Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

To lægedødsfald

B2-vitamin, riboflavin

Våde grønsager

Når troen er stærk

Anseligt ligfølge

Sellerisalt kan være farligt

Mere kvælstof — flere vitaminer

Skadefryd

Hitler — Polsetysker

01 er ol

Sur, sur lille bi

Kartoffelsnak

Udgiver: Dansk Vegetarisk Forening

50. årgang

nummer 5-6

Maj-Juni 1957

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal **vi** meddele, at Den Sanitære Fodevare fabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. N., er den eneste, som har tilladelse til at fremstille margarine, vitaminiseret uden dyriske produkter. Margarinen leveres i pakker å % kg (portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang) og kan foruden fra fabrikken også fås i forskellige forretninger (se annoncerne). Medlemskort (1957) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens og formandens adresse er: Havebrugskonsulent H. Mosegaard, Agade 114*, Kbhvn. N., GO 1163u, postkonto 256 56. Mosegaard er tillige kasserer og ansvarhavende redaktor af *Vegetarisk Tidsskrift.*

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

Kontingent inkl. abonnement pd *Vegetarisk Tidsskrift:* Enkeltmedlem^mer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00. Livsvarige medlemmer kr. 75,00, ægtepar kr. 100,00.

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

Dr. Michael *Larsens Vegetariske Børnehjems fond'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, Univeraltetsgt. 20.
Bios, Kronprlnsensgt. 5.

TRONDHEIM:
Linnea Hoteils helserestaurant.

BO

Or. Kirstine IVolfi

Dr. Nolfi blev den 29/4. 6 å« gan ^ ^ ^ ^ af den sygdom, hun så længe havde holdt stand lm . g nekrologer, og blot heste stilhed. Vi vil virke fc udbl»delse af kendudtrykke vor taknemmelighed for hendes Sk: L°^ren^r«e3 . ,.»des And som se.veie.de institution.
N. N.

f

n r . med. Axel . Borabiæra

Xslt 89. *r er den kendte mavespecialist dr. Borgbjærg afgået ved døden. Han var meget posiuvt getarismen, og vi husker hans foredrag ved foreningens årsmøde i 1 hvor han udtalte: Den lakto-vegetabilske kost er blevet hovedhjørnestenen <- sygdomsbehandUng“
Dr: Borgbjærg fremhævede betydningen for sundheden af luft, lys og bevægelse, og han var person ,gven stle“, I ^ ^ ^ w aer- Berg. Gerson og andre •• - °~0 ernærlng. Men han b.ev aldrig „hel“ lands synspunkter ang. den ngug e vegetar - han ville stoœe fra med.cineraes kreds og fanatiker“.
Vi vegetarer er ikke forvær Borgbjærgs imnde^ siger derfor i taknemmelighed. Æret væ N.

Sellerisalt kan væretarø

er ..salfvlrknlng forbundet - Især hvis man går ud fra, at ^ med nydelsen. ung frue, der i lighed med m*ngC ^ ben Vi har fået en tak fra e n st-tbds t c måneder med °Ph^ende ^ vanskeligheder under s\ang sa havde anbefalet hende at O.S.V.. hvorfor hendes læge ^au°fllbageholder w lidt salt som muligt, fordi helgarderet, når hun ar selerisalt. Hun mente derfor a nedsvælgede ! » • » « ' bedre, hvorfor det g it des læge * Nu "forstå S I den på „saltfri" diæ .Tg derfor synes vi, at vi har ikke hjalp at bli lc-inger^d med at foretage været berettiget S "t « £ £ ss. afslørede. at sell .

S f f S om smagen, sker der næp, - — -
Baske mennesker, der syn Bl

B 2-vitamin,"riboflavin

Igen en meget'omfattende tabel. Denne gang over indholdet af dette specielle vitamin, udfort af Statens Vitaminlaboratorium og offentliggjort i Faglige Meddelelser nr. 3 fra Statens Husholdningsråd.

Efter at der iflg. lov af 1. april 1954 tilsættes hvedemelet 500 mikrogram B2-vitamin pr. 100 g, viser det sig, at alt det „fine" brod ligger hojt over såvel grahams- som groft rugbrod.

At hvedemelet tillige tilsættes såvel Bl-vitamin som jern og kalk, skal der blot mindes om.

Gronsagsgruppen ligger meget lavt hvad B2 angår. Kun champignon og kantareller nærmer sig det berigede hvedemel, og frisk grønkål har halvt så meget. Det må erindres, at B2-vitaminet vel er „kogefast", halvdelen af stoffet efter få minutters forlob vil befinde sig i kogevan det.

Også korvel og persille er ret righoldige, men der gores med fuld opmærksom på, at dette næppe kommer til at spille nogen ro mængder, der anvendes, er så minimale. Det kan ikke gentages at der drives afguderi med persille og andre „grønne drys".

Hvorfor blade af selleri er mere end fire gange så gode som undrer man sig over, ligesom at kastanjer fortsat findes under grønsager.

Hele frugtgruppen ligger endnu lavere end den fattige

I mælkegruppen er det især myseosten, der ligger højt. Camem æg ligger på linje med hvedemelet.

I kødgruppen er det „indmaden", der brillerer med endog tal ligesom hos fiskene.

Flødechokolade har 400 mikrogram pr. 100 g, vor 1400, gærekstrakt på 1800 og de dyre

ære at rangere sammen med „frugter", har 8 torre blade bliver til drik. er der kun 15 eller det samme som frugtsaft.

De forskellige ølsorter ligger ligeledes lavt.

½—1 l sødmælk, som har 190 mikrogram pr. 100 g, dæk er behov for riboflavin.

Smørret er praktisk talt intet værd i denne henseende.

Eksempel til efterfølgelse

To finske ministre har nu forpligtet sig til Ikke at seiveie de af dem arrangerede offentlige modtagelser.

Det er sket efter henstilling fra den norske overlæge berg, der er leder af en international bevægelse til bekæm holisme.

Her er da noget at tænke over for vore egne hojtsKM af alle grader.

Våde grøntsager

Ved gartnernes erhvervsråds møde udtalte handelsminister Lis Groes sin forundring over, at gar n ratørerne til at servere gartn end forholdet er i dag, da med våde grønsager, der

Våde grønsager har vi andre alene pi restauranterne, mel oga opfattelse, at der skal anvendes helt vandfrie gronsager, og nogle gange, så hvis der i det ikke undre nogen, om d kraft — „omtrent som når m alt var medbragt hjemmefra.

