VEGETARISK TIDSSKRIFT

18. ÅRGANG - 9. SEPTEMBER 1924 - NUMMER 9

Indhold: Udflugt til Sorø. — Den internationale vegetardag. — Andre møder. — Fra arbejdsmarken. — „Selvanklage". — Kartoflernes næringsværdi. — 2den meddelelse fra I. V. U. — Love for „International Vegetarisk Union". — Råstrup kursted. — Annoncer.

Med billigt søndagstog til Sorø 28. septbr.

Se „Andre møder."

Den internationale vegetardag

søndag den 14. september.

Den internationale demonstrationsdag. Kan De ikke være med ved de averterede møder, kan De alligevel godt gøre et vegetarisk arbejde.

1) Indbyd f. eks. venner og bekendte til Deres hjem og lad dem spise vegetarisk mad, fortæl om vegetarismen og giv dem et eller flere af vore skrifter med hjem.

2) Prøv at sælge litteratur til Deres omgangskres og hvem De ellers kan komme i berøring med.

3) Køb litteratur og send en lille pakke til Deres bekendte. Hvis De sender adresser og 1 kr. for hver adresse til Veget. oplysningskontor — postkonto 282 — sender vi gerne en pakke litteratur.

I Birkerød afholdes vegetarisk maddemonstration i forbindelse med *plante-avlsudstillingen d. 13. og 14. septbr.* En dame-komité er i fuld gang med forarbejderne; der bliver udstilling af færdige vegetariske retter og salg af smørrebrød og literatur. Måske også et lille henkogningskursus. Om søndagen kl. 4 taler dr. Hindhede. *Kan De hjælpe med, så henvend Dem snarest til Vegetarisk oplysningskontor, telf. Godth. 2573.*

Københavns afdeling. *International agitationsdag.* Alle, der ønsker at deltage i udbredelsen af vegetarisk litteratur på *den internationale agitationsdag* — søndag den 14. september — bedes henvende sig på Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, hvor Dansk vegetarisk forenings litteratur beror. Man samles der om morgenen ved 8—9 tiden for siden at drage ud på landet i hver sin retning og sælge lidt eller meget, alt efter hvad udfaldet kan blive. De, der deltager, vil få en erfaring, som de længe vil huske, og meget godt vil blive udrettet samtidig med, at vor financielle stilling forbedres.

Sydfyns Afdeling! Vi opfordrer alle foreningens medlemmer til såvidt muligt på demonstrationsdagen, søndag den 14. september, at gøre deres bedste for at sprede kendskab til foreningens formål. — Dette kan f. Eks. gøres ved på denne dag at indbyde slægtninge, venner eller bekendte og servere for dem veltillavede og passende vegetariske retter, samt enten sælge eller bortgive såmegen vegetarisk litteratur som muligt.

Litteratur kan rekvireres direkte fra oplysningskontoret eller gennem en af undertegnede: Frk. *Sidenius,* Troense, Frk. *E. Jensen,* Vestergade 18, og Overmontør *Beyer,* Lindegårdsvej 4, Svendborg. — — —

Red. lader denne udmærkede opfordring gå videre til alle foreningens medlemmer. — Endvidere skal vi oplyse, at Sydfyns afd. i dagens anledning

har betalt abonnement på Vegetarisk tidsskrift til diverse højskoler og ungdomsforeninger — et andet godt eksempel til efterfølgelse.

Odense afd. I anledning af international vegetardag *søndag den 14. september 1924* afholder Odense vegetariske forening sammenkomst i Vegetarisk pensionat i Provstegade 8 kl. 7 aften. — Program: 1) Hr. bestyrer *Thamsen* fortæller om „Vegetarismens udvikling og betydning i Danmark". 2) Oplæsning af hr. lærer *Heilmann*. 3) Sang og musik af kommunelærerinde frk. *Olga Petersen* m. fl. 4) Der serveres gratis sundhedskaffe, kager og frugt for foreningens medlemmer samt deres venner og bekendte. I øvrigt selskabeligt samvær.

