Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Hvorfor ikke Ovid?

Fru Karen Blixen og dyrene

Komedie i 15 akter og et artigt efterspil

Behøver vi ikke bakterier?

Fru Bendixen 80 år

Vi kom før Medical World

Uæstetisk — men lovligt

Den helt store risiko

Boganmeldelse

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

47. årgang

nummer 5-6

Maj-Juni 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 (1954) 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:
Mensana, Universitetsgt. 20.
Blos, Kronprinsensgt. 5.

TRONDHEIM:
Linnea Hotells helserestaurant.

Hvorfor ikke Ovid?

Det ærgrer åbenbart dr. Johanne Christiansen, at vi vegetarer fortsat eksisterer til trods for, at hun forlængst har spået bevægelsens undergang — i hvert fald lader hun ikke selv den mindste lejlighed, der måtte vise sig, gå fra sig uden at lange et spark ud til os.

Denne gang har hun iflg. dagspressen udgivet en bog med citater af diverse hedengangne personer, og det er englænderen Spencer, der engang levede på en streng vegetarisk diæt, som damen lader sige, at han fortrød dette i den grad, at han endog brændte alt, hvad han havde skrevet under inspiration af gulerødder og kål.

Vi må til det sidste håbe, at doktoren engang vil brænde alt, hvortil hun fik sin inspiration af de blodpølser og diverse indvolde af såvel varm- som koldblodede dyr, hun anbefaler sine medmennesker.

Komisk nok skriver doktoren, at der i Danmark findes en hær af dumme fordomme, som skal tromles ned. Hvis ikke de lige nævnte ingredienser må henregnes til denne hær af dumme fordomme, så véd vi ikke, hvad de skal kaldes!

Doktoren skal dog have tak for følgende citat af Gandhi: Den, der ikke afstår fra tobak i hvilken som helst form, kan ikke være fuldstændig sund. De skader, tobak anretter, er for mange til, at jeg kan opregne dem. De, der har denne last, taber enhver skamfølelse, så de endog tillader sig at ryge i fremmede menneskers huse. Rygerens ånde stinker, hans hænder bliver sorte, og undertigen får han frygtelige sygdomme.

Iflg. dr. Christiansen skal man afholde sig fra strengt fysisk arbejde, når man bliver 50, eftersom dette forkorter menneskets liv. Var det ikke en idé, om doktoren tog konsekvensen og krævede pension el. l. til alle, som indtil det 50. år har haft strengt fysisk arbejde — det er der nemlig enkelte, som har og fortsat må have?

»Moderat« anvendelse af spiritus forkorter derimod ikke livet, siger doktoren. Tør vi spørge, om det heller ikke gælder for øllede bilister samt deres ofre?

Men tilbage til citaterne. Sokrates skal have sagt, at man ikke skal spise uden hunger og drikke uden tørst og derved ødelægge de naturlige instinkter. Appetiten skal og kan lære os at opsøge det, der mangler i vor blanding, men det kan den kun, hvis man ikke har misbrugt den.

Det er muligt, at Goethes mentalhygiejniske udtalelser ikke er så tåbelige som hans beklagelser over den »ulyksalige« kartoffelspisning, som han mente ville bringe fordærv over Europas folk.

Hvis dr. Johanne Christiansen en anden gang ønsker inspiration ved at søge til de gamle vismænd, kan vi anbefale at læse Ovids: Forvandlinger, 15. bog. Her lader digteren den græske vismand Pythagoras, der levede i det 6. århundrede f. Kr., fremsætte følgende vegetariske betragtninger, som i øvrigt en gang tidligere har været aftrykt her i bladet i lektor K. G. Brøndsteds oversættelse:

Menneskebørn! Besmit eder ej med afskyelig føde.
Bærer din ager da ej livgivende sæd? Og din vingård,
blåner den ikke af druer? Er æbletræernes grene

ikke betynget af lifligste frugt? Grønsager i mængde
har du, og alskens velsmagende rødder og urter, som koges,
samt den velsignede mælk og den blomsterduftende honning.
God er jorden, vor moder, og rundelig mild til at give,
mildt sine børn hun mætter og lider ej myrden og blodtørst.
Dyr kun stiller sin hunger med kød, og ej engang alle:
Hesten lever af græs, og oxernes slægt, og fåret —
de kun, hvis sind er grumt og vildt, som løver og tigre,
bjørne og rivende ulve, de flænser i blod deres føde.
Vederstyggelig tanke: at sænke en krop i sin egen,
fede sit legem med legem af andre levende væsner,
opretholde sit liv ved at slukke livet hos andre!
Du, hvem naturen i fylde anviser naturlige spiser.
Menneske! Kan du da fråse med fryd i et jammerfuldt kødsår?
Føre kyklopernes liv, hine havdyr, hvis slugvorne buge
kun lod sig stille tilfreds, hvis et andet livsløb blev afbrudt?
Ak, hvor skønnere var hine gamle guldalder-dage.
Alt var uskyldigt og rent, glad plukked man træernes frugter.
Jordens grøde gav næring, man kendte ej blodige spiser.
Dyrene selv var glade: frit svang sig fuglen i luften,
frygtløst hoppede haren på mark, trygt smuttede fisken
om i sit våde bo uden fare fra maddingekroge —
ak, den gyldne tid, hvor lumskhed og svig ikke kendtes.
Fred hviled over land og by. — Men ondet begyndte,
dengang i ondskab et menneskebarn ville rovdyret ligne
— hvilket skrækkeligt påhit — og fylde sin bug med kødmad!
Først var det nødværge blot, og ingen kan undres tilvisse,
om man griber til våben og fælder et vilddyr, som ellers
selv ville drabsmanden dræbe. Men ét er: dræbe til forsvar;
dræbe og æde det dræbte, ja se, det er strax noget andet.
Videre ondskaben skred på sin vej, og hør nu hvorledes.
Svinet — så hed det — først måtte lade sit liv som et offer,
offer til Ceres, og straf — så hed det — fordi det med trynen
rodede Ceres's sædekorn op og skadede høsten.
Bukken dernæst blev slagtet, den faldt foran Bacchus's alter.
Vel! Den gnaved i vinstokkens bark og burde da straffes.
Men nu, I lam, I får, hvad ondt gjorde I, må jeg spørge?
Fromme små væsener, skabte til menneskets gavn, som os bære
yverne fulde af sødeste mælk, som os klæde og varme
med eders egen uld! Og til tak, ja, til tak man jer myrder!
Menneskebørn! hvor grumt! — og tilmed dumt: at ihjelslå
den, som gavned jer mer, da den leved, end nu, da den dræbes!
— Og nu oxernes slægt? et fredens dyr, uden træskhed,
mildt, tålmodigt og fromt, arbejdsomt til menneskers bedste!
Utaknemlige mand! du ser dine mødige stude
dagen igennem at stræve for dig, og tungt under åget
slæbe din plov gennem muld for at linde din ager til udsæd,
kan du så nænne bagefter med grusomme øxe at kløve