Anseligt ligfølge

Såfremt en 70-årig amerikanet-vil P onsket om: at samtlige de yr, leve, ville folge ham.til

Forst i folget melder s.g 150 stk. iea mer 310 fedesvin og 26 får.

Toget slutte, af med et mylder af fjerkr flok opfedede kyllinger på 2400

Fiskene, som den pågælden ikke medtaget i denne

Hvad mon kirkegårdsmyndighedeme Og kunne noget normalt

en sådan hær skal slås ned blot for at nerver hos en eneste person

For nogen anden grund

tere.

Et rygeforbud

resulterede i arbejdsnedlægge Tobak horer efterhånden ikke noget at sige-tU, om der også sk et eller andet sted. Livet må leves fa

Valgkultur

En taler fra et politisk p „befalede at af.UkW. at ryge og at drik-

ke, hvilket : Skal vi holde OP med at æde - og så betale skatterne.

Når troen er stærk

kan jernet flyde! påstod præsten.

Hvilket dog ikke forhindrede den jyske smed i at efterprøve dette med flydeevnen ved at kaste ambolten i gadekæret. Af hans kommentar: „A twill!" fremgår det jo netop, at troen ikke var af forudsætningsmæssig fasthed.

Der er imidlertid andre end smeden, hvis tro er så stærk, at de kan bevise i hvert fald over for sig selv og andre rettroende, at deres påstande er rigtige, selv om de bygger på ravgale forudsætninger.

Nu har en tysk læge, Irene von Unruh, berejst landet, hvor det lige så berømte som omstridte hunsafolk lever — ikke i bedste velgående, som hun troede — men derimod plaget af alskens sygdomme, hvilke hun dog mente at kunne tilskrive de samme årsager, som er herskende overalt i Asien: mangel på hygiejne, og ikke de såkaldte civilisationssygdomme.

Efter at have brugt sine utilstrækkelige beholdninger af medikamenter på al sygdommen rober hun, med hvilke forudsætninger hun modte op for i hunsafolkets (påståede?) sundhed at finde beviser for forudfattede meninger, nemlig: at kunstgødning er skadelig, at humusgodning fremstillet af gletchervand (der er kemisk fri for humus!) er saliggørende for dyi og planter, at kun en *lille* mængde fedt og protein kan tillades, og at den rigtige sammensætning af syrer og baser er særdeles vigtig.

Men når forfatterinden mener at kunne fastslå — iflg. et udenlandsk sundhedsblad — at *naturen* selv har afbalanceret dette forhold netop > hunsa, fordi det nationale fuldkornsbrød giver syrer og de friske eller tørrede abrikoser giver baser, så turde det dog vist være at gå for vidt, eftersom *naturen* ikke i ringeste måde har sørget for hverken at male kornet eller at bage det til brod.

Hvor ofte skal vi dog gentage, at korn — visse græssers modne fro — *ikke* af naturen er tænkt som føde for mennesker, eftersom vi saV"^ enhver naturlig forudsætning for at kunne nyttiggøre os disse emner, d er bestemt bl. a. for fugle?

Spørgsmålet er Ikke, hvorvidt korn skal spires eller males eller bage9 på kryds eller tværs, korn kan i bedste fald kun opfattes som et surroga^t. som mennesker vel kan holde livet oppe pa, men som absolut ikke ha noget med en naturlig velafbalanceret kost at gøre.

Det er den samme bombesikre tro — eller overtro på kornets under^ gørende egenskaber, der får den ellers så sympatiske Blanka Bjorgan Norge til at udgive et lille skrift, hvori hun svinger jig op til at påstå.

Komet har noglestoffer, som opretholder et normalt stofskifte -

Æggehviden i kornet er s4 værdifuld, at vi kan dække de ni tiendedele af vort behov herfra og kun en tiendedel fra gronne blade eller mælk-

En sådan kost vil iflg. Sherman være fuldt på hojde med almindelig blandet kost.

Da kornet indeholder stoffer, som modvirker både tandsygdomme og hjertesygdomme og normaliserer hormonkirtlernes produktion og derved ^forebyggende mod kræft, bor det atter få den centrale plads i virker kosten, som det fortjener - o ^ v v. o , . ^ ^ ^ ^

I betragtning a , „ kendte videnskabsmænds udtalelser ikke hos os, og at mennesker de det yffire et suft stykke at burde forefindes nord for' * gkuJJe yffire næsten det eneste salig- ^:lnde^L^rin^g^sm.dd^e. und'er s* unatur.ige og vanskelige levevilkår, som naturen byder ospA v breddegrader. f l n.. d e r p& Bt Me planter

Når vi nu véd, at „naturen J ^ ^ f(jr mennesker og dyr gro på steder, hvor der Jj ^ plantcn)(, Ikke bchover absolut nodvendige stoffer, hvilk .-„dsbcspottelse, når samme fordisse stoffer, så lyder det næs en s t ,]e skune spise kom — fatterinde påstår, at det er^abere^ «^ ^ med skal og kim indeholder komet de forebyggen

Hvor skal det komme fra? tor vi sporge.

Er troen her stærkere end kemien. menncsUer at vende sig

Det er den slags påstande, der ville finde værdifulde egenbort fra den bevægelse, som de måske ellers skaber ved. hernede ynder at fremsætte: at kun den

Såfremt den definitionsomvihem ^ skabning naturer vegetar, som soger at leve3 tig, ^ ^ ^ flt endnu bestemte ernæringsemner, er r g ikke har forstået, hvorom det hele ^ ^ og soger at

Mon ikke tiden er indt til, at finde frem ad en mere sikker vej. sin bog Naturhelbredelsen:

Dr. Mieh. Larsen satte et motto foran ^ ^ ^ „Man overvinder kun naturen vt - havde vi maske nu vært

Havde vi blot taget ved lære af ham l tide, længere fremme.

Myter

nnrr er Jkke alUd absolutte sand- ir danner sig ene og så den anden. og heder. Tid efter anden går gla „ndtasrelse? hvorfor skulle selveste Hitler r ^ absolut fremmcd over fnr

Det er forlængst kendt, at han Ikke V. og ^ M væn! „ndt. det smukke kon. som myten v flt han var vegetar. når det ofte nok er blevet re ',d bevidne. at Hitler v fo<n

En engelsk iagttager kan Hwertfa ^ ^ ^ ^ lejlighed spiste pelser, og - ^tysker, ud« fandt anvendelse. Aøri\dcn træffe på udtryk - v Båfpemt ri

I sin tid kunne man d^kedo over. I være ^ at man bestemt vidste, hva vegetar, må vi ™ herefter får revet . - ban v.r p.«*«"" gede til at påstå, at det «o

Om fordragelighed

Det er — desværre — en kendt sag, at der ofte hersker visse former for ufordragelighed, i hvert fald mellem mennesker; men også hos planterne kan der konstateres et vist kammeratskab eller dettes modsætning.

