder sig gang på gang.

Når det f. eks. kan læses, at en kvinde er blevet taget tredie gang for spritkørsel, og en beruset motorcyklist kørte med 90 km i den indre by, så færdselspolitiet ikke formåede at indhente ham, før han havde kørt en cyklist ned, så turde det være på tide at slå ned med hård hånd på enhver, som med vilje bringer sig i den tilstand af sindsforvirring, der er årsag til de mange ulykker.

H. M.

Dyrenes sag

blev forelagt for lytterne på en fortræffelig måde af pastor Damgaard fra Esbjerg.

Han pointerede, at det ikke kom an på, hvorvidt dyrene kunne tænke eller ikke; det, som var hovedsagen, var, om dyrene kan lide — og det er der vel ingen tvivl om, at de kan.

Såfremt kristendommen var kommet til os over de østlige lande, f. eks. over Indien, i stedet for den mere direkte vej til vesten, sagde præsten, ville den ganske sikkert være blevet udformet i en for dyrene mere gunstig retning. Så kunne fortællingen om den barmhjertige samaritan udmærket have haft et lidende dyr til genstand i stedet for et menneske.

Pastor Damgaards arbejde for at værne dyrene mod unødige lidelser er så nær op ad vore bestræbelser, at vi af hjertet ønsker ham alt muligt held og kunne ønske, at samtlige hans kaldsfæller ville følge ham.

Men samtidig med, at vi anerkender enhver ærlig bestræbelse for at værne dyrene, gentager vi, at enhver form for dyrevenlighed uden vegetarismens idé som baggrund er mangel på logik. *H. M.*

Hvad de siger

I Københavns borgerrepræsentation har retsstatens repræsentant, frk. Gudrun Bjørner, udtalt sin tvivl om, hvorvdt videnskaben stod til troende i spørgsmålet om den mest hensigtsmæssige skolefrokost. Sagen er aktualiseret ved, at der nu er indtil 5 muligheder at vælge imellem i stedet for den originale Oslo-frokost, der uden al tvivl var såvel et pædagogisk som et sundhedsmæssigt fremskridt.

Frk. Bjørner begrundede sin tvivl med en oplysning, at i hendes barndom havde lægen frarådet at spise en rå gulerod; den kunne være sundhedsfarlig! Ak ja, længere er det altså ikke siden, videnskabeligt uddannede personer kunne sige det stik modsatte af, hvad vor lille, men yndefulde mærkat siger om den ting.

Kun skade, at det bedste undertiden kan være det godes fjende, som nu her, hvor frk. Bjørner sandsynligvis anser skolefrokosten som et gode, men dog ikke stemmer for den, fordi partiet ønsker den slags afviklet.

H. M.

Ved „Svalen"s møde i „Grundtvigs hus"

Jeg ved godt, at man ikke bør misbruge gæsteretten; men det problem, som behandles her i aften, er efter min opfattelse ikke grebet rigtigt an.

Naar et onde er konstateret, bør det angribes ved roden i stedet for at styne de værste vildskud.

Gælder det om at forebygge lidelse, bør man ikke begynde med at tale om human slagtning. Der er nemlig *ikke* noget, der kan kaldes human slagtning. Al unødvendigt drab af dyr bør undgås, ikke alene af hensyn til de dyr, det går ud over, men *også* af hensyn til drabsmændene, der ikke kan undgå følgerne af deres uæstetiske handlinger. Med drabsmænd forstår jeg selvfølgelig ikke alene dem, der udøver bloddåden, men også de, som er de egentlige skyldige: alle dem, der kræver de dræbte dyrs døde kroppe sat på deres spisebord!

Jeg skal undlade at tale om den straf, der kan forventes i en eventuel anden tilværelse, selvom det fra ældgammel tid har lydt til menneskene: Du skal ikke ihjelslå! Det er også mere end tilstrækkeligt at

minde om den hævn, som de døde dyr bringer over deres drabsmænd. Ganske bortset fra den forråelse og forringelse af menneskeværdigheden, som det er at dræbe medskabninger, som står os nær, blot for at æde dem, kan der peges paa den kendsgerning, at mange lidelser og menneskelig elendighed er direkte følge af at betragte døde dyr som mad.

