Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Nytårsfesten den 9. jan. 1954

Referater fra kongressen i Sigtuna

Vegetarisme eller børnebegrænsning

IVU møde i London

Berigtigtigelse vedrørende hvidløg

Æblemosten igen

Indbydelse til studiekreds

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

47. årgang
nummer 1
Januar 1954

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 (1953) 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: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00. Livsvarige medlemmer kr. 75,00, ægtepar kr. 100,00.

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

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

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark:

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

Vegetariske spisesteder i NORGE:

OSLO:

Råkostpensionatet „Vegeta", Drammensveien 201.
Mensana, Universitetsgt. 20.
Bios, Kronprinsensgt. 5.

TRONDHEIM:

Linnea Hotells helserestaurant.

Nytårsfesten

finder ligesom i fjor sted i KFUM (Ansgarsalen) i Rosenborggade (ved Nørreport st.). Datoen bliver lørdag den 9. januar 1954.

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

Kl. 20,00: Nytårstale af Axel Pille.

Kl. 20,20: Professor ved Københavns Universitet, dr. phil. Richard Ege: *Almindelig mad eller råkost?* Indledning til diskussion.

Fru Anne-Marie Nielsen har lovet at glæde os med oplæsning — såfremt det da ikke går som i fjor, da spørgsmålene til foredragsholderen fortsatte helt ud i garderoben, og der slet ikke blev plads til den kunstneriske underholdning.

Når en kapacitet som prof. Ege kommer for at give reelle oplysninger og indbyder til diskussion, møder vi alle og tager venner og bekendte med. Medlemmer af beslægtede organisationer er velkomne. Lad os ligesom i fjor vise, at vi er „levende" og interesserede!

Tilmelding senst den 7. januar til fru Mosegaard, Aagade 114, 2. sal, GOthaab 1163 ulla efter kl. 17, og DAmsø 8222 ydun. Prisen er kr. 6,00 alt inkl. Deltagelse uden middag kr. 1,00.

Bestyrelsen.

Referater fra Sigtuna

(ved *N. Nielsen*)

Verdens levnedsmiddelmangel

Foredraget om dette emne af det engelske parlamentsmedlem *Peter Freeman* var sikkert det, der gjorde størst indtryk på kongressen. Hverken form eller indhold led under, at det blev fremført i et rivende tempo. Som taler i parlamentet har han måttet lære at udnytte en kort tilmålt tid.

Han hævdede, at vegetarismen var løsningen på problemet, men det gjaldt om at gøre dette klart for myndighederne, og dette var vanskeligt. Han mindede om foregangsmanden John Wilkinson, der for 150 år siden anmodede den engelske regering om støtte til bygning af en *jern*pram til transport af hans ammunitionsleverancer til staten. Efter mange overvejelser i flere departementer blev hans ansøgning afslået med den motivering, at en jernbåd ikke kunne flyde.

Fødemangelen skyldes den voksende befolkning, den forhøjede levestandard og formindskelse af det dyrkede areal ved erosion (bortskylning

af muldjorden) og ved byernes vækst, hvorved store arealer inddrages til bygninger, veje, sportspladser osv.

I Østen vokser befolkningen med 1 mill. om måneden, og Jordens nuværende befolkning på 2500 mill. (5 gange så mange som for 300 år siden) vokser med 1 % årligt, så ved år 2000 må der regnes med 4—5000 millioner.

Allerede nu er halvdelen af Jordens befolkning underernæret, og en sjettedel — 400 mill. — lever på hungerdødens rand. En forøgelse og en bedre udnyttelse af det dyrkede areal betyder kun lidt. Man må benytte den dyrkelige jord til produktion af planteføde for mennesker og ikke til kvægfoder.

Den nuværende blandede kost i Vesteuropa kræver 1⅔ acre dyrkelig jord pr. individ (1 acre = 0,4 ha = 0,7 td. land). Der er i verden knapt 1 acre pr. individ, men hvis man vil leve vegetarisk, behøves der kun ⅓ acre, så der kan altså blive rigelig mad til alle.

1 acre kan producere gennemsnitligt 250—300 lbs kødvarer, 2000—2500 lbs korn, 20.000 lbs gulerødder og 30.000 lbs kålrabi (1 lb = 1 eng. pund = 450 g).

Freeman gjorde opmærksom på, at medens korn og rodfrugter kan opbevares i længere tid, er der stort tab ved kødproduktionen, der ikke blot skyldes nedslagtning af dyr med mund- og klovsyge o. l., men de to tredjedele af slagtekvæget var sygt, og meget kød blev kasseret.

Det måtte også huskes, at ni tiendedele af madforgiftningstilfældene skyldtes kød.

P. F. henviste til den danske repræsentant i FAO, A. P. Jacobsen, og hans fremhævelse af, at 80 % af en afgrødes kalorier går tabt, når den omsættes til dyriske produkter.

P. F. krævede en indsats fra vegetarorganisationernes side og sluttede med ordspillet: Alt kommer til den, der har tid at vente; men hvis han véd, hvad han vil, og gør en indsats for at nå det, nås det hurtigere.

Hvor megen dyrisk føde behøver vi?

Herom talte dr. *Frank Wokes,* England, to aftener. Han anså dette spørgsmål for yderst vigtigt, for der er ikke mulighed for at give verdens millioner en føde som den, den „hvide mand" anvender. Tværtimod må han indskrænke den dyriske del af kosten meget betydeligt, om der skal blive mad nok til alle, selv med den mest intensive udnyttelse af alle dyrkelige arealer.

Dr. Wokes omtalte forsøg udført med hollandske og engelske vegans. De havde vist, at blandt folk, der havde været vegans i årevis, kunne der hos ca. 20 % konstateres D-vitamin- og B12-vitamin-mangel. B12 dannes muligvis i fordøjelsesorganerne, men kendskabet til menneskets behov for disse vitaminer var endnu mangelfuldt. B12 udvindes som biprodukt ved penicillin- og streptomycin-produktion og er mere virkningsfuldt ved perniciøs anæmi end leverpræparater — og billigere.