Selv efter doden kan den ene plante skade den anden ved, at der udskilles stoffer fra den dode plantes rester, som virker hæmmende på spiringen af andre planters fro.

Professor F. Schönbeck i Bonn har således konstateret, at et udtræk af halm i koldt vand virker særlig stærkt på spiringen af byg, mens rodudviklingen hos hvede hæmmes stærkt.

Selv så lave koncentrationer som udtræk af 1 del byghalm i 400 dele vand har tydelig virkning.

Nedboren udvasker en del af stofferne, men endnu i april kan tilstedeværelsen af disse konstateres under stubrækkerne, hvorfra der fortsat frigøres hæmmende stoffer, afhængig af temperaturen.

Der er ingen tvivl om, at svag spiring og dermed folgende frostskade i vintersæd kan være fremkaldt af den forudgående afgrødes rester, og med den nu så moderne mejetærskning og nedpløjning af halmen kan der være god grund til at tænke over det med fordrageligheden.

Ozon og frisk luft

Fandt man i gamle dage, da vinduer ikke var indrettede til at lukke op, at luften blev tung og ildelugtende, „friskede" man den op ved at lægge ambra eller lavendel på glodende trækul.

Selvfølgelig blev luften ikke friskere af det, men de stærke dufte dækkede over, hvad der hidtil dominerede, og så slog man sig til tåls.

I nyere tid er der solgt et stort antal apparater til fremstilling af ozon, der skulle fjerne dårlig luft ved at oxydere — ilte de pågælden stoffer i luften. Navnlig tobaksrygere mente at have rolig samvittighed over for ikke-rygere, når blot de tændte for apparatet, samtidig me osepindene begyndte at forpeste luften; men nu viser det sig, at den P ståede virkning ikke beror på en uskadeliggørelse at lugte- og an stoffer, men derimod på en lammelse af menneskenes lugteorganer, de suggereres til at tro på en heldig virkning, hvilket er så meget farligt, som den ukontrollerede ozonproduktion i de rum, hvor mennes skal opholde sig 1 længere tid, sandsynligvis kan medføre adskillige u en per.

Derfor er midlet: frisk luft — og bort med tobakken!

Jørgen Uhl

giver altid god og saglig viden om ernæring, men det *kan* ensidigt, når mælk fremhæves for samtlige sine dyders skyld og mange — og det så lige en passant tllfojes, at frugt og gronsager o kan tillægges de samme gode egenskaber. Desværre er forbruget af bej, kategorier gået stærkt tilbage.

Molybdæn i husdyrenes ernæring

I 1938 fremkom de første meddelelser om, at en kvægsygdom, der var kendt i visse afgrænsede dele af Storbritannien under betegnelsen ..tear-t- og karakteriseret ved voldsomme diarreer og almindelig afsvækkelse, skyldtes et stort indhold af molybdæn i græsset fra bestemte afgræsningsarealer. Lignende rapporter over molybdænets toxiske virkning ved et indhold i torstoffet af 15-300 ppm molybdæn er senere .ndlobet fra Amerika, Canada, New Zealand og Sverige.

Nyere undersogelser har imidlertid vist, at molybdæn er en essentiel det er vist, at molybdæn indgår som en r S K S ? ^ ρ . p r o t e t a — xantin-oxydase.

Det er senere nelle her og molybdæn, således at g ^ ^ levereni hvllket kan i torstoffet) fremkalder en ophobning ^ eQ gtor molybdæn- bevirke en kronisk ^^crforg'fta^ kobbermangel-symptonicr. tilforsel under visse forhold fren . stor molybdæn-tll/orsel Endelig cr det vist, at den toxiske effekt af en kan afværges ved forøget kobbertilforsel.

Hvorledes denne — e foregår, er endnu langt fra kendt, men de senere nspil mellem kobber undersogelser tyder p&, at det < »•' (D(jt er .ilede. molybdæn er stærkt påvirket af s.« kobbertilforsel bilver mefundet, at molybdænets toxltet ved »mUdlK la ^ get stærkt foroget ved en foroget tilforsel sa stort molybdæn.

Der cr hidtil ikke her l landet fundet TM „ymptomer hos husindhold, at der har kunnet p&vlses fundet arealer 1 Jylland dyrene. På den anden sule or cr kan der for være rimeligt at med ct meget lavt " " ' ^ ^ " d e n * entuelle risiko for kobberforgifthave opmærksomheden henlec p rcferede undersogelser. ning, der kan foreligge i henho < Grete Thorbek.

Mere kvælstof — f*ere Vitamine|* der er godet med

Forsogene er udfort i Amerika som fil^" vælstof som NH,NOj pr ha. 0, 45 og 135 kg kvælstof i NaNO* og bladene, efter at rlbberno var Ved host blev vitaminindholdet bestemt i fjernet. Klimatiske forhold end af

Ascorbinsyreindholdet var mere ^hI^ f rlgt veJr Indll0idrt al carotin, kvælstoftilførslen; Indholdet vor s o kvæl3toftllf»™len- Carol indholriboflavin og thiamin var stigendemed ^ lavinlnd„0,d.t var falden det var hojest ved NH.NO^.lcnlngJ^ ^ lliril,d„ for can*U. <* med planternes udviklingstrin, og det s thiamin i de to svagest godede forsogsM Cbr«t<« Sørensen.

01 er øl

og mere end ol. Efter hvad der er sagt i folketingssalen, har oliet altid haft en politisk magtstilling, hvad det også fik i spørgsmålet om, hvorvidt der burde slækkes på afgiften af en ikke spiritusholdig læskedrik.

Hvorvidt cola-drikkene er særlig ønskværdige, er en sag for sig, men hvis folk hellere vil drikke disse end ol, især påskebryg, kunne det jo dog tænkes, at ombytningen kunne give sig gunstige udslag f. eks. i ulykkes-statistikken.

En hr. Alstrup går i Politiken stærkt imod faste promiller, idet enkelte personer kan træne sig op til at klare spiritusproven med adskilligt hojere promiller, end det almindeligvis kan tænkes tilladt, og mange kan indtage et betydeligt antal „genstande", for de falder i søvn.

Heroverfor gor direktør Svensson, A-forsikring for afholdne, opmærksom på, at det er en bagvendt måde at anskue problemerne på, og han benytter det billede, at begrænsede hastigheder f. eks. gennem byer jo gælder for alle bilister, selv om nogle af dem måske kunne komme „skadefrit" igennem med adskilligt højere hastighed. Hvorfor skal der da gælde andre bestemmelser vedrorende promiller?

