# Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Nytårsfesten den 3. jan. 1953

Referat af årsmødet

Bemærkninger til dr. Nolfi's foredrag

Storvildtjægerne holder kongres
med tilhørende duedrab

Læger og alkohol

I kulturcentret Paris

Forslag til ny vivisektionslov

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

45. årgang
nummer 11-12
Nov.-Dec. 1952

# 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 (1952) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

---

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

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

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

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

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

---

**Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark:**

Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23², Århus.
Horselykke Kurhjem, Fåborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. 15/9—15/9.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (hommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.

---

**Vegetariske spisesteder i OSLO:**

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

# Nytårsfesten

finder sted lørdag den 3. januar 1953 i KFUMs lokaler (Ansgarsalen) i Rosenborggade (ved Nørreport station).

Kl. 17,45 Middag: Råkostanretning, varm ret og dessert.

Kl. 20,00 Nytårstale af overgartner Carl Johan Hansen.

Kl. 20,15 har lederen af Galathea-ekspeditionen, dr. phil. Anton Bruun, lovet at tale for os og vise lysbilleder, ikke alene fra sin berømte rejse, men doktoren har lovet at strejfe emner, som har interesse specielt for os vegetarer.

Det bliver en *stor* aften i DVF!

Vi forventer også underholdning af anden art, men dette er, hvad vi foreløbig kan love, og da det ikke er givet, at vi som følge af juletravlhed får endnu et nr. af VT ud inden den tid, bør man melde sig med det samme og senest den 1. januar til fru Mosegaard, Agade 114, 2. sal, GO 1163 u.

Agitér for god tilslutning! Medlemmer af beslægtede foreninger er velkomne.

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

BESTYRELSEN

## Dansk vegetarisk Forenings årsmøde 1952

fandt sted søndag den 26. oktober i villaen Jacobys allé 13, Kbhvn.

Formanden, konsulent H. Mosegaard, bød velkommen og udtalte håbet om, at mødet ville få et lige så harmonisk forløb som sidste år.

Kontorchef Friis Møller, der valgtes til dirigent, konstaterede, at mødet var indvarslet i god tid, og ingen havde noget imod, at dette henlægges til en efterårsmåned, selv om lovene foreskriver august.

Man mindedes de i årets løb afdøde medlemmer, de kendte og de ukendte. Formanden udtalte sin anerkendelse af hr. Pilles nekrologer i sidste nr. af VT over St. Fink Jensen og St. Vøldan. Det er med sorg, vi må erkende, at vore pionerer går bort, og det kniber med at slutte op i rækkerne.

I anledning af den svenske vegetariske forenings årsmøde havde formanden sendt en hilsen og givet udtryk for de samme bekymringer. Til mødet i dag havde vi modtaget følgende hilsen:

Stockholm, den 22. 10. 52.

Till Dansk Vegetarisk Forening, Köbenhamn, Danmark.

Kära meningsfränder!

Svenska vegetariska föreningens styrelse ber att få hjärtligt tacka för

den vänliga hälsningen från Eder på vårt årsmöte den 7 september i år. Vi blev glada över att vara ihågkomna av våra systrar och bröder på andra sidan Sundet.

Det framgick av Eders skrivelse att Ni hade att kämpa med vissa svårigheter och motgångar. De äldra kämparna dör bort, och det är inte så lätt att se återväxten. Något av detsamma kan vi säga vara våra egna erfarenheter, men ser man på hälsorörelsen i stort, finner man här i Sverige, att våra idéer dock gripit en hel del av den bästa svenska ungdomen, även om vår förening mest rekryteras av medelålders och äldre människor. Andra hälsеorganisationer är däremot speciellt inriktade på att samla ungdom, och vi har redan märkt, att vi från dessa håll fått åtskilliga goda, ledande krafter, som trivs bättre hos os när de blir litet äldre. Vi hoppes på samma utveckling även i Danmark.

Vi är nu i fullt arbete med förberedelserna för vårt 50-årsjubileum och för den stora vegetariska världskongressen i Sigtuna, Sverige, den 2—8 augusti, 1953. Vi hoppas få se en rad kära danska vänner vid detta tillfälle. Danmark har gett oss svenska vegetarianer mycket — vi behöver bara nämna namnen Michael Larsen, Hindhede och Kirstine Nolfi. Välkomna så många som kan det till Sigtuna, Sveriges äldsta stad, nu en idyllisk liten ort med mäktiga ruiner, fornminnen och ett nutida blomstrande skolväsen på ideella grundvalar!

För Svenska Vegetariska Föreningen:

*Ernst Kullander*, ordförande. *Carl Schelin*, sekreterare.

Den resolution, som blev vedtaget ved sidste årsmøde, og som Ritzau sendte ud, havde fundet optagelse i, og blev undertiden også kommenteret i, ca. 65 aviser foruden i radioen. I det hele taget havde offentligheden meget ofte i det forløbne år fået lejlighed til at beskæftige sig med vegetariske problemer og vor forenings arbejde; men hvis en historiker om 100 år, når alting er glemt, vil finde på at grave de gamle papirer frem, vil han måske få indtrykket af, at det må have været en højst uduelig formand, der var trådt til i 1951, *eftersom* samtlige lokalafdelinger ophævedes, inden der var gået et år.

Københavns afdelingen ophævedes ved den ordinære generalforsamling den 25. februar, men dette betyder kun en lettelse for bogholderen, idet denne afdeling ikke i en årrække har taget selvstændige opgaver op, men arbejdet sammen med landsforeningen.

Afdelingen for Fyn mente det rigtigst at ophøre *som* selvstændig afdeling, idet det ikke var muligt at samle medlemmerne til møder eller tage andre opgaver op, og formanden, hr. Georg Clausen, havde ikke tid. De midler, som afdelingen rådede over, og som for hovedpartens vedkommende var fremkommet ved andele i det kontingent, som af medlemmerne indbetales til landsforeningen, var nu indgået i vor kasse.