Tænk blot paa, at det er de dyriske fedtstoffer, som befordrer den tidlige åreforkalkning, ligesom visse former for gigt sættes i forbindelse med kødspisning.

Det nyeste på området er den iagttagelse, at mange af de hormoner, som produceres i de dyriske organismer og følgelig findes i de retter, som menneskene i deres uforstand sætter tillivs, ikke kan undlade at indvirke paa den organisme, som optager dem.

Det vil med andre ord sige, at de hormoner og andre måske ikke alle tilstrækkelig kendte stoffer, som vandrer rundt i dyrekroppene og får dem til at reagere, netop som de gør, vil fortsætte deres virksomhed.

Her er noget at tænke over for dem, som til daglig spiser svin!

Hold dog op med at nedkalde forbandelser og lidelser over såvel dyr som mennesker! Afskaf hele den mægtige produktion af dyr og brug de ædle produkter, som jorden giver så gavmildt direkte til mennesker, så vil der i et land som Danmark kunne leve mere end 100 millioner mennesker.

Det er os vegetarer, som ene af alle kan afskaffe sult og lidelse.

Alt andet er let pjankede, omend velmente, forsøg på at bøde på en dårlig samvittighed.

Al sand dyrebeskyttelse begynder med vegetarisme!

— — —

Ovenstående er det manuskript, som Mosegård medbragte til mødet, hvor han i forvejen indhentede formandens tilladelse til at fremføre sine synspunkter på Dansk vegetarisk Forenings vegne. Måske nok ordene faldt lidt anderledes i kampens hede, men meningen var altså god nok.

Slagternes organisationer brillerede ved deres fravær ved det ellers godt besøgte møde, og Politiken bragte sit referat under overskriften: „Om husmødrene vidste — — Formanden hr. Knud Johansen erklærede, at flæskesteg ville blive en sjælden ret i Danmark og Vegetarisk Forening få mange medl., om husmødrene vidste, hvilke lidelser der går forud."

Malerindens „pynt"

Malerinden Anne Margrethe Grosell er vendt hjem fra udlandet, en stor tyrefægterplakat smykker en af stuens vægge: „På søndag vil José Luis Vazones kæmpe mod en af de største tyre ...".

— Hvad synes De om tyrefægtning? spørger avisen.

— Det var en oplevelse, et pragtfuldt og farverigt sceneri, men modbydeligt, fordi dyrene ikke har nogen chance. Se her! — og fruèn henter en banderilla, et af de korte spyd, som bruges af tyrefægteren. Det er

endnu rødt af størknet tyreblod. — I ældre tid var spydodden gloende og stængerne forsynet med serpentiner og fyrværkeri, når de sattes i tyrens nakke.

Af denne lille samtale i Berlingske kan der i det mindste udledes to ting: for det første, at selv en farveglad kunstnerinde, som lader sig begejstre af hele det storslåede sceneri, dog tænker på, at dyrene ikke har nogen chance under denne form for kamp; men de har dog en mulighed for at lade deres raseri gå ud over deres tyranner, så længe som blodtabet endnu tillader det.

Ikke engang denne chance har de dyr, som uden nogen som helst mulighed for flugt drives i døden for at figurere på malerinden bord, hvis de da ikke forinden har fungeret som model for et af de hæslige „kødstykker", som pryder ethvert museum for kunst.

For det andet kan det ses, at der selv inden for en så barbarisk „sport" sker en humanisering: nu er spydodden da ikke længere gloende, og der er ikke mere fyrværkeri knyttet til stangen!

Der er da virkelige fremskridt at spore, men det er næppe malerinden og hendes form for medlidenhed, der skal vække verdensopinionen, når hun ikke alene finder det pragtfuldt, men også har spydet med det størknede blod til at pryde sin væg. *H. M.*

Mellem tropiske frugter og medicinmænd

Det er kun de færreste af os, der oplever tropernes frodighed, og de rigdomme af frugter og andre delikatesser, som trives dér, er os også forment. Desto interessantere er det at læse beskrivelser dernedefra.

Havebrugskandidat Vagn Aage Hansen har været i Tanganyika og skriver derom i „Horticultura". Vi tillader os at pille enkelte afsnit ud:

I klimatisk henseende danner savannaen overgangen mellem de egentlige tropiske egne langs kysten og højlandet, hvis klima kan byde på alle variationer fra subtropisk, tempereret til arktisk klima på toppen af det højeste bjerg, Kilimanjaro. Man kan derfor finde egnede klimaer til næsten enhver frugtart i Tanganyika. På bjergskråningerne dyrkes således vin, pærer, blommer og æbler, og det vil forstås, at man har mulighed for at vælge mellem praktisk talt alle slags frugt, der overhovedet forekommer i verden. Dog lader kvaliteten oftest meget tilbage at ønske. I vore haver trivedes citrussorterne til fuldkommenhed, hvorimod f. eks. morbær havde det lidt for varmt.

Om melontræet, hvis frugter er spiselige, fortæller hr. Hansen, at det i sin mælkesaft har et æggehvidespaltende enzym, papain, der bruges såvel i medicinen som til tyggegummifabrikationen. Det er ved behandling med papain, at alm. gummi opnår den særegne konsistens.

Mango er et kæmpemæssigt træ, der i habitus minder ikke så lidt om valnød. Frugterne er så usandsynlig saftige, at den eneste forsvarlige måde at spise dem på er at stikke en ske gennem et lille hul i skindet og på den måde sikre sig frugtkødet. Andre metoder egner sig mere for badet end for bordet. Hr. Hansen finder dog, at smagen minder for meget om terpentin.

En anden frugt, poidium guajava, spises som syltede pærer, men de ligner så grangiveligt små lyserøde griseører, at det næsten er generende! (Mon ikke manden er vegetar?).

Advokatpærer øses over med peber, salt, eddike og engelsk sovs, inden de fortæres. Nydt på denne måde er de en fortræffelig, omend lidt kras, appetitvækker at indtage på morgenkvisten. De har i sig selv en mild smag, er meget olieholdige og vistnok nærende. De kan veje 2—3 pund stykket.

Vi dyrkede bananer i vore haver til eget brug og tillige langs grøfter og ved floden, så negrene også kunne få bananer at spise. Bananer spiller en meget stor rolle i negrenes daglige kost. Der findes endog visse negerstammer, som lever udelukkende af dem. Nogle tørrer de og knuser til mel, af hvilket de bager brød, andre tilbereder de grød af, og andre igen steges og koges. Og til hvert af disse formål har de en bestemt bananform.

En hibiscus sabdariffa er enårig og bliver 2 m høj. Når dens blomster visner, begynder bægerbladene at vokse, så de bliver tykke og kødede. Til sidst antager de en klar rød farve og omslutter kapslen fuldstændigt. Disse „frugter" anvendes til saft o. l., som får en forfriskende smag og har den herligste røde farve.

Langs vandingsgrøfterne i sukkerrørsmarkerne vokser et væld af interessante planter. Negrene samler bladene af mange arter til brug som spinat. Herved får de tilfredsstillet et vitaminbehov, som deres ensformige kost ikke formår at dække, og hver dag ser man negre, især negerkvinder, gå omkring i markerne og samle blade i en kurv. Foruden mange fremmede arter har hr. Hansen set negrene spise solanum nigum = sort natskygge.

En sejltur over floden koster hr. Hansen 10 øre, men er heller ikke mere værd, da den finder sted i en kano, der er lavet af en udhulet træstamme, og krokodillerne i floden er mindst lige så interesserede i sejladsens forløb som passagererne.