Gavne kan de hoje tal næppe, men også her står der ølinteresser bag ved, idet man nødigt vil have det synspunkt anerkendt, at ol er ol, og o' er dårskab — i særdeleshed, når det er i forbindelse med trafik.

Abeværdig tilværelse?

Dyrepasser Kaj Pedersen, der har holdt 25 års jubilæum i Zoolog^ Have, oplyser, at han hver morgen kl. 7 bringer aberne deres te. Sam"* e traktement indbæres igen kl. 12 og kl. 17. Kl. 10 og kl. 16 vanker ^ risengrød og frugtsaft. Kl. 14,30 serveres der havregrød. Hele dagen der ristet brod med smør og honning samt frugt og nødder.

Bortset fra sidstnævnte synes kosten fortsat at smage mere af men neskers menu end af abernes.

— — —

Just som vi glædede os over, at Zoologisk Have havde fået ny lLelt^ lse, der resulterede i, at aberne fik en mere abeværdig tilværelse i sieC*Ct or |Vet den menneskelige med te og franskbrod, som de hidtil havde fristet i p&, kom direktøren til mikrofonen og blandede sin rost i de tilfredse £ ^ ynt fra de små Kodlak-tvlllinger under fru Rysgaards kærlige pleje. oe lød underligt at hore sil gammel en traver, at disse bjorne var altæ dere ligesom vi andre og selvfølgelig svinene.

Hvor meget det altædende gælder bjørnene, véd vi ikke — det er næppe uden en vis hensigt, at de har deres lange kloer velegnede til deres s pe- clelle fiskemetode, men kan vi ikke godt blive fri for at blive anbr agt l svinestien?

Selv om vi erkender, at det er yderst Intelligente og hyggelige dyr.

Sur, sur . . .

Har man undertiden den ære at optræde I fjernsynet sammen med alle tiders farmaceut og oven i kobet er blevet kaldt fjernsynsstuerne l Hghed med ham, skal man være endog meget forsigtig med at fremføre kritik mod samme kapaeitet; men når han hævder med egneojne a have set svenske bier næsten dobbelt så store som vore egne og med celler i vote h vir Tf dobbelte dimensioner, så fristes man til at tro, kagerne, der ogs i af sine pietmidler og erhvervet sig at han har taget fejl af et eller aHdet alt i dobbelt størrelse. en så tilpas promille, at ha tilbage til en ny race, så var

Hvis disse kæmpebier en a ^ eftersom naturen jo har der måske ikke så meget at forundre sig bewr pa at de sine luner, men Sven Holm p tilskudsfoder i lighed gennem otte generationer har fået ^TM terst0V 4 os mdre, med de piller, som farmaceuter og &r har anvendt blomster-

I betragtning af. at bier gennem Mske betragtelig del af stov ikke alene som vigtige larvestadium - må det deres ernæring — i hvert « ^ eQ gmule stov rystet ud af opfattes som stridende mod na ur . bidrage til. at bier pludselig blomster og anbragt på et stykke papir skulle opnår en så formidabel overstørrelse. ^ hedder

Nå, manden, der fandt på at give han har sammen med Carlsson og er stationsforstander l n^e man kan samle dette sin broder, der er ingeniør fu,idet ud dyre tabletter Gg kremer. pollen i tonsvis, således at der k de hoveder også skal forar- der foruden at kunne fremkalde hår på skaioe sage — næsten — evig ungdom. mængde Inter-

Det hævdes, at samtlige svenske ^endelse af pollen, der nationale berømtheder går ind for en af enhver art. skal rumme et uanet antal vitaminer cg andnosyre ^ ^ ^ egner

At mennesker kan være morsomme, " le som blemCi „g derfor sige nu ikke så godt til at krav.e rundt i blomste ^ ^ ^ ^ t har det næppe været naturens mening, a ^ at der også kan „tilskudsfoder". Men dermed skal ik Jlg levevls kan savne s være stoffer l blomsterstov, som på gnrnd p&, at biavlere ofte af mennesker. Måske der her er overhovedet Ikke kan und- bliver gamle og deres kunder ligeså. fordi det honningen. gås. at der også findes blomstersto Ivkkedes svenskeren at star

Men nogen verdensv.denskab e , *£hai* at farmaceuten te, selv om det øjensynlig er lyk dupOT t hum|eMer' med overstore bier. VI gætter på, at de ha UILl,(;pM te.yd^

Det er Ikke alene blomsterstøvets virkning af sportsmænd i stede men Også selve honningen, der nu ffrrdig" næring um ^ delbart almindeligt sukker, fordi honn ng* ^ for de store toppræstationer. honnlng Indsprojtet l venerne

Det påstås, at en steril oplosn ng ^un midlertidig nedsætte et hojt blodtryk, selv om ^

Også et for hojt Indhold af alkohol i blodet skal kunne nedsættes ekspres ved at Indtage honning, Idet forbrændingen stimuleres på samme måde som det hævdes at ske ved Indtagelse af visse vitamintabletter.

Jo, honning forsoder tilværelsen på mange måder. Til gengæld sikrer vi bierne mod hungersnød.

Så let går det næppe

Når den læge, der behandlede Eisenhower, kan udtale, at det kan komme til at spille en endnu storre rolle for verdens fremtid, såfremt mænd i fremskudte stillinger får forhojet blodtryk ved at spise for fedt, end den omstændighed, at flere hundrede millioner mennesker er underernærede, så turde det være et grelt udslag af persondyrkelse og derigennem overdreven tro på egen indsats.

Måske det er under den samme synsvinkel, at de nye påstande om de forskellige fedtstoffers indflydelse på åreforkalkning o. lign. skal ses. Amerikanerne vil nemlig nu påstå, at det ikke så meget drejer sig om fedtstoffernes oprindelse som om deres mere eller mindre flydende tilstand ved almindelig stuetemperatur.

Skal det smor, som i dag er fast, være mere farligt end det, der flyder ud af madpakken på skovturen til St. Hans?

Mon ikke legemstemperaturen, der dog er nogenlunde konstant, \ar en mere passende grænse, når der endelig skal sættes grænser eftei temperatur og ikke efter oprindelse eller kemisk beskaffenhed?

