Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Nytårsfesten

Det er vegetarismen, der fører til olympisk guld

Vi spurgte — og fik svar

„Den store beskytter af alt liv" — spiser pølser!

Delirium tremens

Fra Amerika

Kost og forkølelse

Gartnere og Europamarkedet

Varmt blod som nytårsdrik

Kommunehospitalets diætrestaurant

Verdens ældste er vegetar

dgivet af Dansk
egetarisk Forening

51. årgang
nummer 1-2
Januar-Febr. 1958

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 1958 må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

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

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

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

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

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Hagavej 10, Søborg, 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.
Bios, Kronprinsensgt. 5.

TRONDHEIM:
Linnea Hotells helserestaurant.

Nytårsfesten

Som tidligere meddelt mødes vi søndag den 5. januar 1958 i Skodsborg-restauranten i St. Kongensgade kl. 19,30 og sætter os kort efter til et middagsbord, som kun frk. Andersen kan præstere:

Råkost — Vegetarisk steg i orientalsk sovs — Æbletærte.

Efter hvad vi erfarer, fejrer skoleinspektør Oluf Egerod sin runde fødselsdag dagen i forvejen, men vi har ingen bekymringer for, at der skal være noget med „dagen derpå". Vi glæder os til en interessant beretning om Egerods eventyrlige Indien-rejse.

Vi glæder os også til mange smukke lysbilleder.

Endnu da dette skrives, er der ikke fuldt optaget, men det er klogt at ringe med det samme for at sikre en adgangsbillet, der koster 7,00 kr.: Go. 1163 u, Da. 8222 y eller Da. 4724 x.

Murray Rose - Vegetar siden fødselen

Vinder af tre guldmedaljer i svømning ved sidste olympiade.

Da den engelske vegetar Bill Pickering i 1955 svømmede over den engelske kanal i rekordtid, gav han et nyt bevis for den vegetariske kosts overlegenhed, når det kom an på udholdenhed, som det jo allerede var fastslået bl. a. af marathonløberne Kolehmainen og Nurmi, der på vegetarisk diæt satte adskillige verdensrekorder ved langdistanceløb.

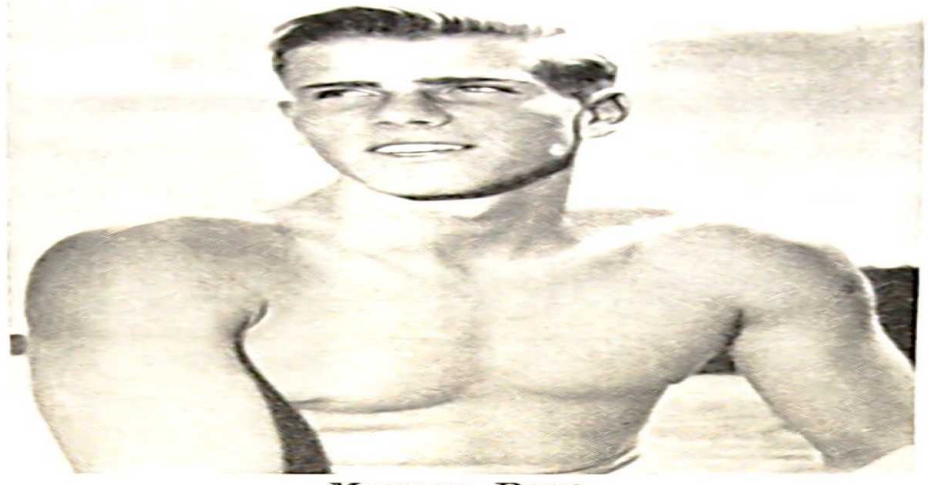
Ved olympiaden i Melbourne i december 1956 svømmede imidlertid den 17-årige australier *Murray Rose* ikke blot den lange distance, 1500 m, på verdensrekordtid 17.58,9 (og slog derved sin egen olympiaderekord fra det indledende heat to dage tidligere), men han vandt 400 m i olympiaderekortid, 4.27,3 og var næsthurtigst på det hold, der i verdensrekordtid sprintede de 4 × 200 m, hvor det altså kommer an på en kortvarig kraftpræstation.

Rose har yderligere i år sat nye verdensrekorder for 400 m, 440 yards og 1650 yards.

Når man betænker, hvor få vegetarer der er blandt verdens sportsfolk, og ser, hvilke resultater disse få opnår, undrer man sig over, at der ikke fra trænernes side lægges vægt på den vegetariske kosts betydning.

Roses kost. Det vil sikkert interessere vore læsere at høre nærmere om den kost, der hjalp Rose til sine enestående resultater, og vi gengiver her i uddrag fra „Vegetarian News", hvad hans far beretter derom:

— En gennemsnits-australier har et kødforbrug, der kun overgås af argentineren og newzealænderen. I kredse, hvor de fleste sportsfolk får koteletter endog til morgenmad, betragtes Murray som en slags fænomen, fordi han hele sit liv aldrig har spist kød eller fisk eller produkter deraf.



Murray Rose.

Men bare at kalde Murray vegetar siger langtfra tilstrækkeligt. Det er mere korrekt at sige, at han i Australien er pionér for en videnskabelig føderefor m-bevægelse, som vinder støtte og tilhængere særlig i Amerika, England og Vesteuropa.

Kost og velbefindende. Min hustru og jeg begyndte at studere forbindelsen mellem diæt og fysisk velbefindende år tilbage, og som følge deraf opfostrede vi Murray efter et system, der ikke blot udelukkede kød, men også de mange præparater tilberedte af hvidt mel og hvidt sukker, som udgør så stor en del af den gennemsnitlige vesterlændings kost, men som ikke efter vor mening besidder den livskraft, som rigtig mad bør indeholde.

Murrays kostplan er blevet baseret på *naturlig føde:* grønsager, frugter, ikke-præparerede kornsorter, honning og mælkeprodukter — alt så vidt muligt i naturlig tilstand. Der er derfor lagt vægt på rå føde og en daglig salat af rå grønsager.

Der er næppe tvivl om, at Murray foruden at besidde en naturlig svømmefærdighed er en dreng med mærkværdig styrke, og vi tror, at denne skyldes den udtænkte kostplan.

Vi hævder ligesom Weismüller [der i 1924 vandt tre olympiade-guldmedaljer i svømning. N. N.], at hovedproblemet for en sportsmand er at undgå syreoverskud, fordi syre i blodet giver træthed. Derved opstår et problem, fordi enhver ung svømmer må have rigeligt af æggehvideholdig

føde — især i tiden før en kapsvømningsperiode — og de fleste æggehvidestofrige fødemidler, især kød, er stærkt syreproducerende. I stedet for kød spiser Murray som vigtigste æggehvidestofholdige fødemidler sojabønner, mælkeprodukter og især groftmalet hirse, sesam og solsikkefrø. Disse sidste tre fødemidler, alle af frø, er almindeligt kendte og brugte i Rusland, Asien og Mellemøsten, men er helt ukendte i de fleste australske hjem. Hirse er f. eks. et af menneskenes ældste og mest næringsrige fødemidler. Det er en fuldlødig, ikke-syredannende kornsort, rig på førsteklasses æggehvidestof, mineraler, vitaminer og lecitin. Jeg citerer den amerikanske diætetiker Lelord Kordel: „Laboratorieundersøgelser har afsløret, at intet fødemiddel fordøjes så let som hirse; den gærer ikke i maven, forårsager altså ikke fordøjelses- og tarmbesvær som fødemidler og frokostkornpræparater af hvidt mel og andre „aflivede" kornprodukter." Ifølge Kordel offentliggjorde professorerne Osborn og Mendel ved Yale-univesitetet efter omfattende forsøg, at hirse indeholder en større mængde vitaminer end nogen anden kornsort i almindelig anvendelse i De Forenede Stater, og at hirse er den eneste kornsort, der giver alle for menneskelig ernæring nødvendige vitaminer. Dr. John Harvey Kellogg erklærede, at ingen anden kornsort end hirse er i stand til at opretholde et menneskes liv brugt som eneste fødemiddel.

Forsøg med solsikkefrø og sesam har konstateret lignende næringsværdi i andre retninger i disse to fødemidler. Vi mener, at hvis sandheden om disse tre plantefødemidler blev almindelig kendt, ville de uden tvivl træde i stedet for hvede, majs og ris som vore nationale kornsorter.

Det er måske ikke uden betydning, at russerne til olympiadelejren medbragte deres egne kokke for at tilberede en „hemmelig" grød. Eftersom de tre nævnte kornsorter er almindeligt anvendte i Rusland, kan man vist slutte, at det var dem, „hemmeligheden" bestod i.

Vi har altid fundet, at for Murray var den ideale diæt meget æggehvidestof indtil en uges tid før en større kapsvømningsperiode. Så ændrede han den til en anden med mange kulhydrater og meget sukker for at frembringe et maximum af energi. Sukker er, som alle véd, vigtigt som brændsel. Men det raffinerede hvide sukker, som de fleste bruger (i Australien 130 pund pr. hoved årligt), har fået de værdifulde mineraler og vitaminer fjernet og er derfor nærmest til ingen nytte. Hvis det bruges rigeligt, som mange sportsfolk gør det, er det direkte skadeligt. Dr. Clive M. McKay ved Cornell-universitetet anføres at have sagt: „Vi ville alle have det bedre, hvis sukker aldrig var blevet opdaget som menneskeføde." Vi underskriver denne erklæring, og Murray har erstattet det hvide sukker og konfekt med det koncentrerede naturlige sukker, som findes i tørrede frugter som dadler, rosiner, figner o.s.v. Hvis det er nødvendigt at søde, bruger han honning eller mørkt, brunt, uraffineret sukker.

Daglig drik af pressede gulerødder. Da sukker lagres i kroppen som glycogen, har Murray i mange måneder før olympiaden daglig drukket en halv liter friskpresset gulerodssaft for dets sukker og øvrige værdifulde indhold, og desuden en halv liter frisk ananassaft. Som de fleste sportsfolk, der når verdenseliten, spiser Murray rigeligt med honning. Vi har fundet, at honning er en af de allerbedste energikilder. Det er 99 pct.

„forudfordøjet" frugtsukker, og dets energiindhold overføres hurtigt.

Det er klart, at 17 års studier af ernæringsproblemer ikke kan sammendrages i dette korte resumé, og der er mange synspunkter ang. Murrays diæt, som ikke fremdrages her. Men da dens grove mønster har vakt interesse hos trænere og svømmere, vil nedenanførte skema i store træk vise, hvad der efter vor opfattelse beviseligt har givet Murray den styrke, som er nødvendig for at blive den yngste deltager, der nogensinde har vundet tre guldmedaljer ved en olympiade — tilmed over vidt forskellige afstande.

I stedet for disse fødemidler:	*Spistes disse:*
Kød, fisk, fjerkræ og alle produkter deraf.	Æg, ost, brune linser, sojabønner, limabønner, nødder og nøddepræparater, hirse, sesam og groftmalede solsikkefrø.
Franskbrød og alt lavet af flormel som biscuits og kager og kornpræparater.	100 pct.s fuldkornsbrød, grød og kager lavet af sojabønnemel, hirsemel, rug, klid og al slags usigtet korn.
Hvidt sukker og alt, der indeholder dette, som syltetøj, sødede drikke, konfekt o. s. v.	Honning, tørret frugt som rosiner, dadler, figen, råt brunt sukker.
Te og kaffe.	Frugtsafter, grønsagssafter upasteuriseret mælk (fortrinsvis gedemælk).
	Og en overvægt af rå frugter og rå grønsager af alle slags.

N. Nielsen

Den første cigaret

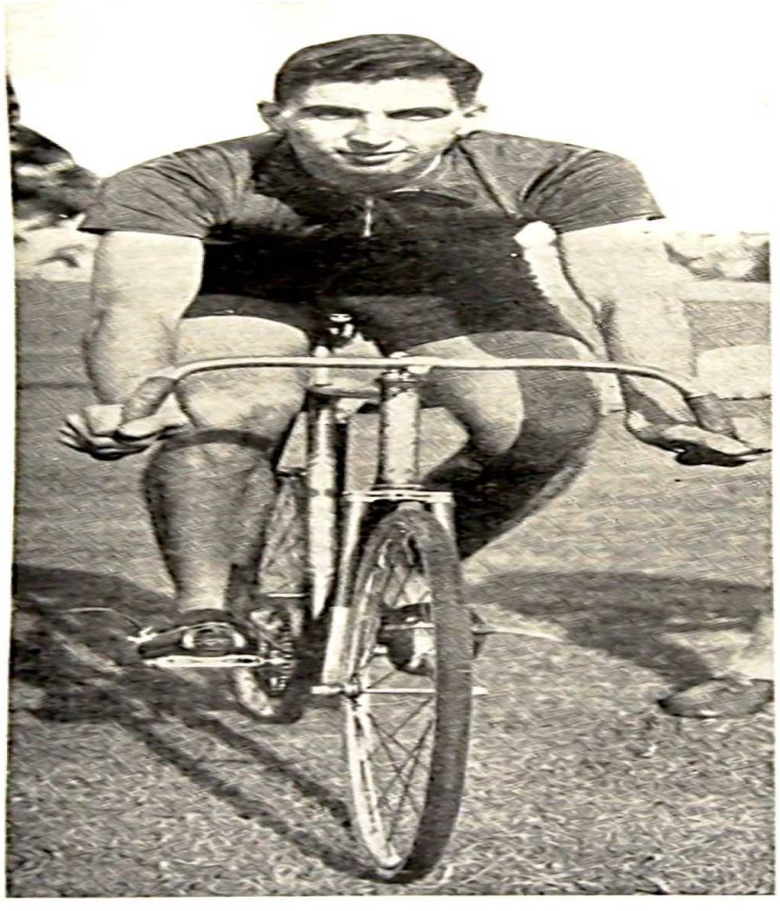
var titlen på en nydelig lille fortælling, der blev læst op i radioen. Den handlede om en stor dreng, der for at gøre indtryk på pigen skaffede sig så mange penge, at han kunne flotte sig med en pakke cigaretter og bede hende om lidt ild.

Resultatet blev noget med en potte, som pigen måtte skaffe til veje, inden katastrofen skete; og når han derefter kunne gå hjem med en mat følelse i knæene, var det ikke sikkert, at denne udelukkende skyldtes nikotinen, men den omstændighed, at pigen havde gennemskuet ham og fundet behag i denne hans indsats, blot for at kunne vise sig over for netop *hende*.

Det hele virkede lidt for rosenrødt og verdensfjernt, idet rygernes erfaringer sikkert gøres på endnu tidligere tidspunkter og under betydeligt mindre romantiske omstændigheder.

Den første *offentlige* cigaret blev røget af hendes kgl. højhed prinsesse Margrethe under besøget på Trollesminde, hvor hun i øvrigt samlede en sød lille gris op, for at den kunne blive beundret af fru Kekkonen.

David Keeler



Britisk rekordindehaver for 25 og 30 miles cykelløb. — Vegetar fra fødselen, faderen ligeledes, bedstefaderen vegetar

I England er cykling og cykelvæddeløb — på bane og på landevej — meget populært, og der findes klubber i tusindvis. På ruten fra Bishop's Stortford, hvor i over 60 år de mest berømte cyklister har kæmpet, satte i 1950 den britiske mester George Fell en ny rekord for 25 miles på denne rute (58 min. 36 sek.), som erfarne dommere erklærede aldrig ville blive slået. Men mindre end et år efter blev denne rekord slået med 53 sek. af den 23-årige David Keeler, der blandt 99 deltagere kom ind næsten 2 minutter før nr. 2. I de 27 landevejsløb, han deltog i det år, punkterede han én gang, blev nr. 2, 3 og 4 i tre løb, men vandt de 23 og satte to gange britisk rekord for 25 miles (57,15 - 57,11) — en anden vegetar, Inman, var indehaver på 57,17.

Keeler blev britisk rekordindehaver for 30 miles på 1 time 9 min. 20 sek. Han blev rekordindehaver på 50 miles i Wales og var kun 31 sek. fra rekorden på 50 miles i Irland, første gang han kørte i Dublin. Han blev udvalgt til at køre for Storbritannien ved verdensmesterskaberne i Milano, blev kun slået af italieneren de Rossi, der blev verdensmester.

Men der er mere at notere

om Keeler. Han havde vundet et stipendium til en latinskole og derfra et stipendium til Nottingham universitet, hvor han midt i sine cykelsejre tog naturvidenskabelig afgangseksamen. Han fik også tid til at vinde universitetets terrænløb. Mon han ikke er det bevis, alle kræver — svaret på det stadige spørgsmål: *Kan* vegetarer blive sunde og stærke, kan vegetarers *børn og børnebørn* blive det?

N. Nielsen.

Noget for „dyreværnene"

Kan det virkelig dreje sig om tusinder af husdyr, som hvert år må sendes til destruktionsanstalterne som følge af „forkert behandling" eller vanrøgt?

Ja, der er mange, som har spurgt, om ikke vi tog munden lidt for fuld, da vi udsendte resolutionen fra årsmødet, men det er — desværre — ikke tilfældet.

Alene blandt landets bestand af malkekøer pa 1½ million er der noteret 135.000 tilfælde af otte specificerede sygdomme, hvoraf „græsforgiftning" har medført 1650 dødsfald, „roeforgiftning" 980 og „husmandssyge" 820.

Da i hvert fald de to førstnævnte sygdomme står i forbindelse med for bratte foderovergange eller ophold i fri luft i kolde nætter efter varme dage, store anstrengelser eller skræmning, så er det tydeligt, at det drejer sig om forkert behandling — eller det, der er værre.

I 2500 sygdomstilfælde er der konstateret akut mangel på diverse mineraler, som de arme — ofte højtydende — dyr ikke er i stand til at skaffe sig på det foder, der bydes dem.

Var det ikke en idé at tage sig lidt af husdyrene, mens de lever, i stedet for — i hovedsagen — at beskæftige sig med dyrenes sidste minutter?

Der er så meget mere grund dertil, som kød„forskningen" jo allerede har taget „dyreværnernes" parti i denne sag ved at påvise det økonomisk kloge i at behandle dyrene venskabeligt, specielt i de sidste minutter.

Og vi gentager, at vegetarismen er det eneste fundament, et logisk dyreværn kan bygges på.

Albert Schweitzer

— „den store beskytter af alt liv" — er blevet højtideligt udnævnt til æresmedlem af en dyrebeskyttelsesforening i Hamborg.

Denne udnævnelse forhindrede ham dog ikke i at stå på perronen og nedsvælge pølser.

Nu må man da håbe, at disse er fabrikeret af selvdøde dyr, for ellers kniber det jo lidt med logikken.

Grapefrugt × appelsin

Denne krydsning skal være lykkedes til fuldkommenhed ved et institut i Sydstaterne.

Frugten er større end grape, men delelig som en appelsin.

Desværre gror den slags ikke under vore breddegrader.

Vi mennesker . . .

Kære Vegetarisk Tidsskrift!

„Vi spørger —" skriver De i sidste nummer af Deres udmærkede blad, og så er det vel meningen, at jeg skal svare eller i hvert fald forsøge derpå.

Problemet — menneskets oprindelige føde — har jeg egentlig ikke tænkt særlig stærkt igennem, da jeg i forbindelse med saltspørgsmålet kun mente det som et vedkommende artikels emne underordnet spørgsmål. Men det med at henkaste en sætning skal man som bekendt være forsigtig med. Naturligvis „henkaster" man ikke uden selv at have nogen idé eller skal vi sige tanke bag. Men den underkastes naturligvis ikke den samme fordøjelsesproces som hovedemnet.

Til sagen: Jeg skriver noget — og De kan svare og skrive noget andet, og så håber vi på at få noget interessant ud af det. Vi kan måske endog blive omtrent enige.

1. Først kan vi jo snakke om sagen — menneskets oprindelige ernæring — fra et rent zoologisk synspunkt. Jeg skal nok prøve at få både argumenter og modargumenter med. Et væsens tænder viser dette væsens fødevalg. Dyr med spidsknudrede kindtænder (insektædere) spiser hovedsagelig eller udelukkende små og skøre dyr, som ikke er vanskelige at tygge (insekter og orme). Dyr med stribede kindtænder — med emaljelister — spiser sejg planteføde (græs og kviste), mens dyr med både knudrede og savtakkede kindtænder tager mere alsidig føde. Hvis det savtakkede er overvejende (som hos kattefamilien), er det kødføde, der er vigtigst; er det rundknudrede overvejende (som hos bjørnefamilien), er plantekosten overvejende. Hvor står mennesket? Vel nærmest bjørnen, dog ikke så yderligt, idet bjørnen er mere „knudret" end mennesket. Heraf slutter jeg, at vi er overvejende indstillet på plantekost, med tilskudsernæring af kød. Naturligvis kan vi ikke se bort fra, at der kan være foregået en udvikling i tandsættet, således at det har udviklet sig mere i retning af katten — men fortidsmenneskenes tænder tyder ikke herpå. De viser stor lighed med nutidsmenneskets kindtænder.

2. Anatomisk bliver det vel nærmest tynd- og tyktarmen, vi skal betragte. Hos typiske planteædere er blindtarmen stærkt udviklet, hos menneske næsten rudimentær. Naturligvis — her kan igen være tale om degeneration; men derimod kan så atter indvendes, at denne degeneration af blindtarmen må være sket på et lavere trin end mennesket, således at mennesket fra sin begyndelse — hvad enten man betragter mennesket som skabt i Guds billede eller som udviklet i de geologiske perioder —

Hvad angår tarmens længde, skelner anatomer og zoologer mellem den lange planteædertarm og den korte kødædertarm, idet tarmlængden hos planteædere med stærk cellulosegæring og langvarig indvirken af de nødvendige cellulosebakterier er forholdsvis — det vil sige i forhold til legemsvægten — lang. Man kan sammenligne tarmlængden hos nogenlunde ensvejende dyr som kat og hare — eller hos rovfugl og due eller høne. Der er en næsten abnorm forskel i tarmlængde. Menneskets tarm er ikke overvældende lang i forhold til legemsvægten. Også her må vi

tage modargumentet mod mig selv med, idet det med tarmlængden delvis er en foranderlig kåregenskab. Hvis et lille barn fra begyndelsen får ren vegetarisk kost, vil dets tarmlængde blive større end normalt — undskyld udtrykket „normalt"; jeg husker ikke tallet nøjagtigt, men noget med en halv meter foresvæver mig. På den anden side kommer vi dog ikke op på de store tarmlængder, som er karakteristiske for, hvad jeg ville kalde „fødte vegetarer".

3. Sammenlignende anatomi. Her finder vi de største ligheder, hvad angår for eksempel kindtænder, mellem aber, svin og mennesker. For svinets vedkommende er kosten alsidig, men altovervejende vegetarisk, for abernes vedkommende gælder delvis det samme — points til forfatteren af „Vi spørger".

4. Kulturhistorisk. Det er et emne, der har interesseret mig en del — resultaterne af undersøgelser i alle verdensdele er blevet en opstilling af forskellige erhvervskulturer, der har afløst hinanden. Som den mest primitive, altså oprindeligste, opstiller historikerne og geograferne en type, der hedder „Samlere og lavere jægere", en kulturform, der nu kun findes få rester af, da den er fortrængt af stærkere, d. v. s. mere krigeriske kulturer.

Hos samlerne var hovederhvervet indsamling, og det var kvinderne, der samlede føde, idet mændene kun nu og da tog sig sammen til en lille jagttur. Føden er overvejende plantisk — men langtfra udelukkende. Der samles de emner, der er lettest at få fat i: frugter, rødder, knolde o. l., samt lavere dyr, der er lette at fange: insektlarver, insekter, småpattedyr, æg, fugleunger m. m., samt de dyr, som mændene nu og da nedlægger med deres primitive redskaber.

Herfra er udviklingen gået videre — i to retninger. Dels i en forøget udnyttelse af dyreriget, karakteriseret ved kulturtrinet „Højere jægere", hvis hovederhvev er jagt, som drives udelukkende af mændene. Føden er her overvejende, måske udelukkende dyrisk. Dette erhverv udviklede sig videre over nomadekulturen til kvægavl. Det er en af de overgange, jeg bl. a. tænkte på med min bemærkning.

Udviklingen kunne også gå i en anden retning, nemlig i en forøget udnyttelse af planteverdenen. Det var vel hovedsagelig det, jeg tænkte på som hovedgrundlag for „strøbemærkningen". Hos halvagerbrugerne går vi over til en kost, hvor planterne dominerer mere og mere. Overgangen fra højere jægere til halv- eller helagerbrugere er blandt andet sket i vort eget land.

Der kunne skrives meget mere om dette interessante emne; men jeg skal nok lade være med at fylde medlemsbladet med mine private filosofier. Men ovenstående kan måske give lejlighed til en diskussion, som kan lokke flere medlemmer frem i bladet. Nu håber vi på, at jeg har irriteret tilstrækkeligt til, at nogen vil fare i benet på mig. Men bid ikke for hårdt med savtænderne, for jeg kan egentligt godt lide vegetarer.

Med venlig hilsen!

Deres ærbødige
Herluf Petersen.

Mon ikke vi hurtigt kan blive — i hvert fald omtrent — enige med den lærde magister? Han har jo blankt indrømmet, at det er „private filosofier", han lidt ubetænksomt har strøet om sig med, og derfor er der ikke synderlig grund til at bringe de „savtakkede", som vi *ikke* har, i anvendelse.

Alt det med tænderne, som var højeste mode i provisorietiden, tages vist ikke så bogstaveligt i dag. Hvorfor har „samlerne" så ikke fået spidstakkede tænder, når insekter o. l. efter magisterens opfattelse udgør et væsentligt (?) tilskudsfoder til frugter og rødder?

Hvad kender vi i det hele taget til *fortids*menneskets tænder? Det, vi kender bedst, er, hvad der er efterladt af de seneste årtusinders mennesker — og menneskets „historie" eller rettere udviklingshistorie går uendelig langt længere tilbage, længere end de „kultur"-epoker, der interesserer magisteren — men som ikke har fået tid til at påvirke hverken tænder eller blindtarm.

Hvad den sidste angår, så er der jo en vis forskel at notere på de skabninger, som betjener sig af grove cellulosebeholdige emner, og så dem, der er skabt til at ernære sig af frugter og sprøde plantedele. Sidstnævnte kræver ikke den lange tarm. Måske nok nutidsmennesket har brug for et par centimeter ekstra, men det er blot, fordi vi har kastet os over fuglenes føde: modent græs (korn) — emner, som vi hurtigst burde reducere betydeligt.

Når magisteren egentlig godt kan lide os, foreslår vi, at han snarest går over til os og taler vor sag i stedet for at „filosofere"; det er der nok, der gør, bl. a. redaktøren af VT, der hermed giver ordet til læserne.

Delirium tremens

som man håbede var udryddet i de nordiske lande, har fået en uhyggelig fremgang i Sverige siden motbokens bortfald. I de første elleve måneder af 1957 er der på et hospital i Stockholm behandlet ikke færre end 129 tilfælde, og det menes, at der findes 200.000 alkoholikere i Sverige.

Man vil bygge et specielt sygehus for disse alkoholikere og søge at gøre dette til et centrum ikke alene for behandling, men også for forskning af denne uhyggelige „sygdom", hvis dybeste årsag er ukendt.

Man er især bekymret for ungdommen, som for de fire femtedeles vedkommende drikker sprit mindst én gang om måneden og altså i overdrevne kvanta. Det synes, som om modstandsdygtigheden er i aftagende.

I dårekisten

Just som samvittighedsfulde læger og andre videnskabsmænd søger at mane til krig mod tobakken og den risiko for bl. a. lungekræft, der er forbundet med brugen (og al brug er misbrug) af denne ukrudtsplante, præsenterer fjernsynet en dårekistenovelle under et alvorligt motto — men som man på forhånd kunne vide ville gå ud på at gøre nar.

Kan vi ikke få værdifulde udsendelser, må vi i det mindste kunne kræve ærlige og informative overskrifter.

Fra Amerika

Konsulent A. Klougart, der som tidligere meddelt er rejst til Amerika for bl. a. at studere omsætningen af gartneriprodukter, skriver i Gartner-Tidende: Man har forstået, at markedsføringen og salgsvejene er at sammenligne ved en kæde. En kæde er meget dårlig egnet til at *skubbe*, men særdeles god til at *trække* i.

„Skubbes en vare ind på kæden — usolgte varer! Begyndes i den anden ende, er der større chancer for resultat. Kæden begynder at bevæge sig, når fru husmoder køber noget ved disken; trækket mærkes hurtigt ud til producenten.

Den amerikanske spiseseddel har skiftet overordentlig meget i de sidste 40 år. Kalorieforbruget pr. indbygger er faldet fra 3500 til 3200 daglig, hvilket særlig skyldes nedgangen i kartoffelforbruget til nær halvdelen og i kornprodukter med ca. en trediedel. På den anden side har der været en forbedring i forbruget af de såkaldte beskyttende fødevarer. Bladgrønsager og gule rodfrugter er steget i salget med en trediedel. Frugtforbruget er steget med 14 pct. og mælk- og ægforbruget med 30 pct.

Desuden er der sket en ændring inden for de enkelte frugter. Forbruget af æbler var for 40 år siden 30 kg; nu er det kun 13 kg pr. person pr. år; men appelsinforbrurget er steget fra 8 til 25 kg. Det er interessant at notere, at forbruget af vandmeloner i dag er lige så stort som af æbler, nemlig 13 kg. Forbruget af hovedsalat er 10,5 kg, bladselleri 6 kg og tomater 15 kg.

En anden betydende ændring er den, der er sket i behandlingsteknikken. Mere end halvdelen af alle grønsager og frugter, der produceres i Amerika, underkastes nu en eller anden proces. Frosne fødevarer, frossen frugtsaft og færdig tilberedt børnemad fremstilles i stadig større omfang. Alene af „Baby-foods" fabrikeres der 18 kg årlig for alle børn under tre år. Over 60 pct. af detailbutikkerne i de store byer er nu forsynet med køleskranke med frosne grønsager.

Dog er det et faktum, at gennemsnitlig når kun 25—30 pct. af købernes dollars ud til producenterne. De øvrige 70—75 pct. ofres på behandling, transport og salg. Det har også vist sig, at familier med stor indkomst køber mere frugt og grønsager end de med mindre købeevne. Når indtægterne stiger i al almindelighed — og det gør de —, så skulle mulighederne for øget salg være til stede."

Og hvordan sælges gartnernes varer så i større byer i Amerika?

Jo, det starter torsdag morgen med, at husmoderen tager bilen og kører *ud* af byen, måske 3—4 km; dér findes de store gratis parkeringspladser og de store butikker i lave bygninger. Banker og posthuse følger med i denne udvikling. Før var der centralisation i høje huse, nu decentralisation. Det er bilerne, der er skyld i denne opløsningsproces, som vel også indebærer muligheder for, at mange mennesker kan komme til at bo i lave huse med tilhørende haver. Mange amerikanere har have som hobby.

Ankommet til butikken forsyner husmoderen sig med en ståltrådsvogn, hvori hun anbringer ugens behov, kører hjem og har derefter sin egen detailforretning i køleskabet.

De små grontforretninger, hvor indehaveren skal tjene til sig og sin familie på den varemængde, der kan transporteres hjem på en ladcykel, eksisterer ikke i Amerika, måske fordi man derovre *ikke* har en næringslov som den danske.

Kontorchef A. Stauning kommer i samme nummer af bladet ind på noget lignende, idet han refererer, hvorledes omsætningen er gået *ned* i frugt- og grøntbranchen. Sættes 1947 lig 100, har tallet i 1956 været oppe på 124, men er atter i første kvartal af 1957 dalet til 99 til trods for, at indextallet for hele næringsmiddelbranchen er gået op til 155.

Såvel Stauning som Klougart er klare over, at det, der savnes i Danmark, er tilstrækkelige midler til aktiv propaganda og effektiv reklame.

Må vi i al beskedenhed gentage, hvad vi så ofte har sagt: Den eneste virkelig effektive propaganda for en større anvendelse af frugt og grønsager er propaganda for vegetarisme!

Rent afsætningsmæssigt kommer det ud på ét, om man ved propaganda opnår at øge 100 jævne menneskers forbrug med 10 pct. eller man tager én af de 100 og gør ham til vegetar.

Det er forresten, kære gartnere, heller ikke noget helt dårligt propagandamiddel at gå foran med et godt eksempel!

Kost og forkølelse

I Göteborg har man iflg. *Tidsskrift för Hälsa* foretaget, ikke et forsøg, men noget i retning af det, vi i gartnersproget kalder et forsøj, hvorved vi forstår et eksperiment uden fællesparceller og med tildels uensartet materiale.

Med. cand. Bo Johnson kom i forbindelse med 62 personer, som kaldte sig vegetarer, og et lignende antal medicinske studenter, altså to meget lidt ensartede udsnit af befolkningen. I tiden fra 1. januar 1957 til 1. april 1957 førte samtlige personer bog over, hvor ofte og hvor længe de var forkølede.

Resultatet blev følgende:

	Vegetarer %	Blandet kost %
Friske	70	37
Syge med feber	26	50
Syge mere end 1 gang	10	40
Sygdomsdage pr. periode	5,6 dage	5 dage
Feberdage pr. periode	2 dage	3,8 dage

Verdens ældste er vegetar

Moskva radio har underkastet den 154-årige fru Ljubaw Pujak et interview og bl. a. spurgt, hvad det var, hun kunne tilskrive det lange spand af år.

Svaret kom prompte: Jeg har aldrig i mit liv spist kød!

Fru Pujak er ikke alene den ældste vegetar, men også verdens ældste indbygger. Hun har såvel to brødre som en søster, der alle rangerer i den samme aldersklasse.

Asger Klougart

Gartnerforeningens meget ansete konsulent, som nu rejser til Amerika for anden gang, udtaler i sin ugeoversigt, at det ikke så meget er de kulturmæssige ting, der volder gartnerne de store spekulationer, men derimod afsætningen.

Bunden er atter i år slået fuldstændig ud af tomathandelen til trods for, at der ingen italienske tomater er til at skyde skylden på. I fjor var der som bekendt ½ g pr. person pr. dag. Der må altså være en sæsonmæssig overproduktion til det forhåndenværende forbrug.

Og så spørger han, om der ikke kunne gøres noget i lighed med den anonyme landmand, der opfordrede husmødrene til at benytte sig af de billige flæskestege. Det vides dog, at det gav resultat — den, der gerne vil hoppe, er jo let at lokke.

Burde vi, spørger Klougart, ikke have en „Hilsen fra gartneren"? Tomater er det billigste pålæg, og sikke mange anvendelser de har fået i den moderne madlavning, der er præget af italiensk, spansk og fransk kogekunst! Der er nok at slå på stortromme for — men hvem slår? — eller siger dem, der skal slå, at de ingen penge har? Et enkelt firma, der sælger pulver, som efter annoncen skal kunne blive til duftende ærtesuppe, rødgylden tomatsuppe og grønsagsmættet hønsekødsuppe, reklamerer for flere penge end hele gartnerstanden og gør det med fine grønsagsbilleder i farver. Der er mange firmaer og mennesker, som agiterer for vore varer — se blot hverdagens aviser —, men den, der siger, at vi selv må gøre noget mere, får oftest at vide: Det ligger nu sådan, at det ikke ka' la' sig gøre!

I dagens avis er der et gartneri, der har købt sin egen lille kanon og er begyndt for sig selv. Der står: *Nu* har Deres grønthandler sukkermajs fra Knuthenborg gods' frugtplantager. De fås som „kikkemajs" i plasticposer med gode tips — eller i „naturel" i deres grønne svøb. Nyd denne grønsag, mens den har højsæson!" — Det er nødvendigt at agitere for de nye artikler, og de, der gør dette murbryderarbejde, bør have fagets anerkendelse, men det må *også* gøres for de store varer. Statens Husholdningsråd bør ikke være alene om at tilråde folk at anvende de store stikløg som grønsag og ikke blot som krydderi.

Og så mener konsulenten, at den frygt, som gartnerne nærede for fællesmarkedet, nu snarere er ved at blive til frygt for at komme til at stå uden for murene.

Dette tema blev også varieret på mange måder ved gartnermødet i Vejle, hvor P. Bech højligt beklagede, at vi spiste alt for få grønsager her i landet, og man så fremtiden i møde med bange anelser.

Italienerne kan levere større og bedre varer, en måned før vi kan producere dem, og de har et langt lavere omkostningsniveau.

Når vi ikke har fået nær så mange varer indført, således som svenskerne får det, så mener gartnernes formand, at man derved har sparet staten for et meget stort valutabesvær. Javel, men så har vi vel heller ikke fået den sundhed, som vi kunne have spist os til i de sparede produkter. Det kan være godt nok, at Danmark er det eneste land, der kan

forsyne sig selv med æbler af god kvalitet hele året, når priserne bliver derefter, men der *er* nu ikke så megen variation i æbler.

„Det store eventyr om frugtavl som en guldgrube er nu definitivt forbi. Antallet af frugttræer er reduceret med godt 1 million siden 1950, og antallet af ejendomme med erhvervsmæssig frugtavl er næsten halveret."

Det synes at fremgå af denne udtalelse, at der *har* været guld at høste på de danske æbletræer, så længe der var krig og tilstrækkelig efterspørgsel. Det var dengang, da frugtavlerne gjorde ikke så lidt for at sætte den good-will over styr, som måtte have eksisteret forinden.

Og så véd vi endda ikke spor om, hvordan sagerne vil udvikle sig, såfremt forbrugerne får lejlighed til at drage sammenligninger med indførte æbler, for det har den nulevende generation jo ikke haft.

Gartnerne ønsker hellere et nordisk end et europæisk marked, eftersom vi så vil komme til at ligge gunstigst, i hvert fald i klimatisk henseende, i forhold til de øvrige nordiske lande, hvor især Norge og Finland hidtil har haft meget høje priser på gartneriprodukter.

Resultatet af den undersøgelse af priserne på frugt og grønsager, som monopolrådet har foretaget, er endnu medio september ikke offentliggjort, men frugt- og grønthandlerne må have fået færten af, hvor det bærer hen, idet landsorganisationens formand udtaler, at „såvel kvaliteter som priser og avancer er under al kritik, i hvert fald i provinsen". Han frygter, at offentliggørelsen af beretningen ikke vil pynte på frugt- og blomsterhandlernes stilling i samfundet. Hvilket resultat monopolrådet kommer til vedrørende hovedstadens forsyninger, er ikke godt at vide. Det eneste, vi véd, er, at der fortsættes med den fra Christian Firtal nedarvede salgsmetode på det nye grønttorv til 30 millioner — som vel sagtens skal forrentes.

Mendes France

er på linje med Nehru med hensyn til fraværelse af spiritus ved kongresser og lignende.

Han ønsker mælk på bordet.

Måske Frankrig havde stået sig ved at have ham ved roret i stedet for det kaos, der hersker.

Vi står ikke tilbage

for de rige englændere, der reklamerer efter „cat-sitters" til de aftener, hvor det kære dyr ellers måtte være alene hjemme.

En dame på Amager reklamerer nu med mange års erfaring som dogsitter.

Hjørnet

En lille, men ikke desto mindre erfaren, pige bemærker, at vognen fra slagteriet drejer om til stalden for at hente en kalv; men da hun lidt efter ser, at også hendes far befinder sig på vognen ved siden af kalven, bliver hun utrøstelig og siger til sin mor: — Jeg holdt dog så meget af far!

Kommunehospitalets diætrestaurant

som dr. med. Aage Warming-Larsen har stået fadder til, er taget under behandling af BT, og det er ikke blide toner, der anvendes.

Det er spild af penge, når der ikke sker mere, end der gør, siger bladet. Restauranten er kun åben en time daglig til trods for, at der burde være mindst en halv snes diætkøkkener i fuldt sving byen over; men man har foretrukket at køre videre med de 30 år gamle traditioner til trods for, at moderne læger er — eller burde være — klar over, hvilken uhyre betydning diæten har ikke alene for de indlagte patienter, men for mange andre.

Man bruger således en affednings-diæt, der er så fattig på æggehvidestof, at patienten kan komme i dyb fejlernæring. Også sukkersygepatienter får efter dr. Warming-Larsens opfattelse en fejlagttig diæt.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at vi adskillige gange har rettet henvendelse til den klarsynede dr. Warming-Larsen om at tale ved et møde, men han har undskyldt sig med manglende tid. Vi håber fortsat, at vi får heldet med os, ligesom vi ønsker, at den kritiserede restaurant må blive opgaven voksen.

Mad og plan

for den lille familie — hedder en ny bog, som er udgivet af to skolekøkkenlærerinder Lilly Sivertsen og Elsa Hellstrøm.

Den lille familie, der tænkes på, er de små hold i skolekøkkenerne, samt de unge hjem, hvor børnene helst skal have lov at arbejde med i køkkenet og ikke blot løbe ærinder i byen.

Bogen giver ikke alene opskrifter, men også ernæringslære og hygiejne — og det sidste kan nok være nødvendigt, når det hævdes, at af de 50.000 madforgiftninger, der hvert år finder sted her i landet, skyldes flere, end man tror, svigtende hygiejne i de private husholdninger.

Vore opskrifter, siger forfatterinderne, indeholder mindre sukker, fedt og mel, men mere frugt, grønt og æg. Det er hensigten at ændre de unges spisevaner i gavnlig retning, hvilket turde være meget ønskværdigt.

Hvorfor

er der dobbelt så mange tilfælde af sukkersyge i Danmark som i Norge? Hvorfor er der dobbelt så mange tilfælde i byerne som på landet? Er det ernæringen, det er galt med?

Ja, der er meget, der tyder på det. Når kvinder over 50 år bukker under, kan det hænge sammen med den øgede mekanisering i vaskekældre og køkken.

Overvægt? Folk med hårdt legemligt arbejde har større chancer for at slippe end de, der ikke bevæger sig så meget.

Der eksisterer næppe nogen arvelig form for sukkersyge, men mange forskellige årsager kan falde sammen og give sig dette udslag.

Varmt blod som nytårsdrik

Det synes, som der *skal* drikkes og skåles, såfremt noget skal lykkes. Hvert land har sine skikke — de fleste er spirituøse, men en jugoslav, der er strandet i Nakskov, har fejret nytåret på national vis ved at stikke en 10 kg gris og drikke blodet varmt. Han påstår, det smager himmelsk.

Forhåbentlig er der adskillige „himle" at havne i, for det er jo ikke sikkert, at alle nationer vil befinde sig vel i hverandres selskab, såfremt der da fortsat skal skåles og drikkes efter hver sine skikke.

Mærkeligt nok blev resten af grisen ikke også nydt som råkost, men blev stegt over bål i det fri.

Våde Frankrig

Der er ikke mindste udsigt til, at franskmænd vil gå nogenlunde ædru til ro i den kommende tid, selv om det har vist sig, at vinhosten er slået i den grad fejl som følge af nattefrost, at der ikke på langt nær kan blive vin nok til det sædvanlige forbrug. Selvfølgelig er der med det samme sendt bud til udlandet efter et usandsynligt antal, ikke liter, nej, hektoliter — og selv om Frankrig ikke ejer valuta og er i bestandig pengekrise foruden alle andre kriser, så *skal* der skaffes midler til dette uundværlige fluidum.

Regeringen får hermed en ny hovedpine, efter at den i årevis har set sig nødsaget til at opkøbe overproduktionen af vin for at lade den destillere til sprit, samtidig med at den ydede præmier for at rydde de vinstokke, hvis liflige frugter man ikke *kan* finde på at anvende til andet end destruktion, d. v. s. forgæring til kulsyre, der går i luften, og alkohol, der går til hovedet på dem, der drikker den.

Vi har tidligere været ude for bladmænd, som ikke kunne forstå, at vi anvendte udtryk som destruktion og forgæring, men enhver, som i fjernsynet overværede, hvorledes de i sig selv skønne druer blev væltet i pressekarrene, hvor gærsvampene øjeblikkelig går i gang med destruktionen, kan dog ikke være i tvivl om, hvad det er, der sker.

Ikke desto mindre rejser der hvert år et passende udvalg af medarbejdere fra de store blade ned til vinegnene som gæster hos de mærkværdigste broderskaber, der „i den hellige St. Vincents navn" o. s. v. udnævnes til sande riddere og druens ædle forsvarere — til trods for, at de næppe smager en eneste drue, men derimod rigeligt af destuktionsprodukterne — så rigeligt, at de ligefrem flyder over i deres spalter, der jo ikke er andet end camouflerede annoncer — så temmelig uværdige for såvel bladene som de pågældende medarbejdere, som vel sagtens er beslægtede med dem, der efter tur føler sig kaldede til at berømme vore egne metoder til at „forfuske kornprodukter til noget i retning af vin", således som romerne udtalte sig om visse barbariske folk på vore breddegrader.

I England

går det også den forkerte vej, idet ungdommen konsumerer så meget spiritus, at anholdelserne for „misbrug" er steget med 22 pct.

En milliard til kæledyr

Storbritannien hævder at være det mest „dyreglade" land i verden, og denne påstand understreges af en detaljeret undersøgelse, hvis resultater netop er blevet offentliggjort i London.

Det viser sig, at to trediedele af Storbritanniens 15 millioner husholdninger holder kæledyr og anvender over en milliard kroner om året på deres dyr. I beretningen, som er offentliggjort af det politiske og økonomiske statistiske bureau, meddeles det bl. a., at englænderne anvender 228 mill. kr. om året på føde til hunde, 270 mill. kr. på katte og 312 mill. kr. på burfugle.

I Storbritannien findes der nu over 3 millioner hunde, 5 millioner katte og 6 millioner stuefugle. Desuden holdes bl. a. ræve, aber og kamæleoner som husdyr. — Her et eksempel:

Da den rige englænderinde Gladys Prockter for nylig døde, 71 år gammel, viste det sig, at hun i sit testamente havde besluttet, at hendes husdyr skulle følge hende i døden. Det tog en hel dag at aflive dyrene, idet hun havde fyldt de 30 værelser i sin store villa i landsbyen Petham i England med alskens dyr. Et hold dyrlæger, slagtere og repræsentanter for dyreværnet deltog i aflivningerne. Hele dagen lang knaldede skuddene.

Da man gjorde regnskabet op, viste det sig, at over 300 dyr havde fulgt deres herskerinde i graven, deriblandt tolv sorte får, fire ponyer, to køer, to tyre, tre svin, to hunde, tre katte, syv egern og en del chinchillas, kaniner, duer, gæs, ænder og perlehøns.

Mrs. Prockter kendte hvert eneste dyr ved navn, oplyste tjenerskabet.

Som et kuriosum kan det nævnes, at det anses for „fint" at avertere ikke efter baby-sitters, men efter cat-sitters!

Mon ikke de gæve briter burde bruge de endeløse friarealer, som de er i besiddelse af (tildels på grund af et ikke særlig intensivt landbrug) til at komme de vildtlevende dyr på nærmere hold i stedet for at foranstalte barbariske jagtforestillinger.

Det er jo slet ikke så sikkert, at alle de mange kæledyr er så glade for forkælelsen.

I Amerika fremstiller man nu specielle diætkiks for hunde, der har det med at blive for tykke, fordi de får for lidt motion.

Salget af dyrefoder — fra fuglefrø til hundekiks — er for øvrigt større i USA end salget af babymad.

Korrespondance fra himmelrummet

En journalist, der foregiver at være ankommet til en fremmed klode, meddeler, at man der har hypermoderne slagterier, hvor man slagter grisene så humant, at selv de mest indædte dyrevenner ikke vil få den mindste bismag i munden, når de sætter tænderne i deres venner.

Meddelelsen er illustreret, og man ser, hvorledes grisesjælene, der fabrikeres i hastigt tempo, er forsynede med nydelige småvinger og svæver rundt — formodentlig for at vifte „vennerne" kærligt om ørerne.

Den klode ligger sikkert meget langt borte.

Kemisk fåreavl

I visse egne af Australien omkommer der undertiden meget store mængder af får og lam, enten fordi de fuldstændig må undvære føde i lange tider på grund af misvækst, eller fordi de søger at opretholde livet på uegnede græsarter, der kan forårsage krampe.

Nu har man fundet ud af, at det ikke altid er egentlig sult, der forårsager dødsfaldene, men derimod mangel på et bestemt stof, så det ikke er muligt for dyrene at oparbejde ren nødvendige mængde af B12-vitaminet.

Da det er kobolt, som er det karakteristiske for dette vitamin, har man forsøgt at indgive dette stof i form af piller, enten som en pille for livstid eller for et år ad gangen.

Pillen, der øjensynlig er så stor, at den forbliver i en eller anden af dyrets maver, kan afgive 0,1 mg kobolt daglig, hvilket svarer til, hvad der kræves for at undgå alle de ulemper, som følger med mangel på B12-vitamin.

Det menes også, at kobolt er virksom ved dannelsen af vitaminerne B2 og B6.

FAO i Rom

Repræsentanter fra 74 lande, deriblandt mindst en halv snes fra Danmark, har drøftet organisationens program for de næste to år.

Inderen Binay Ranjan Sen, der nu er generaldirektør, erindrede om, at trods alle tekniske fremskridt var verdens største problem stadig sult og fattigdom. Han stillede krav om en 30 pct. forhøjelse af budgettet til fordel for levnedsmiddelorganisationens arbejde for menneskehedens vel. Han ønskede, at der blev lagt mere vægt på de menneskelige og sociale faktorer i det daglige arbejde.

Den danske landbrugsminister Karl Skytte var nok så jordbunden. Han advarede mod subsidiepolitikken, der fører til overflod. Tendensen går i retning af at genoplive de magre år fra trediverne, og for at imødegå denne trusel efterlyste han et samarbejds- og planlægningsprogram.

Der synes at bestå en kløft mellem de sultende lande og dem, der skal sælge deres overflod. Er det penge, der regerer?

Karlo

har været på kant med loven. Han får fire måneder — betinget. Prøvetid i tre år og tilsynstid i tre år.

Puh ha! Karlo ånder lettet op. Han har fået en ny chance, men det er altså ikke helt som før; han er trods alt kommet ind i maskineriet og får besked om at melde sig i Dansk Forsorgsselskab.

Her sidder han så iført læderjakke og pibe og snakker med socialrådgiveren, der ganske vist ikke har læderjakke, men — pibe!

Det er da en rigtig rådgiver for Karlo!

Især hvis han var kommet på kant med loven på grund af et indbrud efter tobak og sprit.

En epokegørende opfindelse

var udstillet under en international opfinderkonkurrence i Paris. Den honoreredes med 150.000 fr. i præmie samt præsident René Cotys store porcelænsvase.

Og hvad gik opfindelsen så ud på?

Et cigaretrør, ved hvis hjælp man kan ryge *to* cigaretter ad gangen!

Rygerne vil herved kunne opnå et endnu hurtigere resultat — noget i retning af at brænde sit livslys i begge ender.

Man må prise det friske initiativ, som en sådan international konkurrence med præsidenten i spidsen udviser, og den chance, opfinderne herved får. Rent kvantitativt bestod de øvrige opfindelser, der altså kun opnåede mindre anerkendelser, i — proptrækkere og øløbnere.

— — —

Fra USA kommer der en lignende epokegørende opfindelse, der i al sin simpelhed består af en pibe, der har to mundstykker, således at den ene mand kan holde ild i tobakken, mens den anden drikker en slurk øl.

Det formodes, at opfindelsen navnlig vil komme til anvendelse blandt tilskuere ved sportskampe.

Kan man spise sig slank?

Ja, det mener forstander A. Andreasen, der er landbrugskandidat og derfor finder det naturligt at henvise til forsøg med grise.

Hvis man giver disse dyr rå kartofler, bruger de så megen energi til tygning og fordøjelse, at de indtagne kalorier går dertil.

Altså er det med kalorierne som med penge: Det kommer mindre an på, hvad man tager ind, end hvad man bruger!

Tabletter og trafik

Byretten i København har nu slået fast, at det er lige så strafværdigt at køre i halvsøvnig tilstand på tabletter som at køre på sprit.

I Sverige er der adskillige gange idømt fængselsstraffe for tabletfylderi, der anses for lige så strafbart som ratfylderi.

Det kan være risikabelt at holde sig vågen på tabletter. Allerede efter 18 timer er der begyndende dobbeltsyn og andre træthedssymptomer.

I Horsens

har 31 sikkerheds- og psykopatfanger klaget til ombudsmanden.

En af dem var utilfreds med, at der kun var tre tobaksmærker at vælge imellem i „hotellet"s kantine.

En sædelighedsforbryder var så fintfølende, at det generede ham at få tildelt det enecværelse, som en morder tidligere havde beæret med sit besøg.

Benyt

venligst indlagte giroblanket til indbetaling af kontingentet — helst ret snart. Gaver imødeses med tak. **Kassereren.**

UNG PIGE — PARIS

Fransk vegetarfamilie søger ung pige, glad for børn. Henv.: Mme Geffroy-Olesen, 21 rue Caumartin, Paris 9.

At leve vegetarisk er godt

Endnu vigtigere overhovedet at leve. — Læser De freds-bladene *Morgenrøden* og *Dæmring?* Eksp. henh.: Jessens Trykkeri, Gl. Vodskov, og Reinholdt, Guldbergsgade 21, N. Gratis prøve-numre.

ALT TIL
råkost – vegetarkost – Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt
Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

Dansk Vegetarisk Forening's
litteratur

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

Kostplan for en uge med opskrifter. 0,50

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

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

Dansk Råkost-vegetarskole og pension,
Kongevejen 110 – Helsingør
er kun aaben fra 15. oktbr. til 1. maj.

Afholdshotellet - Vegetarisk kokken
Værelser, enk. 6 kr., dobb. 12 kr. Ingen drikkepenge. Telefon 2 77 25.
Nørre Allé 30, Århus.

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.

CIRKULIN
HVIDLØGPERLER
Et vigtigt Næringsmiddel

- det ideelle Kosttilskud

NB!
Cirkulin Hvidløgperler indregistreret.

Ekstra stærke
Indhold kun rent Hvidløg
(ca. 1 Gram pro Perle)

Eneste standardiserede faste Hvidløgpræparat med Allicin (50 Gamma pr. Perle) Allicin dræber Bakterier og indeholder desuden de vigtigste Vitaminer — a, b, c og d — derfor et vigtigt Næringsmiddel, der anbefales Gamle og Unge som dagligt Kosttilskud hele Aaret rundt! Det virker paa én Gang styrkende og forebyggende paa hele Organismen, ogsaa naar denne rammes af radioaktiv Bestraaling.

Der indtages (synkes) 3 × 2 Perler daglig ved Maaltidernes begyndelse

NB! Ingen Lugt — Ingen Smag!

Vor Pakning med ca. 180 Perler = 1 Maaneds Forbrug
Forhandles **kun** af: **Apotekere, Materialister, Raakostforretninger og Købmandsforretninger**
Nærmere Oplysninger om Salgssteder giver undertegnede **Importør, som ogsaa gerne modtager Bestillinger** og sørger for **omgaaende** Levering. — Prøvepakninger kan rekvireres ved Indsendelse af Kr. 3,00 pr. Stk. til nedenfor angivne Postkonto.

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

Svensk Lini holder navn i orden

Regelmæssig afføring opnaas nu uden brug af afføringsmidler ved hjælp af det nye svenske præparat Lini som er et af hørfrø og laktose præpareret næringsmiddel der regulerer paa naturlig maade



Lini har en vidunderlig virkning paa maver. der driller. og er let at tage: 1 spiseskefuld af pulveret et glas varmt vand om morgenen Kan ogsaa strøs paa tykmælk eller tilsættes grød salater, desserter etc. - Svensk Lini faas nu i materialister og i specialforretninger eller bestilles direkte (gerne frimærker) hos generalagentur for Danmark F F Gønget & Co., Evanstonevej 12. København-Hellerup tlf. Ryvang 9112

Pris pr karton kr 3.85

Maanedens fagbog:

Johs. Tholle: *Anlæg og vedligeholdelse af gravsteder.*
Pris kr. 5,85.

kan bestilles i enhver boghandel

Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,
Anker Heegaardsgade 2,
København V.

RÅSTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, Svendborg)

modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 755

Vegetarer på Fyn!

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



Fås også i Råkostdepotet

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, Islevdalvej 85, Brh., Islebro 695.

Fin delikat Hybenmarmelade

1 kg kr. 4,50. 5 kg kr. 22,00.
Prisliste på forlangende over vore frugtsafter.
Bestilling modtages på hvidkål og rødkål til senere levering.
Bemærk:
Kunstgødning og giftige sprøjtemidler benyttes ikke i vor frugtplantage.

»*Sandhuset*«*s Frugtplantage,*
Kassemose, Fyn.

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

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 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 minuter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce.
Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!
Den Sanitære Fødevarefabrik
Baldersgade 14, Kbhvn. N., TAga 289

LYNG OG BLOMSTER **HONNING**
Honning-depotet
Nr. Sogade 39 . København
Telefon Ctr. 8176

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 . Århus

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost – middag – à la carte
Åben mandag—torsdag incl. kl. 11—19
Lukket lørdag.
Telefon PAlæ 8855
St. Kongensgade 36—38, mezz.

PROVINSENS
største specialforretning for *RÅKOST, 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.
Ernst Hansen
etabl. 1877
Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

FOLKEBLADETS BOGTR. - RINGSTED