Efter foredraget beklagede jeg, at dr. Nolfi endnu ikke var kommet; hun ville sikkert have spurgt, om forsøgspersonerne havde brugt solbade

og havde levet på råkost og således havde givet organismen de naturlige betingelser for at producere D- og B12-vitaminer.

Fru Drake, næstformanden i The Vegan Society, oplyste, at der blandt forsøgsdeltagerne var nogle, som spiste megen rå føde, men mente, at de konstaterede mangler skyldtes forrådnelsesprocesser og var tilpasningsvanskeligheder, som kunne overvindes.

Dr. Nussbaum, Paris, mente, det burde undersøges, hos hvor stor en procentdel af *almindelige* mennesker, der kunne konstateres B-12 mangel.

Den påfølgende diskussion er vanskelig at referere for en ikke-mediciner. Dr. Nussbaum anså det ikke for absolut sikkert, at en forøgelse af højde og vægt hos et barn var et tegn på trivsel — hvad var det *normale* for det pågældende barn? Han oplyste — ved sin fremhævelse af modermælkens betydning —, at den indeholder et forskelligt hormon for drengebarn og pigebarn.

Sund jord, sunde produkter, farlige tilsætninger

Dette var titlen på kongressens første foredrag, der holdtes af konsulent *Elstrup Rasmussen* og var en velformet klarlæggelse af den biodynamiske jorddyrkningsmetodes principper, fremført på flot engelsk.

E. R. indledede med at betone, at menneskenes og dyrenes sundhed var afhængig af næringsplanternes sundhed, der igen var afhængig af den anvendte gødning. Derfor måtte gødningsmetoderne ikke blot interessere producenterne, men også forbrugerne. Det var produkternes kvalitet, det kom an på, og ved intensiv dyrkning gik det ud over denne.

Plantesygdommene skyldtes egentlig ikke f. eks. bakterier, men var et spørgsmål om planternes besiddelse af organisatoriske kræfter — af livskraft. Sprøjtning o. l. kunne vel ødelægge snyltere osv., men gjorde ikke planterne stærkere. Tværtimod nedsattes deres livsstyrke, og sprøjtemidlerne var farlige for mennesket, selv om der nok så meget prædikedes mådehold og forsigtighed ved deres anvendelse.

E. R. omtalte en i USA i 1940 opstået sygdom (stor træthed), som man tilskrev et ukendt virus; men senere opdagede man, at den skyldtes sprøjtning mod insekter med DDT-præparater, som gennem komælkens smørfedt opmagasineredes i legemet og forårsagede sygdommen, som kunne helbredes ved at ophøre med at bruge smør.

E. R. indrømmede kemikernes store resultater, men hævdede, at de ikke anerkendte naturens love. Ved fordøjelsen var det ikke substansmængden, det kom an på, men dens indhold af „organisatoriske kræfter". Substanserne udskilles, det er „livskræfterne", der gør os til tænkende væsener.

E. R. omtalte den af Rudolf Steiner i 1924 indførte biodynamiske dyrkningsmetode og dens anvendelse af forskellige medicinalvækstpræparater ved komposttilberedningen. Han omtalte også andre dyrkningsmetoder med kompostanvendelse, f. eks. Howards Indore-metode, der gav kvæget beskyttelse mod mund- og klovsyge, og sluttede med at betone, at når man arbejdede med naturen og ikke imod den, ville resultatet blive kvalitet.

Foredraget hilstes med meget kraftigt bifald, og mødets dirigent, Egerod, fandt udtryk for sin begejstring for det.

Jeg havde dagen før fået brev fra vor formand, der bad mig fremføre — når lejlighed gaves — den hilsen til kongressen, De har læst i VT.

Da brevet var en protest mod E. R.s foredrag, fandt jeg, det var min pligt at fremføre denne straks efter foredraget. Det gibbede i forsamlingen, da jeg fik ordet og sagde, at jeg af DVF's formand var blevet anmodet om at udtale en skarp misbilligelse af, at foredraget var blevet tilladt på kongressen, idet dets lære måtte betegnes som middelalderlig overtro.

Jeg betonede, at det var den danske forenings formands meninger, jeg forsøgte at give udtryk for. Mosegaard anså det for ganske ulogisk, at IVU søgte kontakt med FAO og med Een Verden — og så samtidig lyttede til folk, der anbefalede dyrkningsmetoder, der nedsatte høstudbyttet og derved bidrog til at øge verdenshungeren. Mosegaard krævede samarbejde med videnskaben og afvisning af teorier, der ikke kunne bevises, skønt der af danske forsøgsstationer var givet biodynamikerne chancer til at gøre det.

For egen regning tilføjede jeg, at jeg ikke kunne anerkende den megen tale om samarbejde med naturen. Alt, hvad der foretoges i haven: gravning, beskæring, podning, ja, selv vanding var jo „unaturlig". Hvis E. R. ville holde sig til det „naturlige", måtte han holde sig til vilde æbler og vilde gulerødder — — og så ville „livskræfterne" snart være slut.

I sit gensvar bad E. R. mig hilse Mosegaard og sige, at han til enhver tid var rede til at diskutere spørgsmålet med ham. Han erklærede, at de nævnte forsøg ikke var ført til ende.*)

Den påfølgende diskussion var meget lang. Maxwell hyldede stenmel. Dr. Bode hævdede, at videnskaben ikke førte til noget som helst. Dr. Nussbaum gjorde opmærksom på, at et kort over Frankrig, der viste jordbundens magnesiumsindhold, svarede akkurat til et kort over kræfthyppigheden de tilsvarende steder. Lavt magnesiumsindhold = stor kræfthyppighed.