Vi takker hr. Clausen for hans arbejde og håber på bedre tider.

Afdelingen i Århus havde derimod ikke afregnet på den måde, som det foreskrives i lovene. Det hedder heri, at lokalafdelingernes midler skal tilsendes hovedforeningen, såfremt disse bliver ophævet.

Selv om vi således havde soleklar ret til at forvente, at denne aflevering fandt sted snarest muligt efter, at afdelingens tilknytning til landsforeningen var ophørt, så er dette dog ikke sket endnu.

Derimod havde afdelingens formand beskyldt Mosegaard for perfiditet over for Vøldan, hvilket Mosegaard tilbageviste, idet han aldrig havde talt eller skrevet nedsættende om Vøldan, som han tværtimod i sin tid havde haft udmærket samarbejde med.

Selv om det er beklageligt, at afdelingerne er ophævede, så kan det dog ikke nytte noget at opretholde rammer, som ikke kan fyldes.

Måske vi skal overveje at lade landsforeningens regnskabsår følge kalenderåret.

Tilbagegangen i medlemstallet havde været mindre end frygtet — selv fra Århus gik kontingenterne ganske godt ind.

Det, som imidlertid er det truende for foreningens fremtid, er utilstrækkelig tilgang, specielt af ungdom. Måske den dag ikke er fjern, da vi må erkende, at vi har gjort os selv overflødige, eftersom vegetarisme så er noget, som alle er med i — men alligevel: ved vor sidste nytårsfest fremsatte fru Nielsen det let overskuelige regnestykke, at såfremt vi hver kom med blot eet nyt medlem, så var vi dobbelt så mange.

Gør hendes regnestykke til virkelighed!

Samme nytårsfest havde i øvrigt været velbesøgt, og det forslag, som kaptajn Jespersen fremsatte om dannelse af et ernæringsforbund i lighed med Dansk Idræts Forbund, havde vi søgt at få offentligt frem.

Der var i sommer planlagt et møde mellem mange interesserede parter, men kaptajnen fik forfald. Dog er planen ikke skrinlagt. Der har været nye forhandlinger i de allersidste dage.

Idrætsorganisationerne i Vridsløselille havde anmodet os om at deltage med en udstilling af vegetariske retter. Desværre fik nogle slemme skybrud indflydelse på besøget, så vi måtte nøjes med tak for vor indsats. Der var ikke penge til at dække udgifterne.

Derimod er der blevet stillet os mere end tak i udsigt for vor deltagelse i gartnernes udstilling i Forum. Ganske vist havde vi ikke haft mod eller mandskab til at gå om bord i opgaven i den helt store stil, men man havde lagt mærke til os, og ved gartnermødet i Ingeniørhuset var det blevet betonet, at man burde støtte os med varer og penge i så god tid, at Mosegaard ikke skulle gå og tigge det fornødne ind natten før udstillingens åbning.

Men skal det store slag slås, må der melde sig hjælpere til betjeningen, da det ikke er muligt for en enkelt person at overkomme alt.

Det samme kunne siges, når det drejer sig om Vegetarisk Tidsskrift, hvor Mosegaard havde været såvel eneredaktør som eneste journalist, hvilket let kunne resultere i, at bladet blev ensidigt. Der efterlyses medarbejdere, ikke mindst sprogkyndige, der kunne udsortere og bearbejde, hvad der måtte have værdi for os i den udenlandske litteratur, som blev os tilsendt. — Det er dog ikke alt, hvad der skrives for vegetarer i andre lande, der har bud til danske læsere; dette gælder f. eks. forudsigelser om vejret i de første måneder.

Når vort blad ikke sjældent fremkommer med dobbeltnumre, så er det ikke alene af besparelseshensyn, men også fordi det menes, at det så præsenterer sig bedre.

Som det fremgik af sidste nr. af VT, havde statskonsulent A. P. Jacobsen bemærket sig indholdet i den artikel, som hed verdenssulten, og havde informeret FAO om vore synspunkter. Når et lille land som Danmark kan ernære 100 millioner mennesker under forudsætning af havemæssig dyrkning af jorden og vegetarisk levevis, skulle det være muligt at lære de sultende skarer i de underudviklede lande selv at dyrke til eget behov. Formanden fandt emnet egnet til en meget sigende resolution.

Mosegaard havde holdt foredrag ved et kursus for frugt- og grønthandlere i Odense, ved hvilken lejlighed konsulent frk. Rami Mygind havde arrangeret en meget fin vegetarisk middag. Også deltagerne i et kursus for haveejere på den internationale højskole i Helsingør havde måttet høre på Mosegård, ligesom han på fagskoler og andre steder — bl. a. også Koefoeds skole — søgte at agitere for vor sag.

Vi havde ønsket at få en radioudsendelse i forbindelse med haveugen i foråret, hvilket dog ikke lod sig arrangere, men fru Inga Dahlsgaard har lovet at komme tilbage til sagen.

Vi havde også foreslået at få indlæg i serien „Er vi dyrevenlige?" — idet vi hævder, at enhver form for dyrevenlighed uden vegetarisme er føleri og mangel på logik.

Selv om Hans Hartvig Seedorf ikke helt ville give os medhold i alt, havde han dog tilskrevet os venligt, og nu håber vi på, at vi får lejlighed til at tale til lytterne.

Til regnskabet udtalte Mosegaard, at en af hans første regeringshandlinger havde været at skaffe penge bl. a. til at lønne en bogholder, således som det blev vedtaget ved sidste årsmøde. Såvel frøhandlernes som gartnernes organisationer havde ydet et beløb, medens der endnu ikke var indløbet svar fra æblemosterierne, som vi dog havde ydet en værdifuld håndsrækning ved at tilbagevise den usandfærdige påstand om denne driks store kalorieindhold i forhold til de værdifulde stoffer. Slutresultatet var blevet et overskud på henimod 2000 kroner.

