Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Dyrenes dag - hver dag

Vort daglige brød

A-vitaminer

Gelée Royale

Bjørn Rasmussen og paven

Told og tomater

18 kalorier

Røg i bussen

Ejendommelig værdimåler

Hans hellighed paven og dyrene

Send bud efter vort agitationskort

Køkkenkrogen

Udgivet al Dansk
VagaUrltk Forening

51. årgang
nummer 5-6
MaJ-Junl 1958

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele at Den Sanitære Fodevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. N., er den eneste, som har tilladelse til at fremstille margarine, vitaminiseret uden dyriske produkter. Margarinen leveres i pakker å 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 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 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 bos postvæsenet eller bladets ekspedition. I lossalg 1 kr. pr. nr.

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.
oKodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København
Vegetansk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Sko ... natorium - Skodsborg.
Råst "t' B^erre strand pr. St. Fuglede (Sommer).
Kåstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.

Vegetarisk* spisesteder i NORGE:

OSLO:

B,05, Kron Prin*enagt, 5.

TRONDHEIM-

Linnea Hotells »'^„taurant.

fyn

Det er dyrenes dag

i hvert fald en enkelt dag 1 året. Så enes man om såvel 1 presse og radio som 1 TV at tale dyrenes sag og samle penge ind, for at den legendariske lænkehund kan få sig et tilpas længere tojr - uden at tænke over at der står halve og hele millioner af store, frihedselskende dyr bundet i deres snævre båse, hvor de end ikke kan vende sig, knap nok lægge sig ned uden at risikere, at nabodyret træder på deres monstrøst udviklede yvere - hvorved der kan anrettes stor *økonomisk* skade.

Opfordringerne til at spytte godt i bossen ledsages af dybtfolte udtalelser om, at den, der har „reddet" et dyr, kan læse takken i dyrets ojne. Pengene går også glat ind, såvel i kontanter som i form af store legater o 1 vel sagtens fordi der blandt godtfolk findes adskillige, som går rundt med en betændt samvittighed, fordi de ikke altid har „reddet", hvad reddes kunne, blandt dyrene — store som små.

Vi vegetarer, der redder en masse dyr fra et kvalfyldt liv og en lige så sikker som voldsom død, ikke alene på dyrenes dag, men *hver* dag hele året rundt må da have lov at læse en mangfoldig taksigelse i de dyrs ojne, som vi moder på vor vej - en tak, fordi vi ikke åd dem.

Er vi selvretfærdige? Måske, men vi sætter blot sagen frem set fra vort synspunkt og hævder endnu en gang, at alt logisk dyreværn må baseres på vegetarismens bærende tanke om dyrenes ret og vore pligter over for skabningen som sådan.

Derfor sendte vi også vort sidste nummer af VT til Statsradiofonien, ledsaget af en opfordring til at arrangere en sammenkomst mellem „dyreværnerne" og os. idet vi specielt henviste til den opfordring, der blev fremsat i anledning af „Svalen"s fødselsdag.

Det er ikke første gang, vi har forsøgt noget i den retning, men modtager hver gang et — umotiveret — afslag.

Man vil nok have sin bøf i fred. Lidt venlig omtale af nogle dyr en enkelt dag om året må da være et tilstrækkeligt sonoffer for al den uret, man begår resten af året.

Heller ikke „dyreværnet" har reageret på vor opfordring.

Vort daglige brod

har fra en ganske bestemt side været udsat for kritik. Såvel presse som radio bar været brugt og misbrugt til at mistænkeliggøre dette det mest anvendte surrogat for den ideelle fode for mennesker.

Man har således tvivlet på værdien af de vitaminer m. m., som nu tisættes ikke alene det hvide hvedemel, men også alt rugmel. Tillige har man rettet det grove skyts mod alle de „gifte", der anvendes som ..melforbedrende" midler.

Nu har de myndigheder, der råder over vort ve og vel. taget til genmæle, idet de fastslår, at al sagkundskab såvel her I landet som i mange 1 enhver henseende „udviklede" lande går Ind for berigelsen ^jelet, der Ikke, således som mange tror, er en simpel erstatning fo,-stoffer som beroves melet under indmalingen, men et velovervejet forsog på at for-

syne størsteparten af befolkningen med værdifulde stoffer, som man véd, den har vanskeligt ved at skaffe sig i de fodevarer, den betjener sig af. Selvfølgelig tilsættes der kun vitaminer o. a. i optagelig form.

Hvad „giftene" angår, så siger sagkundskaben god for hvert enkelt stof og har tillid til, at vore møllere holder sig de givne forskrifter efterrettelige.

Herefter skulle der altså ikke være nogen ko på isen — ganske bortset fra den hidtil ret ubemærkede kendsgerning, at „korn" ikke er fode for mennesker.

A-vitaminer

Som afslutning på en serie undersøgelser, der er foretaget af Statens Vitaminlaboratorium, offentliggøres i Husholdningsrådets Meddelelser nr. 3 4 en oversigt over forekomsten af A-vitaminer i „animalske næringsmidler".

Det fremgår heraf, at disse besynderlige produkter er særdeles fattige på disse vitaminer med undtagelse af dyrenes lever, der fungerer som depot for den overskudstilforsel, der eventuelt sker med foden. Dette overskud tiltager med alderen; således er okselever fire gange så righoldig som kalvelever.

Højest står gåseleveren med 105.000 enheder pr. 100 g. Høns har 60.000, svin 11.000 og leverpostej kun 2000. Forskellige saltvandsfisk har en del, men det ejendommelige er opdagelsen af et såkaldt ferskvands-A-vitamin, eller A2 vitaminet, der bl. a. forekommer i leveren hos aborre og gedde Og hvis virkning kun er 40 pet. af det „rigtige"s.

I betragtning af, at dagsbehovet ansættes til ca. 3000 enheder, ses det let, at ke midler" l ! ' "T ? * d*kning for dette behov i de egentlige „næringskun i de specielle indvoldsorganer af diverse medskabninger.

Atomerne „kogte over"

og fandt vej t
var det ad luftv'l ^ flod, langs hvllken der græssede køer — eller måske
n, at
måtte kasseres T h æ l d L T h T v ^ * _ . * mæ,k<m ^ 15o ^
Myndigh ern ko på arbejde med t 0psp0re no le koer, som Var
blevet eksporteret f r ^ o ™ * * S for at modtaire emit * at De nye e^ere blev vækket midt om natten
Det var ikke alen Cul risikoen ved at drikke køernes mælk.
undersøgte også de r abelt at drikke mælken, men myndighederne
l forbindelse med d^01*5^l^ groede lnt*en for fareområdet.
oplyses, at svenske ve? 4 no oplysning £ fra Windscale i England kan det
lll at mode op for at ^ å™* ^ en — dog vist privat — indbydelse
fl7gter, at netop veeet o ^ undersø5e for radioaktivitet, idet man begrode. skulle være mprt^T6, dor ernærer sig mere direkte af jordens atomer l slg. udsatte for at slikke for mange af de farlige
Det vil bUve inte t
modentlig foregår ved hi ? So resultatet af disse undersøgelser, der for-
P - s : Man fandt r "Jæ, P af Geiger-tællere.
,ngen Påviselig forskel.