Fødeproduktion uden dyrisk gødning

Prof. *Scott Nearing* fra Amerika er af profession pædagog, men hans anskuelser faldt ikke i myndighedernes smag, så han mistede sine stillinger, og i 20 år har han gjort forsøg med kvægløst jordbrug for at undgå „udbytning af medskabninger".

Han overtog en gård i Maine — i det nordøstlige hjørne af USA — der var opgivet efter rovdrift på grund af det tynde muldlag på klippegrunden.

*) Det er rigtigt, at de nævnte forsøg ikke er fuldført; men det havde været nok så ærligt, om foredragsholderen havde oplyst forsamlingen om, at forsøgene blev afbrudt efter henstilling fra biologisk-dynamisk side på et tidspunkt, da det kunne formodes, at de ikke ville bringe gunstige resultater. Motiveringen siges at være den, at de personer, som passede forsøgene, ikke var i besiddelse af de rette sjælelige egenskaber, og at denne mangel fik indflydelse på kulturerne. — Forstander Karsten Iversen, Askov, vil sikkert være villig til at give yderligere oplysninger såvel om forsøgene som om dyrkningsmåden i øvrigt. Red.

Han ville udnytte sine iagttagelser fra skoven, hvor de nedfaldne blade og grene ved bakteriers og regnormes hjælp omdannes til et muldlag, der vokser cirka en tomme i løbet af 500 år. Ved at påføre et 6 tommer højt lag savsmuld ville han fremskynde den naturlige mulddannelse — savsmuld kunne han få for at hente det i de nærliggende savværker. Forsøget lykkedes over al forventning. Det meste af savsmuldet formuldedes i løbet af et år og fornyedes eller opblandedes med halm eller hø eller med blade fra omegnens grøfter. Han høstede dobbelt så store afgrøder som naboerne, især af kæmpestore hindbær. Der var ingen snyltere, intet ukrudt uden noget kvikgræs, markmus kunne ikke trives i den løse savsmuld, der også holdt på fugtigheden og skærmede mod frost. Der måtte sættes et forsvarligt hegn om hele arealet for at holde større dyr borte — i en bæk, der løb gennem gården, var dette et problem — men da der ikke skulle pløjes eller graves, kunne han ved at arbejde et halvt år tjene tilstrækkeligt til, at de kunne rejse det andet halve år i deres bil. De levede næsten udelukkende af de selvdyrkede produkter, af frugt og grønsager uden brød eller mælk, men gjorde indtryk af at være spillevende i enhver henseende, selv om Nearing fyldte 70 år en af kongresdagene. Grønsagerne holdt sig fra oktober til august i en kælder mellem lag af visne blade. —

[Som en slags plantekyndig finder jeg anledning til at advare imod at anvende savsmuld til „forbedring" af danske jorder, idet det er en uomstødelig kendsgerning, at de bakterier, som kaster sig over dette savsmuld, skal bruge så store mængder kvælstof til opbygning af deres egne organismer, at de kulturer, som samtidig anbringes på jorden, vil komme til at lide kvælstofhunger, såfremt dette stof ikke tilføres i store mængder.

Hvad der eventuelt har vist sig nyttigt på en klippeflade, har ikke gyldighed overalt og under alle forhold. I det hele taget synes adskillige af de afholdte foredrag — efter referaterne at dømme — at have været „langt ude", og nogle ikke her refererede har været helt håbløse, f. eks. antagelsen af, at menneskets fysik har været ganske anderledes efter syndfloden end før denne o.s.v.

Og når en ypperstepræst fra et meget fjernt land påstår, at man ingen vegne kommer ved videnskabens hjælp, så er der god grund til at spekulere over, hvor langt bemeldte herre ville være kommet uden moderne trafikmidler, der dog må siges at være et resultat af moderne videnskab. Det er i hvert fald ikke mig bekendt, at han har anvendt det magiske tæppe som rejsemiddel. *H. Mosegaard.*]

Der var mange andre foredrag og diskussionsmøder. Dr. *Nolfis* foredrag om *„Mine erfaringer med 100 % råkost"* blev påhørt med stor opmærksomhed. Det var det samme foredrag, vi hørte ved DVFs sidste årsmøde — det eneste nye, jeg opfattede, var beretningen om en frue, der efter at have levet på råkost i to år var uden menstruation, og først 6 uger før fødselen opdagede hun, at hun skulle have et barn; dette fødtes på en time uden smerte, vejede 5 pund, og der var rigeligt med mælk.

Man beklagede almindeligt, at der ikke var afsat tid til diskussion efter dr. Nolfis foredrag.

Dr. *Bodes* foredrag om *„Vegetarismen i de gamle kulturer"* var en forherligelse af den indiske kultur og dens krav „Du skal ikke ihjelslaa", som han mente gjorde sig gældende endnu i dag, selv om Indien havde måttet skabe en hær. Han hævdede, at mange familier havde været vegetarer gennem 2—3000 år — de tillod end ikke besøg i deres hjem af kødspisere.

I den lange diskussion bagefter viste dr. Bode sig som en ypperlig kender af bibelen. Til spørgsmålet, om Jesus var vegetar, fremførte fru Gasque en teori — vel underbygget — om, at „fisk" i beretningen om bespisningen af de 5000 med fisk betyder brød i fiskeform. Sådanne anvendtes på den tid.

Dr. *Ragnar Bergs* ypperlige afsluttende foredrag i Rigsdagshuset om „Hvorfor frugt og grønsager?" håber vi at kunne få optrykt efter manuskriptet.

RESOLUTIONER

De mange på kongressen fremførte resolutionsforslag henvistes til en særlig komité. Følgende tre vedtoges:

Forslagsstiller *Peter Freeman:* I betragtning af den alvorlige fødevaremangel i verden, som allerede forårsager lidelser i store områder og hungersnød for mange millioner, og som sandsynligvis vil øges, skal alle landes regeringer anmodes om at foretage en grundig undersøgelse af påstanden om, at en kødløs kost løser problemet.