Ganske vist byder grønlænderne, som vi altid får fremholdt som c ks- empler på kødkostens gavnlighed, på en slags bevis for de nye tcor er^ rigtighed, idet sælfedtet — tranen — jo er et flydende fedtstof; men o har ligger der bevis for, at åreforkalkning m. v. er steget, efter at man ga- fundet på at sende tranen herned for at få den tilbage Igen som margarine?

Kan den kunstige hærdning af de flydende olier — det cr vist r n t der anvendes — forvandle selv et plantcfedtstof til et åreforkalken c s^ I så fald er vor specielle margarine jo også i farezonen. kede

I sin tid hævdedes det med Btor bestemthed, at det vai de ra ^ ge. fedtstoffer af dyrisk oprindelse, som også 1 andre henseender vnl at Det hører man nu ikke mere så meget om. Mon ikke vi gør bo s q(vær enfoldige og gå ud fra — Indtil andet bevises med absolut H]„n(jo — at det er de plantefedtstoffer, som vi 1 naturtilstand har nogen muligheder for at komme i besiddelse af, der må være de sundeste o ?

Men så står vi Igen over for de Uge så usandsynlige som skam rig afgifter på nødder og mandler, olivenolie o.s.v. At nødderne synes " så faste 1 kernen, behover ikke at genere hverken amerikanerne < L Jm jn. da udpresset olie f. eks. af kokospalmens frugt Jo cr flydende vc l a delig temperatur.

OgBå fedtstoffet 1 jordnødder er af flydende natur. vnllg

Og hvad med de fedtstofoplosellge vitaminer? Ja, der er ojens problemer 1 hobetal.

co

Kartoffelsnak

En velmenende haveredaktør raillerer over, at der fortsat indfores bananer til landet til trods for, at en vis Johanne Hansen Ikke mener, at der kan tillægges disse udenlandske frugter storre *næringsværd,* end gode d l k T kartofler, hvilket kan have sin sandsynlige rigtighed selv om disse rodknoldes indre værdi afhænger af deres ælde; me. flir « ot Unnnp nojes med at fremfore *næringsværdi* som eneste redaktør mener at kunne nojes mea a bekostning af bananer. argumentation for. at der b o r d e s „ betyd· si er sagen nu slet >kke så ig , ^]avc værdler p& nlng end næringsværdien. D hnlHn inf£rsråd til at afstå fra at argualle områder, der fik Statens klære at æbler skal ikke analymentere med kalorier o. L. og i stedet erklære, seres men nydes med alle sanser.

O g sæt nu. a t nogle vi, anvende den — a rgumentation bananer! I så fald får de ikke færre eller andre ting. Tværtir £ ,kke n£)get at argumentere

Hvad det prismæssige angår. n> yed et engros salgssted l med den gennemsnitspris, der noteres ^ henholdsvis æbler og Odense. Det, det kommer an på er d P ennem, og her bliver bananer, og så forresten også ^ ^ ^ J i o n a l f o l e i s e n. der — desværre — ikke synderligt i oversKua

Og de kære spanioler kobcr fortsat mere og mere hos os^ ^

Heller ikke det halve gram lom om vi tidligere h CS(at vi ikke er alene om ubemærket hen. Det skal **dog** retfærd r. ^ halve gram der at have påvist det uholdbare i at iævt kvametsmæsslge angår, så er slog bunden ud af markedet, g l kker solmodne tomater fremfor der jo beviseligt forbrugere, som handles j halvgron tilstand, er den vare, der herhjemme plukkes g typisk danske: anbringelse er jo da andre anvendelser for tomat end den iyp på smorrebrod.

Og så slutter den velmenende og l ige harmo enae redaktør: S w e l ^ s l i d e sig op uden anden

Hvor længe skal danske gartnere o frUgt træer^ ^ tak end at måtte gå fra hus og J fl og udslettes — bare er tale om lovlige, danske erhverv, der sjofles skaffe balance på en handelsaftale. —

Såfremt samme redaktor vågner en erfarer. at Europa og eet st0rt marked også måske store dele af andre verdensdele c regu cr J ng end tilbud g med havesager - et frit marked uden and ^ ^ Qg ^ er aldeles efterspørgsel, kunne det jo være, at han fil 8kndelldte i denne sag. Ikke sikkert, at *forbrugernc* ville Bkr ovct under på "t nnsker nat selvstændville fremme et europæisk rkeo Europft bevare sin lven- dlghed, opretholde og forbedre s n leve ^ ^ og hurtlg digt at danne en storre ^onoml-k og rænser." at nedbryde de økonomiske landeg

Der er sat en frist på 15 år.

6i

Industrifrugten

og dens udnyttelse er af ikke uvæsentlig betydning for frugtavlens rentabilitet her i landet, og mostfabrikkerne arbejder da også med opgaven, selv om antallet af virksomheder er reduceret betydeligt.

Det betragtes nu som en selvfolge, at de handlende, som forer de ikke særlig værdifulde essensholdige læskedrikke, nu også forer æblemost, men der er andre steder, hvor der uden for handelens åbningstider omsættes betydelige mængder af læskedrikke, uden at mosten følger med — muligvis under tryk eller henstillinger fra mere betydende leverandører.

Myndighederne, som skal give tilladelser til salg ved iskageboder o. 1-steder, ser også meget forskelligt på sagerne.

Det er bemærkelsesværdigt, at mange restaurationer ikke gerne serverer æblemost, selv om deres kunder sporger efter denne vare. Mon det skulle have noget med de forholdsvis lave priser og dermed lave drikkepenge at gøre?

Det er hårrejsende mærkværdigt, at der under store gartnerudstillinger f. eks. i Forum ikke kan fås æblemost i restauranten.

Man skulle ellers synes, at der kunne være al god grund til at komme det betrængte frugtavlserhverv til hjælp, eftersom antallet af c^endo"l^e med erhvervsmæssig frugtavl i femåret fra 1950 til 55 er gået ne ^ 11.350 til 5600, og selv om det er de mindre plantager, der fortrinsv s c nedlagt, er arealet dog også formindsket fra 15.300 ha til 11-700.

Antallet af æbletræer er 20 pet. lavere end i 1950. I Jylland oi antal let simpelthen halveret, mens de øvrige frugtartcr har holdt stillingen.

Frugtbuskene er gået meget stærkt tilbage, selv om der nu igen p a ntes solbær som følge af forøget eksport af solbærsaft.

Det er den dyre arbejdskraft, der forårsager, at frugtbuskene ove lnter_ til privathavedyrkerne, der forresten hele tiden har udvist en ms esse for dem.

Når gartnerne under krigen blev bebrejdet, at de holdt bærrc ll^ tilbage, var det ganske uretfærdigt, eftersom de aldrig har dyrket re t denne vare.