Bjørn Rasmussen og paven

Rygere kan være særdeles anmassende. Det gælder ikke mindst Bjørn Rasmussen, der skal være meget forkølet, for han undlader at gore sin entré i fjernsynet med en lang cigar og en tæt tåge omkring sig det er lige ved, at man fornemmer rogen bolge imod sig, hvilket vel ikke kan siges at være helt umuligt, da det jo kan *hores,* når der *smiles* i dampradioen.

Han har måske ikke reflekteret synderligt over, hvorvidt cigarer harmonerer med de påbud, der udgår fra Vatikanet, til hvis proselytter han hører — det ligger jo noget forskelligt i de forskellige lande med den slags. Nogle steder er dans ikke tilladt, mens der gerne må ryges, andre steder er det omvendte tilfældet, og forbudene gælder såvel i papistiske som i andre trossamfund.

Men forleden fik han spørgsmålet ind på livet, idet han skulle kommentere en Fernandel-film, hvori der forekommer adskillige „samtaler" med den korsfæstede — samtaler, der meget sjældent falder ud til paterens fulde tilfredshed, men han bøjer sig dog loyalt, *også* da røsten flere gange minder om den cigar, han agter at nyde. ja, han tvinges endog til at kaste resterne af en itukrammet cigar fra sig, for at han ikke skal fristes over evne til at komme disse i en pibe.

Den ophøjede kender åbenbart sine pappenheimere.

I tilslutning til dette problem, som herved stilles til nøjere overvejelse af hr. Bjørn Rasmussen, kan der passende tilføjes vandreanekdoten om de to munke — hvoraf kun den ene tilhørte jesuiterordenen —, der kom i tvivl om, hvorvidt det nu *var* tilladt dem at ryge eller ej, hvorfor de besluttede hver for sig at ville skrive til paven om en afgørelse i sagen.

Næste gang de modtes, dampede den ene nok så lystigt på en cigar, mens den anden var bedrøvet over det afslag, han havde fået. Forklarinken skulle søges i den omstændighed, at den ene havde formuleret spørgsmålet således: Må jeg ryge. mens jeg beder? Den anden havde spurgt, om han måtte bede, mens han røg. Det var nok sidstnævnte, der tilhørte den orden, der — vistnok med urette — har fået noget odiøst over navnet

Skoledrenge som stor-rygere

Skolepsykolog Harald Rasmussen i Esbjerg regner med. at en femtedel af byens skoledrenge er mere eller mindre forfaldne til cigaretrygning. Der er eksempler på. at otteårige drenge ryger flere cigaretter daglig, og drenge på 12-13 år kommer ofte i skole med stærkt nikotinplettede fingre.

Hofjægermesteren

der lod bossen hænge på sin knag og satte sig til at skrive en alvorlig kronik imod jagt og al den pladder, som jægere disker op med. skal have så inderlig tak.

At mennesker skulle være jægere af naturinstinkt, er en skrøne, og når selv en hofjægermester kan gå l sig selv, må der kunne folgc mange efter af de elendige små nimrodder, der bare render nindt og plaffer ned

Gelée Royale

er det spyt, som udsondres af ammebiernes kirtler, og som anbringes i de celler, hvor dronningelarverne befinder sig.

At der må være de for en hurtig vækst nødvendige stoffer i dette gule spyt, er givet, da larverne jo alene er henvist til denne kost, og det er ikke svæklinge, der kommer ud af de modne celler — tværtimod er de unge dronninger straks kampklare, og den første går øjeblikkelig i gang med at udrydde samtlige medbejlere til stillingen som enehersker i boet.

Spyttet består ifølge dr. phil. Ole Hammer af 66 pet. vand, 12 tø pet. æggehvide, 12 tø pet. sukker og 5tø pet. fedt. Der er altså plads for 3tø pet. „ubestemmelige stoffer", og det må være i denne lille rest, at „livs-eliksiren ' såfremt en sådan eksisterer — må søges.

Når man tænker på de uendeligt små kvanta, disse medikamenter evt. kan tilføre vor alligevel temmelig store organisme, må man stille sig lidt skeptisk, skriver dr. Hammer, der er leder af Statens Biavlsforsøg, og han fortsætter: Men samtidig må man erindre, at uhyre meget i os reguleres ved stoffer, f. eks. såkaldte hormoner, der sendes rundt med blodet, og her drejer det sig om ufatteligt små kvanta, så det alligevel ikke synes usandsynligt, at tilførsel af selv små mængder dronningefoder kan påvirke en menneskelige organisme, hvis dronningefoderet på en eller anden måde kan stimulere produktionen og cirkulationen af hormoner. -

Et hinv fram\kmand mener at vide, at det drejer sig om stimulering af binyrerne, der er meget vigtige kirtler.

Dr. H- refererer derefter en del sygehistorier, som alle går ud nå af det friii findes den skavank, der ikke kan helbredes ved brug oldinge e e er vide s Pyt- lige fra underernærede born til lallende

Allered eliksiren"6 2o~3o ar siden blev der gjort forsøg på at udnytte „livs-3—4 a r. ' am^n an erne har annonceret kraftigt med præparater i men førs nu or de h o* os.

Og Oie Harnm

Mon de^ or u gGr ikkC: Svlndel! ..eliksir" — ikke^ SJTMCS lige mærkeligt, at mennesket skal søge sin tige sig men . d on ^ mInd(-'hge honning, som selv bjørne kan bemægdrypper nat gpyt ^ ebitte droningecelle, hvori de flittige ammebier

Husblas

var i gamle dage noe-ot h * da g er råstoffet et ant u fremstl »edes af størens luftblære, men i med en gre b kastes i meget ilde lugtende væld af flæskesvær, der flydelse, således at der hH are, hVor diverse kemikalier øver deres indtørres til de bekendte ni *** klæbri S "PPe tilbage. Det er denne, der e »er hvad det nu er r w, ^ SOm hus modre putter i de fine desserter , Det var , j e r m , der b t l l dt atlvelae. - emstiliing småde ægte oplysningen om denne lidet tiltalende t For eyldning f 0reftp „ 8 kkelse. om ht kendt, men svineskind opstår l en helt anden

Ejendommelig værdimåler

I den klassiske oldtid var det almindeligt at vurdere en mands økonomi efter antallet af hans kvæg (*pecus* — heraf pekuniær o. s. v.).

Andre steder har man kunnet benytte f. eks. muslingeskaller, når man ville købe sig en kone eller andre bekvemmeligheder.

I vor verden regner man visse metaller eller glasagtige stene for særdeles værdifulde — vel nok fordi man for sådanne i sig selv ret uanvendelige stoffer kan tilbytte sig visse livsfornodenheder.

Men hvem kunne nu tænke sig til, at det vand, hvori rester af døde dyr har befundet sig i nogen tid ved en vis varmegrad, skulle besidde nogen som helst mulighed for at optræde som værdimåler?

Ikke desto mindre er dette tilfældet ved den toårige undersøgelse af suppeekstrakter, som er foretaget af Statens Husholdningsråd.

Baggrunden for undersøgelsen var den. at priserne for disse faste eller flydende ekstrakter viste sig at ligge mellem 10 og 91 kr. pr. kg, og hvis man kun tog hensyn til mængden af tørstof, kunne prisen komme helt op på 115 kr. for et kilo.

Så anskaffede man sig et passende udvalg af disse sager, hvorefter et hold på 20 (!) dommere gik i gang med smagsbedømmelser i forhold tii et almindeligt hjemmelavet afkog af dode okser.

Samtidig gik kemikerne i arbejde med at konstatere mængden af tørstof og aske. specielt råprotein og kogsalt. Ligesom det sellensalt. vi tidligere har beskæftiget os med, viste det sig, at kogsaltindholdet kunne bevæge sig helt op over 73 pet., hvilket kan være af interesse bl. a for hjertepatienter. Hvad der ellers er af protein o. l., kan være ret ligegyldigt, da disse ekstrakter jo ikke regnes for andet end smagskorrigens og ifølge de mængder, de anvendes i, ikke har nogen egentlig næringsværdi — jævnfor kruspersillens minimale værdi som vitaminkilde til trods for sit ret hoje indhold af C-stof.

Særlig interesse har man skænket indholdet af kreatin og kreatinin. fordi disse stoffer kun forekommer i afkog af kod. Herved blev man i stand til at konstatere, hvorvidt ekstrakterne var „ægte" eller „falske". De fleste havde fra 0.1 pet. til 0.8 pet. Kun to lå med et indhold mellem 7 og 8 pet., altså „ægte" vare!

Den eventuelle næringsmæssige værdi af de to derivater af urinstof l r i de minimale mængder ret ligegyldig. Kreatinin findes altid i ringe mængde i urin og danner dermed baggrunden for påstanden om, at kodekstrakt er urin nogle minutter for det bliver urin.

I sandhed nogle hojst mærkværdige værdimålere!

Oprindelig fremstilledes kodekstrakt ved at udtrække findelt kod med varmt vand og inddampe det til pasta. Senere gik man over til at hydrolisere kød med fortyndet saltsyre, hvorved man bl. a. opnåede at kunne bruge mindre værdifulde råmaterialer og endda få højere udb y u ^

Nu anvendes der ofte helt andre råmaterialer, i-sær gær. h l e- Et af de gluten og soyabonner med tilsætning af krydderier og ur er. flydende produkter fik af flere af dommerholdet "em-rknlnge omurtc- for, smag" og blev bedomt hojere end de to „ægte" ekstrakter til tnxto

at der ikke var målelige mængder af kreatin. Dommerne gav i øvrigt ofte bemærkninger om lugt og smag af urter til de produkter, som de gav de bedste karakterer, hvilket vidner om „god smag".

Det går ud over forbrugerne

når der ikke er nogen konkurrence, og det er der ikke for tiden og har ikke været det i mange mange år, hvad æbler angår, hverken friske eller torrede.

Det påstås således, at en lille dansk fabrik har kunnet præstere en skattepligtig Indtægt på ikke mindre end 752.000 kr., blandt andet ved at torre æbler. Vi under såvel denne som andre fabrikker enhver rimelig indtægt, men når den oparbejdes i ly af en monopolstilling, må vi som forbrugere være på vagt.

Nu da landet er så godt som tomt for friske æbler af god kvalitet, og handelen yderligere er gået næsten i stå på grund af høje priser, har importørerne fundet det rimeligt, at der blev givet frit lejde for æbler fra Australien, som netop nu kan yde fortræffelige æbler, indtil vore egne igen viser sig på markedet, men importørerne er så vant til at få umotiverede afslag, at de ikke gør sig store forhåbninger.

Mon det nu er klogt af de danske frugtavlere, der netop nu har tjent så gode penge ved at eksportere til de lande, der led under frosten sidste forår, at holde så stærkt på deres egen monopolstilling?

Det er slet ikke så sikkert, som de synes at gå ud fra, at forbruget stimuleres ved, at der bliver en æblelos sæson. Forbrugerne kan nemlig meget let finde på at kaste deres kærlighed på andre varer, der fremkommer i appetitvækkende stand og til rimelige priser.

P.s.: Det var grønsagerne og frugterne, der Igen fik pristallet til at stige.

2100 m blindtarme

fjernes årligt fra 50.000 „patienter" i England. En dr. Henry Peter erklærer, at et stort antal operationer er aldeles overflødige, og at den ene kilometer fjernes uden tvingende grunde.

Sjove læger?

D
tUK Ct r r ? at danske klrur S" p4 det 8,dsto er blevet endog meget
neto^en HVa<l netoP bllndtarmen an S&r, Wet det formodes, at
menter ,om Z for mikroorganismer, der fremstiller de fer-
menter, »om virker oplosende på de celluloseholdlge cellevægge I truet
De ve læg
at fll te pT"défwUgVt'e T V " no T n "d 8"'Cn aJ,befalede Patienterne
fald eleverne ti ,L f ^ "" bt ordr, t l "VCrt
- -rker mere S U S E T S S hidtil anvendte!

K vi l 6 dod af dansk v crmouth

m? v
spillet. C har dog Været en vls overfølsomhed over for alkohol med i

Told og tomater

Det er ofte blevet fremhævet, at produktionen af tomater danner rygraden i dansk drivhusgartneri, hvorfor der da også råbes meget hojt, hver gang denne rygrad trues, f. eks. af import fra gunstigere stillede lande.

Hidtil har Importen - der 1 realiteten er fri uden for egen sæson - dog Ikke betydet nogen egentlig konkurrence, således som vi tidligere har påvist, men hvordan det vil gå 1 fremtiden under ændrede handelsforhold, er Jo Ikke godt at vide. Kontorchef A. Stauning formoder, at tolden, der nu kun er 1 ore pr. kg, vil blive forhøjet betydeligt. I Norge er den i dag næsten 2 kr.

For ikke at stå på bar bund i de forestående forhandlinger har kontorchefen prøvet på at fremskaffe tal for produktion og forbrug af tomater i Europas forskellige lande, og selv om han på forhånd erkender at tallene i høj grad er „sammenbragte" og uensbenævnte - der er vist ikke taget hensyn til andet end den kommercielle produktion — så kan der dog fås interessante oplysninger af dem, bl. a. den, at der skal være ca 15 kg tomater pr. næse — eller rettere: mund — i Europa, men da en stor del af den sydeuropæiske produktion anvendes til industrielle formål, regnes der med. at der er ca. 10 kg i gennemsnit til direkte konsum.

Selv om vi herhjemme mener at ligge ret hojt, kommer vi dog ikke højere end til 5.4 kg mod ca. 40 kg i Grækenland og Tyrkiet. Nordmænd spiser kun 3 kg (tolden?), og Holland ligger i bunden med 2.5 kg. Det er pænt af producenterne, at de ikke selv spiser varerne fra kunderne!

Tallene er fra 1956, og det formodes, at stigningen til 1957 andrager 10 pet. Produktionen er steget med ca. 100 pet. siden 1950.

Der *kan* altså spises mange tomater, når de foreligger i god kvalitet til priser, som kan betales. Forbruget vil sikkert stige i forhold til, hvor stor en del af året der foreligger *spiselige* tomater. Danske gartnere har selv været inde på, at det burde være forbudt at falbyde den sejgmodne vare, som „pranger" i vinduerne efteråret igennem.

For at komme på hojde med sydlændingene mfl vi altså tidoble vort forbrug, hvad vi vegetarer vel allerede *har* gjort. Hvem af os ville nøjes med 4,5 kg om året?

Såfremt gartnerne ønskede, ikke at fordoble, men at tidoble deres afsætning, propaganderede de for vegetarismen og gik selv 1 sp sen

Tomater og modstandskraft

Ved Karolinska Institutet i Stockholm har Chr. Lingen forsvaret cn doktorafhandling om tomaternes rode farvesof.

Afhandlingen Indgår som et led 1 et Intensivere arbejd* der «1 sat gang nf Wenner-Grens Institut med det formål at finde midler og N.j e til at styrke organismens modstandskraft mod iingri'huclefra^

Det stof, som giver tomaten dens rode farve, er lycopIn. De. ar vist sig at have en hidtil ukendt Indflydelse på legemets evne til at modsU Inf ek- tion af forskellige slags.

18 kalorier

har fremkaldt en større storm, ikke i et glas vand, men i den mejerigtige mælk, der nu sætter fedtprocenten op til 4 — en forhøjelse, der muligvis, nar det går hojt, kan komme til at andrage de 18 kalorier dagligt.

I stedet for at interessere sig så heftigt for disse atten fedtstofkalorier, der dog forer andre gode ting med sig, var det uendelig meget bedre at soge afklaret, hvorvidt de dyriske fedtstoffer er så farlige, som det siges fra forskelligt hold.

Ansete læger har benyttet lejligheden til at diskutere kolesterol-problemet og fremforer. at plantefedtstoffer anses for uskadelige lige bortset fra kokosolie.

Hvis sidstnævnte påstand er rigtig, er der unægtelig stof til eftertanke også for os vegetarer. I hvert fald var det rart at vide, om der er og i givet fald hvor meget kokosolie der er i den specielle margarine, vi kan rekvirere.

Men lad os nu endelig ikke soge at rejse storm på steder, hvor det ikke er onskeligt. Hvordan ligger det med kolesterol og de besværligheder, der tillægges dette stof, hos den indfodte befolkning, hvor kokosnødder er daglig kost?

Der t.u\ da \æie nogen, der véd noget. Er det hærdningen med brint, som gor olien farlig, eller er det forst når fedtstofferne brankes på den hede pande, at de skadelige stoffer opstår?

Hans hellighed paven

uheldifr[o]mrt[Sl]K [illegible] 8lden vo,3 4>nede alkoholproduktionen, har på en hojst foiskel dor [illegible] menneskers interesse på den iøjnefaldende l Vatikanets nærhed [illegible] ret og så den, der praktiseres for unodvendilo'iM^[TM] [illegible] man ikke burde udsætte dyr nc proces skulle ikk^'f [illegible] at skulle dræbe, og den- [illegible] For snuste hvedens korn!

[illegible] at paven kan ,ndtagc ct

ud fra velovervejede[10] [illegible] træerne fældes, gor vi det selvfølgelig ydre eller vort indre [illegible] vi horer ikke hverken for vort [illegible] [illegible] [illegible]

Kom og tag dit regnebræt

Det har en kendt skribent — en af dem, som har ovet en betydelig indflydelse på masser af menneskers indstilling til tilværelsen gjort, og lidt af resultaterne ses her:

175.000 cigarer,
50.000 olier, mest stærke,
15.000 kg animalsk fode med tilsv. grøntfoder.
3 l mælk!
4- helt pæne tal for spiritus og vine.

Disse „værdier" modsvares af en slunken tegnebog.

Han vil gerne slå et slag for sprittens og tobakkens indflydelse på den menneskelige ånd, og hvad gor det så, at de dele er knap så helsebringende på det legeme, vi alligevel ikke kan tage med os?

„Ingen skal fortælle mig, at man bliver et større åndeligt menneske ved at læse Schopenhauer (som ingen forstår) og spise reven gulerod og drikke vand til. Tværtimod kan bordets glæder, og også tungerne, som losnes af vinen, der perler i de fyldte glas, give ånden værdifuld føde. En gul sodavand vil aldrig virke inspirerende."

Vi skal forskåne læserne for mandens navn.

V internationale plantebeskyttelseskongres

har været afholdt i Hamborg med 3500 deltagere fra 75 lande, selvfølgelig beskæftigede man sig *også* med bekæmpelsesmidlerne, hvoraf der nu findes et usandsynligt antal, men det er betegnende, at den resolution. som blev udsendt, fik følgende indhold:

kvJL 0rskellige lan des regeringer opfordres til at hindre spredning af bok^nT"!6 — skaelodyr fra land til land. Videre fastslog den de kemiske den J : „ e r S uundværli gbed, men opfordrede samtidig til at træffe nesker ndige f or^gtlighedsforan staltninger for at undgå skade på menfor forskning yrn ? odeltg Pegedes nødvendigheden af øget indsats inden biologisk bekfpnm i ængere sigt> lsær med henblik på mulighederne for vægt i naturen n* h oS kem.kaliernes indflydelse på den biologiske ligeUge organismer nL " opfordredes samarbejde ved udveksling af nytganismer og re8i8tent plantemateriale mellem landene.

Kæde-rygning

Den engelske kon GC0I„Be VI,8 dod skyldtes muligvis kæderygning, skriver den engelske^l dr, Lennox Johnston i en bog *Tobakssygeu* og dens Helbredelse ,w ??? for leden. Kongen led af BÜ 8ygdom, der arterier i benene. Dodert f forårsagede obstruktion 1 visse for lungekræft. "emkaldtes af en blodprop efter en operation

Alle sider af kontro MeV udførll g' omtalt i bladene med undtagelse af een, 0g det^var af åraa gerne til BUrgers sygdom er to- H^S rgnlng' driver dr i IZ on, dGr tilfo J er. at det forst efter kongens -0 Wev oplyst, at han vir f dr storryger.

Stivkrampe

Ved at gå Blegdamshospitalets journaler igennem for de sidste 10 år viste det sig, at af 44 voksne patienter med stivkrampe døde de 15. Heriblandt var ikke færre end 8 gartnere med 2 døde, 6 arbejdsmænd med 3 døde og 4 landmænd med 2 døde.

Det er altså alle, der har med jord at gøre, som er mest udsatte for smitten, hvorfor overlæge H. C. A. Lassen da også anbefaler alle gartnere — inclusive haveejere — at lade sig vaccinere.

Selv ganske små læsioner, som man i første omgang ikke ænser: en torn i fingeren, en træsplint i hånden, et som trådt op igennem fodtojet, kan være indgangsporten for denne livsfarlige sygdom.

Det kan tilføjes, at de smerter, som sygdommen medfører, horer til de mest ulidelige, selv den mindste lyd kan forårsage choktilstande.

Fra Norge

Det er med en vis misundelse, vi i en årrække har kunnet notere resultaterne af en veritabel „vækkelsesbolge", der gik hen over vort elskede broderland Norge.

Det ene blad blev startet efter det andet, og store kanoner fra ind- og udland holdt kæmpemoder rundt i landet.

Man arvede penge og huse og var altså ved at erobre landet for vegetarismen.

I majnummeret af Vegetaren, der er et ret beskedent organ for Norges vegetariske Landsforbund, redigeret af Magnus Karlson i Stavanger, gør man nu den øjeblikkelige status op: Alle de stolte blade er gået ind efter økonomisk hårde kampe.

Huse soges solgt, og de indkomne midler samles i et fond til støtte for vegetarismen, bl. a. ved udgivelse af et tidssvarende blad.

Man indrømmer altså, at vækkelsesbølgen har lagt sig, og at man nu besinder sig på en mere underbygget agitation — et vendepunkt i det vegetariske oplysningsarbejde.

La oss håpe det og ville det! slutter bladet — og vi hernede giver vor tilslutning.

I Sverrig

kan frugtspiseme selv vælge, om de vil have indenlandske eller udenlandske æbler, idet importen er givet fuldstændig fri — i hvert fald i den allerstørste del af året.

Det er en af årsagerne til, at turister herovre fra er forundrede over. at der „allerede" er fine æbler fremme midt på sommeren.

Vore egne frugtavlere har monopol hele året rundt og eksporterer alt det, de kan.

Modet med dr. Aa. Warming-Larsen dom

måtte desværre aflyses i sidste øjeblik på grund af pludselig sygdom, men dr. Warming-Larsen har elskværdigt lovet at stille sig til rldlghed ved en senere lejlighed. Vi glæder os.

Slik

I erkendelse af, at born har et naturligt behov for „slik" af en eller anden art, har en norsk tandlægeautoritet foreslået at gå ad den positive vej og få fremstillet et sundt og billigt slik i stedet for som hidtil at gå ad den passive: blot at advare mod skadelige ting uden at give noget andet i stedet.

Dr. Thorsen foreslår, at staten afsætter tilstrækkelige belob til udeksperimentering af det ideelle slik, der skal have positive egenskaber, samtidig med at det tiltaler bornene og kan konkurrere i prismæssig henseende.

Selvfølgelig er det let at sige til bornene, at de skal drikke mælk og spise frugt, men born har det — ligesom de voksne — sådan, at de kun ugerne retter sig efter „fornuften". Men giv dem noget, der falder i deres smag — noget, som de har godt af, og noget, som ikke nødvendigvis behover at være så dyrt, at en hel Industri kan eksistere på bornencs naturlige trang til slik.

Spørgsmålet er, om det i det hele taget er lovligt at fremstille og forhandle stoffer som „slik", hvorom det vides, at det er skadeligt for helbredt men så kommer vi også ind på de voksnes slik: tobak, alkohol.

»Indfort« på Kobenhavns Grønttorv

i ugen fra 5. til 11. april: 14 kg jordbær til 40—100 kr. pr. kg. 209.825 kg æbler l alle mulige (og umulige) kvaliteter til 1—2tø kr. pr. kg en gros.

I torveinspektoratets bemærkninger udtales det, at handelen med æbler er ret stille. Priserne lægger en dæmper på efterspørgslen.

Nii skal man ikke tage den forholdsvis store „indførsel" af æbler særlig 103 l elig, da den „statistik", der fores, er benævnt som endog en tak ærl IawT T ^VCl forbandet lø&" som statistik l al almindelighed. Der er es ntet i vejen for, at de samme æbler tælles med hver eneste torvedag, h VOrefter de 8om usolgte kores hjem igen for eventuelt at komme p Md J T StbUnke* hVor dG fleste kvaliteter hører hjemme.
rieeli^p ni" f grønsagerne står der, at tilførslerne er små, men alligevel e ersporgslen. Det giver baggrunden for forbrugets størrelse.

Også en tilegnelse

Den bekendt ,Ung^k,æflforsker prof., dr. Lickint har skrevet en bog om problemet, peci^ tobakkens medskyld, og tilegnet den de 100—200.000 tyskere dommen. ,SOm ,dc nfeste 10 &r vil falde som ofre for syg-

Hjørnet

Af alt det, me e e sl tJoncr lkke en fJerdedel til kroppens ernæring- De ovrige "re^iLd^T' e e0 ern®rer lægerne, apotekerne og medicinfabrikanterne.

Giftgas

En ret storstilet reportage handlede om de farer, der lurer fra belysningsgassens side, og som akkompagnement til tallene om mere eller mindre selvforskyldte forgiftninger hørte man ambulancernes tuden.

Man strejfede den fare, der ligger i indånding af den kulilte, der findes i røgen fra cigaretter og andre rygeremedier, og vi fik at vide, at røgen fra 4__5 personers anstrengelser på dette område let kan resultere i en dundrende hovedpine, såfremt det sker i et afgrænset rum, f. eks. en mindre bil.

Også den risiko, der for flyveren ligger i. at en vis del af hans blodfarvestof er inaktiveret af de cigaretter, han ryger for højdeflyvningen. der kræver de sidste reserver, blev omtalt. VT har tidligere gjort rede for dette og lignende problemer.

Men man „glemte" at komme ind på det ellers nærliggende tema, om ikke rygningen som sådan er en meget større risiko end omgangen med såvel belysningsgas som flaskegas. Det er tobakken, som er den egentlige giftgas, der sikkert har betydeligt flere mord — og selvmord — på samvittigheden end den til fredelige formål ret anvendelige gas i rorene.

Vegetarismen den største tanke

Vi nåede at få teksten til et agitationskort trykt i sidste nummer af VT, men nåede ikke at få opfordringen til at benytte det med i bladet. Nu er kortet fremstillet i en tiltalende gron farve, og det er vort håb. at alle, som er enige med Rousseau — og os —, vil sende bud efter så stotre antal, som de mener at kunne få uddelt til personer, som *burde* være medlemmer af DvF.

Egentlig burde der følge en præmie eller flere til dem, som har størst held med at indtegne nye medlemmer, men vi mener ikke at kunno bruge foreningens midler hertil. Noget andet er, om en eller flere synes, at forslaget er så godt, at de stiller midler til rådighed herfor.

Når dette nummer af VT kommer frem, er redaktøren nok gået pa vingerne med kurs mod Grønland for bl. a. at samle erfaringer vedr. udgivelse af et lille skrift om dyrkning af havesager dér hojt mod nord. Der trænges i høj grad til en mere vitaminrig kost.

Arresthusene

og den mad, der serveres her. har mellem stamgæsterne hidtil været betegnet med et forskelligt antal stjerner ligesom de bedre hoteller; men nu skal der standardiseres, og det forlyder, at der skal puttes god t med grønsager på menuen. Forhåbentlig ikke som en skærpelse af opholdet. men som en renselse og fornyelse indvendig fra.

Det skøre ord

, den 5. ~~mai~~, som Egerod kaldte det. forekom så ofte i de to minutter t håbe, at variationen: at man måtte sig forbarme. Man må dog inder g *råkostsalat*, ikke var andet end en fortalelse.

Spar Dem selv

for de 90 ore, som en postopkrævning koster — foruden vor ulejlighed med at skrive den. Indsend venligst skyldigt kontingent inden 1. juli.

Kassereren.

En lille en

To soldebrødre, hvoraf den ene var chauffør, opførte sig så uroligt, at en betjent tog affære med det resultat, at chaufføren gik los på lovens håndhæver.

Han forklarede i retten, at han havde fået „en lille en", hvilken han dokumenterede bestod l indtagelse af 60 bajere i løbet af et lille døgn.

Det er den slags mennesker, der har lov at køre rundt på offentlige veje med dødbringende hestekræfter under motorhjelmen. Det er jo kun de færreste, der bliver standset, inden ulykken er sket.

Kravet må være. at enhver, som blot en gang har haft „en lille en" — og en behover slet ikke at have andraget 60 bajere — må af med kore- kort, ligegyldigt har kort eller ej, og der må forlanges en lang- arig karantæne, inden han igen „slippes løs på samfundet".

Sig det med spiritus

(den mærkes også dagen derpå!)



Send en vinhilsen P& 8eWe ligheder. En vinhilsen glæder ikke blot (Annonce 1 „Børsen").

Hvad med fedtstofferne?

At disses *art* længe har været i søgelyset, er os alle bekendt, men der er også et spørgsmål om, hvad der er de optimale *mængder.*

Et internationalt team har i afvigte år beskæftiget sig med problemet og anbefaler iflg. *Der Veget arier* følgende:

a) Det er klogt at nedsætte forbruget af fedt med stigende alder.

b) Foruden de „usynlige" mængder af fedtstoffer, som findes i næringsmidlerne, bør midaldrende personer ikke anvende mere end 40 g pr. dag. (De „usynlige" anslås til 20 g). Der nævnes fedtstoffer som smør, højværdig plantemargarine og planteolie.

c) Der må være umættede fedtsyrer af linoltypen til stede i visse mængder, hvorfor det er ønskeligt at indpasse nødder, solsikkekerner, linoliefrø, kim af korn o. l. i kostplanen på en sådan måde, at disses indhold af fedt andrager halvdelen af de tilladte 40 g.

Unge mennesker kan gå op til 75 g. hvoraf 50 g kan være „synligt .

Hvem af os holder disse normer?

Død efter boksekamp

Den sydafrikanske bokser Jimmy Elliott er død efter at være blevet slået ud i 6. omgang af den britiske mester Pat McAteer i deres kamp om imperiemesterskabet i mellemvægtsboksning.

I 6. omgang forsøgte Elliott at komme på benene efter at have taget tælling til otte, men det var tydeligt, at han var stærkt rystet. Han faldt derefter sammen og blev liggende bevidstlos.

På hospitalet blev der foretaget en to timer lang operation for at fjerne en farlig blodansamling i hjernen, men alle bestræbelser for at redde den 27-årige boksers liv var forgæves.

Italien og trækfuglene

Efter at dyrebeskyttelsesforeningen i MUnchen havde samlet 1,3 mill, underskrifter på en protest mod, at italienerne dræbte de sangfugle, som kom nordfra, og verdensforbundet af dyrebeskyttelsesforeninger sluttede op, har den italienske regering endelig måttet bøje sig og udstede forbud mod drab og falholdelse af disse sangfugle.

Bestemmelsen turde være til gavn også for italienerne. Hvis ikke Frankrig allerede har fulgt eksemplet, bor det ske snarest. Det er som beken t dernede, man spiser vore lærker.

Det kommer igen ...

Rent prismæssigt „ggcr dot siledes, at affaldsfedt fra kreaturkroppe skulle kunne konkurrere med andet fedtholdigt foder, såfremt der ikke opstår ubehagelige komplikationer for de koer. der skal æde deres ep. "SShlr nu vist s,g. at de ve, giver mere. men tyndere mælk, således at mder næppe er noget tjent ved anvendelsen af denne kannibalistiske fre gangsmåde.

Søvn nærer børnene

og alkohol (vin) gor gamle mænd unge, siger man i Grækenland, og i erkendelse heraf har man sendt en konsulent i fremstilling af denne alkohol til distriktet omkring Delphi.

Det lykkedes ham i lobet af nogle år at formå dyrkerne af druerne til at plukke disse pi et så tidligt tidspunkt, at gæringen kunne foregå under tilstrækkelig hoj temperatur, og samtidig at tilsætte druerne så store mængder, at uonsket gæring under presningen kunne undgås.

Fotografier i *Fatis Review* viser, hvor glade bønderne nu ser ud ved de hævede glas og ved udsigten til den bedre betaling, som den forbedrede kvalitet af vinen kan opnå ved salg.

Konsulenten kan glæde sig ved at have vundet de ellers temmelig tilbageholdende bonders tillid, hvilket ikke er så mærkeligt.

De er øjensynlig ikke strejfet initiativtagernes tanke, at der findes andre metoder til at udnytte druerne på, og det drejer sig dog om mennesker, der har påtaget sig at forbedre Europas produktivitet.

I samme publikation er der et billede af en ung europæer, der har væretilbage fra et års træningsophold i USA, hvor han er blevet beskæftiget ved dyrkning af druer, der antagelig skal gå den samme destruktive vej.

Det er uddannelse i dyrkning af diverse græsser til at opfede kvæg og enkelte kommer på steder, hvor der hovedsagelig fremstilles juletræer.

Det er country [illegible] *klive* [illegible] *Se mennesker, der vender tilbage fra God's ou"*

Kartofler kan få brok

Det er noget meget ubehageligt, især for dem, der gerne vil ekspoere kartofler, og derfor er sagkundskaben ked af, at det gang på gang kan lykkes at få kartoflerne, der optræder som smittekilder, fordi der ikke hele tiden er ordentlig omskiftning af sædskifte.

Økonomisk set er det helt at forbyde kartofler i haverne, hvilket nogle ivrige tidsekninger vil have for at være helt sikre, men der kan ikke skaffes politimæssigt end brokimm. for et sådant forslag. Men et forbud mod dyrkning af anden art er måske nærmere, end vi tror.

Statens forsøgsstationer har offentliggjort resultaterne af forsøg med nogle tidlige sorter, der blev sammenlignet med det almindelige S°dt kendte Primula som måleprøve. Den bar stort set kl[illegible] fint, men Doré synes at have mange fortrin. Den er endnu hvad vit[illegible] angår. Den har 28 mg ascorbinsyre pr. 10° g ikke forste optagning, 37 [illegible] anden optagning, hvor Primula har 24 og 29 og 40, men står ellers ikke hojt i kvalitet. Ved 33.

Ny dags tomat

Efter [illegible] års arbejde er det lykkedes at fremstille en tomat, der indeholder lige så meget C-stof som en appels'"" Udvortes ligner den dog mere en kirsebær-tomat end den almindelige store tomat, som vi kender den på vort marked.

Professor Niels B. Krarup: Om fedme

Livsforsikringsselskabet Thule har bekostet denne lille pjece om farerne ved at spise — og veje for meget, og den uddeles gratis til enhver.

Der kan ventes yderligere tre pjecer under titlen: Vort Helbred.

Når der begyndes med fedmen, er det, fordi det er den hyppigste og farligste blandt de onder, der plager menneskene.

Der advares mod diverse tanteråd og mirakelkure. Der er kun een vej til at komme ned i vægt, og den er: spis mindre!

Det nytter ikke meget at gennemgå en afmagringskur, når man kort efter vejer lige så meget eller mere end for kuren.

Det er ikke helt sjældent, at en kvinde fordobler sin vægt fra sin brylupsdag og til 50 års fødselsdagen! (Hvilken halvdel er så den bedre. Og hvilken er manden gift med —?).

Pressen skrev udførligt og advarende i anledning af det Wle skrift, men hvorfor man trakterede dens repræsentanter med alkohol, er ikke godt at vide.

Det var jo dog for sundhedens skyld, de var kaldt sammen.

Cigaret-forbruget stadigt voksende

Forbruget af cigaretter her i landet synes — trods de mange advarsler mod cigaretrygning — at fortsætte sin stadige og stotte vækst. I forste halvdel af 1957 er der af danske cigaretter solgt 2142 mill. stk. mod kun 1983 mill, i den tilsvarende periode året forud.

Fremgangen synes dog her at være ebbet ud i lobet af efteråret, idet der i de fire måneder er solgt 1233 mill, mod 1892 mill, i de seks månede juli-december i fjor. Men det samlede forbrug i årets forste 10 måneder er dog kommet op på 3375 mill, mod 3875 mill, i hele året 1956.

Gustav Adolf

påstår, at hans undersåtter ikke er så muntre i det som danskerei . hvilket vi ikke vil hverken be- eller afkræfte, men forleden kom vi hos i TV til at se afslutningen på noget i retning af det. vi ka cer quiz, det var sejrens pris eller blot en trøstpræmie, vides ikke, men i ve blev der bragt en så stor klase bananer frem til den udvalgte, at der måtte to personer til at assistere ved overrækkelsen.

Det må da have været en vegetar, der blev betænkt så gavmildt.

Husejer af Roskilde „stinet

Jens Nielsens legat til fremme af arbejdet for vegetarismen har tilstillet DVF et kærkomment beløb på 1000 kr.

Jens Nielsen var en kernekarl, brugte kun [illegible] hans gavmildhed men var altid villig til at støtte, når det gjaldt [illegible] var der undertiden smarte folk. der [illegible] på uheldig måde. Vi l DVF vil søge at anvende de os tilståede midler i Jens Nielsens ånd.

Afvænning

— Aldrig ryger jeg så meget som en cigaret mere! erklærede en Vordingborg-bilist og forærede al den tobak væk, han havde fået i julegave.

Han havde under en biltur med sin familie fået et voldsomt anfald af tobakshøste, der bevirkede, at han tabte herredømmet over bilen, som strejfede et vejtræ. Farten var så stor, at der ville være sket en alvorlig ulykke, hvis bilen havde ramt træet en smule mere.

De farlige pølser

Polsemanden faldt om i sin vogn og dode. Man véd endnu ikke, om det skyldtes vognens gasanlæg, eller om han eventuelt har spist af varerne.

Køkkenkrogen

Frk. Andersen giver her opskrifterne fra nytårsfestens menu:

Vegetarisk steg.

100 g franskbrod, 1 mælk, 50 g glutenola, 2 friske tomater, 2 mellemstore log, 75 g smeltet margarine, 2 æg, sellerisalt.

[illegible] det opblodes i mælken; heri kommes glutenola, tomat og hu tf[illegible] maskes i maskine. Den smeltede margarine røres i. Dereftei des i bn passende sellerisalt og de to æg. Blandes, men røres ikke. Hæltime [illegible] form, der er godt smurt og evt. raspet. Koger i vandbad ca. *Vz* pande [illegible] Skæres i skiver. vendes i æggehvide og rasp. Steges på

Orientalsk sauce.

En [illegible] af lige dele mælk, fløde og kartoffelvand. [illegible] fremstilles

[illegible] tomater skæres i stykker og ristes let på panden [illegible] løg. Kommes i saucen og koger sammen. [illegible] hældes over. Serveres med kartoffelmos og grønsager

Æblepyramide.

[illegible] lagkage [illegible] saucen

marengsmasse, [illegible] anbringes kogte æblestykker i top. Herover hældes marengsmasse, der [illegible] dekoreres med små marengstoppe gennem sprøjtepose. Anbringes [illegible] i øgende varm ovn, til marengsen er gyldenbrun. Nogle mander [illegible] ser på, marengsmassen vil se godt ud.

Marengsmasse.

3 [illegible] Hvidei^ Uv[illegible] g sukker.

[illegible] delserie sukkeret røres derefter 1. Benyttes til sprøjtningen. [illegible] Sod, men *ikke* for sod creme.

Kob [illegible] oo anvend [illegible]

[illegible] å 2,50 kr. Portofrit [illegible] Forening mærkater. De sælges i pakker å. 30 stk. [illegible] mærker kan [illegible] etnbl«n („Vegetamålen") kan igen kobes [illegible] modtages Snm [illegible].

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 77-5.
Nørre Allé 30, Århus.

Dansk Vegetarisk Foreiiing's
litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" . . . . . 0>80
Kostplan for en uge med opskrifter 0,50
Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt
Central 62
Råkostdepotet
Gothersgade 129
København K.

Optag nu selv vitaminer af føden
ved hjælp af livgivende pollen fra sommerens b[illegible] Pollens rige Sa[illegible] af aminosyrer stimulerer organismen til mere effektivt at kunne absorbere de vitaminer, mineraler, proteiner og andre vigtige stoffer, som forekommer i vor føde.

Cernelle Pollendragees er et rent naturprodukt. Der tages som kosttilskud 1 tablet daglig, i særdeleshed ved perioder med træthed efter overanstrengelse.

CerneUe Pollentale« (4* i »venske [illegible] stk. til 1 måneds forbrug kr. 4,25 — 100 sue. «r. ±*,«u. apotekerne eller i specialforretningerne.

Provepakning ekspederes mod indsendelse af kr. 4,25 pr. pkn. til generalagentur for Danmark:

cand. pharm. F. F. GONGET & CO.
Evanstonevej 12. Hellerup

Cemelle Gclfe Royale (bidronningens l^sellMlr» leveres [illegible] og **à 50 g kr. 12,50 til livskraft. Indeholder pMrfo» VET-Z-a*** næring.

Maanedens *fagbog:*

B. Stener Eriksen: *Spiseløg.*
Pris kr. 5,35

kan bestilles i enhver boghandel

Aim. dansk Gartnerforenings Bogforlag,

Anker Heegaardsgade 2,
København V.

Iler er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udfores solidt og propert.
O. A. OLSEN . Malermester
Helgesvej 15, F. . FAsan 2370

Svensk Lini
holder maven i orden

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



Lini har en vidunder-Ug virkning paa maver. der ^riller, og er let at tage: 1 spiseskefuld af pulveret et glas varmt vand om morgenen. Kan ogsaa strøs paa tyklr mælk eller tilsættes grød salater, desserter etc. - Svensk Lim faas nos materialister og i specialforretninger eller bestilles direkte (gerne frimærker) hos generalagentur for nanmark F F Gonget & Co., EvanstoneveJ 12. København-Hellerup tlf. Ryvang 9112
Pris pr karton kr 3.85

MILLORØ
HVIDLØGPERLER
Et vigtigt Næringsmiddel

-det ideelle KinttiUkud

NB!
Cirkuiin Hvidløgperler indregistreret.

Ekstra stærke
Indhold kun rent Hvidløg
(ca. 1 t^ram pro rerie;

Eneste S ^n d ardisere(^e faste Ilvidiøgpræparat med Allicin (y0 Gamma 1 p erle) Cln dræber Bakterier og indeholder desuden de virticstA vu , middel dor i ? ? ? — a, b, c og d — derfor et vigtigt Næringshele Aar»t Gamle og Unge som dagligt Kosttilskud Bende naa hp\t n virrier Paa én Gang styrkende og forebyg- e Organismen, ogsaa naar denne rammes af radioaktiv Bestraaling.

Der Indlages (synkes) 3x2 Perler daglig ved Maaltidernes begyndelse

y n&en Lugt — Ingen Smag!

Forhandles kun S-.f mCd C^t 180 Perler = 1 Maaneds Forbrug
Apotekere, Materialister, Raakostforretninger
Nærmere Oplysnin„«og Købmandsforretninger
som ogsaa gerne modtå? S^Sssteder giver undertegnede Importør*
Overtog. - Prøvep k n Bestillinger og sørger for omgående
Kr- 3,00 pr cfj Eer kan rekvireres ved Indsendelse al
til nedenfor angivne Postkonto.

GROSSERER, » , „ TM , „ „ „

Kontortid 10—4 (Lørdag dog 10—1)
Frederikkevej 6 — Hellerup — Tlf. HE. 4219 — Postkonto 1014

CASJUS

betyder kvalitet

RÅKOSTPÅLÆG

- S / / 2 *tin/*

solmoine.

fiiugtui

i paf æ-g s fita?at*

1.00

10 PLADER
Abrikos - Dadel - Rosin - Figen - Svedske - Blandet frugt

NYHED:
Ungarske hyben m. citron

Vitaminer - Proteiner - Kulhydrater - Jern - Kobber - Mangan - Kalk - Fosfor

Fa. CASTUS, HEIrup 51 71

Vegetarer på Fyn!

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

RÅSTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)

modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 755

UVOL

Hvidløgs-bær

fjver sundhed o* velbefindende. Indeholder det friske hvidligs beit*^-dele. Uden smig og lugt. ^ eg 180stk. —nok til en mineds **forbrus** . ***

Kurpakning *med 540* stk. *Ur.* 6.50

Fis hos kobmrnd og rracerialister



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 Værne 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 pi hvidkål og rødkål til senere levering.
Bemærk:
Kunstgødning og giftige sprøjtemidler benyttes ikke i vor frugt-

Pl[antaR]*tsandhusel«s Frugtplantes*,*
Kassemose. Fyn.

▼ Align video display edge here. ▼

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*

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 - Skodsborg kaffeerstatning - vegetarisk carnø - bonnesteg - linsepostej - bouillon - nuttolene - protose. Kiks: Grahams, Skodsborg Jubilæum. Hurtig-retter: På 10 minutter kan man tilberede: Vegetarisk bouillon, kødsauce, champignonsauce. Skriv efter varelister.

Den Sanitære Fødevarefabrik

Baldersgade 14, Kbhvn. N., TAsa 2RQ

IILOnSTER HONNING

it (nm in tf-depotet

Nr. Søgrade 30 , Kobenhavn

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, Dynkarken2 . Århus

Skodsborg Restauranten

er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem

vegetarisk mad

råkost — diæter

Frokost - middag - å la carte

Aben mandag—torsdag incl. kl. 11—19

Lukket lordag.

Telefon PAlæ 8855

St. Kongensgade 36—38, mezz.

PROVINSENS

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

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

Ernst Hansen

etabl. 1877

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf- 242