dyrets bøjede nakke, som end bærer mærke af slidet,
slid af det åg, som det bar for din skyld, du hjerteløse husbond?
Sådan altså du lønner dit arbejds trofaste fælle!
Bonde! Uværdig du er til dit kald, uværdig for Ceres!
Værre endnu! Hykleri endda man føjed til grumhed:
Gjorde sin udåd til religion og mente at tækkes
selve himmelens magter ved mord på uskyldige ungkvæg.
»Lydefrit« offer, den smukkeste kvie, ak, selve dens ynde
bliver dens fald!! den pyntes med brogede bånd og med guldstads,
stilles så hen foran altret, uvidende selv om sin skæbne,
hører en mumlende præst, så mærker lidt krilren på panden
(offerkornene nemlig, af sæden den selv havde bjerget!),
skimter måske et blink af en kniv — endnu den forstår ej —,
rammes med ét så af dødelig smerte og styrter med brølen.
Endnu mens hjerte og indvolde sitre, man flår dem fra kroppen,
står så og ser på de skælvende fibre og mener, at guden
deri tolker sin vilje! — — Forrykte mennesker! endnu
videre går eders galskab. I vove at spise af dette?
Stands!! Jeg skal kundgøre nu en ting: det kød, I fortære
— vider det, menneskebørn, og gyser! — er kødet af frænder!
....
Manddrabs indøvelse er det at åbne struben på kalven,
grumheds begyndelse er det at lukke sit øre for jamren.
Hør dog det lidende kid, det er som et spædbarn, der græder.
Skån din gårdhanes liv, tit gav du jo selv den sin æde.
Den, som er hård imod dyr, bli'r ond imod mennesker, tror jeg.
Studen, som trækker din plov, lad den pløje i fred, mens den magter.
Fåret, som gi'r dig sin uld, lad den gi' dig sin uld, men ej livet.
Før dine geder på græs og tag deres mælk, men så skån dem.
Lumske mand med dit garn, dine fælder, dit lim og din snøre!
Skovens og søens uskyldige dyr lad i fred! Kun med rette
tager du livet af dem, som gør skade på dig eller dine.
Livet ja — men ikke mere! Ugudelig er du og uren,
om du åbner din mund for at sluge din medskabnings legem.
Guderne hade den urene mund og det urene hjerte!

Logik

Udpluk af »Kvindernes halve time«:

»Når visse fisk indeholder lige så mange værdistoffer som kalvekød og man f. eks. af hornfisk kan købe det dobbelte og af sild det tredobbelte kvantum for den pris, der gives for kalvekød, er det hermed konstateret, at fisk er udmærket mad til prisen.«

Ja, *såfremt* da kalvekød er den rette målestok for *mad* — men her synes det at svipse for de gode husholdningsfolk, der sjosker videre i madam Mangors engang vedtagne dogmer uden at skænke det en tanke, at mennesket nu engang ikke er skabt til at ernære sig hverken af kalvekød eller af fisk.

Fru Karen Blixen

deltog i fjor i en avisdiskussion i anledning af vivisektionsloven, og som hun selv sagde i et radioforedrag, gik det hende ikke særlig godt, men hun gjorde sine erfaringer, selv om hun også gjorde disse med forundring over den måde, diskussioner ofte forløber på.

Ud fra sine særegne forudsætninger fremdrog fru Blixen visse træk af den hvide mands behandling af farvede folk. Når hun var oprørt over den råhed og brutalitet, der ofte blev lagt for dagen, advarede hun sine racebrødre, ikke så meget af medlidenhed med de sorte som af hensyn til den hvide mands egen ære — eller skam — og ud fra de samme synspunkter advarede hun nu imod at gøre ondt mod dyrene, specielt hunde, som i så lange tidsrum har været menneskets ledsager og derfor af mange anses for noget andet og mere end dyr i almindelighed.

Professor Okkels havde da også allerede for flere år siden nedlagt kategorisk forbud mod anvendelse af hunde til forsøg på det institut, hvor han er chef, men fru Blixen kunne ønske dette forbud ophøjet til lov. Forbudet skulle ikke alene gælde hunde med stamtavle, men også den herreløse — for i et civiliseret land er enhver forsøgshund min hund, sagde fruen.

Men hvad med katte? og heste? o.s.v.

Den store forfatterinde var i øvrigt inde på adskilligt vedrørende vort forhold til naturen og specielt til dyrene. Hun beklagede de bybørn, der ikke kender anden jord end den i sandkassen og kun det vand, der løber ud af en kommunal hane, eller den ild, der er tæmmet i et varmeapparat eller en elektrisk pære. Et godt forhold til dyrene er nerveberoligende, men de fleste kender kun dyrene som led i noget på et spisebord eller som elementer i vor garderobe. De lam, som børn på landet engang kunne iagttage som noget af det sødeste og morsomste forårstegn, kendes nu hovedsagelig som koteletter.