## Regnskab for Dansk Vegetarisk Forening

*1. juli 1951—30. juni 1952.*

(Tallene i parentes er forrige års).

| | *Indtægter:* | | *Udgifter:* | |
|---|---|---|---|---|
| Kassebeholdning 1. juli 1951 | 6.258,31 | (2.775,84) | | |
| Kontingenter | 3.343,64 | (3.309,12) | | |
| Abonnement | 232,14 | (260,66) | | |
| Annoncer | 604,75 | (959,55) | | |
| Gaver | 1.413,50 | (3.355,00) | | |
| Litteratur | 73,55 | (45,00) | | |
| Vegetarisk Tidsskrift | | | 2.531,50 | (2,867,95) |
| Porto | 21,20 | (79,00) | 769,72 | (883,90) |
| Kontorartikler | | | 26,80 | (346,64) |
| Mærkater og nåle | 8,50 | (40,00) | 301,11 | (40,00) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Udstill. og demonstr. | | (104,00) | | (313,75) |
| Sammenkomster og møder | | (331,00) | 31,75 | (410,70) |
| Renter | 169,07 | (65,57) | | |
| Diverse | | | 330,37 | (203,49) |
| Kassebeholdn. 30. juni 1952 | | | 8.133,41 | (6.258,31) |
| | 12.124,66 | (11.324,74) | 12.124,66 | (11.324,74) |

STATUS.

| | *Aktiver:* | | *Passiver:* | |
|---|---|---|---|---|
| Bibliotek | 300,00 | (300,00) | | |
| Inventar | 300,00 | (300,00) | | |
| Kontingentrestancer | 1.029,00 | (1.091,00) | | |
| Kassebeholdning | 8.133,41 | (6.258,31) | | |
| Saldo | | | 9.762,41 | (7.949,31) |
| | 9.762,41 | (7.949,31) | 9.762,41 | (7.949,31) |

Medlemsantal pr. 30. juni 1952: 571.

Ovenstående regnskab revideret og fundet i orden. Kassebeholdningens tilstedeværelse kontrolleret.

Den 20. oktober 1952.

*Nis Sauer.* *Hans Friis Møller.*

Regnskabet fremlagt på generalforsamlingen ved årsmødet den 26/10 1952 og godkendt.

*Hans Friis Møller.*
dirigent.

Forsamlingen gav ved sit bifald til kende, at man ikke var helt utilfreds med ledelsens arbejde. Dog tilrådede næstformanden en vis forsigtighed m. h. t. planerne om et ernæringsforbund. Forhandlingerne bør dog fortsættes. Egerod fandt det meningsløst, at der var flere foreninger med det samme formål. Måske tiden nu var inde til at indlede samarbejde eller sammenslutning. *Egerod* havde i hvert fald observeret sådanne stemninger. En resolution om imødegåelse af verdenssulten og vort forslag til FAO havde vide perspektiver. Hr. Nielsen burde i sin egenskab af kontaktmand ved IVU sørge for, at dennes sekretær fik et resumé, som han kunne videregive. Indholdet af de udenlandske blade behøvede ikke at være helt ved siden af, heller ikke når FAO sender skovbrugere ud til de underudviklede lande, idet store skove kan forbedre klimaet og modvirke erosion. Opfordrede frk. Jørgensen til at udsortere og behandle, hvad der måtte være af værdi for os. Der behøvede ikke at være noget hverken latterligt eller nedsættende i eller ved okkulte emner. Var ikke sikker på, at dobbeltnumre var vejen, da medlemmerne let kunne glemme foreningens eksistens, såfremt der ikke blev mindet om den med højst fire ugers mellemrum.

Pastor *Poul Hansen*, Århus, takkede for bladet og opfordrede til ikke at give op. Tanken kan ikke dø, selv om vi muligvis er slette repræsentanter. Flere husholdningskonsulenter gjorde nu et stort oplysende arbejde, men grønthandlerne burde selv blive vegetarer for at kunne give den bedste kundeservice. Selv i intellektuelle kredse stødte man ofte på usandsynlig liden viden om ernæringsforhold for ikke at tale om fejlagtig viden. Pastor Hansen beklagede dr. Krebs' negative indstilling til den Gerson-diæt, der var prøvet, men vistnok kun på håbløse tilfælde.

Dr. *Jens David Henriksen* foreslog en resolution, hvori der kræves bananer hele året og ophævelse af råstofafgift på mandler og nødder. Fandt det i øvrigt let at samle folk om ernæringsspørgsmål i dag.

*Frk. Jørgensen* gav oplysning om vitaminbaren over for Helligåndskirken.

*Pastor Hansen*, der ikke var tilstrækkelig orienteret vedrørende Århusafdelingens forhold, opfordredes til at søge klarhed i sagen og manede til samarbejde i stedet for at øge splittelsen.

*Egerod* forelagde udkast til en resolution, hvori der advares mod et uhemmet forbrug af sukker nu, da rationeringen var ophævet.

*Alb. Johansen* fandt det uheldigt at kalde sukker for gift, eftersom dette dog er et omend ensidigt så dog særdeles kalorierigt næringsstof.

*Fru Pille* mente, at der fra anden side blev advaret tilstrækkeligt kraftigt mod utidig brug af sukker.

*Fru Mosegaard* mindede om, at den gammeldags sukkersyltning f. eks. af bær havde vist sig at være bl. a. råsyltning overlegen m. h. t. vitaminernes bevarelse.

*Ploug Jørgensen* m. fl. udtalte sig bl. a. om de forskellige udkast til resolutioner.

Det vedtoges at søge følgende udsendt gennem Ritzau:

„Da Danmark, hvis hele det dyrkbare areal blev udlagt til havebrug, vil kunne levere næringsværdier til 100 mill. mennesker, må den bedste hjælp til de underudviklede lande være at lære dem en sådan intens udnyttelse af jorden gennem havebrug, hvorved al tale om verdenshunger vil være meningsløs for al fremtid."