Andre møder.

Københavns afdeling. *Mandag den 22. september kl. 8.* Frugthenkogningsmøde i K. F. U. K. — ungdomssalen — Lille Kannikestræde 5. Enhver, der viser medlemskort for året 1924, går frit ind, andre må betale 50 øre.

Onsdag den 1. Oktober kl. 8. Hr. Kaptajn *J. P. Jespersen* holder foredrag i K. F. U. K., Store Kannikestræde 19 — festsalen — med opvisning som sædvanlig. Alle, der viser medlemskort for året 1924, går frit ind, andre må betale. Billetter à 1 kr. (reserveret plads 2 kr.) faas ved indgangen. Indtægten går til fordel for vegetarernes uddannelsesfond.

Billig søndagsudflugt til Sorø søndag den 28. september. Afgang kl. 11^{12} form. fra Københavns hovedbanegård. Ankomst Sorø 1^{18}. Samlingssted: Sorø landstation. Sorø beses. Spaseretur omkring søen etc. Madpakke og sangbog medbringes. Vegetarer med vegetarisk interesserede velkomne. Returtid: 9^{41} fra Sorø, i København 11^{34}. — Billetprisen tur-retur kr. 4,00.

Oluf Egerod.

Fra arbejdsmarken.

På udflugt. Der var netop det passende antal deltagere til udflugten den 24. aug.; man skal på en cykletur ikke være stort flere end 12 — ellers bliver der for mange punkteringer, og selskabet bliver utålmodigt; men de par huller vi præsterede, kom som oplivende underholdning både for de forulykkede og os andre.

Naturligvis er fodturen idealet; man kan ganske anderledes nyde omgivelserne og fordybe sig i naturen, men på de lange afstande slår benene og tiden ikke til, og saa er cykleture et udmærket surrogat. Vi startede næsten planmæssigt under *Egerods* førerskab, og at denne udmærkede fører den ene gang efter den anden hverken vidste vej eller sti, så vi kørte til højre, når vi skulde til venstre og omvendt — ja, det bidrog også til en afvekslende og indholdsrig tur. Ved middagstid blev vi standset af en punktering og så os et øjeblik tilbage; da opdagede vi, at et mægtigt uvejr var ved at bryde løs; en skypumpe i horisonten øste bunker af vand ud af sit „rør"; lynene glimtede og tordenen buldrede vidt omkring. Heldigvis var der en stor gård i nærheden, og her fik vi et ufrivilligt frokostophold i 2 stive klokketimer, mens uvejret rasede ud; men de gik hurtigt nok; vi sang fælles og solo, d'hrr. *Seegelke* og *Vodder* jun. glædede os med grals-fortællingen af „Lohengrin" — og for den mere materielle side af underholdningen sørgede en bagervogn, som kom rullende ind i gården og med skam at melde fik rivende afsætning på wienerbrødet. Vore længslers mål — badet i Jyllinge strand — var lige ved at glippe, men endelig blev det så meget opholdsvejr, at vi kunde køre videre. Vandet var dejligt og løbeturen i den bløde eng vidunderlig — netop tilstrækkelig opfriskende til en energisk hjemkørsel; turen var på 70—80 km; deltagernes alder fra en halv snes til et halvt hundrede år. — Vi vil gerne benytte lejligheden til at opfordre til ivrig deltagelse i vore udflugter. Turen til Sorø den 28. bliver sikkert en indholdsrig fodtur; mød op så mange som muligt!

VEGETARISK TIDSSKRIFT
18. ÅRGANG 9. SEPTEMBER 1924 NUMMER 9

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGERØD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN OG FULDMÆGTIG ST. FINK-JENSEN, USSERØD, KOKKEDAL

„Selvanklage."