Der var meget i hendes lange og særprægede foredrag, som fortjente at blive citeret her, men uden at forkleine berømtheden tør vi vistnok hævde, at man ved en gennemlæsning af nogle årgange af VT vil få bekræftet den påstand, at hun ikke er den første, som har prædiket godhed og ansvarsbevidsthed over for selv de mindste dyr — ikke alene af hensyn til dyrene, men ikke mindst af hensyn til mennesket selv og dets samvittighed.

Ved en sådan gennemlæsning ville man måske også støde på enfoldige forsøg på at veje og måle den smerte, som gennem tiderne påføres os og vore medskabninger. Og hvis facit så kommer til at vise, at den lidelse, som af meget tungtvejende årsager påføres et forholdsvis ringe antal dyr, kun er en milliontedel eller så af den, som dag efter dag påføres hærskarer af dyr fra fødselen til den dag, de slæbes til retterstedet — blot for at tilfredsstille perverterede smagsorganer —, var det så ikke en opgave for fru Blixen, hvem statsradiofonien har forsikret om, at hun har lytternes velvillige øre — at anmode om endnu en serie udsendelser med det formål også at få afsiet den elefant, som endnu befinder sig i

menneskehedens bitre skål? Hun har jo nu taget et kraftigt tag for at redde myggen op.

Fru Blixen beklagede, at diskussioner ofte havde en midtpunktflyende tendens. Her er en lejlighed til i hvert fald at gøre et forsøg på at finde ind til centrum.

Vi har skrevet det før, og vi vover at gentage: Al *sand* dyrebeskyttelse kommer ikke uden om vegetarismen.

Komedie i 15 akter og et artigt efterspil

»En mand med en torso af bemærkelsesværdige proportioner for og bag«, og som iflg. de i dagspressen offentliggjorte billeder er prydet af en mægtig dobbelthage, udtaler til den samme presse, at det er sundest at spise, hvad man kan lide. Han er tilhænger af mere rødt kød, ikke på grund af dets næringsindhold, men fordi folk kan lide kød. Det spiller en så uhyre rolle, at folk får, hvad de kan lide. Det er langt vigtigere end næringsindholdet. Vi taler alt for meget om vitaminer og kalorier. Maden er jo bestemmende for hele befolkningens tilfredshed og almene velbefindende, og disse faktorer er igen afgørende for nationens helbredstilstand.

Denne mand, hvorom det oplyses, at han er søn af en dårlig stillet englænder, og som nu er den typiske middelstandsenglænder at se på, og som lever i overensstemmelse hermed — bor i en lille villa med kone og fem børn, spiller golf og går til fodboldkampe, ryger pibe og drikker øl hellere end vin — hvem er han og hvad vil han her?

Han hedder Charles Hill og er — mærkeligt nok — identisk med den radiodoktor, som over BBC lærte englænderne »at spise fornuftigt«, d.v.s. at få dem til at gå om bord i de kalorier, som det under krig og blokade var muligt at skaffe frem til den meget stramt rationerede befolkning.

Af uddannelse er han læge med ernæringsspørgsmål som speciale, er dog i dag mere politiker end læge, idet han er parlamentssekretær i levnedsmiddelministeriet med rang af juniorminister.

Hans opgave var at tale i Dansk-engelsk Selskab om helbredstilstanden her i landet.

Hvad skal man nu tro om den mand, der gennem 15 rationeringsår har skrevet bøger, som er udkommet i kæmpeoplag, og som har prædiket i radioen så ofte og så længe, »at han har været igennem det menneskelige legeme tre gange« — og altsammen med det ene formål at bibringe enhver englænder den faste overbevisning, at det ikke alene var nødvendigt ifl. blod-, sved- og tårerpogrammet »at leve fornuftigt«, men at det også var til deres eget bedste, idet lønnen i form af et godt helbred og et langt liv ikke ville udeblive?

Ja, hvis hans grundindstilling er den, som han nu giver udtryk for, og ikke blot noget i retning af valgflæsk, nu da han er blevet politiker, så har han i hvert fald spillet sin rolle i komedien så godt, at et folk på mange millioner nu har grund til at føle sig flov, fordi det er blevet holdt for nar.

Vi har i hvert fald efter en sådan afsløring lov til at tænke vort såvel om politikere som om de »eksperter«, der, når tid og lejlighed er dertil, sætter ind på at lære en befolkning »at leve fornuftigt«.

Hvordan i øvrigt med vor egen radio-doktor? Og hvad med alle de halvt eller helt statsansatte sundhedseksperter såvel i radio som alle andre steder?

Efterskrift: Lad os dog ikke for komediens groteske situationer og fortegnede masker glemme dens morale, der er den, at *overalt,* hvor der har været rationering, har sundhedstilstanden altid ændret sig til det bedre, hvilket turde stå i forbindelse med den sandhed, at jo enklere og mere naturlig kosten bliver, samtidig med at overdosering vanskeliggøres, desto lettere har legemet ved at bevare den sundhed, som det synes at være magtpåliggende atter at få brudt ned, såsnart rationering ikke længere er nødvendig.

Man kunne til nød forstå det, såfremt det kun var forretningsfolk og andre uansvarlige, som førte an, men at selve den forgudede BBC-doktor går i spidsen, føj for —!

Behøver vi ikke bakterier i vor tarmkanal?

Hidtil har vi i hvert fald betragtet det som umuligt at fordøje visse dele af føden uden ved hjælp af et utal mer eller mindre venligtsindede bakterier, som til stadighed lever og virker i det skjulte, og selveste Pasteur skal have sagt, at intet dyr kunne leve uden bakterier.

Det hører heller ikke til sjældenhederne, at f. eks. kursteder reklamerer med behandlinger med det ene formål for øje at »omstille« tarmfloraen til mere venligtsindede racer.

Og så kommer der iflg. dagspressen nu et amerikansk laboratorium, der foruden at holde 25 års jubilæum samtidig meddeler, at det ved diverse indgreb, bl. a. kejsersnit for at opnå steril fødsel, har været muligt at holde et stort antal forskellige dyr indespærret på en sådan måde, at de har kunnet leve og udfolde sig uden nogensinde at have været i berøring med en bakterie. Den syntetiske mad, som de har fået serveret, har været lige så steril som de klatter, de senere taber, af hvilken grund der da heller ikke forekommer nogen lugt fra disse.

Når dyrene dør, foregår der ingen forrådnelse, men kun den omdannelse, som forårsages af legemets egne fermenter, og indtørring til mumier er ikke sjælden.

Kun i dyrenes første levetid satte man de vitaminer til føden, hvorom man vidste, at de ellers dannes af bakterier i tarmkanalen, men det mærkelige viste sig, at dyrene efter få ugers forløb var i stand til selv at »fremstille« disse vitaminer.

Det viste sig endvidere, at de sterilt levende dyr ikke dannede antistoffer i blodet mod de sygdomme, som den slags dyr ellers angribes af, men vakcinerede man dem, dannedes der straks antistoffer, som endog fulgte med til næste generation.

Der kom ingen huller i dyrenes tænder, så længe de levede sterilt, medens kontrolhold, der fik nøjagtig den samme kost, blev angrebet af bakterierne i den usterile føde.

Efter jubilæet vil man gå i gang med nye forsøgsrækker, hvor man vil søge at finde ud af, om de sterilt levende dyr opnår en højere levealder end de, der omgås bakterier til daglig. Det var rart at vide, om disse bakterier er vore venner eller vore fjender, selv om vi næppe når dertil, at vi kan blive dem kvit, dersom vi ville ønske det.

80 år



Den 25. juli fejrer en kvinde, der fra den dag, hun lærte vegetarismen at kende, har været den tro og med i et pionerarbejde for den, fru *Marie Hansine Bendixen,* Humble på Langeland, 80 år.

Vi skriver fejrer, for den rigtige fødselsdag er egentlig den 27. juli. Den gode præst i det vestjyske sogn på Vardeegnen har imidlertid indskrevet pigen Marie Hansine Christensen som født to dage før. I hjemmet, en fattig bondegård, måtte hun allerede som 9-årig arbejde som voksen pige, op før hanen gol om morgenen og være med at malke køerne, før hun gik til skole, og hjælpe både inde og ude, så snart hun var hjemme igen. Manglen på søvn gav allerede dengang hendes helbred et knæk. Men vilje og energi havde hun allerede, også gode evner, og dem havde hun lyst til at udnytte. Med vestjysk stædighed og sparsommelighed fik hun tidligt skrabet 300 kr. sammen, og for dem tog hun på Vejle forskoleseminarium og fik den eet-årige lærerindeuddannelse.

Sin første plads fik hun i Tillerup ved Odder, hvor hun satte skik på en forsømt skole; men så kom der bud fra Humble på Langeland, hvor hendes broder, den senere højskoleforstander *Tange,* var mejeribesty-

rer, om hun ville komme dertil og lede en nyoprettet friskole. Frk. Christensen blev til frk. Tange og ledede denne friskole fra dens første spæde begyndelse og en årrække frem. Hun gik op i sin gerning så stærkt, at det også sled på hendes helbred.

Da hun forlod skolen, var det for at gifte sig med gårdmandssønnen *Valdemar Bendixen*. Forinden brylluppet stod den 21. juli 1904, havde den vordende ægtemand fortalt, at han var blevet vegetar ved at læse Michael Larsens »Naturhelbredelsen«. Det var ikke almindeligt i de dage, at en bonde læste bøger, endnu mindre, at han læste noget så mærkeligt som denne bog og tilmed tænkte selvstændigt over den; men det afskrækkede ikke den lige så selvstændige friskolelærerinde — tværtimod velsagtens — hun havde aldrig brudt sig om kød, og det havde pint hende som barn at skulle være med ved slagtningerne. Men det var jo alligevel de gamle, der stod for brylluppet, og til dette blev der slagtet en ko og et svin, der blev delt mellem Valdemar Bendixen og hans bror — de unge hjem skulle have noget i sulekarret. Sådan startede et vegetarhjem i 1904. Og den tids moral tillod ikke at lade mad gå til spilde.

Fru Bendixen havde imidlertid arbejdet så hårdt i skolen, at hun var helt nervenedbrudt og led af en uophørlig hovedpine. Af denne grund tog hun næste forår en tur på Skodsborg sanatorium, hvor hun stiftede nærmere bekendtskab med vegetarisk levevis. Svært var det imidlertid at praktisere vegetarismen. Som alt nyt blev også denne levevis mødt med mistro og forhånelse; men Bendixens stod fast på deres. Endnu serverede de dog kød for deres gæster, og de havde ofte gæster langvejs fra, foredragsholdere blev tit indlogeret hos dem; men mange gange skete det så, at gæsterne af nysgerrighed smagte på vegetarmaden og syntes så godt om den, at de lod kødet stå.

Der var i hvert fald også kun en kort periode, at der sådan serveredes kød, for da ægteparret i foråret 1906 fik en søn, ville fru Bendixen ikke, at han skulle få det indtryk, at deres egen mad ikke var god nok til alle, og gæsterne måtte fra nu af også spise vegetarisk.

Fru Bendixens helbred var dog stadig ikke godt, og hun var helt klar over, at hun ikke fik lov at leve ret længe. Hendes største sorg var, at hendes dreng så ikke blev opfødt som vegetar, men det kunne folk slet ikke forstå — at en så latterlig lille ting kunne være det vigtigste for hende. Hun var igen en tur på Skodsborg. Al deltagelse i offentligt liv med sen sengetid og tobaksrøg måtte hun give afkald på. I stedet tog hun ivrigere fat på det materielle arbejde hjemme.

Vademar Bendixen var tidligt stødt på det selvmodsigende i at være vegetar og landmand med husdyrbrug. Stalden blev ryddet, og han slog ind på frøavl, men heller ikke det var det ideelle; han måtte videre frem og begyndte derfor at plante den frugtplantage, som nu er gårdens eneste indtægtskilde. I alt dette var fru Bendixen fuldt ud med. Som sønnen, Frode Bendixen, siger: »Min far havde de store ideer, men det var mor, der havde den jydske stædighed til at gennemføre dem.« Og det var ikke bare sådan, at hun ildnede sin mand og sin søn op til at gøre deres indsats — nej, hun, den svagelige forhenværende lærerinde,

gik selv med ud i plantagen, hjalp til med at holde den ren for ukrudt og i orden. Derfor forsømte hun ikke sine huslige pligter eller sin egen blomsterhave. Skønheden har så sandelig også altid haft sin plads, hvor hun færdedes.

Med årene gik det fremad med hendes kræfter. Da hun blev gift og de første to år efter kunne hun ikke cykle de to mil ind til Rudkøbing. Da hun var 50, tog hun en tur til Vestjylland sammen med sin 18-årige søn, og da hun bl v 60, var de på en kombineret tog- og vandretur i Sverige, hvor de endte i nudistlejren på Bjerrede strand! Nogle år senere blev hun sparket af en hest, så hendes ene ben fik en varig skade; det hindrede en ny tur ved 70-året.

Fru Bendixen lever meget enkelt, men hun er fulgt med tiden; hendes kost er saltfri, hun spiser megen råkost og får daglig et glas saft presset af grønt og rødder. Hun er tidligt på færde hver morgen, ordner, hvad der skal ordnes i huset, og når arbejdet skal begynde i plantagen, sætter hun sig op bag på traktoren, kører med ud, arbejder både formiddag og eftermiddag mellem træerne, indimellem laver hun mad, ordner tøj m. m. og får endda tid til at dyrke også andre interesser; hendes åndelige vitalitet står ikke tilbage for hendes legemlige. Hun er med sine 80 år en pryd for dansk vegetarisme, og det er sikkert hendes største glæde at have om sig både en søn og to sønnesønner, der er født og opdraget som vegetarer.

Tak for trofastheden og til lykke med dagen!

Axel Pille.

Vi kom først

Det er allerede lang tid siden, at vi her i VT forudså, at det måtte komme til et forbud — eller noget i den retning — mod »nydelse« af tobak, denne last, som senere er blevet betegnet som veritabel narkomani. Derfor virker det heller ikke overraskende at stifte bekendtskab med referater af det britiske lægetidsskrift Medical World, som på samtlige sine 140 sider behandler det alvorlige problem, som tobakslasten er blevet, ikke mindst de stærkt forøgede udsigter til at dø af lungekræft. Det oplyses, at chancen herfor er 20 gange — og ikke, som et blad skriver, 20 pct. — større hos rygere end ikke-rygere.

Lægernes alvorlige advarsel bringes videre under ottespaltede overskrifter, og i en ledende artikel fremhæves det som lægernes pligt at arbejde utrætteligt for at forebygge, at den opvoksende generation får begyndt på denne uvane.

Der er dog en af de skrivende læger, som frygter for, at lægernes advarsler ikke vil få større vægt, før de selv holder op med at ryge, hvilket der kun er meget få læger, der vil, skriver han.

Mon vi ikke her nærmer os det spørgsmål, hvorvidt det er foreneligt med det løfte, som enhver, der ønsker at beskæftige sig med lægevidenskab, må afgive, ved sit eksempel at medvirke til udbredelse af ren og skær narkomani....

Det er muligt, at der ikke i dette lægeløftes tekst står noget om tobak, men efter den vending, som sagen — noget sent — har taget, kan der ikke være nogen som helst tvivl om, at det er moralsk forkasteligt af en læge selv at overtræde de sundhedsbud, som han er pligtig til at foreholde befolkningen.

Vil derfor kun et fåtal af de nu praktiserende læger afstå fra offentlig brug af narkotika, bliver det jo et spørgsmål, om ikke flertallet er overkomplet og bør fratages retten til at praktisere!

Medical World beskæftiger sig indgående med et eventuelt forbud mod fremstilling af cigaretter — den form for tobak, der p. t. er i søgelysets centrale stråler. Sir Thomas, der opererede kong George VI (for hvad?), skriver, at et sådant forbud er uønsket af moralske (!) grunde, medens læge og parlamentsmedlem Barnet Stross går ind for forbudet og her støttes af medicineren Sir A. Abrahams.

Det er muligt, at et forbud kan føre til uønskede resultater, således som det engang skete i et dengang underudviklet land vesterpå, men dermed er ikke sagt, at der ikke findes andre veje at gå, f. eks. denne: Det er urigtigt af mig at forvolde min næste skade, derfor lader jeg være at vise ham et dårligt eksempel.

Lad det blive ufint at pleje sine narkomane tilbøjeligheder uden for stinkskabet.

I, der bærer gyldne kæder og alskens gehæng, og som har slugt alverdens visdom, kan passende begynde.

Uæstetisk — men lovligt

Som det vil erindres, havde en kreds af »dyreværnere« anklaget en hønseavler på Fyn, fordi han anvendte en roeknuser til aflivning af overtallige hanekyllinger i stedet for at benytte sig af drukning eller aftrækning af kyllingernes hoveder — een for een—, hvilke metoder altså hidtil har været *lovlige*.

Som vi formodede, kunne det meget let gå således, at retten kom til det resultat, at også roeknuseren anerkendtes som *lovlig*, og at »dyreværnerne« derefter kunne gå hjem med en flov smag i munden.

Retten har nu udtalt sig i sagen og er kommet til den opfattelse, at anvendelse af roeknuser vel ikke er æstetisk — men altså *lovlig*.

Hvordan så de »dyreværnere«, der ikke er vegetarer, har det med deres samvittighed, véd vi ikke, men vi gentager endnu en gang, at al *sand* dyrebeskyttelse må begynde med vegetarisme.

Hollands vegetariske forening

fejrer sit 60 års jubilæum 18.—19. september i Haag. Gæster er velkomne. Skriv til formanden: den heer J. v. d. Schaaf, Nijkirklaan 17, den Haag, Holland.

Den helt store risiko

I en tid, da vor lille planet rystes af atom-, brint- og koboltbomber, er det blevet forbundet med nogen risiko at eksistere selv i det stille, hvilket ellers påstås at være det bedste for mennesket; men nu har landsdommer Helge Hoff i Viborg fundet frem til noget, som han kalder for *en meget stor risiko.*

Og hvori består da denne risiko? Er det en helt ny form for bomber, giftgas eller bakteriekrig?

Nej, såmænd er det ej, men han har lugtet sig frem til, at der er *en meget stor risiko* for, at det justitsministerielle udvalg, som skal forberede en revision af motorloven, vil foreslå, at det bliver strafbart at køre bil, når man har 0,5, evt. 0,6 promille alkohol i blodet, hvilket kan tænkes at komme til at gå stærkt ud over »de personer, der i selskabslivet nyder moderate doser (der skal 3—4 »genstande« til at give 0,5 promille), men som i øvrigt ikke gør sig skyldig i misbrug af alkohol«.

Når udvalget kan tænkes at ville foreslåa de nævnte promiller som maximum, hvis man ikke vil risikere en bøde, er det simpelthen for på dette punkt at bringe dansk lovgivning på lige fod med den norske og den svenske; men selv om landsdommeren indrømmer, at det i følge de af dr. Goldberg foretagne forsøg fremgår, at kørsel efter nydelse af relativt små doser alkohol indebærer en vis fare for færdselssikkerheden, kan han ikke indse, at dette vedkommer offentligheden således, at den bør skride ind. Han vil åbenbart afvente en statistik, der viser, hvilke ulykker der forårsages af indehaverne af de promiller, som ligger mellem 0,5 og 1,0, som her i landet ofte anses for den strafbare grænse — selv om der undertiden sker de mærkeligste frifindelser selv med betydeligt højere alkoholindhold i blodet, for hos os er dette ikke det eneste »bevis«, således som det anerkendes hos vore brødrefolk.

Når alkoholkommissionen ønsker at sætte grænsen ned, er det for ikke at lokke motorførere ind på skråplanet ved at gøre det » lovligt« at nærme sig det uansvarlige og uforsvarlige i omgang med spiritus, idet den præventive værdi, der skulle ligge i frygten for straf, let fordufter samtidig med, at spritten glider ned.

Landsdommeren anser imidlertid denne lave grænse for noget i retning af en fuldstændig afsondring mellem sprit og rat, hvilket jo er en forfærdende *risiko* for »personer i selskabslivet«.

Havde han endda talt om *risiko* i forbindelse med færdsel på offentlige veje, om hvilken der ellers nok kunne siges et og andet ikke mindst af dommere, som for anden eller tredje gang må fradømme personer retten til at føre motorkøretøj, ofte efter at de sørgeligste ulykker allerede er forårsaget — altsammen som følge af sprit.

Kan vi ikke snart nå dertil, at det går op selv for dommere, at sprit og motorkørsel ikke kan forliges, og at der må stilles de samme krav til »personer i selskabslivet« som til den chauffør, der absolut skal vise, at han godt kan klare en snes genstande og endda bluffe politiet, hvis sådant skulle blive indblandet i hans kørsel.

Reinhardt Kristensen: Dyrkning af køkkenurter

At en vegetar er en, der *kun* spiser grønsager, har vi hørt så ofte, at det undertiden kan ærgre lidt — ikke mindst fordi der i ordet »kun« kan ligge noget ikke nærmere defineret, men som oftest tangerer noget i retning af at *nøjes* med noget for andre set mindreværdigt, medens disse andre altså også nyder det helt rigtige.

Det er dog endnu mere uheldigt, at grønsagerne bliver holdt frem som den for en vegetar naturbestemte føde, hvad de jo aldeles ikke er. At mange af de ting, som til daglig går ind under samlebetegnelsen grønsager, virkelig *er* ganske god menneskeføde, er en anden sag, selv om mangt og meget af det, som vi dyrker — især under vore lidt nordlige breddegrader — faktisk må komme ind under betegnelsen surrogat for det, som burde være hovedsagen: frugt og atter frugt.

Men når vi vil være her, må vi tage konsekvensen og se at få det bedste ud af den danske muld, som det er muligt, og enhver hjælp hertil bør være velkommen, især når der kommer en bog, der i mange henseender betyder et brud med den tradition, som hidtil har været praktiseret inden for køkkenhavefaget: afskrift af afskrift. Ja, selv trykfejlene, endog ret graverende, er trofast slæbt med fra bog til bog gennem lange tider.

Det er Alm. dansk Gartnerforening, som udgiver bogen, der vel er tænkt anvendt som undervisningsbog, dels ved de gartneriske skoler, dels ved Landbohøjskolen, hvor hr. Kristensen docerer faget; men derudover kan bogen med interesse og udbytte læses og benyttes som håndbog af alle, som dyrker planter til direkte menneskeføde, og det må specielt fremhæves, at der også er tænkt på den private mand, bl. a. med tabeller over forbrug pr. kostenhed og hvilke arealer der skal anvendes hertil samt forbrug af frø, gode anvisninger på sædskifte o.s.v.

Der indledes med en lille historisk oversigt, hvoraf det fremgår, at det var *præsten* Ivar Dam Just, der i 1774 skrev en havebog, der var så præget af overtro, at man må undre sig — d. v. s. der er endnu større grund til undren over, at hans spekulationer i visse kredse går igen den dag i dag, f. eks. denne: Alt frø skal sås i aftagende måne, men det, som bærer dobbelte blomster, bør sås lige på den dag, da månen er fuld.

Det kapitel, der ved hjælp af tal søger at give en oversigt over landets produktion og omsætning af grønsager, er afgjort bogens svageste, eftersom man fristes til at sige, at der her opereres med ukontrollable størrelser. Det nævnes således, at omsætningen på Københavns Grønttorv i 1951 androg en trediedel af landets samlede grønsagsproduktion, men hertil er at sige, at man ikke på langt nær kender sidstnævnte, og når der skrives »omsætning«, må vi atter engang anholde dette udtryk — eftersom det kun dækker over, hvad der er tilført torvet, og ikke hvad der er solgt. Tværtimod kan det samme kålhoved komme til at figurere et uendeligt antal gange i statistiken for måske til sidst at havne på kompostbunken. Et sådant eksempel er for år og dag siden omtalt i Gartner Tidende på følgende måde: Gartnerne kører ligefrem og slider de grove grønsager op for til sidst at lade dem gå på bunken.

Det vil i virkeligheden sige, at en *stor* »omsætning« (tilførsel) meget vel kan dække over et *lille* forbrug.

Var det ikke en idé for københavnske torveproducenter, at de først og fremmest sørgede for en holdbar statistik? Selv en slet ledet privat forretning ville ingensinde føle sig tilfredsstillet ved noget så umuligt som det, der her præsteres, men som for øvrigt passer godt til hele det middelalderlige skuespil, som kaldes »omsætning«, og som ikke kan være ganske uden indflydelse på den kendsgerning, at bl. a. grønsager *ikke* er absolut billige i denne vor by, jævnfør professor Eges udtalelser ved vort nytårsmøde.

Og så forbereder man endda en flytning af hele historien, men sandsynligvis med bibeholdelse af de gamle former — og velsagtens også den usandsynlige »statistik«!

Og som vi tidligere har berørt, viser tallene, at forbruget af grønsager er gået ned til *under førkrigsforbruget* — noget, som måske også har forbindelse med et eller flere haltende omsætningsled.

Der er allerede enkelte inden for gartnerfaget, som kan se, at produktionen er i god gænge, medens det i allerhøjeste grad kniber med afsætningen, og da det er denne, der skal muliggøre en stedse billigere produktion, må der vist sættes ind på dette punkt. Når man ser, hvad der ofres af tid og penge på forskning og forsøg for at fremme produktionen, undres man undertiden over, at alt dette sættes i værk for at fremskaffe de minimale mængder, der bruges.

Men nok herom. Det har været forfatterens opgave at redegøre for produktionen, og det har han gjort på bedst tænkelige måde, ofte ud fra helt nye synsvinkler. Man sporer her og der, at hr. Kristensen ikke alene har været på studierejse til Amerika, men at han har bragt noget med sig hjem. Man har forresten også haft brug for ham i Sydamerika for at reorganisere deres forsøgsvæsen dernede, og det synes, som om den slags breder sig, idet man fra de canariske øer har sendt bud efter en dansk havebrugskonsulent for at rationalisere tomatdyrkningen.

Bogen er så moderne, at den har fået priserne med på kunstgødning for indeværende sæson, og det oplyses, at 100 kg af den blå (klorfrie) nitrophoska svarer til ikke mindre end 33 kg svovlsur ammoniak + 34 kg kalksalpeter + 66 kg 18 % superfosfat + 39 kg 50 % kaligødning. Det kan man da kalde koncentration, og derfor tilrådes det alle begyndere at docere småt, indtil man lærer stoffets fortræffelige egenskaber at kende.

Husholdningsrådets undersøgelser over oxalsyreindholdet bl. a. i rabarber er derimod ikke kommet med i denne omgang. Til gengæld får man at vide, at en 4årig rabarberplante har sine yderste rodspidser nede i 8 fods dybde. Det samme kan præsteres af en gulerod på få måneder, medens blomkål kun går 2 fod i jorden, løg, agurk og 3årige jordbær 3 fod.

Har De tænkt over, at pralbønner, hvis påståede giftighed ikke omtales, er flerårig, hvis den kan holdes frostfri?

De grønne asparges viser sig at have dobbelt så mange C-vitaminer og giver større udbytte end de blegede, samtidig med at kulturen er meget

lettere, og husmoderen slipper for at skulle skrælle dem. At smagen samtidig er stærkere, er en kendsgerning — men det er ikke det samme som bitter. Men køb bogen og bliv havedyrker!

Efterskrift:

Det viser sig nu, at medens indholdet af C-vitaminer i grønne asparges fra drivhus kun er cirka dobbelt så stort som i de almindelige blegede asparges, så har grønne asparges fra friland 6—7 gange så mange C-vitaminer.

Kan havebruget hjælpe, hvor landbruget har måttet give op?

var titlen på det foredrag, som Mosegaard holdt i radioen, og de, som ikke fik lejlighed til at påhøre det, spørger, om det kommer i VT.

Ja, muligvis — men foreløbig forhandles der med Foreningen for Forenede Nationer om eventuel udgivelse af foredraget som pjece med det formål for øje at skabe yderligere interesse for de muligheder, som her foreligger for at afbøde hungersnøden i visse i teknisk henseende tilbagestående lande.

At foredragets tanker har vakt en vis interesse, fremgår imidlertid af de mange henvendelser, foredragsholderen har modtaget.

Hjælp kassereren

Er sammenholdet da af så lille betydning og er bladet da så dårligt skrevet, at De ikke synes, det er sin pris værd?

I så fald er der ikke noget at sige til, at De melder Dem ud — men så længe en sådan udmeldelse ikke foreligger, må vi være berettigede til at forvente kontingentet indsendt, helst lige nu med det samme. I modsat fald kommer der en opkrævning, og selv om vi ikke mener, at det beløb, postbudet skal have for sin ulejlighed, er for stort, synes vi, at såvel dette som det arbejde, det er for os at skrive disse opkrævninger, bør undgås.

Det er en selvfølge, at disse linjer udelukkende er rettet til efternølerne. Gaver til foreningens arbejde modtages med tak.

Kassereren.

Från hinsidan

Bäste Herr Mosegaard!

Tack för sista numret av V.T.! Jeg skriver för att uttrycka mitt stora nöje av Er artikel om växternas gödning. Det var den bästa uppsats över detta tema, som jeg hittills funnit i något reformblad!

Hälsningar! *Ragnar Berg.*

— — Selv redaktører er modtagelige for såvel ros som dadel. Da førstnævnte er en sjælden foreteelse, tillader »vi« os for en gangs skyld at aftrykke ovenstående, som til og med kommer fra et land, hvis ledende vegetarer beskylder mig for at være »ortodoks«.

Grønsager i plastic-poser

Grønthandlerforeningen af 1889 har på Steins laboratorium ladet foretage en analyse af de nyopdukkede revne og skaarne gulerødder og kaalrabi i plasticposer. Formålet var at få disse varers værdi fastslået som næringsmiddel.

Laboratoriets analyse viste, at disse grønsager i poser ikke tålte opbevaring i almindelig butikstemperatur (15 grader), idet vitaminindholdet allerede efter det første par dages opbevaring var stærkt reduceret. Ved opbevaring i køleskabet var forholdene straks lidt bedre, men, som foreningen gør opmærksom på: ikke mange grønthandlere og kun få af kunderne har is- eller fryseskab.

Ved opbevaring i blot 7 dage viste analysen, at varen var uegnet til menneskeføde, idet den efter henliggen ved 15 grader »var overgået i en ved syn og lugt kendelig tilstand af fordærvelse«. Derimod var de prøver af skårne og revne gulerødder og skårne kålrabi, som havde været i køleskab, tjenlige til menneskeføde, selv om de var af lidt ringere kvalitet med hensyn til lugt, smag og udseende, end de var ved modtagelsen. Navnlig C-vitaminet var reduceret væsentligt, ligesom også kulhydraterne i gulerødderne var gået stærkt tilbage.

7 slags sild

skulle der til ved en frokost i en vestjysk fiskerby. Resultatet blev, at over 100 mennesker blev syge, men der var i følge aviserne absolut ikke tale om nogen »madforgiftning«, blot en kolerine; men såfremt denne mavesygdom er påført frokostgæsterne gennem den mad, de har nydt, turde det vel være det alligevel.

Det eneste overraskende i denne ikke helt ualmindelige meddelelse om en masseforgiftning er den ellers så almindelige mistanke om, at ondet sikkert må stamme fra en eller anden grønsag eller frugt — hvilket vel kun kan skyldes den omstændighed, at der overhovedet ikke har været nogen af den slags syndebukke på bordet.

Læste De i sidste nummer den lille opsats »*Jylland kalder*«? Såfremt tilbudet måtte have interesse, bedes man sætte sig i forbindelse med formanden.

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.

Semester i Sverige. — Naturkost-Pensionatet
i *Lysekil* (norr om Göteborg). Rekordsalt vatten. Klippor och sandstrand. Vandringar och båtutflykter i vacker natur. — Förstklassig kost: biologisk råkost, delikata varmrätter. — Prospekt gratis.

Yngre, kultiveret mand, som ikke tåler kødspisning, og som arbejder ved gartneri i Viborg, ønsker at spise hos vegetarer. — *O. P. Nielsen*, Pensionatet i St. Sct. Hansgade, Viborg.

"LETTERS OF A SEEKER in search for truth."

Free specimen copy from Ernest Breuer, Gateways, Normanton-on-the-Wolds, Plumtree, Nottingham, England.

Fyn har hele tiden

været med — — og Skodsborgs produkter får man nu som før i

TORVEGADES OSTEHUS
ODENSE :: TLF. 883

Dansk råkostskole
Kongevejen 76, Helsingør

FORLANG PROSPEKT

Børnepensionen „Solhaven"

Telefon Espergærde 262

modtager børn fra 3—10 år

Man kan leve af grønsager - men ikke uden!

Gør Deres indkøb i **„KONSUM"**

Alt for vegetarer, specielt råkost.

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

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.

RÅSTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, Svendborg)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755

Cirkulin hvidløgperler

Et ægte råkostprodukt —

indeholder *kun* råt hvidløg med alle dettes egenskaber usvækkede i behold. Anvendes som permanent kosttilskud: 3 × 2 perler indtages daglig ved måltiderne.

Pris for en pakning med ca. 180 perler: kr. 3,00

= en måneds forbrug.

Forhandles af Råkostdepotet, apoteker, materialister o.s.v.

Nærmere oplysning hos importøren:

Dr. HANS LÜTZHÖFT

Zeuthens Allé 14, Hellerup, HE 4219.

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

KEMIKALIEFRIT OG UBLEGET HVEDEMEL

er nu på lager i en fin og letbagelig kvalitet ..... pr. kg 1,00 *Natur-ris - upolerede ris - urtetheer - Råko,* morgenmåltid - *grønsagssaft* efter Elna Regner Andersens opskrift.

Varerne forsendes over hele landet på betryggende måde.

ERNST HANSEN
Nørregade 28 . tlf. 242 . Odense

Giv mig en blomst, mens jeg lever,
at øjet kan frydes derved!
Mit øje ej skuer de blomster,
der lægges på kisten ned.
Giv mig et smil, mens jeg lever,
kom mod mig forstående, mild!
Når først man har lagt mig i graven,
så trænger jeg ikke dertil.

Hvornår fik din kone blomster sidst?

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

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.

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 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