De mænd, som i sin tid agiterede for frugtavl som en slags bierhverv til landbruget, må nu erkende, at udviklingen går i den iodsatte retning, og at kun stordriften kan forrente de betydelige in\es orin ger. der kræves til redskaber og maskiner samt tidssvarende opbe\an g grurn.

Sporten

Et dagblad bringer et billede af to cykleryttere, der sidder og deres nederlag 1 Forum.

Det er der for så vidt ikke noget mærkeligt i, da Ikke alle ^n)jcn? men mon det nu er klogt at lade Blg fotografere med en bajer ^ 0j. Selvfølgelig ligger der en via reklame 1 at fremholde det foretru mærke, men regner do også med, at deres publikum ser og £ oU de korer på spiritus?

Aftenbladet

har spurgt professor Rich. Ege, hvor meget han mener, københavnerne har lagt på sidebenene i juletiden.

Professoren siger, at det lavt regnet kan sattes tU - » - W £ cn in00 dazllfre kalorier, hvilket giver en vægtforøgelse på 1 kg. og da hovedstadsområdet har 1.292.772 Indbyggere, er disse alt* UHamma blevet dette ^ ,del „ d c n for Dan* vegetarisk Forening ikke harpist

Dog mangler der ... lutter

Bladet bragte senere på opfordring opskriften på postejen' 1 2 1 2 et billede af en del af formandens meget særprægede juleudsmykning.

Atomalderen

Et sted mellem domkirkens spir g ,,,,mlt „„e p an^ ved o«I indrettes der bl. a. et gammafe p ^ rad|oakt iv .kobolt-kanon" med en ladning på 34 g Co fl0 vil beskyde P pianier, som anbringes i større eller mindre afstand fra den k£}mmt ,

Selvfølgelig er arealet forsvarligt Induct, « ^ ^ nærheden af de farlige stråler ved "agt" ,k" nen dybt ned I prtler arbejde med planterne, hejser forinden koboltkanone bag metertykke cementmure. ,,OP9

Hvad vil man opnå med dls8e o BH me<J øgende egenskab r, gode

At fremkalde mutanter - |ndlv « ho,defl nye fora#z 'ned eller dårlige —, som der så kan vælg 1000 gange bc Tilbøjeligheden til at danne mu)an £T selv om kun een af hver I0u0 stråling end under almindelige or . at ^unne kalde Big mutanter har værdifulde egenskaber, mener man ge.

"'aI der virkelig kan tales om d-KtotråleM denne forbindelse, ses let i tilsvarende anlæg 1 Sverige og or^c, hvor de æbletræer, som befandt sig 1 umiddelbar nærhed af kobolten, a er r og de Ud* fj^rz svage påvtrWitB«.- stærkt svækkede. Det er sandsynlig : ® føn, m lojncfa i de følsomme perioder under ce e ^ sultater. , fi tråleært og ••nr P *****

Svenskerne har allerede en hojty e ^ ^ indhold af olie. havrrsort rrsUlcnt mod *****

I USA har man opnået at %OTe kan dyTk e de risikable berberis. nu kan vi måske nå dertil, at \i g • der rr frvn.br**

Danskere må være særlig ^ like, der bærer såvel hvide som ^ å „| nikotder ^ ^ fpr-

Bestrålede kartofler har kunne P mm> mide. Of* uden at spire, og gulerodder har cc skellig art lader sig påvirke. t|d—f

Hvad kan vi Ikko vente ob •' JJ virkeU* «« vmrtf n for étm

Og bliver resultaterne I n"r eksperimenterende menne»k«he<

21 skud — og champagne

At monagaskerne festede, er der Ikke noget at sige til, dn de jo nu slipper for skat og militærtjeneste.

At moderen også fik et lille glas, er vel naturligt, da man Jo dernede betragter spiritus som noget styrkende; men at man også ved hjælp af en pipette puttede champagne i gabet på den vrælende unge, syncs mere uforståeligt.

Men det svarer vel til den traditionelle champagne, nål et skib lober nf stabelen. Gid hun må få en lykkelig sejlada!

Det er senere meddelt, at moderen drikker ol 1 lange baner. Skatteklassen (såfremt en sådan findes dernede) oplyses Ikke.

Ved barnedåben blev der drukket 1000 flasker champagne af den forsamlede mængde.

Ungen vrælede hojlydt under hele højtideligheden.

Leo Tolstoy

har engang udtalt, at så længe der findes slagtehuse, vil der også findts slagmarker.

Så længe en vis Hitler havde sin andel I, at de sidstnævnte foitsat var 1 brug til trods for, at han selv betjente sig af vegetablller uden og at være vegetar — 1 vor udlægning af ordet — var det vanskelig t at argumentere med Tolstoy; men nu, da det er fra ganske andre egne af Jorden og ganske andre personer, der synes at have interesse i genopbygningen af slagmarkerne, burde statsmændene nok lægge sig hans ord på sinde — om ikke af andre grunde, så fordi der altid vil krig om hinandens bopladser, så længe der Ikke cr fode nok til alle mu , og det er der Ikke mange steder, fordi dyrene tager forst.

De dyr, vi selv i vor uforstand har opfostret og kælet for eller mishandlet.

Kobber og kobolt

Kobber er nødvendigt for Jernets Indbygning 1 do rode , hvorfor mangel på et af disse metaller eller begge forst og viser Blg ved anæmi. Kobbermangel hos får kan give nervose syn For normal kobberomsætnlng 1 organismen synes forholdet mellem ber og kobolt at være vigtigt, således at kobber forhindrer kobolts logiske virkning, mens kobolt på den anden side forhindrer en ophobning 1 leveren, hvorigennem det sandsynligvis har Indflyd kobberkoncentrationen i blodet.

Der synes ikke at være nogen øverste grænse for afgrøderne. Man har set forgiftninger (gulsot) hos får med 75 p°tlighed efter kraftig gødskning af marker med kobbersalte.

Kan nogen forstå det?

Dansk vegetarisk Forening har tidligere afholdt adskillige kursus i vegetarisk madlavning, og vi har allerede på et tidligt tidspunkt været inde på rigelig anvendelse af såvel frugt som gront i ukogt Uistand. Ikke desto mindre var der en fraktion, som brod ud og startede en landsforening til fremme af folkesundhed og råkost, og til trods for, at der næppe var fem egentlige råkostere 1 den, var det dem meget om at gore at forklare alle og enhver, at de så sandelig ikke var vegetarer.

Hvad denne splittelse har skadet den bevægelse, vi dog alle onsker at fremme, kan næppe måles, og ligegyldigt hvem der bærer skylden for det skete, bor vi finde frem til et samarbejde.