Såvel beretning som regnskab godkendtes enstemmigt.

Formanden, konsulent Mosegaard, genvalgtes med akklamation.

Hr. Nielsen ønskede at holde ferie fra arbejde i foreningen og efterlyste mere energiske folk til bestyrelsen. Ikke desto mindre blev såvel han som Egerod, fru Mosegaard og fru Norgran genvalgt. Også suppleanterne, frk. Jørgensen og fru Ærø, genvalgtes.

Hr. Friis Møller og Nis Sauer genvalgtes til revisorer med Axel Pille og Svensson som suppleanter.

Kontingentet for næste år fastsattes uforandret, og stedet for årsmødet overlodes til bestyrelsens beslutning.

Nielsen genvalgtes som medlem af Den internationale Vegetarunions komité.

Derefter fremlagde Nielsen regnskabet for Jens Nielsens fond til fremme af vegetarismen.

## Regnskab pr. 26/10 1952

*for Jens Nielsens Fond til Fremme af Arbejdet for Vegetarismen.*

| | |
|---|---|
| Indestaaende i Bikuben | Kr. 1.988,08 |
| — i Sparekassen for København og Omegn | - 1.865,07 |
| | Kr. 3.853,15 |

De 3000 kr., som fondet fik udbetalt i rede penge, er siden modtagelsen vokset med kr. 853,15 ved rentetilskrivning. Der har ikke været udgifter af nogen art.

Fondets øvrige aktiver: kr. 6.550 (gældsbeviser og veksler fra Vøldan til Jens Nielsen) mener vi i betragtning af Vøldans død at måtte nedskrive til en krone. Vøldans påstand om efter fondets oprettelse at have fået sin gæld til Jens Nielsen eftergivet, har vi ikke kunnet anerkende, da Jens Nielsen jo ikke kunne disponere over det, han allerede havde overdraget til fondet.

Egerod fremlagde regnskab for Dr. Michael Larsens børnehjemsfond:

## Regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond 1951—1952.

| | *Indtægter:* | *Udgifter:* |
|---|---|---|
| Kassebeholdning 1/7 1951 | 1.158,64 | |
| Renter | 818,24 | 186,06 |
| Udtr. obligationer | 1.000,00 | |
| Lån | 4.000,00 | |
| Depot | | 9,80 |
| Administration | | 5,90 |
| Overtagelse af ejendommen | | 6.500,00 |
| Kassebeholdning 30/6 1952 | | 275,12 |
| | 6.976,88 | 6.976,88 |

### STATUS

| | *Aktiver:* | *Passiver:* |
|---|---|---|
| Obligationer i depot | 11.550,00 | |
| Obligationer, belånt | 7.000,00 | |
| Sparekasse | 275,12 | |
| Lån | | 4.000,00 |
| Restværdier | | 14.825,12 |
| | 18.825,12 | 18.825,12 |

Ejendommen er ikke optaget i regnskabet endnu.

*Oluf Egerod*

Revideret af

*Oluf Olsen* *Albert Johansen* *H. Friis Møller*

Da fondet endnu ikke havde fået regnskabet for ejendommen på Roarsvej overladt af sagføreren, kunne der ikke fremlægges nogen detailleret redegørelse for denne måske noget problematiske arv. Huset var i forfald og med meget lave huslejer. Man havde måttet låne penge imod at deponere af fondets obligationer. Der skal snart bruges yderligere 5000 kr., i hvilken anledning der efterlyses folk med ledige penge. Man håbede dog, at ejendommen med tiden kunne blive et godt aktiv, måske som bolig for vegetarer, når myndighedernes greb om boligerne kunne slappes. Man havde måttet føre en veritabel kamp med samme myndigheder om retten til at ansætte en viceværd i ejendommen.

I ledelsen indvalgtes fru Mosegaard, dr. Henriksen og fru Pille med Svensson som suppleant.

Under *eventuelt* gav Egerod oplysninger om den forestående kongres i Sigtuna i ugen fra d. 2. til d. 8. august 1953.

Der vedtoges til slut yderligere to resolutioner:

DVF's årsmøde okt. 26. i København har vedtaget følgende resolution til handelsministeriet:

„DVF protesterer mod de høje afgifter på nødder og mandler, der i mange år har hindret befolkningen i at anvende disse udmærkede næringsmidler i større udstrækning.

Samtidig protesterer vi mod det meningsløse forbud mod indførsel af bananer fra september til februar.

Vi kræver, at der altid i vort land er rigelig adgang til at vælge sin kost blandt sunde produkter, der ikke er fordyrede af høje afgifter eller udebliver på grund af indførselsforbud."

„DVF's årsmøde i København 26/10 1952 henleder i anledning af rationeringernes ophævelse befolkningens opmærksomhed på, at sukker ligesom hvidt mel hører til de farlige, underlødige næringsmidler, der ganske vist indeholder nødvendige kalorier til legemets behov, men samtidig i for høj grad er renset for de ligeså nødvendige ernæringssalte og vitaminer, således at et overdrevent brug af disse næringsmidler må frarådes og opmærksomheden i højere grad rettes mod de højst værdifulde, opbyggende næringsmidler, der fås gennem friske grønsager og frugter."

Mødet trak lidt længe ud, men fik det harmoniske forløb, som formanden udtrykte ønsket om ved dettes begyndelse, og med god appetit nød man, hvad vi vil kalde for en rigtig råkostmiddag, fremtryllet af frk. Askgaard. Der blev udtalt gode ønsker for foreningen, og dens arbejde, og næstformanden præsenterede stammens yngste skud, en fastbygget lille pige, for dr. Kirstine Nolfi.