De indfødte kender en ejendommelig form for fiskefangst, idet de knuser visse planters blade og kommer dem i vandet, hvorved dette forgiftes, således at fiskene kan tages med hænderne. Mange floder er blevet totalt fisketomme derved, således at regeringen har måttet forbyde metoden.

Det er fastslået, at man blot behøver at skrabe på bunden af et vandhul med en gren af sophora occidentalis for at forgive fiskene.

Trods forbud fra regeringens side og trods kristendommens store udbredelse har negrene jo stadig deres medicinmænd, skriver hr. Hansen; de er en mægtig faktor i negrenes liv, og er en neger for alvor i nød, går han til medicinmanden for at blive hjulpet. De fleste af medicinmændenes metoder bygger på svindel og overtro, men det må indrømmes, at de har et enestående kendskab til planternes virkning mod sygdomme.

Der skelnes mellem sort og hvid magi, hvoraf sort magi f. eks. består i, at medicinmanden forpligter sig til at lade en klients fjende eller konkurrent dø i løbet af en rimelig kort tid. Hvid magi har en mere elsk-

værdig karakter, idet der herved forstås medicinmandens virksomhed som kvaksalver. I begge tilfælde indgår der som oftest planter som et nødvendigt led i ritualet.

Afbrænding af en til rutaceerne hørende plante holder onde ånder borte fra syge børn, og datura fastuosa er et sikkert middel mod sindssyge, ligesom et hegn af canavalia ensiformis omkring haven er et glimrende værn imod tyve, idet personer med onde hensigter bliver slagne af blindhed i det øjeblik, de bryder igennem hegnet!

Selvfølgelig er det ikke pænt at ønske sine medmennesker en så grusom straf for at bryde igennem et havehegn, men såfremt overtroen kunne hindre frugttyveri, var det meget ønskeligt, om canavalia også kunne trives hos os.

Selvfølgelig driver vi herhjemme ingen som helst form for sort magi, men mon ikke nok der hist og her trives visse former af den hvide?

Den omstændighed, at visse urter indeholder mere eller mindre stærkt virkende stoffer, har ført til den antagelse, at der findes en urt for enhver sygdom, og det er utroligt, så standhaftigt folk holder fast ved denne hvide magi — i hvert fald har vi også vore „medicinmænd", som drager pekuniær nytte af, at vi endnu befinder os på samme stadium som negrene i Afrika. *H. Mosegaard.*

Intet nyt under solen

I „Solblink" for 15. juni 1921 kan læses følgende:

„En folkelig restaurant i New York har fundet på at udstyre spisekortet med madens næringsværdi i kalorier ud for hver ret. Samtidig angives, hvor mange kalorier mennesket daglig behøver for at opretholde livet.

Og gæsterne ser til deres store og forundrede glæde, at de for en ganske latterlig sum kan spise for flere dage!

Ideen skal skyldes John D. Rockefeller. Den er i hvert fald god nok."

Også i dag tælles der kalorier ved måltiderne, omend motiveringen, og moden, er lidt anderledes end dengang. Måske det kan være nødvendigt at oplyse, at „Solblink" har skiftet navn til *Vegetarisk Tidsskrift.*

Spiritus i Grønland

Der opnåedes ikke enighed i det nye folkevalgte landsråd om at give frit løb for spiritus også til den, om man så må sige, indfødte befolkning. De danske embedsmænd har jo hidtil haft denne begunstigelse, men nu skal der dog betales visse afgifter også af det forbrug, som grønlænderne herefter får lov til at konsumere — og det er slet ikke så lidt: Alle husholdninger, hvori der blot er eet valgberettiget medlem, kan hvert år rekvirere 10 l spirituosa, 20 l vin, 200 halvflasker skattepligtigt bayersk øl og 48 kg malt. Hertil kommer den mængde alkohol, som kan opstå ved, at der — ved uheld selvfølgelig — kan være kommet urationeret sukker i malten, når denne sættes til gæring.

Længe leve friheden og fremskridtet!

I Erik Rødes fodspor

De, der lyttede til kaptajn Jespersen en bestemt søndag morgen, kunne glæde sig over den smukke og overstrømmende hyldest, der blev vor meningsfælle, forfatteren Josef Petersen til del i anledning af en rund fødselsdag.

Forfatteren blev især berømmet for den friskhed og kraft, der strømmede i hans bøger, ikke mindst i dem, der har fået prisbelønning ved de olympiske lege, og som handler om de mænd, der vovede sig på de lange sørejser til Grønland og Vinland, længe før Columbus fik sko på.

Jeg har selv haft den lykke at færdes på steder, hvor sporene efter Erik Rødes gård og kirke endnu ses, og såfremt den pilespids, som jeg fandt i sidstnævnte ruiner, er en ægte eskimospids, hvad Greve Eigil Knuth tror på, kan den være med til at bevise de gamle sagaers meddelelse om, at man fandt spor efter tidligere beboelse, da de første nordboere slog sig ned på disse kyster.

Når man i nyere tid forgæves har søgt efter byggetomter fra en sådan tidlig invasion, turde det være, fordi man har søgt forkert, idet den såkaldte Dorset-stamme, hvis eksistens jeg med sikkerhed har fastslået på den halvfjerdsindstyvende breddegrad, ikke boede i hytter af græstørv og sten, således som de senere indvandrere, men derimod i telte, hvis spor let udslettes.

Det er et magtfuldt stof, som Josef Petersen her har fundet og høster laurbær på.

Vi soler os i lyset fra ham, og vi glæder os over kaptajnens overgang til vegetarismen; han har som ingen andre mulighed for at påvirke et meget stort publikum. *H. Mosegaard.*

Lidt af hvert:

Fra »Berlingske Tidende«:

I Nissum fjord er det stadig galt med skyderiet, når andejagten går ind d. 1. august. Jægerne ror ud og sover i deres pramme, og før det er så lyst, at man kan skimte en and, falder det første skud. En enkelt jæger skød en and. Hans hund kom med 7 vingeskudte ænder fra rørene. De var efterladt af jægere *uden* hund. *H. M.*

Fra »Politiken«:

O Carlsbergfond!
O samfundsånd!
O verdsligt vidsyns sikre hånd
med videnskabens regnbubånd
tændt i dit prisme!

O lyse byg,
som blir til bryg!
O bølge, på hvis brede ryg
en åndens verden rider tryg!
O oltruisme!

Fra »Verden og Vi«:

Kumbel.

En skoleelev skriver om krigen (af Ludvig Thoma):

Krigen (bellum) er en tilstand, hvor to eller flere nationer prøver deres

kræfter. Man kender den allerede siden ældgamle tider, og da den ofte omtales i biblen, opfattes den som noget helligt.

I det gamle Rom lukkede man templerne, inden man tog fat, fordi Gud Janus ikke brød sig om den.

Men det var latterlig overtro og blev afskaffet af kristendommen, som derfor heller ikke behøver at lukke kirkerne.

Der findes religionskrige, erobringskrige, eksistenskrige, nationalkrige o. s. v. Hvis et folk taber og lidt senere begynder forfra, kaldes det en revanchekrig. Før i tiden var religionskrigene de almindeligste, fordi folk mente, at alle skulle elske Gud og derfor kom op og slås med hinanden. I nutiden drejer det sig mest om handelskrige, fordi verden ikke længer er så idealistisk.

Når krigen begynder, spiller musikken. Folk går omkring i gaderne og synger og græder. Dette kalder man nationalhymnen.

Så ser kongen ud af vinduet, og begejstringen vokser endnu mere. Derefter tager man fat med den væsentlige del af krigen, som kaldes *slaget*.

Man begynder med en bøn, derefter skyder man og dræber folk. Når dette er overstået, rider kongen omkring for at se, hvor mange døde der er. Alle siger, at det er trist, at det må være sådan. Men de overlevende trøster sig med, at det trods alt er den smukkeste død.

Efter slaget synger man pâny hellige sange, hvilket ofte er gengivet på berømte malerier.

Stedet, hvor folkene er blevet slået ihjel, kalder man *ærens mark*.

Når man har fået nok, drager sejrherren hjem. Overalt hersker der stor glæde over, at krigen er forbi, og alle går i kirken for at takke Gud.

Hvis der findes en, der tænker, at det havde været bedre, hvis man slet ikke var begyndt, sætter man ham i spjældet.

Så kommer freden, og menneskene skrumper ind, som Schiller sagde. Særlig invaliderne, der ingen penge får, og som heller ikke kan tjene nogen.

Nogle af dem får en lirekasse og spiller nationale sange og fylder ungdommen med begejstring, så de osse kan slås, når deres tid kommer. Alle, som var med i krigen, får runde medaljer, som siger så sjovt, når deres ejermand går omkring. Andre får reumatisme og bliver skolebetjent.

Således har osse krigen sine fordele.

„Corn Flakes kongen"

W. K. Kellogg har efterladt hele sin formue på 2 mill. dollars til det filantropiske Kellogg fond. Kellogg døde for nylig i en alder af 91 år.

Køkkenkrogen

Er vi traditionsbundne og vil give en julemiddag, der ligner vor barndomsjul hvad rødkål m. m. angår, men altså alligevel er vegetarisk, kan der laves en farssteg af — brune bønner eller grå linser.

Begge dele hører til de solide bælgfrugter med et rigt næringsindhold især af æggehvidestoffer.

Vælger vi linser, som er lidt hurtigere at udbløde og bage, må de først efterses for småsten, skylles godt og stilles i blød dækket af vand i 6—12 timer. Bønner skal derimod stå i blød i 24 timer.

Til 6 personer anvendes: 250 g linser, som efter iblødsætningen koges møre, gerne i urtevand, hvis man har det. En persillerod og en kvart selleri koges med det sidste kvarter; må ikke koges for møre.

Vandet sies fra (gemmes til saucen), og linser og rødder hakkes gennem maskinen sammen med et lille løg. Nu røres denne fars med 200 g rasp, 3 spsk. salatolie, 2 æg og ca. 1¼ dl fløde samt salt. Halvdelen af raspen kan erstattes med puffed rice, som nu kan faas enkelte steder. Det gør en fars meget lettere.

Farsen fyldes i en smurt form. Udblødte svedsker eller syltede svedskeblommer samt et æble skåret i små stykker stikkes ned i farsen. Bages i ovn ca. ¾ time. Et smurt stykke pergamentpapir kan lægges over for at forhindre en for hård skorpe.

Saucen laves af linsevandet plus lidt kartoffelvand. Mælk, ialt 4 dl, jævnes med 2 spsk. margarine, udrørt i lidt af mælken. Saucen smages til med lidt tomatpurré, et par skeer tyttebær eller ribssaft, salt, sukker og — nu kommer fidusen — en anelse karry, så lidt, at det ikke smages som karry. Det giver sammen med de øvrige ting fylde. Da saucen gerne har en kedelig grå farve fra linserne, tilsættes et par dråber kulør.

Ellers serveres rødkål og brunede kartofler til „som vor mor hun lavede det".

Skal den obligate mandel også med i julemiddagen, står det enhver frit for, om den skal puttes i en risengrød før stegen eller i ris á la mande eller æblekage bagefter.

I denne forbindelse gives her to æblekageopskrifter.

Fransk æblekage.

¾ kg æbler koges med så lidt vand, at det kan dampe bort under kogningen, sødes og lægges i et gratinfad. 159 g fine tvebakker blandes med 65 g sukker og 30 g hakkede mandler. 100 g smeltet smør hældes over, og kagen bages i ca. ½ time.

Serveres lunken med flødeskum til.

Brød-æblekage.

65 g margarine og 65 g sukker røres hvidt og tilsættes 3 æggeblommer, een ad gangen. 65 g tørt, revet franskbrød kommes i og sidst 3 stivpiskede æggehvider.

I et smurt gratinfad lægges en æblemos af ¾ kg æbler sødet og tilsat 50 g søde mandler og 10 g bitre mandler, skoldede og hakkede, samt lidt vanille. Brød-æggedejgen hældes over, og over det hele hældes 2 dl fløde, som under bagningen langsomt siver igennem dejgen og forhindrer skorpedannelse. Bages i ½ time.

Serveres kold pyntet med flødeskum. Denne kage kan med forsigtighed vendes ud på et fad og egner sig da også til et kaffebord.

e. pille.

Gaver:

Ib Wallén, Kondrup, 3,00; De danske Andelssalgsforeninger for gartneri og frugtavl 76,00. *Kassereren.*

Bestyrer,
gerne gift, samt *ung mand*, dygtig til arbejde med heste, søges til mindre frugtplantage i Nordsjælland.

Carl Johan Hansen, Bakkebo, Sandbjerg, Hørsholm.

»Huspost« ønskes
af vegetarisk kok fra 1. januar. Henv. frk. Høegh, Mosegårdsvej 128, Odense.

Ung pige
18 år, søger plads 1. jan., gerne hvor der er børn.

Ida Østergaard-Jensen, Bramminge mark, Bramminge.

Ung pige
21 år, søger plads på Århusegnen 1. jan., gerne hvor der er børn.

Martha Østergaard-Jensen, Bramminge mark, Bramminge.

Brevveksling

Jeg er konstruktør, 33 år gl., og vil gerne korrespondere med en pige, der ligesom jeg selv interesserer sig for sund levevis, og jeg interesserer mig også for musik og er glad for at færdes i naturen. — Billet mrk. „Brevveksling" modtager Vegetarisk Tidsskrift.

Skodsborg produkter!

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

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

Den Sanitære Fødevarefabrik,
Baldersgade 14, Kbhv. N., Taga 289

Dansk Vegetarisk Forening's

litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50

R. Bircher: „Råkost for sunde og syge"... 0,50

„Råkostopskrifter"... 0,25
(10 stk. 2,00).

Mich. Larsen: „Naturhelbredelsen" 0,60

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

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.

Det er usundt at ryge

Det er videnskabeligt bevist, at det er usundt at ryge, hvad enten det er pibe, cigaretter eller cigarer. Så hold op ..... prøv SOS-kuren, som er den mest effektive metode til afvænning. Gratis brochure.

Dansk Post-Service v/ E. Holm, Skanderborg.

En kvinde,

der — straks eller senere — vil påtage sig at føre mit hus og tage sig kærligt af min 6½årige søn, bedes melde sig til

Frode Bendixen, Humble Frugtplantage, Langeland.

Bio-dynamisk dyrkede

sukkermajs, skalotteløg og æbler (cox pomona) tilbydes.

Øm Kloster Frugtplantage pr. Alken, tlf. Gl. Ry 21 u.

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

Ægte bi-honning

Alt i vegetariske retter fra Skodsborg Sanitære Fødevarefabrik.

Firkornsbrød - grahamsbrød - honningvin - alle fine marmelader - kiks og bisquits - syltede fersken og abrikoser.

Honning-depotet
Nr. Søgade 39.
Central 8176 - Palæ 8176.

ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Åben daglig kl. 11—19,
lukket lørdag.
St. Kongensgade 36-38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium
FREDERIKSHAVN
Læge: Ejnar Eriksen.
— Forlang prospekt og prisliste —

»VEGETARISK KØKKEN«
ODENSE — Kongensgade 39²
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

NYHED
Sundhedsmæssig kogebog for raske og syge
J. D. Henriksen og Nora Thomsen:
FRUGT
TIL HVERDAG OG FEST.
— 400 opskrifter —
En nyttig håndbog for alle hjem.
Kart. kr. 8,50.
Sendes pr. efterkrav ell. mod frim.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32, København V.

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



Landsforeningens mærkat.

Adresserne på *danske kiropraktorer* findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregistre.

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.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modtages af internatet, Peter Bangsvej 32, Go. 4329

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,
„Solborg", Skanderborg.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI — RINGSTED