Den ydre anledning til disse betragtninger er en annonce i bladene, der **kundgor** at "meldte forening afholder ku.us I *vegetarisk madlavning!*

" 7 L vi så ikke nok kan erkende, at vi ligner koer? Det var 1 hvert fald den forklaring, skulle illustrere ligheden mellem ham og os vege årer.

En er Ubekendt en kalv. der kvier s,g ved at bUve er, ko. Herefterda^s er det heller ikke sikkert, at den bluer e . or^ kyndige folk påstår t , at det allerede på et meget tidligt tidspuri mælkekirtlernes størrelse, hvorvidt der vil komme mælk engang i fremtiden.

Ja, man skal endda kunne benytte fremgangs tidligere medskyldlge i de tidspunkt end ellers at stoppe de tyre. som kan underudviklede organer.

Det er da mælkcindusfri, så det forslår noget!

Mangel på logik

kan man kalde det, når såvel m dyr nødvendigvis skal bruge omend små mængder af fluor. j tandernes emaille, og så være henvist til at skaffe sig gennem plontefode, som ikke behover at indeholde fluor, idet dette betragtes som et plantcnærlngsinlddel, men blot noget, som såfremt det findes l den pågældende jord.

Hvis ikke der findes andre måder at i faktisk henvist til at eksistere på tilfældigheder, og tænder må skiftes ud med jyske jorder er så fattige, at menneskeborne kunstige til konfirmationen.

Her ville det sikkert være klogt at tilråde Iblanding eller andet fødemiddel — for det ny indvendigt brug i ret stor i vand. da dette stof vel ikke anvendes udstrækning.

Et ideelt hjem for de gamle

syd for grænsen opretholdes delvis ved frivillige gaver. Det opmuntrende, hvorved hjemmet adskiller sig fra mange kommunale alderdomshjem herhjemme, er, at der findes en have på 2 tdr. land, og her produceres der så store mængder af gronsager, at såvel forradsrum som frysebokse er fyldt til randen bl. a. af ærter og bonner, og det betyder ikke alene en stor okonomisk stotte, men er af uvurderlig værdi for de gamle, der går til arbejdet med liv og lyst.

Heroppe har vi også store haver ved mange alderdomshjem, men de brillerer med store plæner og nyrevne gange, hvor de gamle ikke kan hygge sig, som de kunne ønske sig. Vi véd af erfaring, at een af disse ensomme tiggede om lov til at sætte sig over på et afsides sted i præstegårdshaven for at fundere i ro i stedet for at sidde som på en præsenterbakke.

Giv dog de gamle lov at pusle med jord og planter, så længe som kiæfterne slår til — hvorfor berove dem den lykke, det er at være optaget og være produktive?

Amtmandinde Berner berettede således om en af de gamle, at lian betragtede det som et privilegium at skrælle kartofler, og han tålte ingen indblanding heri. For at gøre idyllen fuldkommen fortaltes om huskatten, der lagde sig som en varmende pude om den gamles hals, mens opdationen stod på.

At kvinderne også følte sig som aktive medlemmer af det lille samfund, gav sig udtryk i ivrige anstrengelser for at producere ting, som kunne omsættes på den årlige bazar, og derigennem være med til at berede vejen for de nye gæster, som de bod velkommen.

Vi véd, der mange steder udfoldes store bestræbelser fox at hjælpe de gamle, men bestræbelserne er ofte misforstået.

Giv de gamle lov at virke — og haven er her det ideelle virkefelt. Hjemmedyrkede gronsager er ikke kaninfoder, men ideel fode - mindst for gamle mennesker.

Svensk svine-sygdom

I Halland og i nogle distrikter langs den svenske vestkyst har dyrlægerne konstateret miltbrand i svinebesætningerne på en række ejendomme. Det har vist sig, at smitten stammer fra et parti kødfoderstoffer, der er importeret fra Belgien. Importen er nu standset, og det er pålagt landbrugerne ikke at bruge dette kødfoder. Desuden er der pålagt beslaglagt

3,8 millioner

yder Danmark i årligt bidrag til hjælpen til de underudviklede lande, hvilket er mere — forholdsvis — end noget andet land.

Og hvad får de „underudviklede" lande så for disse og andre penge?

I en bog om sporgsmålet, som er udgivet af det danske FAO-udvalg, kan det ses, at ikke færre end 45 danske eksperter er blevet udsendt i perioden 1951—56. Heraf 15 veterinærer, 10 fiskeeksportører, 7 mejeribrugseksperter og 8 landbrugskandidater.

Men ikke en eneste havedyrker!

FAO har også sendt en svejtser til Afghanistan for at lære befolkningen at hoste med le i stedet for håndsegl, hvilket siges at være et meget stort fremskridt.

Næsten en trediedel af de 164 stipendiater, som har været på kursus her i landet, har været veterinærer, ligesom mejeribrugere og fiskerikyndige har udgjort et stort tal af resten.

Der påtænkes nye kursus i de samme discipliner samt et husholdningskursus! Her *må* vi da være særlig kvalificerede til at lære de sultende lande noget af værdi, eftersom vi er den nation, der næst efter Irland spiser flest — og dyrest? — med kalorier.

Kan vi da ikke lære nogen i noget land noget som helst om, hvorledes man bedst og billigst klarer fodevareproblemet på mindst mulig joid?

Eller var det slet ikke den opgave, som FAO påtog sig?

I Uddevalla

har en 60-årig dame oprettet en bankkonto på 2000 kr. til fordel for en mand, der har til hensigt at fore et bedre liv og blive vegetar.

Foreløbig kan summen stå og trække renter i de år, vedkomm afsoner en straf for 150 indbrud.

Blot man vidste, hvad man skulle begå for at få et lignende lidt storre — belob stillet til rådighed.

Æblemostdagen den 28. maj

Vi vegetarer véd, hvad æblemost er for en dejlig drik, og vi os over, at der nu gores propaganda for en mere udstrakt an

Vi vil vende tilbage til sagen i næste nummer.

Kassereren

knn fordrer igen den del af medlemsstaben, der endnu ikke har indsendt Dcn gentet tU snarest at gore dette — ikke alene fordi vi ha af opkraj-nin og Så for at spare arbejde og porto ved gaver-

Som pn et Gr tilladt at supplere belobet op med frivil dba»

Kårdens mdtægtskilde noterer vi med stor tilfredshed, at sikkert

Cyndeitr k har 8 lgt for 1 alt 4,20! Men dGt

Fornuft og mode

Kan man overhovedet tale om fornuft, når det er mode, der er på tale? Ja, det er kun et citat fra radioen af en på sit område meget kyndig kvindelig museumsinspektør.