## Fra »at tænke sig«

Hitte-på-mad, ved Maren Madsø:

*Cuisine ordinaire:* Hvis De en dag er træt af hitte-på-mad, og det bliver De — så hit på noget helt nyt! Hit på at lade være med at lave hitte-på-mad og lav i stedet mad, hvor der er gjort mindst muligt ved naturalierne. Det er en herlig, sund og velsmagende kost.

# Dr. Nolfi's foredrag

kan næppe refereres så godt, at de, som ikke hørte det, kan få indtryk af den kraft og overbevisning, hvormed det blev holdt. Måske vi senere kan få lov at gengive visse afsnit efter manuskriptet, men hvad vil man sige til, om redaktøren benytter lejligheden til at „analysere" visse ord og passager?

*Først overskriften: Erfaringer med råkost.* — Hvad forstår man, eller rettere: hvad bør man forstå ved ordet råkost, som man ynder at sætte op som noget andet end vegetarisme?

Måske det vil være nyttigt først at slå fast, hvad der forstås ved vegetarisme, og vi kan da slå op i „Salmonsen", hvor professor L. Friedericia udtrykker det således:

Vegetarianere (lat.) eller vegetarier er tilhængere af vegetarianismen eller vegetarismen, hvis navn afledes af *vegetus* = kraftig, sund.

Som grundlægger af den moderne vegetarisme nævnes i reglen J. *Newton* (ikke at forveksle med den store matematiker og fysiker Isaac Newton), som i 1811 udgav en bog med titlen: Tilbagevenden til naturen eller forsvar for plantekost.

En anden tidlig forkæmper for vegetarismen var *Sylvester Graham*, der 1829 anbefalede en kost, som bestod af grønsager, brød af usigtet mel (Grahamsbrød), frugter, rødder, salt og vand, men frarådede kød, saucer, salater, the, kaffe, alkohol, peber og sennep. Den første større vegetarforening stiftedes i England 1847. I Danmark grundlagdes Dansk Vegetarianerforening 1897 af lægen *Mich. Larsen*.

Efter vegetarernes udtalelser stiller vegetarismen sig som formål at opnå en bedre sundhedstilstand og et længere liv for de enkelte individer, altså omtrent det samme formål, som hygiejnen stiller sig. Forskellen ligger i, at den videnskabelige hygiejne ligesom andre naturvidenskaber stiller sig helt på erfaringens grund uden forudfattede meninger og søger alene gennem iagttagelser og forsøg at skaffe kendskab til fremgangsmåder, som kan forebygge sygdom og forøge sundheden, medens vegetarismen går ud fra, at dens grundsætninger og fremgangsmåder i hovedsagen er fastslåede en gang for alle ved ræsonnementer og foreliggende erfaringer. Vegetarismen bliver derved et naturfilosofisk system og stiller sig uden for de rene erfaringsvidenskaber.

Efter vegtarismens lære opnås en bedre sundhedstilstand ved, at mennesket vender tilbage til en levemåde, som stemmer overens med dets oprindelige natur, og læren går ud på, at menneskets oprindelige natur først og fremmest kræver en anden diæt end den, der er sædvanlig hos europæere og amerikanere. Desuden kræver læren afholdelse fra forskellige nydelsesmidler og lægger større vægt på nogle af den personlige sundhedsplejes øvrige områder end på andre.

Ændringen af diæten står i forgrunden af systemet, men de forskellige grupper af vegetarer er ikke enige om omfanget af denne ændring. Fælles for alle vegetarer er, at kød og andre bestanddele af dyrelegemer udelukkes af kosten. Den største gruppe af vegetarer tillader anvendelsen af nogle animalske fødemidler, nemlig mælk, smør, ost og æg. Andre

grupper indskrænker deres kost til alene at omfatte vegetabilske fødemidler. En særgruppe tilstræber at undgå tilberedning af fødemidler („råkost") og støtter sig på et særligt naturfilosofisk system, der er opstillet af fysikeren *Bircher-Benner*. De videstgående grupper tilstræber at sammensætte kosten alene af frugter og nødder. — — —

Som man vil bemærke, indeholder professorens definition intet som helst om, at ordet vegetar eller vegetarisme har noget med vegetabilier (plantestoffer) at skaffe, idet stammen i det latinske ord betyder kraftig, sund.

Der er således intet til hinder for, at den definition, som adskillige af os vil hævde er den rigtige, virkelig er det. Den går kort fortalt ud på, at det sundeste for en hvilken som helst organisme vil være at ernære sig af den for vedkommende organisme naturbestemte føde. Katten er nemlig såvel kraftig som sund, når den holder sig til musene!

Dernæst vil man bemærke, at vegetarismen omfatter os alle, men at visse grupper eller særgrupper har specielle opfattelser f. eks. af det ønskelige i anvendelse af mælk og æg.

Heraf følger, at de som tilstræber at undgå tilberedning, herunder varmebehandling af fødemidlerne, danner en særgruppe under vegetarismen, hvis man da ikke vil over i det rene sofisteri og hævde, at de, som spiser såvel østers som bøf tartar, også er råkostere.

Når derfor fru dr. Nolfi og andre med hende påstår, at de ikke er vegetarer, men råkostere, så er de altså ikke i overensstemmelse hverken med professor Friedericia eller med logisk sprogbrug.

Hvis der derfor skal blæses til samling om opgaverne — og det viste mødedeltagerne stærkt interesse for — så må det være *Dansk vegetarisk forening*, der må være det samlende midtpunkt!

Hvad er det da, der giver den særgruppe, der ikke ønsker at tilberede føden, sit særpræg?

Ja, her hersker der den syndigste forvirring. Vort udklipperbureau sendte os engang i sommer en begejstret udtalelse fra en dame, som havde deltaget i kaptajn Jespersens sikkert fortræffelige kursus på Hindsgaul. Hun var så begejstret for den urtesalat, der blev serveret til frokost, at hun erklærede, at fra nu af ville hun fortsætte med at være råkoster, tiltrods for at den ikke varmebehandlede del af hendes føde antagelig ikke androg mere end måske 5 %.

Og selv om selveste fru dr. Nolfi påstår, at hun på et vist tidspunkt gik over til „100 % råkost", bl. a. med det formål at holde en konstateret kræftknude stangen, så kan der dog vist rejses visse tvivl om rigtigheden af denne påstand, såfremt man da ikke vil påstå, at elefanter også hører med til råkost. Fru Nolfi, og mange med hende, er nemlig flinke til at afsi myg, men nedsvælge elefanter.

Hvorfor være så hundeangst for at udsætte visse fødemidler for en varmebehandling, der ikke i henseende til hverken fysisk eller kemisk omdannelse af stofferne i mindste måde kan sammenlignes med den gennemgribende ændring i retning af „død føde", som foregår og nødvendigvis må foregå, så snart spyt og mavesafter træder i funktion?

Legemet optager som bekendt ikke „levende" føde, men må udføre

et stort arbejde ikke alene for at udslette alt „liv", men også for at nedbryde stofferne til de byggesten, hvoraf de er dannede, for kun i den form kan de optages og igen benyttes som de byggematerialer, de er, til opbygning af, hvad legemet nu har brug for.

Denne vægring ved at varmebehandle visse dele af føden kan kaldes fiskeri efter døde myg, medens elefanter glider ned. Til den sidste kategori hører kendsgerninger, som f. eks. denne, at vi her i Norden lever under ganske andre forhold end de for mennesket naturbestemte.

Vi må af ret nærliggende grunde undvære sol på størsteparten af kroppen i en ikke uvæsentlig del af året. Af samme årsager er vi tvunget til at opholde os i „huler" med kunstig varme og en masse andre kunstige foranstaltninger for overhovedet at opretholde livet.

Og hvad føden angår, så er der også „elefanter" at notere i den, selv på Humlegaarden.

Hvormange % af de indtagne kalorier stammer fra græs? (Korn er græsfrø og ikke føde for mennesker). Om man afskaller og behandler dette græsfrø på den ene eller anden måde er endog meget små myg ved siden af den kendsgerning, at vi af naturen ikke er udrustede til at anvende modent korn, og den omstændighed, at vi med vor hjerne har formået at udpønske kværnsten, berettiger aldeles ikke til at gå ud fra, at vor fysik har ændret sig i takt med denne udvikling.

Og hvad med de frugter, som i yderst appetitvækkende form stilles på vore borde?

Ja, de er så godt som alle „kunstige" i den forstand, at der kun yderst sjældent anvendes naturens rene arter, som er i stand til at vokse hos os, og derfor har vi „lavet om" på dem i en sådan grad, at det aldeles ikke er givet, at de nu opfylder de krav, som må stilles til dem som fuldgyldig næring for mennesker.

Selv den føde som vel kommer idealet nærmest — de søde frugter fra sydens lande — er i høj grad „kunstprodukter", og selv om vi ville holde os til det, som moder natur kan yde på vore breddegrader, er det slet ikke sikkert, at de vilde skovbær vil bekomme os godt, bortset fra at vi alle ville omkomme af sult.

Og hvad grønsagerne angår, så står det om muligt endnu værre til. Selv med en mere eller mindre moderne gravestok til hjælp vil det ikke være muligt at opretholde livet på det, som man kan bjerge i naturen, hverken over eller under jorden, og det, som gror i haverne, véd vi kun lidt om.

Hvis man derfor vil hævde, at det er en tilbagevenden til den oprindelige og utilberedte føde, der skal fri os fra vore skavanker og bl. a. virke kræftforebyggende, må det vel erkendes, at de her fremførte vanskeligheder plus utallige andre er at opfatte som drabelige elefanter i sammenligning med den myg, det må kaldes, når man ved varmebehandling gør rodknolde (kartofler), der oprindelig er føde for grise og lignende dyr, anvendelige til menneskeføde.

Dr. Nolfi skylder os også „bevis" for, at det er hendes diæt og ikke hendes udstrakte anvendelse af sol- og luftbade samt havearbejde under åben himmel, der gør, at hun færdes sund og frisk iblandt os.

Det var i hvert fald vand på min mølle, når fruen så varmt gik ind for eget hus og egen have til hver familie, og at der ikke findes nogen bedre form for motion m. v. end havesysler.

Fru dr. Nolfi betonede, at hun ikke gik ind for biologisk-dynamisk dyrkning af jorden med derhen hørende præparater, men ønskede blot, at dyrkningen skete biologisk rigtig. Nu er det ikke ganske klart, hvad der menes med denne glose i den forbindelse, men det synes, som om vi gartnere og havedyrkere, som søger at frembringe så gode og tiltalende afgrøder som muligt, er inde på den biologiske linie, og hvor der enten ved mål eller vægt eller nogen anden måleenhed for kvalitet eller indre dyder kan angives retningslinier, vil vi selvfølgelig stræbe efter at anvende de bedst egnede dyrkningsmetoder, hvilket ikke behøver at være det samme som at stille krav om, at vi skal rette os efter spekulative systemer.

Og nu nærmer jeg mig et område, hvor jeg i modsætning til doktøren er fagmand, og her morede det mig meget at høre fru Nolfi erklære, at det var nødvendigt atter at tilføre jorden mineraler, eftersom vi havde dyrket den i århundreder uden erstatning. Til den ende anbefaledes et nærmere angivet produkt, der ganske vist ikke virkede det første år!

Nej, kære fru doktor, her vil ties og her vil bies. Selv den mest findelte granit eller anden bjergart giver ikke anden effekt end materiale fra den nærmeste grusgrav, og hvem af os kan vente i de årtusinder, der vil henrinde, inden målelige effekter kan forventes? Det er jo ikke for os alle, at een dag er som tusinde år og tusinde år som een dag.

Og her kommer jeg tilbage til min velkomsthilsen til dr. Nolfi. Jeg havde i et amerikansk tidsskrift, ganske vist et vegetarisk, set doktorens milde træk lyse mig i møde på fremtrædende plads og læst beretningen om, hvorledes en amerikaner havde gjort Europa. Som glanspunkt havde han konstateret, at fru Nolfi havde trådt kræften under fod ene og alene ved hjælp af den specielle måde, hun dyrkede sine planter på! Ja, amerikanerne er dygtige til at hårdkoge ting, der passer ind i billedet, men på jorddyrkningens område hører landet vel som helhed til de underudviklede.

Hvem kan finde nogen principiel forskel på at „mineralisere" jorden med de af fruen anbefalede produkter, som man vistnok har „glemt" at anmelde for de kompetente myndigheder, og så de mineraler el. lign., som vi gennem menneskealdre har forbedret jorden med, så den fortsat kan give sin grøde til en hastigt voksende skare af mennesker?

Der er ikke mere „kunstigt" i disse stoffer end i den knuste granit, blot med den forskel, at vi tilfører jorden de mineraler, som vi efter fint udbyggede metoder finder ud af, at den mangler, i stedet for at give den „stene for brød", ganske bogstavelig talt.

Men har det således moret mig at høre fruens barneglade tro på disse stenes magt, så kommer man i næste øjeblik ned på jorden igen ved tanken om, hvorledes f. eks. læger eller andre, der véd noget på et eller andet område, har ret til at smile ad os lægfolk, der indimellem har det med at fuske i deres fag.

Jeg stod engang i Forum og forsøgte at forklare en af de 150 000

besøgende, hvorfor en plante ikke kan optage selv det fineste stenmel, og brugte følgende billede: Lad os forudsætte, at de åbninger i rødderne, hvorigennem de byggesten, hvoraf planten skal bygge sin organisme op, skal passere, er så store som en femøre, og at byggestenene er som mindre tomater, så kan de lige knibe sig igennem; men i forhold til disse molekyler rangerer de knuste stenpartikler i størrelse med Forum!

Men når troen kan flytte bjerge, kan den måske også stoppe den lidt grove kost ind i planterne ..... Hvorvidt metoden er særlig „biologisk", kan der vel tvivles om.

Der var mange andre punkter i fruens absolut ikke kedelige foredrag, det kunne være rart at vide noget mere om — f. eks. den såkaldte leucocytose. Er det ikke et „udstillingsnummer", som hverken kan bedømmes af læg eller lærd?

Hvad foreligger der af beviser for, at den såkaldte døde føde ender med leukæmi?

Når fruen endvidere påstår, at alle plantedele er basiske, medens varmebehandlede giver overskud af syre under forbrændingen i legemet, så er dette ikke i overensstemmelse med moderne kemi, idet den omtalte behandling ikke ændrer noget som helst i dette forhold, hvorimod det er fødens *art*, der bestemmer, hvorvidt der bliver overskud af det ene eller det andet, og der kan godt blive syreoverskud af visse plantestoffer.

I øvrigt er dette spørgsmål af absolut underordnet natur, i hvert fald for vegetarer, fordi organismen har en vidunderlig evne til selv at regulere på dette punkt. Det er kun, når der dag efter dag hældes forkerte brændselsstoffer på fyret, at det soder.

De p. t. så højt priste safter af frugt eller andre plantedele har ikke nogen varm forkæmper i dr. Nolfi, der hævder, at planter er enheder, som ikke bør skilles, hvilket bekræfter min teori om, at det er meningsløst at presse eller centrifugere lidt farvet vand af diverse plantedele og så kaste det muligvis mest værdifulde bort. Det, vi må have, er altså en mixer eller blender.

Som bevis på, at føden forandrer mentaliteten, fremførte fruen en politihund, der blev blid og føjelig, men dog vagtsom, på råkost! Her må der protesteres, og det endda kraftigt. Det er ikke, fordi jeg tvivler på det af fruen fremførte, men på hundens vegne vil jeg forlange kødben eller anden god hundemad. Det kunne i hvert fald aldrig falde mig ind at forlange, at min kat skulle indstille sig på samme diæt som den øvrige familie.

Men det kan jo være, at „råkost" i dette tilfælde dækker over andet end det fra planteriget

## Italien har fået sin vegetariske forening

En sådan har eksisteret for mange år siden, men en ny blev startet ved en kongres for dyrebeskyttelse o. l., der afholdtes i Perugia i september.

## Storvildtjægere fra 11 nationer

har været forsamlede i Spanien for at drøfte jagt — og navnlig fredning.

En bekendt fabrikejer deltog som Danmarks repræsentant i den internationale fuglebeskyttelsesforenings møder samtidig med, at han deltog i skydning efter levende duer — en „sport", der dyrkes stærkt i sydlandene.

Man mødte overalt den største elskværdighed og strålende middage og banketter, og såvel gesandt som konsul var på tærne for at arrangere alt på det bedste, bl. a. også en jagt på spanske agerhøns, af hvilke bestanden er så stor, at et selskab på 14 mand nedlagde 3200 stk. En enkelt jæger havde alene fået 250 stk. Og så hører man endda jægere, der påstår, at det slet ikke er så meget om at gøre at få noget på tasken, når de udøver deres „sport" som de „naturvenner", de altså påstås at være.

Da duer vel også er en slags fugle, ser det lidt mærkeligt ud, at det netop er medlemmer af fuglebeskyttelsesforeninger, der arrangerer nedskydning af disse uskyldige dyr — oven i købet som „sport".

Men det er da godt, at vort lille land er så fint repræsenteret selv på så fjerne steder, og at ministre og konsuler viser deres interesse for så vigtige sider af den menneskelige kultur.

## Læger og alkohol

En smart vinhandler på Østerbro i København har ifig. Politiken fundet på at udstille et skilt med slagordet: Vin er medicin, og så følger der en lang fortegnelse over, hvilke mærker der ifig. en gammel „læge"bog skal bruges imod de forskellige lidelser, af hvilke måske en del er fremkaldt af det eneste stof, som er virksomt i de forskellige mærker og årgange, nemlig spritten.

Det må dog vist alligevel kunne kaldes misbrug af den sygeplejerskedragt, som pryder den voksfigur, der peger på skiltet, og det henstilles til sygeplejerskernes faglige organisationer at standse dette misbrug i lighed med, hvad der skete for nogle år siden, da man også fandt det opportunt at anvende denne dragt i forbindelse med antikonceptionelle midler.

Værre endnu er det, at lægen Per Thygesen faktisk siger god for påstanden om, at vin = alkohol = gift er medicin, idet han til bladet udtaler, at vin virker nerveberoligende, og at det var bedre at ordinere $C_2H_5OH$ end sovetabletter, hvis blot ikke prisen var så høj som følge af den urimelige beskatning.

Lægen påstår endvidere, at der praktisk taget ikke findes misbrug af narkotiske midler i Frankrig, fordi alkohol dér er billig. Hvis påstanden har sin rigtighed, er det vel, fordi man simpelthen sover ind som følge af druk.

Overdreven brug af såvel det ene som det andet er lige uheldige, siger lægen. Javel, men læger har da endnu lidt hånd i hanke med den ene af delene. Og så vidt vi erindrer, har en læge sagt, at det er dem, der har ansvaret for folks sundhed.

## I kulturcentret Paris

kan man allerhøjest risikere to dages hæfte eller en bøde på 5 francs for selv de grelleste dyremishandlinger som f. eks. at skamslå heste eller stikke øjnene ud på dem med jernstænger, såfremt de er uvillige til at forlade den jernbanevogn, hvori de er ankommet fra — Danmark.

Havde de fine franskmænd været vegetarer, var der ingen grund til at importere slagteheste fra så fjernt et land. Alene den langvarige transport må være en lidelse af format, og hele den usandsynlige meddelelse er et godt bevis på, hvad vi vegetarer så ofte har fremført: at dyrevenlighed og dyrebeskyttelse uden vegetarisme er følerі og mangel på logik.

Det er på sin plads, at dyrevenner dernede har rørt på sig, men det ville være mere beroligende med en meddelelse om, at de store og venlige dyr, som har trællet hele livet igennem her i landet, ikke mere må afsendes til lande, hvor barbariet endnu florerer.

## Dyrenes sag på tinge

Da det nye forslag til vivisektionslov blev fremsat i landstinget, udtalte socialdemokraten Brodthagen:

„En biolog har sagt: „liv kræver liv". Striden står mellem videnskabsmænd og varmhjertede dyrevenner. Dette forslag betegner ubestridelige fremskridt i human henseende, men det spreder ansvaret for meget, når de bemyndigede personer kan lade tilladelsen til at foretage forsøg gå videre. Det er nok en fejl, at det hovedsagelig bliver læger, der får sæde i tilsynsudvalget, men videnskabsmændenes egen samvittighed bør blive forslagets stærkeste paragraf."

Elmquist (v): „Forslaget betegner et stort fremskridt. Det ville være forkert overfor menneskeheden at forbyde dyreforsøg. Man kan udmærket være en varmhjertet dyreven og så være tilhænger af vivisektion, men vi må i så høj grad som muligt sikre, at de stakkels dyr fries for unødig lidelse." *(Denne slutbemærkning fremkaldte bifald fra tilhørerpladserne, der helt undtagelsesvis for landstingets vedkommende var velbesatte. Formanden, Ingeborg Hansen, bad tilhørerne undlade meningstilkendegivelser).*

Lisbeth Hindgaul (k): „Alle normale mennesker afskyr dyremishandlinger, men desværre er der jo altid dyremishandlere nok. Derfor er dyreværnsforeningernes vagtsomhed forklarlig. Når man nu med dette forslag åbner dørene for forsøgene, skal det nok vise sig, at forskerne er lige så dyrevenlige som medlemmer af dyreværnsforeningerne."

(Her efter *Politiken*).




**Dansk Vegetarisk Forening's**

## litteratur

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

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

*Mich. Larsen:* „Naturhelbredelsen" ... 0,60

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

## 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

## 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.*

## 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*

**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,* Dynkarken 2, Arhus.

*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.

**Bekendtskab**

Høj, sund 32-årig provinskøbenhavner søger bekendtskab med idealistisk ung dame. — Billet mrk. „3200" til Vegetarisk Tidsskrift.

**Bekendtskab**

Dame, 31 år, vegetar, søger bekendtskab med ung, idealistisk mand. — Billet, mrk. „3100", modtager Vegetarisk Tidsskrift.

**Bekendtskab**

søges med venlig kvinde, ca. 30—40 år, med gode interesser, bl. a. naturen. — Billet, mrk. „3500", modtager Vegetarisk Tidsskrift.

**Børnepensionen Solhaven, Espergærde**

Vegetar- og råkostpension for børn i alderen fra 3—14 år under gode, private former. — Ugenert beliggenhed med tumleplads ved skov og strand. — Der er kyndig børnesagsarbejde tilknyttet Solhaven.

*HEDVIG THOMASSEN,*
Espergærde 262 (sikrest 10—12).
(Nær bus og jernbane).





ALT TIL
*råkost - vegetarkost - Waerlandkost*
*Kompostdyrket frugt og grønt*
Central 62
Råkostdepotet
Gothersgade 129
København K.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 429
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 mandag—torsdag incl.
kl. 11—19
Lukket lørdag
*Telef. PAlæ 8855*
*St. Kongensgade 36-38, mezz.*

»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,*
*Dynkarken 2 . Arhus*