Denne påstand begrundes med følgende fakta:

1) Jordens befolkning, som nu anslås til 2500 millioner, vokser i en sådan grad, at den ved århundredets slutning vil nå ca. 4000 mill.

2) Lord Boyd Orr har hævdet: „Halvdelen af Jordens befolkning nu er underernæret, og en sjettedel er på hungersdødens rand". Vestens nationer kan kun bibeholde det nuværende forbrugsniveau for kød og anden dyrisk føde på grund af den så beklagelige fødemangel andre steder i verden og må derfor bære et tungt ansvar for den voksende ulighed, som må føre til utilfredshed, fjendtlighed og eventuelt til krig.

3) Sir John Russell påviste i sin tale som formand i Britisk Selskab i 1947, at ved år 2000 vil tilvæksten i Jordens befolkning resultere i, at der ikke vil være mere end en acre dyrkeligt land pr. individ, hvilket kun er to trediedele af det areal, som kræves forat bibeholde Vestens nuværende forbrug af dyrisk føde.

4) Jord, der benyttes til græsning, frembringer mindre end en femtedel af de næringsværdier, der kunne produceres, hvis der dyrkedes korn, grønsager og frugt.

5) Husdyr forbruger, før de anvendes som føde, fem gange så megen føde, som de giver.

6) Overvældende vidnesbyrd, samlet og videnskabeligt begrundet i mere end et århundrede, beviser afgørende, at en rigtig sammensat kødløs kost er fuldt ud tilstrækkelig til at holde enhver mennesketype i hvilken som helst livsstilling og hvor som helst i kraftig åndelig og legemlig sundhedstilstand.

Forslagsstiller dr. *Frank Wokes:* Den 13. IVU-kongres med delegerede fra 20 lande

a) påskønner de skridt, som nogle landes regeringer har gjort til oplysning af befolkningen om dens fødemidler.

b) anmoder indtrængende disse regeringer om at udvide denne oplysning især med hensyn til fødemidlernes oprindelse — om de er animalske eller vegetabilske.

F. eks. bærer levnedsmidler, der er almindeligt anvendte i Storbritannien, etiketter, godkendte af levnedsmiddelministeriet, med angivelsen „hydroliseret æggehvidestof". Denne betegnelse bør kompletteres ved indskydelse af henholdsvis „kød", „mælke" eller „plante" foran æggehvidestof.

Forslagsstiller *Dastur Framroze Bode* (Indien): 1) Der bør nedsættes en kommission af medicinske og andre eksperter til at undersøge verdens fødemiddelproblem i alle enkeltheder og overveje muligheden for at fremkomme med en erklæring om, at vegetarisk kost er den, der passer bedst for mennesket, og at mange andre komplicerede spørgsmål let vil løses ved overgang til vegetarisme.

2) Idet man anerkender nødvendigheden af at finde erstatninger for sådanne ting, som fremskaffes ved at skade og pine dyr, vedtager kongressen, at vi ikke blot ikke må dræbe for at skaffe føde, men at vi bør skåne dyrene for forsøgslaboratoriernes rædsler, vivisektionen og al slags udbytning. Dette gør det nødvendigt for os at finde erstatninger for almindeligt brugte artikler, som indeholder dyriske produkter.

N. Nielsen.

Om hvidløg . . . . en berigtigelse

Ved et beklageligt uheld fra trykkeriets side er der i sidste nr. af VT faldet en lille fortale ud, af hvilken det bl. a. klart fremgik, at artiklen var forfattet af og stillet til rådighed for VT af hr. Hans Lützhøft.

Vi beklager på denne måde at have givet det udseende af, at også denne artikel var skrevet af undertegnede, og vi har bedt hr. Lützhøft undskylde fejlen, som vi er absolut uskyldige i, og imødeser i øvrigt den bebudede indstævning for retten med sindsro. *H. Mosegaard.*

Indlagte giroblanket må ikke irritere dem, som allerede har indbetalt deres kontingent for 1954, men er tænkt som en venlig påmindelse fra kassererens side til dem, som endnu ikke har fundet lejlighed dertil.

Gaver til vort arbejde modtages med tak.

Lagde De mærke til vort sidste nr., der var på ikke mindre end 32 sider? Større end tilsvarende blade i vore nabolande, hvor man dog forlanger mindst 1 kr. pr. stk. *Vi* vil fortsat bestræbe os for at gøre bladet så godt og alsidigt som muligt. Hjælp os med det økonomiske grundlag.

Flere af vore læsere har rettet anmodning til undertegnede om at gendrive de uhyrlige påstande, som kunne læses i Politiken's Magasin. Jeg kunne svare, at nedenstående imødegåelse allerede *var* anbragt — i Magasinets rummelige papirkurv!

»Vegetarisme eller børnebegrænsning«

— At der i Østen findes nationer, der må betegnes som tilbagestående, i hvert fald på det jordbrugsvidenskabelige område, er desværre en velkendt sag; derimod kommer det måske som en overraskelse for mange, at vort naboland Sverige også må betegnes som i høj grad underudviklet — i hvert fald hvis det af docent Georg Borgstrøm i „Magasinet" nr. 47 citerede regneeksempel skal lægges til grund for bedømmelsen.

Når statskonsulent A. P. Jacobsen på foranledning af „Dansk vegetarisk forening" over for FAO har fremført, at der ved den dyriske „omsætning" af levnedsmidlerne finder et tab af næringsværdier sted, som kan ansættes til fra 80 til 85, ja, helt op til 100 pct. af det oprindelige, må det betegnes som et stift stykke, at en svensk docent kan påstå, at vi ikke kan undvære dyrene til at „producere" for os. Som om dyrene nogensinde kan producere noget som helst; de kan kun destruere, i bedste fald omdanne stofferne og altid under et uhyre tab.