Ikke desto mindre forlyder det, at forbrugernes repræsentanter har henvendt sig til noget med så lidt fornuft i som Dansk skomoderad for at opnå, at børnenes fodtøj bliver fremstillet på en sådan måde, at det egner sig til at gå i.

Mazdaznan-kursus

6.-8. september på Råstrup kursted, Svendborg. — Nærmere oplysninger hos Ragni og Jens Kristensen, postbox 70, Middelfart.

Fin delikat liyfoenmarmelad© Fruatrjlantage, Kassemose.
5 kg kr. 24,00 frit tilsendt. »SandhuseUs
Fyn.

CIRKULIN
HVIDLØGPERLER
Et vigtigt Næringsmiddel

NB!
Cirkulin Hvidlogperler indregistreret.

Ekstra stærke
Indhold kun rent Hvidløg
- det ideelle KffiMÅlokud' Qram pro Perle)

Eneste standardiserede faste Hvidløgpræparat med Allicin (50 Gamma pr. Perle) Allicin dræber Bakterier og Nærmede vigtigste Vitaminer - a, b. c og d - kosrti middel, der anbefales Gamle og I styrkende og foretøK hele Aaret rundt! Det virker paa denne rammes af radiogende paa hele Organis og ødernes

Der indtages (synkes) 3 ×2 Perler daglig vea begyndelse

NB! Ingen Lugt Smag!

Vor Pakning med ca. 180 Jgrialister, Raakostforre

Forhandles kun af: Apotekere, og Købmandsforretninger

Nærmere Oplysninger om Salgssteder giver undertegnede Importør, som ogsaa gerne modtager Bestillinger og sørger for omgaaende Levering. — Prøvepakninger rekvireres ved Indsendelse af angivne Postkonto.

Kr. 3,00 pr. Stk. til nøje

DR. HANS LUTZHOFT
GROSSERER, Kontortid 10—4 (Lørdag dog 10—1)
Frederikkevej 6 — Hellerup Tlf. HE. 4219 — Postkonto 1014

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder I samarbejde med politimyndighederne et dyre-internat for hjemløse dyr. Modtager og undersøger dyr-plagerianmeldelser. Årskontingent 5 kr., medlems-bladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af internatet, Islevdalvej 85, Brh.. Islebro 695.

V v r i OG BLOMSTER

LING HONNING

MMonniny-iiepotel

Xr. So^ade 39 , Kohcnliavn

Telefon Ctr. 8176

Man ***kan leve af grønsager*** - men ***ikke uden!***

---

hi i illinium immun.... nu

Skodsborg produkter!

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

De anbefales: Skodsborg cornflakes - granola - Skodsborg kaffeerstatning - æbleblade-te - glutenola - carno - bonnesteg - linsepostej - veg. leverpostej - veg. fiskebudding - linser i brun sauce - sojabønner i bouillon - nuttolene - protose. Kiks. Grahams, havre, vanille og nødde- Skodsborg lyn sauce pulver: P 0 minuter kan man fremstille e n sundhedsmæssig, delikat brun sau ce. Skriv efter vareliste! Spørg * fter vore varer hos Deres handlend e!

Den Sanitære ^ v a r e t o ^

Baldersgade 14, Kbhvn. N-, TA x_

mi . . . mi ____ """"".

<S-øi ^ ***etas in dkøb*** i- ii **KONSUM"**

Alt for vegetarer, specielt rakost.

Altid friske grøntsager og udsøgte frugter til b'l* ligste priser.

Endvidere alt i kolonial, ko"8' k0""" ves, smør og æg direkte fra landet.

Aflæg forretningen ei besøg - <nge n køb ' Wang - eller ring Hl oS'*

vi 9*'*o tet e'

Vi sender varer over hele by en' 09 Dem hurtig og høflig eksped.t.on-

„KONSUM" jSOl

, CHR. PEDERSEN Tc|f. LUH»

Telf. Luna 2502 . Rolighedsvej 9 . København .

Afholdshotellet • Vegetarisk kokken

Værelser, enk. 6 kr., **dobb.** 12 kr. Ingen drikkepenge. Telefon 2 77 25. Nørre Allé 30, Århus.

Maanedens fagbog:

Kristian Pedersen: *Gartneriets Redskaber og Maskiner.* Pris 30,00

kan bestilles i enhver boghandel

Aim. dansk Gartnerforenings **Bogforlag,**

Anker Heegaardsgade 2, København V.

PROVIXSEXS

største specialforretning for *RAKOST, VEGETARKOST, REFORMKOST, URTETHE* m.m. klarer Deres indkøbsproblem ved vore daglige forsendelser over hele landet.

Franco bestillingskort og gratis opskrifter og brochurer tilsendes gerne på forlangende.

E r n s t H a n s e n

ctabl. 1877

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

RÅSTRUP KURSTED

(ved Christiansminde. Svendborg)

modtager gæster til ferie, hvile og behandling

*Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 7^*

VIVITA

det koncentrerede bladgrønt, dyrket på tangholdig jordbund i Nordnorge, indeholder foruden jern, kalcium, fosfor, jod og mange mikrosalte tillige kloryfyl og vitaminerne A B C og E alt i 100 pet. naturlig form.

Begynd i dag med VIVITA, som er nødvendig for trivselens og bumørets skyld. Det er sikringsstofferne fra naturen selv.

VIVITA fås som pulver, granulat eller tabletter på apotekerne Dg hos materialister.



i de grønne daaser med danseparret.

Generalagentur:
F.F. GONGET & CO.,
Evanstonevej 12, Hellerup.



Fås o,.< ' Råkostdepotet

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Fori, *prospekt. Tlf. Skodsb. 200*

Dansk Vegetarisk Forening's

litteratur

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

Kostplan for en uge med opskrifter 0,50

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.

Skodsborg Restauranten

er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem

vegetarisk mad
råkost — diæter

Frokost - middag - å la carte
Åben mandag—torsdag inci. kl. 11—19
Lukket lørdag.
Telefon PAlæ 8855
St. Kongensgade 36—Jo, mezz.

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,
Dynkarken2 . Århus

ALT TIL

råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og Grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København tv.

Vegetarer på Fyn!

TORVEGADES OSTEHUS
flyttet til OVERGADE 22.
Husk venligst
OVERGADES OSTEHUS
tlf. Odense 883

Kob og anvend foreningens mærkater. De sælges i [illegible] købe* for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarn&len å 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI