Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Livet i skovene

Æblemost og kalorier

Når grønsager liberaliseres

Tobak, alkohol og guldmedaljer

Det nye pristal

Frænde er frænde værst

Afmagring eller ikke

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

45. årgang
nummer 4-5
April—Maj 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, Åbakkevej 19, 1., Kbhvn. F., DA 8222y.

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.
Horseløkke 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:

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

Livet i skovene

Ved fastelavnstider sker det hvert år, at Landbohøjskolens store amfiteatralske auditorium er fyldt til trængsel af landbrugs- og andre konsulenter, som mødes for at høre om de sidste landvindinger inden for jordbrugsvidenskaben.

Når vintersolen søger at kaste en strime ind gennem de høje vinduer, mødes den af en så tæt tobakståge, at man med gru tænker på de lungeceller, der hvert øjeblik skal gennemluftes af en sådan giftgas — for slet ikke at tænke på de hjerneceller, der næppe kan undgå at mærke følgerne, om ikke netop i form af et tykt lag sod, således som visse modstandere af den „nye last" dengang påstod at kunne eftervise hos dem, der „drak tobak".

Som foredragsholdere ved disse møder optræder de ypperste spidser inden for faget, ligesom de skiftende ministre også må holde for, men som noget nye forekom i år en veritabel biskop, hvis emne var: Lidt ensileringsfilosofi.

Her skal ikke forsøges noget referat af hans allerhøjeste velbaarenheds causeri, det var aldeles fortræffeligt; men han citerede et par linier fra en bog skrevet af Henry David Thoreau: *Livet i skovene*. De gik i al korthed ud på, at det var dyrene, der holdt menneskene, eftersom førstnævnte bredte sig over de 60 tønder land, medens menneskene selv nøjedes med en lille brøkdel.

En sådan bog får man lyst til at læse — selv om det desværre er længe siden, man tvunget af de hårde vilkår, en „moderne tilværelse" påtvinger os, har måttet lægge al egentlig læsning af bøger til side.

Lige så lidt som biskoppens bidrag af mig blev underkastet nogen behandling, skal jeg her komme ind på at kommentere bogen; den taler for sig selv til dem, der skaffer sig den nødvendige tid og vel også moder med visse forudsætninger.

Thoreau skriver nemlig selv et sted: Turisten får kun et halvt og andenhånds kendskab til naturen og er et fattigt vidne, hvilket jeg tillader mig at udlægge derhen, at kun den, der i hvert fald noget af sin tid lever i og med naturen, har chance for at være et godt vidne i modsætning til „turisterne".

Thoreau selv har bestræbt sig for at være det bedst mulige vidne til, hvad der foregår derude i naturen. Han lånte en økse og byggede sig selv et lille hus ude i skoven ved en lille sø og levede dér et par aar, ikke som menneskesky eremit — han havde til stadighed kontakt med sine medmennesker — men for at leve så rigt et menneskeliv som muligt.

Det, bogen handler om, foregår i Amerika for 100 år siden, men er forbavsende „moderne", og jeg kan ikke afstå fra at afskrive et meget langt stykke, ikke alene for at fylde dette blad, som jeg desværre for læserne efterhånden er blevet alene om, men også for at stimulere så mange som muligt til at gå i gang med bogen.

„Der er i individets som i slægtens historie en periode, hvor jægerne er de „ypperste mænd", som Algonquinerne kaldte dem. Vi kan kun have ondt af den dreng, der aldrig har affyret en bøsse, han er ikke mere

human for det, hans opdragelse er kun blevet sørgeligt forsømt. Det var mit råd angående de unge mænd, som havde hang til denne idræt givet i forvisning om, at de snart ville vokse fra den. Ingen menneskelig skabning, der har overskredet barndommens tankeløshed, vil letsindigt dræbe noget dyr, der har samme tilknytning til livet som han eller hun selv. Når haren er stedt i yderste nød, skriger den som et barn. — —

Oftest er det på den måde, at ynglingen første gang præsenteres for den mest oprindelige del af sin natur. Han møder den først som jæger og fisker for til sidst, hvis han har frøkornet i sig til et bedre liv, at øjne sin rette bestemmelse — det være sig som digter eller naturforsker — og lade bøssen og medestangen ligge. I denne henseende er og bliver de fleste mennesker evigt ungdommelige. I visse lande er en jagende pastor intet særsyn. En sådan kunne måske blive en god hyrdehund, men han er langt fra at være den gode hyrde.

Jeg har undrende grublet over, hvorfor den eneste beskæftigelse, bortset fra skov- og ishugst og deslige, jeg nogensinde har set mine fæller fra landsbyen, hvad enten det var fædre eller børn, holdt fangne ved Walden Pond en hel halv dag gennem, var fiskeri. I reglen syntes de ikke, at de havde haft held med sig eller fået udbytte af tiden, medmindre de havde fanget et forsvarligt knippe fisk, skønt de dog havde haft lejlighed til at iagttage søen hele tiden. De kunne komme her tusind gange, før de grumsede elementer, der er forbundet med kunsten at fiske, havde bundfældet sig, og dens rette hensigt blev dem klar; men utvivlsomt måtte en sådan afklaringsproces være i virksomhed hele tiden. Guvernøren og hans råd mindes søen svagt, thi de kom her for at fiske, da de var drenge; men nu er de alt for gamle og værdige til fiskeri, og derfor ser de den aldrig igen. Dog venter selv de at fare til himmels engang. Hvis lovgivningsmagtens mænd bekymrer sig om den, er det hovedsagelig for at forordne, hvor mange kroge der må sættes ud i den; men de kender intet til fiskekrogen over alle fiskekroge, den, hvormed man meder efter selve søen, med lovgivningsmagten spiddet på som agn. Således passerer, selv i civiliserede samfund, det fosteragtige menneske gennem jægerstadets udviklingstrin.

Gentagne gange i de senere år har jeg erfaret, at jeg ikke kan fiske uden at synke lidt i min selvagtelse. Jeg har prøvet det atter og atter Jeg har færdigheden, og som så mange af mine venner tillige et vis instinkt for det, som vågner fra tid til anden, men bagefter har jeg altid følt, at det havde været bedre, om jeg ikke havde fisket. Jeg tror ikke, jeg tager fejl. Det er kun en svag antydning, men således er også det første skær af daggryet. Jeg har utvivlsomt i mig dette instinkt, som tilhører skabningens lavere udviklingstrin; dog bliver jeg for hvert år mindre og mindre fisker, uden derfor at gå frem i humanitet endsige visdom; for tiden fisker jeg overhovedet ikke. Men jeg ved, at hvis jeg skulle leve i ødemarken igen, ville jeg påny fristes til for alvor at blive fisker og jæger. Der er for øvrigt noget væsentlig urent ved fiskespiser som ved alt kød, og jeg begynder at forstå, hvorledes det huslige arbejde opstår, og hvad der bevirker det kostbare slid med hver dag at se pæn og anstændig ud og holde huset rent og fri for lugt og syn af alskens

ulækkerhed. Eftersom jeg har været min egen slagter, køkkendreng og samtidig herren, for hvem retterne blev serveret, kan jeg tale ud fra en særdeles alsidig erfaring.

Min praktiske indvending mod animalsk føde var dens urenlighed; dernæst den, at når jeg havde fanget, renset, kogt og spist min fisk, syntes den ikke at have givet mig væsentlig næring. Som næringsmiddel var den betydningsløs og overflødig og ikke prisen værd. Lidt brød eller et par kartofler havde gjort samme nytte og mindre umage og griseri. Som mange af mine samtidige havde jeg i flere år sjældent nydt dyrisk føde eller the og kaffe etc.; mindre fordi jeg tilskrev dem skadelige virkninger, end fordi de frastødte min fantasi. Uviljen mod dyrisk føde bunder ikke i erfaring, men i et instinkt.

Det syntes mig smukkere at leve simpelt og magert i flere henseender, og skønt jeg aldrig gjorde det helt, gik jeg vidt nok til at tilfredsstille min fantasi. Jeg tror, at enhver, som for alvor har stræbt at bevare sin højere eller poetiske evne i behold, har været særlig tilbøjelig til at afholde sig fra dyrisk føde og fra rigelig føde i det hele taget. Det er en vigtig kendsgerning, bekræftet af entomologerne, som jeg ser hos Kirby og Spence, at „visse insekter på det fuldt udviklede stadium, skønt de er udstyret med fordøjelsesorganer, ikke gør nogen brug af dem." De fastslår som en regel, at så godt som alle insekter spiser mindre på dette trin end på larvestadiet. Når den forslugne kålorm har forvandlet sig til sommerfugl og den grådige maddike er blevet flue, nøjes de med et par dråber honning eller anden sød vædske. Bugen under sommerfuglens vinger repræsenterer endnu larven. Den er lækkerbidskenen, som giver dens skæbne til pris for insektæderne. Grovæderen er et menneske på larvestadiet; og der er hele folk, som befinder sig på dette stadium — folk uden ædel passion og fantasi, kendelige på deres enorme buge.

Det er svært at skaffe og tilberede så enkel og ren en kost, at fantasien ikke stødes; men også fantasien bør næres, når vi nærer vort legeme; de burde sidde ved samme bord. Og måske lader det sig også gøre. Frugter, nydt med måde, kan ikke få os til at blues over vor appetit og volder ingen afbrydelse i vore vigtige sysler. Men tilsæt dit måltid et ekstra krydderi, og du vil straks blive forgiftet. Det lønner sig ikke at leve af kræsen mad. De fleste mennesker ville føle skam, hvis man greb dem i egenhændigt at tilberede sig et middagsmåltid som det, der hver dag tilberedes dem af andre, enten det så var af dyre- eller planteføde. Men før dette bliver anderledes, er vi ikke civiliserede og ikke — skønt vi tituleres herrer og damer — rette mænd og kvinder. Dette røber unægtelig, hvilken ændring der behøves. Det kan være omsonst at spørge, hvorfor fantasien ikke kan forliges med kød og fedt. Det er mig nok, at den ikke kan. Er det ikke en skændsel, at mennesket er et kødædende dyr? Det er sandt nok, at mennesket kan leve — og i vid udstrækning faktisk også lever — af at søge sit bytte blandt andre dyr; men det er en jammerlig måde at leve på — hvad enhver, der har fanget kaniner i snarer eller slagtet lam, vil sande — og den, der lærer mennesket at begrænse sig til en uskyldigere og sundere kost, vil blive betragtet som en slægtens velgører. Hvad min egen praksis må være, tvivler jeg ikke

om, da det er et led i menneskeslægtens bestemmelse, at den under sin gradvise udvikling efterhånden ophører med at æde dyr, lige så vist som de vilde stammer holdt op med at æde hinanden, da de kom i berøring med mere civiliserede folk.

Æblemost og kalorier

Selv om angsten for kalorierne måske er i aftagende — der var jo engang, da man ikke mente det muligt at få kalorier nok på ren plantekost — så skal det dog ikke stå uimodsagt, at der er rettet aldeles uretfærdige og ubegrundede angreb på æblemosten, der udlægges som den slanke linies fjende nr. 1, idet dens kalorieindhold angives at være endog meget højt.

For at få nøjere rede på dette forhold tilskrev vi Laboratoriet for industriel udnyttelse af frugt og grønsager m.v., der sorterer under Danmarks tekniske højskole, som følger:

Da det er af meget stor betydning for os at vide, hvor stort kalorieindhold der findes i dansk æblemost, beder vi Dem venligst oplyse os derom; samtidig ønskes meget gerne oplysninger om indhold af værdistoffer, specielt vitaminer.

Såfremt det ikke er forbundet med for store vanskeligheder, er vi også interesseret i at vide det tilsvarende indhold af kalorier o. a. i bajersk øl.