Kun planterne kan producere, og de kan producere også al den æggehvideholdige føde, som den nuværende befolkning har brug for, og meget mere til.

Og hvad plads angår, behøver planterne kun et meget mindre areal for at præstere de æggehvideholdige emner, der er nødvendige for menneskene, end det, som nu beslaglægges til brug for dyrene.

Vore fineste eksperter, bl. a. professorer fra Landbohøjskolen og professor Richard Ege fra universitetet har gentagne gange haft lejlighed til at bese et lille arrangement på udstillinger i „Forum", hvor det vistes, at een eneste kvadratmeter formåede at producere såvel æggehvide som kulhydrater, vitaminer og salte samt alt, hvad maven kunne ønske sig, i tilstrækkelige mængder til een person en dag, når blot planteprodukterne udnyttedes direkte, og har ikke kunnet påpege principielle fejl i regnestykket, der, hvis det føres videre, giver til resultat, at selv et lille land som Danmark på den 55. breddegrad vil kunne yde rigelig og fuldgod ernæring til mere end 100 millioner mennesker.

Så siger endvidere den svenske docent, at hvis vi afskaffede alle husdyr, kunne vi knap nok tilfredsstille markernes gødningsbehov!

Som om dyrene gennem deres gødning kunne tilføre jorden andre stoffer end dem, de oprindelig har modtaget fra denne gennem de planter, de har fortæret.

Visse planter ejer derimod evnen til at binde luftens kvælstof, og vi kan jo også gøre dem kunsten efter i form af norgesalpeter o. l., og selv om amerikanerne, som indtil for nylig også har hørt til de „underudviklede", ved hjælp af rovdrift har formået at ødelægge visse dele af en oprindelig frugtbar jord, så er de nu godt på vej til at standse erosionen og genopbygge jordens afkastningsevne.

Den kendsgerning, at et gammelt landbrugsland som vort har været i stand til at forøge markernes ydeevne med 100 pct. i første halvdel af dette århundrede, tyder absolut ikke på, at jordens evne til at yde er i aftagende — tværtimod.

Selv om menneskene endnu en tid skulle finde på at fortsætte med at formere sig i hastigt tempo, kan vi vegetarer anvise særdeles farbare veje til fremskaffelse af føde til endnu et usandsynligt antal, men det har tidligere vist sig, at når først sultens spøgelse er manet i jorden og der bliver råd til at beskæftige sig med andet end det rene madstræv, altså lidt civilisation og måske endda lidt kultur, så standser den stadig stigende strøm af nye enheder automatisk, og menneskeheden vil få lejlighed til at give Rousseau ret i, at vegetarismen er den største tanke, der er fremme i tiden.

H. Mosegaard,
havebrugskonsulent, formand for Dansk vegetarisk forening.

Skaberi

Ernæringsreformatorer har det med at udvikle sig til profeter eller mere med andægtige menigheder, der ligefrem foranstalter „friluftsgudstjenester" til deres ære.

Således kunne man læse, at en sådan menighed, der var på rejse i det sydlige udland, begyndte en bestemt dags program med et minuts stilhed i anledning af profetens fødselsdag!

Hvis der ellers er en smule humor tilbage i manden, burde han i hvert fald indvendig grine ad sådant skaberi.

Vi bringer sporten

Tag eksempel efter Roskilde ....

De fleste roklubber er så fattige, at de ti gange hellere ville have penge til både og materiel end alle disse modtagelser, der først og fremmest er til glæde for ministre — hvis det går så højt — borgmestre og kommunalbestyrelsesmedlemmer. Tag eksempel efter Roskilde: *da Roskildes toer vendte hjem som olympisk mester efter olympiaden i London, var der en festlig modtagelse på torvet, og her fik de overrakt en „Firer uden" som gavebrev.*

Se det er et sprog, som de renlivede amatører og roere forstår. Hvad festtaler, mad og drikke angår, så er roerne jo alligevel ikke noget passende selskab for ministre, borgmestre, kommunalbestyrelser og mange idrætsledere af betydning. De kan slet ikke være med i vognen. Det forbyder deres træning dem, hvis de skal vinde europamesterskaber. Og gør de ikke det, kommer de jo slet ikke på rådhuset osv. ...

Så vi henstiller til alle kommuner landet over: *stryg banketterne og de dyre modtagelser og giv roerne gaver, de kan bruge og er glade for. Det er måske et lille offer på forfængelighedens alter. Men konkurrenceroere og vore folkevalgte spidser er nu engang ikke i samme båd, hvad selskabelighed angår.* (Politiken).

Æblemosten igen

Selvfølgelig skulle æblemosten igen holde for. Sidst påstod man, at der var et uforholdsmæssigt stort antal kalorier i denne dejlige drik i forhold til andre kvaliteter, hvilket altså ikke viste sig at holde stik. Tværtimod — kan vi vist godt sige, idet oplysninger fra ansvarlig side stillede æblemosten på et betydeligt højere plan end det øl, den var blevet sammenlignet med.

Denne gang har man fundet „gift" i æblemosten — endog så farligt et giftstof som monobromeddikesyre, der i ren tilstand bl. a. kan trække blærer på huden. Javel, det er der så mange stoffer, der kan gøre i ren tilstand, medens deres virkninger anses for absolut uskadelige, når blot de fortyndes en million gange, hvilket netop er tilfældet med det stof, der anvendes til at modvirke uheldige forandringer i æblesaften, medens denne henstår til klaring — altså før den pasteuriseres på flaskerne.

Det blev da også stærkt fremhævet i en radioudsendelse, at det var en ganske uvidenskabelig fremgangsmåde, der var blevet anvendt ved at stikke en som altid lydhør presse nogle overskrifter ud til gratis afbenyttelse i sensationens tjeneste uden at gøre opmærksom på fortyndingsgraden af det farlige „giftstof".

Nu være det langt fra os at forsvare anvendelsen af såvel farlige som mistænkelige stoffer på en sådan måde, at der herved opstår selv den mindste risiko for mennesker og dyr, men det er en kendt sag, at der skal skarp lud til skurvede hoveder, hvilket i denne forbindelse skal udlægges derhen, at det undertiden er nødvendigt at anvende stærke stoffer bl. a. til rengøring af de kar og instrumenter, som anvendes ikke alene ved fremstillingen af æblemost, men også af andre drikkevarer.

Må det være os tilladt at forespørge rette vedkommende, om der *aldrig* er forekommet de samme eller større mængder af monobromeddikesyre eller kemikalier med samme giftighed i f. eks. det øl, æblemosten sidst blev sammenlignet med?

Ja, vi spørger blot.

Vi undlader endda at hentyde til giftstoffet alkohol, der beviseligt endnu findes i mange drikke, som fortsat udbydes til salg, og det endda i koncentrationer, der lige så beviseligt har afstedkommet skadevirkninger af allerstørste format, uden at myndighederne hidtil har skredet ind mod fremstillingen.

Indbydelse til studiekreds

Ved årsmødet viste der sig nogen interesse for oprettelse af en studiekreds med plantedyrkning som hovedemne.

For at forebygge misforståelser tilføjes det, at der ikke er tale om havebrug i den forstand, men om en orientering i plantelivets mysterier.

Såfremt der *omgående* melder sig et passende antal, vil vi prøve at gennemføre en sådan med f. eks. en ugentlig aften i januar-februar.

Det er tanken at mødes i et privathjem, hvorved deltagelsen kan blive uden udgifter, idet lederen, konsulent H. Mosegaard, afstår fra honorar.

IVU-ledere til møde i London

Da Den internationale Vegetarunions præsident, fru *Clarence Gasque* fra Mexico, aflagde sit hjem i London et besøg i oktober, og en del af de nye ledere netop var i Europa samtidig, sammenkaldtes i hast et uformelt, orienterende møde af dem, der var i stand til at deltage. Jeg skal lige nævne deltagerne med en kort præsentation: Fru *Gasque,* en af verdensbevægelsen Mazdaznans ledere, meget rig, bruger sine penge uselvisk til støtte af ideelle bevægelser (IVUs kontor og andet arbejde financieres af hende). Mr. *W. A. Sibly,* tidligere rektor for en stor engelsk kostskole med vegetariske afdelinger, nu „past president" for IVU. Undertegnede, nu „deputy president", næstformand. *Hanworth Walker,* generalsekretær for IVU. *Geoffrey Rudd,* udgiver og redaktør af IVUs meddelelsesorgan World Forum, samt sekretær i verdens ældste vegetariske forening, The Vegetarian Society, med sæde i Wilmslow, nær Manchester. Dr. *Jean Nussbaum,* Paris, leder af verdenskomiteen til gennemførelse af religiøs tolerance, rådgiver for De forenede nationer, en meget indsigtsfuld reformlæge. Mr. *Woodland Kähler,* New England, USA, bestseller forfatter, opholder sig en stor del af året i Paris. Professor *Scott Nearing,* Maine, USA, meget radikal havebruger uden kunstig gødning etc. Vi savnede med beklagelse bl. a. vor hovedkasserer, bankkamrér *Josef Pedersen,* Stockholm, vor ældste vicepræsident, mr. *James Hough,* Cheshire, England, og kassererens engelske stedfortræder, mr. *H. H. Jones,* Sussex, England, samt fru *Ecker-Lauer,* Tyskland.

Man samledes til frokost den 18. oktober i fru Gasques pragtfulde hjem på Hampstead Heath, London, og tilbragte så eftermiddagen med forhandlinger om IVU. Da mr. Jones var flyttet og på grund af andre personlige forhold, udpegedes mr. Rudd til stedfortrædende kasserer for England. Man drøftede indgående tilrettelæggelsen af den næste internationale kongres i Paris, 1955. Skulle den afholdes i selve Paris eller i omegnen? I Paris ville man ikke kunne være så meget sammen som i Danmark 1935, i Norge 1938, England 1947, Holland 1950 og Sverige 1953. Storbyen ville sprede os. Men på den anden side ville man måske bedre kunne få fat i offentligheden og få arrangeret en international vegetarisk udstilling. De fleste syntes alligevel at foretrække det intimere samliv på en skole eller et slot el. lign. i Paris' omegn. Dr. Nussbaum og mr. Woodland Kähler lovede straks at gå i gang med forundersøgelser og aflægge rapport på næste møde, der skal finde sted i Paris til foråret. Det synes, som om IVU har fået gode, indflydelsesrige kræfter ind som nye medlemmer af den internationale bestyrelse. *Oluf Egerod.*

Kapitalen frygter

at lægernes påvisning af forbindelsen mellem det stigende tobaksforbrug og lungekræften skal gå ud over tobaksfabrikanternes afsætning, hvilket allerede har givet sig udslag i, at papirerne noteres lavere.

Hertil kommer, at lægeorganisationer i Amerika har nægtet i deres blade at optage enhver form for tobaksannoncer — selv sådanne, som anbefaler diverse filtre, der som bekendt ikke anses for at have nogen virkning.

At fabrikanterne anstrenger sig lige til det krampagtige for at berolige publikum og stikker den ene „doktor" ud efter den anden, er en selvfølge, og slaget er ikke vundet endnu; men den omstændighed, at der er udsået en tvivl, og at tænkende mennesker begynder at overveje sagen, er i sig selv et stort fremskridt.

Det kan se mærkeligt ud

at man kan opnå en hurtigere opfedning af fjerkræ og visse husdyr ved at give dem antibiotica (penicillin er et sådant) ikke i stedet for føde, men sammen med denne; men som regel kan der findes en forklaring, og man hælder nu til den anskuelse, at de anvendte stoffer ødelægger de bakteriearter, som ellers lever højt på andre arter af bakterier, hvis opgave det bl. a. er at syntetisere de vigtige vækststoffer.

Atter et bevis på, at det gælder om at være venner med sin tarmflora, og dette venskab fremmes efter al sandsynlighed bedst ved kun at putte de ting ned til de små skabninger, som må anses for at være naturbestemt føde også for disse i stedet for at gå og doktorere med mer eller mindre stærke stoffer. Iøvrigt har opfinderen af penicillinet selv fået lungebetændelse, som han forhåbentlig kan stå igennem ved hjælp af sin egen medicin, netop fordi han meget indtrængende har advaret imod at bruge stoffet i utide og derved forskertse virkningen af dette vidundermiddel, når det virkelig gælder.

Femårig ryger, der koster dyrt

Den femårige Josef Tschemmernegg, der var kommet ind på den dårlige vane at banke sin pibe ud på en balle halm, satte i dag ild på sine bedsteforældres landsæde i Steiermark. Det brændte ned til grunden.

Lille Josef, der har røget pibe eller cigaretter, siden han var tre år gammel, har allerede forvoldt sine bedsteforældre udgifter på ca. 60.000 schilling til reparation af skader fra ildebrande på grund af sine ejendommelige vaner.

Barnets bedstefader har selv været ude om det, idet han havde tilrådet sin sønnesøn at blive kæderyger, for at han kunne blive „beskyttet mod alle slags sygdomme". (Politiken).

En fortræffelig idé

Tyskerne tilbyder at hjælpe franskmændene af med deres overproduktion af rødvin, hvilket skal ske ved at omdanne denne til gummi. Det lyder som en vittighed — men da der til fabrikation af syntetisk gummi skal bruges store mængder alkohol, skulle der altså ingen tekniske vanskeligheder være forbundet med at realisere ideen.

Selvfølgelig kan det aldrig betale sig at anvende druer til fremstilling af alkohol, men hidtil har staten jo måttet betale differencen mellem, hvad disse og så f. eks. kartofler koster, og hvis den altså kan, vil den nok fortsætte dermed, indtil det går op for rette vedkommende, at druer kan anvendes til andet end fremstilling af sprit (det, vi tidligere har kaldt destruktion).

Ikke begrebet et muk af det hele

Det er for så vidt uheldigt, at ordet *vegetar* har så megen lighed med *vegetabiler* o. l., så de fleste endnu går rundt i den tro, at vegetarer er sådan nogle, som lever af disse ting, hvilket altså ikke er rigtigt, og vi må derfor fortsat gøre opmærksom på, at f. eks. katten er god vegetar, når den spiser mus, eftersom enhver skabning lever vegetarisk, når den lever af det, som den er skabt til.

Når dr. Nolfi derfor giver sin hund udelukkende planteføde og informerer pressen om, hvilke udmærkede egenskaber hunden udvikler på vegetarisk diæt, så er det dobbelt uheldigt, eftersom hunden jo netop ikke er vegetar, når den spiser udelukkende planteføde, hvilket også nok vil hævne sig i det lange løb, men hunde har i lighed med os mennesker en forbavsende tilpasningsevne og klarer sig med, hvad man finder på at byde dem; men derfor behøver ernæringseksperter jo ikke at gøre vold på dyrenes natur.

Tilfældet er ikke enestående, eftersom man i en vegetarisk forening i Amerika ivrigt har drøftet en „vegetarisk" — i dette tilfælde altså en kødløs — diæt til hunde. Må vi på hundenes vegne opfordre til, at man sætter sig ind i sagerne, inden kostsedlen skrives.

Når det gælder penge

Uheldet er ude, og 9 prima malkekøer afgår ved døden.

Ejerne kræver selvfølgelig *erstatning* af det firma, som har solgt det produkt, der har forvoldt misèren, og det kan så igen kræve erstatning af fabrikanten o.s.v. Beløbet specificeres meget nøjagtigt ud i samtlige aviser.

At de prima malkekøer har lidt en grufuld død på grund af en sennepsgaslignende luftart, der har udviklet sig i deres fordøjelsesorganer som følge af forkert råmateriale, er der ingen, der hefter sig ved, selv om de stakkels dyr bogstavelig talt er ædt op indvendig. Men „ejerne" kan altså kræve *„erstatning"*.

Kassebedrøver og kørekort

Samtidig med, at delinkventen blev idømt 1½ år for det første forhold, fratog man ham kørekortet i nøjagtig samme tidsrum på grund af ratfylderi.

Mon ikke fru Justitia vil more sig dejligt den dag, fængselsportene atter åbner sig, og kørekortet udleveres. Hun burde inviteres med til det spirituøse gilde, som sikkert bliver fejret i dagens anledning — men det anbefales hende at *gå* hjem.

Næsten et menneske -

Under denne overskrift meddeles det fra Skotland, at verdens ældste chimpanse i fangenskab nu er død i en alder af 28 år.

Det tilføjes, at han var en uforbederlig ryger og dranker.

Men hvem har gjort chimpansen til ryger og dranker?

Menneskene bliver det jo hovedsagelig, fordi de som små aber de store efter; men for abens vedkommende må der tillige have været hjælpere, der har forskaffet den disse ingredienser. Måske endda i det ojemed at delagtiggøre publikum i den „morskab", som disse to laster kan give anledning til. Hos menneskene kaldes det jo blot nydelse.

Hvor er dyreværnerne henne, når sligt kan passere?

Og hvor er menneskeværnerne henne?

Dansk råkost-skole i Helsingør

Den daglige ledelse forestås af bestyrerinden, økonoma fru Grete Birch, redaktør fru Julie Vøldan og sygeplejerske frk. Bodil Andersen.

Et kursus varer 14 dage og kan påbegyndes hver lørdag. Desuden modtages weekend-gæster.

Af det tilsendte prospekt fremgår det, at man bl. a. vil søge at bibringe deltagerne noget af den viden om menneskets ernæring, der skulle synes lige så uundværlig som den, der betragtes som selvfølgelig, når det drejer sig om husdyr.

I overensstemmelse med de resultater, som afdøde og nulevende pionerer er nået til, vil kosten på skolen være „vegetarisk og råkost".

Heller ikke Klintsøgaard

kunne bevares som vegetarismens faste borg, idet overlæge Ankerbye har afhændet den prægtige bygning til et legat, hvis mål er at skaffe gode forhold for patienter bl. a. fra sindssygehospitalet i Nykøbing S.

Det må inderligt håbes, at overlægen må finde et nyt sted, hvor der er lige så gode vilkår for at praktisere den vegetariske levemåde.

Kun arvinger hvis de forsager cigaretterne

En storkøbmand i Bristol gik i graven i sit 79. år som en fanatisk modstander af rygende kvinder. Hans aversion mod kombinationen tobak og kvinder har været noget ganske særligt, hvilket fremgår af hans testamente, der forleden blev offentliggjort.

Købmanden efterlader over ¼ mill. kr., men pengene går ikke til de kvindelige arvinger, „hvis de ikke er i stand til at afgive et skriftligt løfte til eksekutor testamenti om at afholde sig fra rygning."

Klausulen har særlig betydning for hans niece, mrs. Dorothy Thompson, hvis daglige cigaretforbrug er 20 stk. Hun må få det meste af formuen, når købmandens enke dør. Alt forudsat, at hun lægger cigaretterne på hylden.

— Jeg overvejer endnu, siger mrs. Thompson.

Der blæste en storm udi Kattegat . . .

medens det gode skib *Marsk Stig* arbejdede sig frem mod Grenaa. Blandt passagererne var en frisk lille mor med sit vidunderbarn, godt og vel eet år gammel. Han fortærede med god appetit sin rejseproviant, der bestod af grønærter og gulerødder. At den lille mand var velforsynet med tænder, er en selvfølge, for det var et rigtigt vegetarbarn, og dets mor fortalte os, at faderen studerede medicin i Aarhus, og at der ved dette fakultet var så mange interesserede i vegetarismens problemer, at man påtænkte at starte en klub eller sådan noget lignende for at fremme sammenholdet om ideen.

Vi har så ofte slået fast, at vegetarismens idé hører hjemme på det videnskabelige plan, og hilser derfor med glæde et sådant initiativ. Måske kan det bidrage til, at hovedlandets universitetsby igen træder ind i rækken af byer med faste borge for vegetarismen. At der har hersket mere end nok af splittelse og despekt for de love, som man også i Aarhus havde undergivet sig frivilligt, turde være en kendsgerning.

Køkkenkrogen

Kartoffelrand.

600 g kartoffelpurée røres op med 2 æg og 2 spsk. rasp. Fyldes i en smurt, raspdrysset form og bages i ovn eller koges i vandbad. Vendes ved anretningen og serveres med sukkerbrunede gulerødder og kogt rosenkål. Gulerødderne hertil skæres i småstykker og brunes på panden i lidt sukker og margarine. Dampes møre med låg over på ca. 10 minuter. En lys urtesauce kan serveres til.

I stedet for de to ovennævnte grønsager kan stuvede porrer serveres til. Porrerne renses og skæres i 2 cm lange stykker. Hele den grønne top tages med, hvis den ikke er beskadiget. Dampes møre i ganske lidt vand, evt. tilsat en klat margarine, lidt salt og sukker. Der må ikke dannes mere væde, end at det hele kan anvendes som sauce til porrerne.

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.

Dansk råkostskole
Kongevejen 76, Helsingør

FORLANG PROSPEKT

Brug blomster til daglig, brug blomster til fest;
i Danmark er danske blomster bedst!

Børnepensionen „Solhaven"
Telefon Espergærde 262
modtager børn fra 3—10 år

Man kan leve af grønsager
— men ikke uden!

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

Gør Deres indkøb i **„KONSUM"**

Altid friske grøntsager og udsøgte frugter til billigste priser.

Endvidere alt i kolonial, kaffe, konserves, smør og æg direkte fra landet.

Aflæg forretningen et besøg - ingen købetvang - eller ring til os.

Vi sender varer over hele byen, og vi garanterer Dem hurtig og høflig ekspedition.

„KONSUM"
v/ CHR. PEDERSEN
Telf. Luna 2502 . Rolighedsvej 9 . København . Telf. Luna 2502

Hold Dem ung
-lev længe

Tasso saftpressere - Vitalia Taremel - Ølgær 4,65 - 2,85 Ølgær tabletter 200 stk. 2,85 Skummetmælkspulver - Vita hvedekim 1,00 - Vitameller 2,25 - Fuldkornshvedemel - Hvedeklid m. m.

Skodsborg
PRODUKTER

Grapillon - naturren druesaft fra Schweiz.
Alle varer forsendes overalt

P. E. VOETMANN
A. RIIS-KOLONIALFORRETNING



Telf. 4003 Alba 10603
Sønderg. 7, Nørresundby

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
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.

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

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.

Så kom Fyn med

Efter i mange år at have savnet en decideret specialforretning for vegetar- og råkost i denne landsdel er det mig en glæde at meddele, at jeg nu har etableret en sådan afdeling i min forretning. „SKODSBORG"s landskendte varer såvel som deres velsmagende færdiglavede middage og aftenretter altid på lager i friskeste kvalitet.

RÅKOSTDEPOTETs mange specialiteter, såvel som

URTETHEHUSETs forskellige the-sorter fuldender den service, vi gerne vil yde Dem.
Gratis opskrifter og vareforteg-nelse tilsendes gerne på forlangende.

ERNST HANSEN
Nørregade 28 tlf. 242 ODENSE
Grundlagt 1877

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

Dansk Vegetarisk Forening's

litteratur

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

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

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

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 dyre-internat 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