Vi modtog følgende svar:

I anledning af Deres brev af 11. ds. kan vi meddele Dem, at vi i Smock-Neubert's „Apples and Apple Products" finder angivet et kalorieindhold af 500 kalorier pr. l for amerikansk æblemost. I Mehlitz' „Süssmost" er anført gennemsnitssammensætningen af tysk æblemost, og på grundlag heraf har vi beregnet kalorieindholdet til ca. 450 kalorier pr. l.

Analyseresultater af dansk æblemost har vi desværre ikke til rådighed i så stort et omfang, at der med sikkerhed kan beregnes en gennemsnitsværdi, men vi må skønne, at kalorieindholdet i dansk æblemost ligger meget nær den tyske angivelse — måske lidt under.

Vitaminindholdet i æblemost kan næppe påregnes at være af væsentlig størrelse, da æbler jo ikke er nogen særlig vitaminrig frugt.

Med hensyn til kalorieindholdet i bajersk øl må vi henvise Dem til at søge oplysninger andetsteds — eventuelt på Skandinavisk Bryggerhøjskole —, da vi ikke har materiale til rådighed i tilstrækkeligt omfang til belysning af dette spørgsmål. —

Vi har dernæst haft en samtale med forstander Berglund på Skandinavisk Bryggerhøjskole, der venligst oplyste, at almindeligt lagerøl og pilsner af skatteklasse I indeholder mellem 390 og 400 kalorier pr. l.

Heri er medregnet de ca. 225—230 kalorier, som udvikles af den i dette øl tilstedeværende æthylalkohol.

En del af B-vitaminkomplekset, der oprindelig fandtes i udgangsmaterialet, går ved forgæringen over i gæren.

Som det vil ses, ligger kalorieindholdet af de to slags våde varer — vi generer os ved at kalde begge for drikkevarer — meget nær ved de

ca. 400 kalorier pr. l, og så står det jo enhver frit for at fundere over, hvilke andre værdier der findes i æblemost på den ene side og på den anden side ollet, hvor langt de fleste kalorier frigøres fra spritten, der ikke gerne må sættes i klasse med egentlige næringsstoffer, selv om de altså forbrænder eller „lægger sig på sidebenene" på samme måde som de fuldgyldige fødemidler.

Afmagring eller ikke

Aktuelt Ugeblad har givet sit bidrag til diskussionen ved at lade Argus interviewe overlæge Arne Portman, der skal have rettet følgende advarende ord til plantespiserne som svar på spørgsmålet: Skal vegetarisk føde eller råkost være det ideelle?

— Ja, det siger jo nogle fanatikere. Men jeg tror ikke på det. Man skal spise de ting, legemet er opbygget af, æggehvide, fedt og kulhydrater, d.v.s. ganske normal blandet kost. Hvis man kun spiser planteføde, får legemet besvær med at udvælge og omdanne disse fødemidler efter sit behov. Fordelen ved vegetarisk kost er, at den indeholder så få kalorier — men til gengæld findes der i planteriget en hel del for legemet skadelige stoffer, som man ikke kan undgå at forgifte sig med, når man forlader bøfferne.

Det er muligt, at dr. Portmans afstandtagen fra ovennævnte postulater, som næppe nogen dansk overlæge vil kunne have fremsat, er undgået vort udklipbureaus opmærksomhed, i så fald beder vi undskylde; men som eksempel på, hvad en journalist kan finde på at skrive, er tilfældet absolut interessant.

Alene spørgsmålet, der sondrer mellem vegetarisk føde og råkost, er typisk for den forvirring, visse mennesker har bragt ind i sagen, for hvad er råkost andet end vegetarisk føde? Medmindre man da ved råkost forstår bøf tartar eller østers e. l., men skylden herfor falder fornemmelig på de såkaldte råkostlere, der i parentes bemærket kun undtagelsesvis betjener sig af rå føde i større udstrækning, end vi vegetarer gør og har gjort, længe før råkostlerne mente at have gjort en opfindelse.

I hvert fald er der mange af os, som i hele vor levetid, selv om denne måtte være af anselig længde, har betjent os af „rå" jordbær, „rå" æbler o.s.v., men lad nu det ligge.

Værre er det — for doktoren — hvis han virkelig har udtalt, at legemet får besvær med at udvælge og omdanne fødemidlerne efter sit behov, såfremt man kun spiser planteføde.

Tænk, hvilket besvær en ko, en hest eller en elefant så må have med at udvælge og omdanne planteføden til det behov, de har for visse stoffer — ligesom vi andre!

Endnu værre bliver det, når Argus lader doktoren udtale, at der i planteriget findes en hel del for legemet skadelige stoffer, som man ikke kan undgå at forgifte sig med, når man forlader bøfferne.

Hvad kan nu meningen være med sådant vrøvl?

At der findes gifte såvel i planteriget som i dyreriget, turde være en kendsgerning, men man behøver da ikke at spise hverken rævekager eller

andet fra planteriget, lige så lidt som nogen nyder giftkirtler fra slanger og lignende.

Og skal man endelig udsætte sig for risiko for forgiftning, er den sikreste vej at holde sig til bøfferne; de forgifter enhver organisme, der ikke fra naturens side er indrettet til at ernære sig af den slags, og en gang imellem kan forgiftningen optræde temmelig akut i form af de ikke helt sjældne kødforgiftninger, hvor diverse bakterier har holdt festmåltid, forinden de efterlader giftene til dem, der nedsvælger griseriet.

Nå, man må håbe, at *Aktuelt Ugeblads* læsere har bedre dømmekraft end Argus, som dog har husket at få „fanatikerne" med i sit vås.

Når grønsager og frugt liberaliseres

kommer beretningerne fra torve og salgsforeninger formentlig til at lyde som følgende fra Malmö den 29. marts (her efter *Gartnertidende*):

„Priserne på grønsager er stærkt trykkede. En og anden dyrker er begyndt at sælge drevne agurker, men de opnåede priser er sådan, at lønsomheden må betvivles. Dette skyldes importen fra lande, som ligger betydeligt gunstigere end vi. På torvet ses høje stabler af blomkåls- og agurkekasser med udenlandsk oprindelsesbetegnelse. Spinat daler fortsat i pris.

Tilførslerne af frugt er ganske gode, men man køber hellere en udenlandsk pære, en appelsin eller en banan end et svensk æble.

Man skæver lidt til den meningsløst store blomsterimport, som fuldstændig dominerer torvet." —

Dette var et fagligt klagesuk fra et land, som i højere grad end vort har været i stand til selv at bestemme over såvel ind- som udførsel af den slags varer, som kan konkurrere med en hjemlig produktion, men den omstændighed, at vore egne gartneres tidsskrift beskæftiger sig med denne sag, kan lade ane, at den liberalisering, som af nogle anses for et gode, men af andre som det modsatte, er ved at rykke os ind på livet, ja, bliver måske påtvunget os, inden vi ser os om.

Landbruget ønsker frihandel, og da man fra gammel tid er vant til at opfatte gartneri som et mindre betydende appendiks til landbruget, er det naturligt, om gartneriet indrangeres i den samme „grønne pulje", som der tales så meget om, og som skal gøre i hvert fald Europa til et fælles marked for landbrugs- (og havebrugs-?) produkter.

At dette vil blive noget i retning af en revolution, kan de mere klartskuende ikke være i tvivl om. Her bliver tale om ganske andre indgreb, end hvorvidt tomater skal kunne indføres til den 1. eller den 15. april.

Omkring sidstnævnte dato tilførtes samtlige danske torve ca. 3 *stk.* danske tomater, hvis pris lå omkring 1 kr. pr. stk.!

Generalforsamling

Fyns afdelingen afholder, ifølge den udsendte skrivelse til medlemmerne, generalforsamling søndag den 25. maj, kl. 15, på Fyns Forsamlingshus, Dronningensgade, Odense. *Georg Clausen.*

Korthed er viddets sjæl

skal Shakespeare have sagt, hvorefter *Nu* har spurgt en række „profeter" om kvintessensen af viden og erfaringer m.h.t. at leve sundt.

Skuli Gudjónsson: Der er intet bevis for, at moderat fedladenhed i sig selv er usund. — Det er altid usundt at øve vold mod sin natur. Sultekure og afmagringsmidler kan være direkte sundhedsfarlige. — Særlig kvinder tager skade på deres helbred ved nutidens overdrevne hysteriske overtro! — — Samme Skuli har iøvrigt skrevet i *Politiken* om det samme emne.

Tænk rigtigt. Ellers kan man tænke sig en sygdom til, siger en Yoga-ekspert.

Mådehold, siger dr. med. Erik Begtrup.

Fru Karen Braae: Sørg for at spise rigeligt med grønsager, helst farvede, d.v.s. grønne, røde etc., fordi disse indeholder flest vitaminer. — Damen glemmer dog heller ikke at anbefale indmad af diverse døde dyr. Spis rigeligt og tilstrækkeligt, men aldrig til overmål!

Undgå lummerhed! siger pastor Bartholdy bl. a.

Og så kommer kaptajn Jespersen: Spis, drik og dans, som det passer dig! Vær mere kritisk over for den luft, du indånder, end over for den mad, du spiser. Frisk luft er det bedste af alt!

Men da kaptajnen som bekendt kender sin begrænsning m. h. t. frisk luft og tobak, slutter han med at sige: Pokker i vold med alle regler!

Der skal i den senere tid være optrådt en konsulent i studie 13, som havde svært vel at bukke sig, men det er ikke mig. Derimod har jeg i andet ærinde været i dette studie og konstateret, at kaptajnens instruktionsbog lå fremme samtidig med, at luften aldeles ikke duftede af renhed.

Fostbroderskab

I anledning af, at en sociolog har slået fast, at venskaber oftest sluttes, når der er mad og drikke med i spillet — altså når der er givet ud på hverandre — skriver *Politikens* (Sprit-?) Draabe:

Man kan godt dadle os for denne nationale lyst og last og fremhæve, at det ikke er særlig ædelt at spise og drikke sig i armene på hinanden. Men trangen bagved er køn. Al ære og respekt for gulerodssaft og tomatpuré, men det er ikke en kost, der binder mænd sammen. Vitaminer har deres berettigelse, men er uegnede til fostbrødreskaber. Det skal der kalorier til!

Tobak, alkohol og guldmedaljer

Fire af vinterens top-idrætsmænd udtaler sig til det norske *Sunnhetsbladet:*

Skøjteløberen Hjalmar Andersen, der tog ikke færre end tre guldmedaljer, kan ikke lide fed mad, hellere grønsager og frugt, revet gulerod med rosiner samt 2 l mælk daglig.

Tilstrækkelig søvn er noget af det vigtigste for en idrætsmand, fortsætter hr. Andersen og tilføjer, at han aldrig har røget tobak og derfor

ikke har noget behov for denne gift. Alkohol er helt forkastelig i forbindelse med idræt. Hvis man ønsker at være i periferien, skal man bare bruge tobak og alkohol. Men vil man nå toppen og blive der, må disse gifte være fuldstændigt bandlyste.

To finner, som også nåede toppen i skiløb, Veiko Hakulinen og Tapio Mäkelä, udtaler sig på akkurat samme måde om tobak og alkohol. Især tobak er skadelig for lungerne.

Til slut udtaler Arnfinn Bergmann sig således: „Skihop er en koncentrations-idræt. Selve hoppet varer kun i nogle få sekunder. Det gælder derfor om, at koncentrationsevnen ikke er svækket og sløvet af tobak, alkohol og dårlige vaner."

Katastrofe - men for hvem?

Det meddeles, at de store hvalfangerselskaber har store vanskeligheder med at afsætte den olie, de fremstiller af de mægtige havdyr, og at dette er en katastrofe.

Set fra hvalernes synspunkt skulle man synes, at situationen er den stik modsatte, og fra menneskenes synsvinkel var det måske også sundt at rette olieproduktionen mod andre fremgangsmåder end netop den over hvalernes lig.

Det er jo en kendsgerning, at også planter kan producere fedtstoffer — og det endda i så store mængder, at prisen kan konkurrere med hvalerne, og så er der jo da også noget om, at planteolie ikke har de samme forkalkende egenskaber, som de dyriske fedtstoffer har på den menneskelige organisme.

Når alt kommer til alt, må det vel være et resultat af en allerede forkalket tankegang, når man kalder det for en katastrofe, fordi der ikke kan sælges hvalolie. Tværtimod må det da være et lyspunkt i en ellers grå tilværelse.

Der er såmænd øvet tilstrækkeligt med stordåd i de arktiske have allerede, og den „rå"kost, som dér er præsteret, kan dyrkes bedre på anden måde.

Frænde er frænde værst

Det er ikke noget nyt, at profeter i al almindelighed eller de mere specielle ernæringsprofeter ikke levner hverandre ære for ret mange skilling.

I *Vegetarianen* serverer Ragnar Berg følgende svada om B. G. Hauser i anledning af, at sidstnævntes bog nu også er udkommet i Sverige, hvor den volder en del uro:

„Jeg har kendt Hauser i 25 år. Han gennemgik et lille obskurt privat college i New York og blev „graduerad" efter to års forløb.

Oprindelig havde han gode ideer, selv om de også var blandet op med overtro og var uden videnskabelig underbygning.

Det synes, som han nu i visse henseender retter sig efter sit klientels ønsker og smag, idet han fornemmelig anbefaler en rigelig tilførsel af

æggehvide. Især hos ældre personer skal rigeligt med æggehvide i form af kød kunne fordrive trætheden." —

Ragnar Berg rekapitulerer derefter de normer, som oprindelig af Voit ansattes til 146 g æggehvide pr. dag, men som efterhånden er bragt ned til ca. 50 g, hvilket dog skulle være 30 % over det egentlige behov. Han nævner omhyggeligt sine egne eksperimenter, men „glemmer", at det var dr. Hindhede, som foretog de originale og forresten meget opsigtvækkende forsøg på dette områdle, og at det var ham og gartner Madsen, der lagde krop til på et tidspunkt, da der godt kunne være visse farer forbundet såvel med forsøgene som med at offentliggøre disse og tage konsekvenserne.

Hvor ligger »Eden« nu?

I det tyske *Vegetarisches Universum* findes en notits om, at den rene plantemargarine, som i sin tid blev fremstillet i vegetarkolonien Eden ved Oranienburg efter recept af dr. Landman og dr. Hindhede, nu igen bliver fremstillet, men i Bad Soden am Taunus. — Hvem kan oplyse, om det er kolonien som sådan, der er flyttet, eller kun det varehus, som distribuerer diverse reformartikler?

Jeg har besøgt Eden flere gange, og som gartner glædede det mig meget at se, hvad der ved flid og påpasselighed kunne bringes ud af en ikke særlig frugtbar jord, og når kirsebærtræerne blomstrede, var der valfart til stedet, hvor alle veje var benyttede til frugtavl.

At dr. Hindhede var kendt over hele kolonien med tilnavnet Grossvater, kan vi herhjemme kun være stolte af.

Det synes, som det er vanskeligt for Eden at finde et blivende sted på denne lidt forvirrede jord.

Ladies, se her!

Navnlig i England findes der fraktioner, som er uhyre ængstelige for at spise eller blot komme i berøring med ting, som er af dyrisk oprindelse.

På mig virkede det let komisk, da jeg så en annonce, der lovpriste *læbestifter* garanteret fri for dyriske fedtstoffer!

Hvad skal de skønne miss'er, der har bekendt sig til en naturlig levemåde, i det hele taget med læbestift?

For det er vel ikke for at gengive læberne den farve, som five o'clock tea'en har taget?

Nej, så blasfemiske tanker må man slet ikke gøre sig om de udmærkede vegans, for hvem noget sådant ville være helligbrøde — samtidig med at de kategorisk erklærer, at hvad der er uæstetisk, er også uhygiejnisk — og da det er uæstetisk at tage mælken fra kalven, er det også uhygiejnisk og dermed forbudt.

Ganske bortset fra, at det muligvis kan blive meget svært at bevise, at en smule mælk især til børn er uhygiejnisk, må det vel erkendes, at hele vor civilisation, som vi er så stolte og oh, så afhængige af, i hvert

fald på vore breddegrader er bygget op på kvægavl — med andre ord på koen —, den vil sikkert nu føle sig skammeligt svigtet af dem, som den har ført frem til magtens tinde.

At de samme vegans søger at friste tilværelsen ved mere eller mindre heldige surrogater for den føde, som må anses for at være den naturbestemte, men som ikke gror hele året rundt på de britiske øer, ser man ganske bort fra.

Det synes, som logik er forbudt, og ind imellem kommer det let komiske da også frem i form af en læbestift, der er kemisk fri for dyriske fedtstoffer!

De uskyldige små

Ved retten i Skjern er det fastslået, at det var en 3-årig dreng, der havde ombragt 100 kyllinger i naboens hønsehus. Drengens forældre slap dog for at betale de 444 kr., som ejeren havde forlangt i erstatning, under henvisning til, at drengen var vant til at lege på gården.

Når blot der begyndes i tide, kan man nå langt; — hvad kan gutten ikke drive det til, når han bliver lidt større?

Det nye pristal

At det bliver dyrere og dyrere at leve virker ikke særligt overraskende, og man finder det i sin orden, når pristalsfamilien har måttet give 53 kr. mere for fødevarer end hidtil, men når man så får at vide, at langt de fleste af disse kroner, nemlig 39, falder paa frugt og grønsager, så griber man sig til hovedet og spørger, hvordan det nu kan gå til. Hvordan kan der på et så lille forbrug blive en så stor stigning, og stigningen er endda større, end tallet giver udtryk for, eftersom der finder en vis sæsonudjævning sted.

Hvor ligger skylden for denne misère, og vil den for en sundere kost uheldige udvikling fortsætte i dette skæve spor?

Det er da i hvert fald ikke, fordi staten har trukket sine subsidier for disse produkter tilbage, eftersom der aldrig har været nogen støtte til billiggørelse af den slags varer i modsætning til, hvad tilfældet har været med slagteprodukter, hvor vi vegetarer har været med til at betale.

Det kan næppe heller skyldes et stigende forbrug af frugt og grønsager, eftersom dette er dalende, har i hvert fald været det i efterkrigsårene; men måske pristalsfamilien er begyndt at hælde til vegetarismen?

Og i gamle Hindhedes tid oprettede man vegetarpensionater, hvor det væsentlige moment for kostforandringen var den store pengebesparelse. I vore dage skal der gode indkomster til for at være på den grønne gren.

Det går tilbage

med flerkoneriet i visse negerstater, eftersom en enkelt traktor kan udrette det samme arbejde som adskillige koner.

Dansk verdensrekord - i platfodethed

Danmark er det land, der kan opvise de fleste og sværeste tilfælde af platfodethed, skriver overlæge, dr. med. Poul Freudenthal i en artikel i tidsskriftet „Sandhed og Sundhed". Overlægen hævder stik imod den almindelige opfattelse, at denne lidelse så at sige udelukkende skyldes fejlagtig ernæring i de første barneår, og lægger ansvaret for denne sorgelige rekord på læger og sundhedsplejersker. Artiklen slutter med et krav om nedsættelse af en kommission til revision af lægernes opfattelse af den rette barne- og folkeernæring og af undervisningen af sundhedsplejerskerne. *(Berl. Tid.).*

Smag og vaner

Der kan næppe være tvivl om, at menneskets kostvaner i de enkelte lande er så fast forankrede i traditionen, at de er vanskelige at ændre. Dette forhold er sikkert den væsentligste grund til, at det herhjemme går så langsomt med at øge forbruget af havesager. På den anden side må man ikke være blind for, at det *kan* lade sig gøre. Det bedste bevis herfor finder vi i tomaten, som i løbet af 50 år er blevet almindeligt anvendt i den daglige husholdning.

Når man nu ved, hvor god en sundhedskilde havesagerne er, og hvilken overordentlig betydning de har for vor forsyning af vitaminer, mineralsalte og andre helsegivende stoffer, er der al mulig grund til at gøre, hvad der kan gøres for at øge forbruget. Dette andrager i praksisi næppe mere end 40—50 kg pr. indbygger årlig, men burde sættes op til det dobbelte, hvorved befolkningens kost utvivlsomt ville blive både bedre og billigere, men skal man nå dette mål, må man begynde med kostvanerne. At ændre disse er lettest for børnenes vedkommende og sværest for de ældre. Det gælder om at vænne børnene til fra små at spise grønsager hver dag både i form af råkost og tilberedt på forskellig måde. Man bør give dem grønsager som pålæg, til middag og til aften, men det skal ikke være som særskilt børnemad, der ikke rører af de voksne. Tværtimod betyder eksemplets magt overmåde meget, og hvis bare mor spiser grønsager, skal børnene nok følge efter og til syvende og sidst den øvrige husstand. Kvinderne er nok lettest at få over på grønsagsholdet, fordi de efterhånden har opdaget, at grønsagerne giver meget få kalorier, men mange vitaminer. Mændene er det værre med, men jeg tror, at en virkelig oplysningskampagne i ungdomsskoler, kaserner og overalt, hvor unge mænd samles, i så henseende kunne gøre underværker.

Man bør i denne forbindelse også tage havesagernes kvalitet i betragtning og måske først vænne folk til at spise rigeligt af de havesager, som er kulinarisk værdifulde og lette at gå til, såsom gulerødder, ærter, bønner, kål af alle slags, og salat og så mere lejlighedsvis liste andre ernæringsmæssig værdifulde havesager ind på bordet, en lille varm ret af eller med grønsager, såsom stuvning, gratiner eller slet og ret kogte grønsager til frokost eller aften, en af to grønsagssupper og sammen-

kogte retter til middag om ugen og for øvrigt en rå salat på bordet middag og aften hver dag og grønsager til hver kødret ved siden af kartoflerne, ville betyde overordentlig meget. Forbruget ville øges i langt hurtigere tempo, end tilfældet er nu.

Måske ville man sige, at vi ville have vanskelighed med at dyrke alle de grønsager, der så ville blive brug for. Det er imidlertid fejlagtigt. Hvis man rationelt udnytter den havejord, vi har til rådighed privat såvel som erhvervsmæssigt, kan vi med lethed forsyne os selv med alle de værdifulde havesager, men det er lige så vigtigt, at udnyttelsen er rationel, som at dyrkningen er det. Som det nu er, går faktisk en stor del af de havesager, der dyrkes, til spilde, fordi husmødrene ikke kan få dem anvendt. Lad os derfor hurtigst muligt komme i gang med en omlægning af kostvanerne.

Folmer Dam (i Berl. Tidende).

H. C. Andersen og vinen

H. C. Andersen rørte ikke spiritus, men drak udelukkende vand til sine måltider. Engang var han indbudt til en fest paa Frederiksberg slot, og kongen, Frederik VI, gav ved den lejlighed udtryk for sin misfornøjelse over, at digteren ikke rørte vinen, og spurgte, om det var, fordi han ikke fandt den god nok.

„Deres Majestæt," svarede H. C. Andersen, „i Deres nærværelse smager selv vand som den ædleste og fineste vin."

Haren og hjernebetændelse

I anledning af, at en dame i sin tid fik hjernebetændelse som følge af, at hun havde tilføjet sig et mindre snitsår under flåning af en hare og derved pådraget sig ondartet sygdomsstof, skrev jeg her i V.T., at det trods alt dog måtte opfattes som et lyspunkt, at mennesker i det hele taget *kan* få hjernebetændelse.

Nu synes det imidlertid, at denne mulighed bliver mindre og mindre, eftersom Ugeskrift for Læger kan oplyse, at der kan meldes om ikke færre end fire dødsfald med samme haresmitstof som årsag, uden at myndighederne har råbt vagt i gevær af den grund. Af disse fire dødsfald var det ene særlig tragisk, idet barnet var smittet allerede i moders liv. Det andet barn fra tvillingefødslen var normalt, medens det syge kom til verden med dobbelt så stort hovede som normalt.

Nu om dage er der næppe nogen, som tror på den skrøne, at barnet kan risikere at blive født med hareskår, fordi moderen er kommet for skade at være i nærheden af en hare, men tiltrods for, at videnskaben har konstateret, at endnu mere ondartede ulykker kan forårsages af intim berøring med disse dyr, betragter mennesker det endnu som en selvfølge, at de jages og spises. Ja, sine steder udsættes de kunstigt for at få flere at plaffe ned.

Myndighederne prøver dog på, selv om det ikke altid lykkes, at værne folk mod trikiner eller bændelorm, men hvis der er udstedt advarsler el-

ler forbud imod at beskæftige sig med harekadaverne, inden de er så gamle, at al risiko for overførsel af de farlige snyltere er forbi, så har det undgået min opmærksomhed.

Men myndighederne tygger måske drøv, således som Moses i sin tid påstod, at harerne også gjorde.

Hvad Hippokrates sagde:

Sygdomme falder ikke ned fra himlen på os, men udvikler sig lidt efter lidt af de små forsyndelser, som vi begår mod naturen, og først når disse har hobet sig op, bryder de synligt — og tilsyneladende pludseligt — ud.

Her efter et humanistisk flyveskrift *Kronik*, udgivet af Svend Jeppesen, Risbyholmsvej 22, Brh. Bladet er uafhængigt af foreninger og private interesser og sendes alle interesserede gratis.

Ikke salt til et æg!

Ja, det betyder jo, som vi alle véd, det samme som tørre lommesmerter. Men inden for kresen af ægte vegetarer er saltet bandlyst — ja, af hvilken grund egentlig? Hvis saltet mister sin kraft, hvormed skal *det* da saltes? Det ord kender vi også. Og selv om vi er kommet så vidt, at vi kan undvære saltet helt, så må vi dog huske på, at der også er noget, der hedder attisk salt, som vi ikke kan undvære. Så helt uden salt kan vi næppe komme gennem livet. Der var for nogle år siden en anti-vegetar, som sagde til mig, at hvis man levede af råkost eller kogte grønsager, måtte man altid huske at salte dem godt, da man ellers blev slap i knæene. Han talte af erfaring, sagde han. Vi har hørt, at salt gør lige så megen skade som tobak og spiritus tilsammen. Det siger dog en hel del. Om det passer, er en anden sag. Personlig bruger jeg ikke salt — eller da så godt som ikke. Og jeg har aldrig følt mig særlig slap i knæene, men undertiden: på knæene — i de unge dage.

De naturlige salte i planterne skulle let opveje den ubehagelige smag af klor, som findes i bordsalt og køkkensalt. Men der er et tilfælde, hvor lidt salt er godt: når man sveder rigtigt gammeldags efter en hel lang arbejdsdag i sin have og ikke *kan* få tørsten stillet. Så indrømmer jeg, at nogle få korn salt i et glas koldt vand er af en ganske særegen virkning. Det falder jo ret naturligt ud, fordi det erstatter den udsvedning af salt, som finder sted under det hårde arbejde i varmen. Jeg har af og til anbefalet det til jord- og betonarbejdere i stedet for øl. De har selvfølgelig set på mig og givetvis anset mig for mere end gal. Øjeblikkelig indlæggelse, ambulance: båt, båt!

Apropos øl, så var det interessant at læse i pressen forleden, at Amerikas militæroprustning beløb sig til, hvad det ville koste, hvis en mand drak 10 øller hver dag i 44 år. Det lyder ikke af så meget, men må stå for bladets regning. Salt, tobak, øl — sikke en masse penge der i grunden bliver givet ganske unyttigt ud. Ja, unyttigt er vel et mildt udtryk? Men lad os ikke være fanatiske. Lad os bare ganske stille ved vort eksempel søge at overbevise andre om, at de kunne skaffe sig bedre fornøjelser ved

en anden økonomi. Jeg agiterer aldrig for, at råkost eller vegetarisme er bedre end „jævn borgerlig kost". Jeg har lige så lidt som andre noget virkeligt bevis derfor eller derimod. Og man gør sig blot til uvenner med sine venner. Franskmanden dr. Alexis Carrel, som opholdt sig i Canada, siger, at det sværeste arbejde, der kan gøres af mennesker, bliver gjort derovre af skovhuggere. Videre tilføjer han — og det er det, vi skal lægge mærke til: Jeg har aldrig set smukkere og mere velproportionerede mænd end disse, og de spiser kun kød 4 gange om året, nemlig ved de store højtider.

Nu er det jo et ret strengt klima at leve i derovre i Canada. Temperaturen svinger fra ÷ 40° til + 40°, så der skal et godt hjerte til at holde ud til det. Men der må jo være en mystisk kraft i planteføde, som ikke alle er klar over.

Jeg tænker tit på, at apostlen Paulus levede tre år i ørkenen og kun spiste, hvad han kunne grave op af jorden i den tid. Og der var sikkert ret varmt, hvad der jo også er nu. Paulus led meget både af sult og for meget arbejde. Tænk blot på hans lange rejser til fods helt til Grækenland o.s.v. Han blev dog en ældre mand, ja en gammel mand efter den tids gennemsnitsalder.

Lad mig her indflette en lille ting om komponisten Georg Friedrich Händel. Han skrev sin „Messias" på tre uger. I de tre uger sov han ikke, og han spiste med venstre hånd, mens han skrev med højre. Ikke fordi han var kejthåndet, men fordi presset var så stort, at han måtte lyde det som en lov. Tror nogen, at han fik stort andet i de tre uger end lidt brød og vand?

Det er faktisk fantastisk lidt, der skal til for at opretholde livet. Bare vi alle kunne få det slået fast med 4-tommer søm. Men foreløbig er vi nu mere bange for at få for lidt til at fylde livremmen ud med. I mine ganske unge dage kunne jeg spise op til 20 stykker belagt smørrebrød, og så var jeg endda ikke altid mæt. Da kendte man ikke råkost eller vegetarisme stort set. Nu spiser jeg 150 gram råkost og føler mig altid mæt og veltilpas og er i stand til at gå i gang med ret hårdt arbejde med det samme. Jeg klarer mig også fint med et godt salathoved med lidt olie og løg. Men det skal ikke være en retningslinie for andre. Jeg har måske trænet mig op til gennem årene at nøjes med så lidt. Men jeg husker, at dr. Hindhede engang sagde til mig, at med den kostplan, som jeg da forelagde ham, kunne jeg blive 100 år — og uden at være syg De to trediedele er gået snart. Og den gamle profets ord har hidtil slået til. Dog tror jeg ikke på de 100. Ganske vist har tyskerne et ordsprog: Wir abonnieren ja alle auf 100. Det er et folk, der altid har levet meget nøjsomt og forstået at dyrke deres små haver meget intenst.

Men jeg begyndte med at tale om salt. Og nu er jeg kommet ind på en anden boldgade. Det, jeg egentlig ville sige fra begyndelsen, er dette: Lad enhver spise salt eller lade være, som han selv vil. Det er så billigt at blive forarget. Og ve den, der bliver forarget!

En mand, jeg kendte, spiste altid salt til alt — både til mayonnaise og til spegesild. Han blev ganske vist også kun 94 (nitifire). Men hvor

gammel han ville være blevet, hvis han ikke havde ædt alt det klor, det véd man ikke. Og sådan er der så meget. Man behøver ikke bruge salt til et æg. Det er bare en dårlig vane. Man kan jo endelig også lade være at spise ægget. *L. P. Jensen*, Holte.

Kassereren

anmoder indtrængende de medlemmer, der endnu ikke har betalt kontingent for indeværende år, om at gøre dette, inden regnskabsåret slutter den 30. juni. Girokortet, der var indlagt i januarnummeret af VT, kan benyttes.

Medlemmer, der ikke betaler på denne lette måde, vil senere få tilsendt opkrævning på kontingentet, og så bliver det med tillæg af porto.

Kongress der Ideale

foranstaltet af Deutsches Vegetarier-Union, afholdes fra den 21.—26. maj i Bad Liebenzell, Schwarzwald. Werner Zimmermann holder foredrag med farvelysbilleder om sin nordlandsrejse, og dr. Ude taler over temaet: Du skal ikke dræbe! Og i det hele taget er der et mægtigt program og en dito menu.

Syge- og Rekreationshjem

Råkost-spisegæster er velkomne til at spise kl. 12 og kl. 18 i Jacobys Allé nr. 13, København V. Værelser med pension til leje; frokostpakker og råsaft kan afhentes. Telf. Vester 7974 u. *Ingeborg Askgaard.*

Dr. Ragnar Berg

den kendte ernæringsfysiolog, leder et kursus i ernæringsspørgsmål og ernæringshygiejne den 13.—20. august. Kurset giver en særdeles instruktiv og inspirerende indsigt af stor personlig værdi for deltagerne, særlig i forskningens seneste resultater. Der bliver rigelig tid også til fremsættelse af spørgsmål, åbent, anonymt eller personligt. Desuden lejlighed til bad, rekreation og udflugter. Program rekvireres fra *Siljanskolans Sommarhögskola, Tällberg* (telf. 40), Sverige.

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).

Eldre dame

Er De en rask og proper dame, der kunne tænke Dem at passe 3 børn, 8 år, 2 år, 4 mdr., og 2 værelses moderne lejlighed, medens moderen arbejder i hjemmet (syning), da skriv venligst, så vi kan tale sammen om løn m. m. — Billet mrk. „Bispebjerg" modtager Vegetarisk Tidsskrift.

Den Vegetariske Ungdoms intern. stævne 1952

finder sted fra 9. til 23. august i Blackboys ved Uckfield, Sussex, England.

Aldersgrænsen er 14—45, men en lejrdeltagers lidt yngre søster eller broder, eller far eller mor over 45 er velkommen.

Omkostninger. Højst 7 pund med plads i vandrehjemmets soveværelse, 5 pund med plads i telt, inkl. tæpper, og 4½, hvis man selv medbringer telt og sengetøj.

Maden vil blive tilberedt af øvet vegetarstab. Sekretæren i IVU vil være lejrleder med formanden i IVU som stedfortræder.

Der er et righoldigt program med udflugter, foredrag, underholdning o.s.v. Nærmere ved henvendelse til DVF. *n. n.*

Kvindelig hushjælp

til vegetarisk kurhjem i England.

Lejlighed for unge kvinder til at lære engelsk i godt hjem i sunde omgivelser. Henvendelse: Mr. W. A. Willox, Edstone, Wootton Wawen, Warwickshire. *n. n.*

Unge piger

(elever eller uddannede) med interesse for at lære vegetarisk husholdning kan få plads fra 1. maj på den biodynamiske forsøgsgård Rødbjerggård, Hornbæk. Telefon Havreholm 42x.

27-årig høj, mørk, ung mand søger bekendtskab med ung pige med god og ærlig karakter fra et godt hjem. Alle breve (evt. med foto) besvares. — Billet mrk. „bekendtskab„ 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, Dynkarken 2, Århus.

Bekendtskab

Med en rar, intelligent og kunstinteresseret ung pige, idealistisk indstillet, 28—36 år, ønskes bekendtskab af ung mand i Silkeborg-egnen. — Billet mrk. „231" modtager Vegetarisk Tidsskrift.

Vegetarisk kostskole i Tyskland

Interesserede bedes skrive til Frau Marie Flögel, Niederhausen, Taunus, Deutschland 16.

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 - á la carte
Åben mandag—torsdag incl. kl. 11—19
Lukket lørdag
Telef. PAlæ 8855
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,
Dynkarken 2 . Arhus

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI - RINGSTED