Under ovenstående overskrift læste jeg i Vegetarisk tidsskrift for 15. juli 1924 en artikel, hvori forfatteren påpeger de ublide kår, vort fædreland, Danmark, byder vegetarerne, skildrer, hvor hård livskampen er for at erhverve selv det nødvendigste for ikke at tale om nogen luxus.

Forfatteren begynder sin artikel med en sammenligning af kristendommen og vegetarismen, og der er en berettigelse for dette. For mig er vegetarismen en part af min kristendom i sandhed. Kærlighed til næsten og til de umælende dyr byder mig at være vegetar, ja, endog den mere egoistiske kærlighed, kærligheden til selvet, byder mig at leve som vegetar; thi jeg ved, at jeg således er i harmoni med Guds og naturens love, og jeg er fuldt forvisset om, at ligesom overtrædelse af disse naturens love bringer straf i form af sygdom og tidlig død, således vil et liv i lydighed mod samme love bringe belønning i form af sundhed og mange lykkelige leveår. Tilbage til naturen er løsenet for den helt vegetariske omvendelse, og det er ingen tvivl underkastet, at — hvor det er muligt — en sådan udelt omvendelse er det eneste rigtige, er det rette mål og ideal for enhver renlivet vegetar; men — thi som så ofte er der et men — når vi mennesker ikke er i stand til at nå det fuldkomne, det bedste, skulde da dette forhindre os i at stræbe at nå det næstbedste. Vi er i Danmark forhindrede fra at nå det fuldkomne, og lad mig her indskyde, der er intet fuldkomment i noget land på jord, overalt er der torne og tidsler, intet sted kan vi mere frit æde af alle træer i haven. Det hedder nu: „I dit ansigts sved skal du æde dit brød", men den vise mand Salomon siger i Ordsprogene: Ethvert møjefuldt arbejde bringer overflod". Men vi er afskårne fra at nå de bedste, de mest naturlige livsforhold i Danmark grundet på for lang og kold vinter, der tvinger os til at bære klæder i forhold til kulden og tvinger os til at bygge de mere solide og dyre huse.

Forfatteren til „Selvanklage" fortæller om en højskolemand i Vendsyssel med 10 tdr. land lynghede. Jeg har været i Vendsyssel, og jeg kender lidt til den danske eller rettere jyske hede. Jeg tror nok, jeg for mit vedkommende vil foretrække 1 td. land af Danmarks have for 10 tdr. land hede, og Danmark har megen god jord: Fyn og alle småøerne, store parter af Sjælland og østsiden af Jylland.

Når jeg tænker på en forårs- eller sommerdag ved Svendborg sund, kommer jeg til at tænke på, hvad en af mine tidligere kurgæster sagde om en tur, da han vandrede fra Svendborg til Christiansminde. „O," siger han, det er den danske Reviera." Der er nu absolut ingen grund til at være pessimist, fordi vi er født i Danmark, jeg tror, vi

endnu skylder tak for, at vi har så godt et fædreland. Lad os hellere synge: „Dejlige Danmark, hør hvor det klinger."

Nu ønsker jeg at blive forstået, at jeg har en lille smule idé om, hvad jeg taler for; jeg kan da sammenligne mit fødeland med andre lande, som jeg har været i.

I 1906 rejste jeg til Tyskland, og i dette år og 1907—08 kom jeg igennem Tyskland fra nord til syd. Havde en spadseretur fra Bonn am Rhein til Frankfurt am Main. Senere en tur til fods gennem Schweitz fra Schaffhausen til Zürich, Luzern, Interlaken, Bern op til Basel.

Næste forår 1908 gennem det vidunderlige Tyrol fra nord til syd, gennem Norditalien over til Triest gennem Balkanstaterne ned til Grækenland, hvor jeg var 3 måneder i sommeren 1908.

Jeg har også haft lejlighed til at rejse en del i U. S. A. og set lidt af Canada; men trods dette, at jeg elsker at rejse og betragte fremmede lande, folkeslag og forhold, må jeg dog ofte i tanken sige, når jeg tænker på Danmark: „Hjem, hjem, mit kære hjem, nej, intet sted på jorden er skønt som du, mit hjem".

Tilbage til mine venner deroppe i Vendsyssel. Tak for eders arbejde, det er ikke forgæves, og jeg er sikker på, at den dag er nær, da I vil høste, hvad I har sået, selv om I ikke nu forstaar det.

Jeg mindes en anden mand fra den jyske hede, hr. Dalgas, manden med troen på, at der selv på den jyske hede kunde gro træer, og hans ord: „Hvad udad tabes, skal indad vindes", er just, hvad vore vegetarer i Vendsyssel har praktiseret; de har bygget et hus, plantet en stor have og opdyrket jorden, der forhen var uden værd, og havde vi mange sådanne familier i Danmark, vilde vi ikke behøve at udvandre, de vilde gøre Danmark til et rigt land. Der er kun én Ting, der smerter mig, og det er, at disse flittige, arbejdssomme mennesker ikke tilfulde kan nyde frugten af deres hænders gerning. Dønningerne fra den forfærdelige verdenskrig med al den påfølgende usunde spekulation har forringet købeevnen af vore penge. Som følge af dette må vi betale klæder, brændsel, skatter og alle maskiner, haveredskaber og nødvendighedsgenstande i dyre domme.

Dette mere end noget andet gør det vanskeligt at føre en tilværelse, som vi som vegetarer kunde ønske, i pagt med naturens love, men tvinger os til at tage beskæftigelse, som måske ikke altid er i harmoni med, hvad vi finder bedst; men en part af vor tid vil vi dog kunde tilbringe i den herlige natur, iblandt blomster og træer.

Og når så egenkærligheden kommer og fortæller os, at vi kunde have det meget bedre i de mere tropiske egne, hvor føde og klæder ikke koster meget og husene ikke behøver at være af vor solide type og derfor heller ikke så kostbare, så vid, at du finder andre vanskeligheder at kæmpe med og imod, og min personlige overbevisning er, at jo hårdere livskampen er, desto bedre mænd og kvinder vil der komme ud deraf. Og vi vegetarer vil kæmpe os frem, vi vil elske vort land, vi vil bygge vort land. Kærligheden til dem, som endnu sidder i vankundighedens mørke, skal tilskynde os til at arbejde, at sprede kendskaben til sund livsførelse ind i de tusinde danske hjem,

at bygge op et Danmark, fra hvilket den kommende generation ikke skal have lyst til at udvandre, fordi den vil forstå, at hjemme er bedst.

Anton Christensen,
Pittsburg, Pennsylvanien, U. S. A

Kartoflernes næringsværdi.

Æggehvideminimum.

1. meddelelse*) fra *M. Hindhedes* laboratorium for ernæringsundersøgelser.

Da vi i januar 1912, 4 mand stærke, begyndte vore årelange forsøg med udelukkende kartoffelkost, havde vi to formål. Dels vilde vi have klarhed over kartoflernes værdi, og dels vilde vi finde den mindste æggehvidemængde, legemet kunde nøjes med. Så mærkeligt det lyder, har kartoflernes værdi ikke før været undersøgt på noget fysiologisk laboratorium. Man har kun haft 3 dages forsøg, hvilket er ganske uden betydning. Over æggehvideminimum har man vel haft forsøg, men de forskere, der var nået længst ned, havde anvendt en uheldig kostsammensætning (smør, sukker, stivelse o. s. v.), der fremkaldte kvalme og fordøjelsesforstyrrelser.

Da vi begyndte vore forsøg, faldt det os ikke ind, at man i længden kunde få æggehvide nok på den kost, men til vor overraskelse viste det sig, der kunde holdes ligevægt selv med abnormt æggehvidefattige kartofler. Jeg anfører enkelte typiske perioder:

	Frederik Madsen			Hindhede	
Periode Nr.	1	2	15	22	
Pr. Dag: Antal Dage	6	11	19	8	16
Kartofler g	2056	2260	2250	700	1434
— æggehvideindhold %	2,01	1,95	1,2	1,45	1,2
Margarine g	130	150	160	75	144
Æggehvide i kost g	42,1	45,9	31,2**	32,4***	18,9
Æggehvide i ekskrementer	7,1	7,1	8,6	32,2	5,3
Æggehvide netto (fordøjet)	35,0	37,8	22,6	0,2	13,4
Æggehvide, forbrugt i legemet	51,4	36,6	21,3	16,7	15,6
Æggehvidebalance	÷ 16,4	+ 1,2	+ 1,3	÷ 16,5	÷ 2,2

Det tager 8 à 14 dage inden legemet kommer i æggehvideligevægt på en ny kost. Derfor er der underbalance de første 6 dage, men i 2. periode kommer der ligevægt, og i 15. har *Madsen* været i ligevægt også på de æggehvidefattige kartofler, hvorimod *Hindhede* har haft et lille underskud. Kun ved stærk frugttilsætning kunde det lykkes at få Madsen i underbalance. Jordbær f. eks. indeholder kun æggehvide i kærnerne, og de passerer tarmen ufordøjede og fører kartoffelæggehvide og tarmsekreter med sig. Madsen behøver 21 g netto-æggehvide

*) Efter opfordring fra flere sider, bl. a. fra landboforeningernes husholdningsudvalg, begynder vi hermed at udsende nogle korte uddrag af vore beretninger, hvis indhold ikke menes at være blevet tilstrækkelig bekendt. *M. H.*

**) Desuden 45 g løg.

***) Desuden 2516 g jordbær, 167 g stivelse og 375 g sukker

og Hindhede 16 g for at komme i ligevægt. Det er kun $^1/_5$ å $^1/_6$ af, hvad man før har anset for nødvendigt. Følgende tal giver en oversigt over kartoflernes totalfordøjelighed, regnet efter kalorier:

			Frederik Madsen			Hindhede
Periode Nr.	1	2	15	22	23	
Kalorier i kost	3206	3620	3918	4391	4900	2651
Kalorier i Ekskr.	93	93	122	624	102	69
Kalorier, netto	3113	3526	3796	3767	4798	2582
Tab i %	2,9	2,7	3,1	14,2	2,1	2,6

Man ser, at tabet på ren kartoffelkost er forsvindende ringe. Det svarer til tab af tarmvædsker. *Selve kartoflerne fordøjes fuldstændigt.* Her forudsættes dog god tygning. Utyggede kartoffelstykker kan passere tarmen ufordøjede og fremkalde irritation.

Periode 23 fordrer en særlig omtale. Det drejer sig om en periode på 95 dage, hvor Madsen blev sendt ud på landet for at opsøge det strengest mulige arbejde. Vi vilde se, hvordan det gik med kartoffelkosten under disse forhold. Der hændte ikke andet, end at kartoflerne blev sat op til 3700 g og margarinen til 230, ialt 4900 kalorier. Det var et højt forbrug, men ikke for højt i forhold til den lange og strenge arbejdsdag. Det var meget overraskende at se, at selv de meget store kartoffelmængder fordøjedes fuldkommen, ja, i den grad, at Madsen kun havde åbning hver 3. eller 4. dag, uden at der var tale om forstoppelse. Der var blot ikke ekskrementer nok til, at der kunde blive afføring hver dag.

Efter 11 måneders kartoffelforsøg stoppede Madsen d. 16. decbr. 1912. Han vejede da 75 kg mod 74 kg d. 8. januar. Jeg lod ham undersøge af 5 københavnske læge-specialister, der fandt ham i enhver henseende normal.

Et andet forsøgsindivid, seminarist *Alfred Jørgensen*, der i ca. $1^1/_2$ år, ferierne undtagne, levede ved kartofler, gik det på lignende måde. Han, der før let fik hjertebanken under løb, trænede sig under kartoffelkosten op til at kunne løbe 2 mil i træk uden at standse et eneste øjeblik.

I Tyskland har professor *Abderhalden* i Halle gentaget vore kartoffelforsøg og er kommen til ganske samme resultat. Han skriver:

„Der er ikke længere tvivl om, at man endog kan ernære sig udelukkende ved kartofler. *Kartoflen er et fuldkomment næringsmiddel.*“ (Skal forstås: Kartofler + fedtstof. Hindhede).

Professorerne *Hochhaus* og *Köster* i Køln, der ligeledes har gentaget vore forsøg, skriver:

„Vore erfaringer bekræfter fuldtud Hinhedes angivelser. Vel kan man ikke nu (under krigen) regne med Hinhede-priser, men til trods herfor må man lade Hinhedes beregning stå fast, hvorefter 1 kg kartofler har samme næringsværdi som 1 kg magert kød.“

I den sidste sætning er den ny ernæringslære samlet i en nøddeskal, 1 kg magert kød og 1 kg kartofler indeholder hver for sig omtrent 1000 kalorier, kødet i form af æggehvide, kartoflerne mest i

Dansk vegetarisk forenings småskrifter nr. 23
(2. udgave).

Praktiske oplysninger
om
vegetarismen.

Se fortegnelsen over vegetarisk literatur side 6.

Hvad er vegetarisme?

Vegetarismen er en verdensomfattende bevægelse, der går ud på:

at udvikle og bevare til den høje alder den medfødte sundhed, livskraft og livslyst, som i vore dage kun altfor tidligt går tabt for de fleste mennesker,

at bekæmpe den tiltagende sygelighed og degeneration, der truer vor civilsation med samme undergang som ældre tiders, — ved

at gennemføre en levemåde, der er i pagt og ikke i strid med naturens love, og ved

at øse rigeligt af sundhedskilderne: sollys, frisk luft, vand, alsidig bevægelse, men først og sidst udelukkeude **ren føde.**

Hvorfor spiser vegetarerne ikke kød?

Fordi kød ved sit indhold af en mængde gifte bliver en i høj grad uren føde, der

1) **ødelægger** mæthedssansen, så legemet overfyldes, navnlig med æggehvidestoffer,
2) **ødelægger** den medfødte uvilje mod og fremmer trangen til alkohol og tobak,
3) **ødelægger** mave, lever, nyrer og hjerte og forårsager — direkte eller indirekte — de velkendte lidelser i disse organer, foruden nervelidelser, gigt, ischias, humørsyge o. m. a.

Hvorfor priser vegetarerne frugt og grøntsager?

1) **Fordi** frugt og nødder er menneskets naturbestemte føde.
2) **Fordi** de ligesom brød, kartofler, æg og mælk ikke indeholder de ovenfor nævnte gifte og derfor kan betegnes som **ren føde.**
3) **Fordi de er langt rigere end kød på alle de næringsstoffer, vi har brug for,** særlig vitaminer og mineralier (fosfor, jern og kalk, henholdsvis til nerverne, blodet og skelettet).
4) **Fordi** en sådan naturbestemt **ren føde** betinger den absolute **sundhed,** der er ét med ukuelig livskraft og **livsglæde.**

Hvad koster det at leve således?

Det afhænger af, hvad man spiser, og hvor fornuftig man gør sine indkøb. Smør og æg er dyr føde; derimod er nødder, mel, gryn, kartofler og plantesmør billig føde; mælk, grøntsager og frugt ligger her imellem. For adskillige af disse fødevarers vedkommende svinger prisen med årstiden og stedet. Den meget udbredte mening, at det er dyrt at leve vegetarisk, er gammel overtro. Den vegetariske kost er ikke alene **bedre,** men kan også blive **billigere** end enhver anden.

Hvorledes tilberedes de vegetariske retter?

Herom fås oplysning bl. a. i de af D. V. F. udgivne små kogebøger. Se literaturlisten!

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, telf. Godth. 2573, giver gratis svar på alle forespørgsler vedrørende vegetarismen og foreningen (foredrag, literatur, kursus i madlavning o. s. v.). Skriv efter fortegnelse over vegetarisk literatur, f. eks. kogebøger for 25 øre. Se nærmere inde i skriftet!

Dansk vegetarisk forening

har til formål at udbrede kendskab til **vegetarisk levevis** og modarbejde brugen af skadelige nydelsesmidler.

Enhver, der har **interesse** for dette formål, kan blive medlem.

Der kræves **ikke** afhold fra kød; der afgives **intet løfte.**

Man kan efter eget ønske blive optaget i en lokal afdeling eller blandt landsforeningens spredtboende medlemmer. (Se nedenfor!)

byder sine medlemmer følgende fordele:

1) Medlemsbladet „Vegetarisk tidsskrift" (udgår hver måned).
2) Adgang til medlemsmøder med oplysende foredrag, diskussioner og samtaler.
3) Ret til at låne bøger fra Vegetarisk bibliotek.
4) Rabat på indkøb af varer i forskellige forretninger. (Se listen i „Vegetarisk tidsskrift".)

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, Kbh., telf. Gothåb 2573. Postkonto 282.

Landsforeningen Dansk vegetarisk forening, formand og kasserer: kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, adr. som Veg. oplysningskontor.

Vegetarisk tidsskrift, *redaktion:* Oluf Egerod (adr. som ovenst.) og St. Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal. *Expedition:* Oluf Egerod og lærer N. A. Vodder, Ingerslevsgade 112 I, Kbh. B., telf, Vester 6128 y.

Vegetarisk bibliotek, stud. med. E. Vodder, adr. ovenst.

Københavns afd., forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st. Kbh. B., telf. Vester 3509.

Odense afd., direktør P. Chr. Hansen, lysbadeanstalten, V. Stationsvej.

Sydfyns afd., overmontør C. Beyer, Lindegårdsvej, Svendborg.

Vejle afd., bademester Fr. Frederiksen, lysbadeanstalten, Orla Lehmannsgade.

Århus afd., fru Frida Hansen, Nørre allé 30.

De spredtboendes afd., adr. som Veg. oplysningskontor.

Medlemskontingent alle afd., 7, 5 og 3 kr. for henholdsvis ægtepar, enkelte medlemmer og unge mennesker under 20 år. Indmeldelser i alle afd. modt. af Veg. oplysningskontor. Benyt postkonto 282.

Vegetarisk litteratur af enhver art fås fra Veg. oplysningskontor eller hos ovennævnte afd. af D. V. F. Forlang gratis fortegnelse.

Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj, modtager indmeldelse i samtlige afdelinger. Udfyld og indsend et brevkort som nedenstående:

Undertegnede indmelder sig herved i „Dansk vegetarisk forening".

Navn: _____

Stilling: _____

Bopæl: _____

Jeg ønsker mig optaget { blandt de spredtboende medlemmer. / i _____ afdeling.

Vegetarisk bibliotek

Regler for udlån

og andre oplysninger fås hos

Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj.

Nærværende småskrift

fås til **uddeling** ved henvendelse til **Vegetarisk oplysningskontor, Brønsh.**

Pris: 1 stk. 10 øre. — 100 stk. 4 kr. 500 stk. 15 kr. — 1000 stk. 20 kr.

Nærmere oplysninger

om indholdet af den vegetariske litteratur.
(Se priserne i literaturfortegnelsen).

For husmoderen.

I disse dyre tider kan en husmoder *spare mange penge* og samtidig fremstille en *sundere,* mere *velsmagende* og mere *afvekslende kost* ved at benytte følgende

Mindre vejledninger i vegetarisk madlavning:

Maja Schrøder: „Vegetariske opskrifter" (4. oplag), *samme*: „75 kartoffelopskrifter", *samme*: „Vegetarisk pålæg og salater", *samme*: „100 middage", *Marie Lindberg*: „Sund, økonomisk madlavning", *Mary Johansen*: „50 vegetariske retter", *Ludovica Nilsson*: „Hvad skal vi spise?" eller følgende

Større vegetariske kogebøger:

Marie Lindberg: „Vegetarisk kogebog", *Joh. Ottosen*: „Rationel ernæring og madlavning", *O. Olvik*: „Naturlægens kogebog".

Pressen siger om *Maja Schrøders* bøger: „Disse småhefter må siges at være aktuelle nu, da alt er så dyrt, idet de viser husmoderen nye måder at variere kosten på, mens denne samtidig gøres så billig og så tiltalende som muligt".

„*Vegetariske opskrifter*" indeholder ca. 100 opskrifter på retter, lavet af frugter, grøntsager, bønner o. s. v., både som suppe, steg, dessert m. m. Brødopskrifter findes også og anvisninger på retternes sammensætning og på, hvorledes enligtstillede personer kan holde sig selv med kost med mindst mulig ulejlighed. Endelig findes en nyttig tabel over fødemidlernes næringsindhold".

„Kartoflen er jo nu endelig, takket være dr. *Hindhedes* grundige undersøgelser, kommet frem i første række blandt vore næringsmidler. Dr. Hindhede kalder den således selv i forordet til „*75 kartoffelopskrifter*" et af vore allerbilligste, allerkraftigste og allersundeste næringsmidler. Men selv om man nu er en stor ynder af kartofler, er det ikke mange, der synes om stadig at få dem serveret på samme måde. At dette heller ikke er nødvendigt, fremgår af disse opskrifter. Det er ligefrem overraskende at se, hvad kartoflen egentlig kan bruges til: suppe og grød, de mest forskellige efterretter som omeletter, budding, koteletter, fyldte kartofler, gratin osv., ja, selv til kager og dessert, salater og sauce".

„*Pålægsbogen*" giver først anvisninger på *hjemmebagning* af forskellige sorter groft brød, som jo skal være det sundeste. F. ex. findes opskrifter både med tilsætning af kartofler og frugt. Dernæst findes en hel Del *erstatninger for smør og margarine.* Mange af de forskellige slags *pålæg,* der så nævnes, er lige at gå til, ingen er særlig indviklede, og alle synes at være både velsmagende og tillokkende. Ved udarbejdelsen af dette hefte har kommunelærer *Oluf Egerod* ydet sin Medvirkning".

Om *Joh. Ottosens* bog hedder det: „Mangen en husmoder vil sende fru Ottosen en venlig tanke, når hun er plaget af fordringen om at finde på noget nyt, lidt afvekslende i spisesedlen; thi der er nemlig en utrolig masse nye retter i fru Ottosens kogebog".

„Naturlægens kogebog" af *O. Olvik* får følgende omtale: „... noget i retning af det bedste i sin slags, særdeles alsidig og med en vegetarisk grundtone helt igennem. Vi skal især henlede opmærksomheden på det store kapitel om *råkost.* Dette er og bliver jo den mest ideele kost. Véd man det ikke i forvejen, skal man nok lære at forstå det af bogen".

Om bagning

af særligt sunde brødsorter findes et interessant afsnit i *Maja Schrøder*: „Vegetarisk pålæg og salater". Se endvidere sammes „Hjemmebagning".

Syltning uden sukker.

Henkogning, tørring og lign. metoder er lettere, sundere og billigere end almindelig syltning. Se herom *Maja Schrøder*: „Henkogning og tørring af frugt og grønsager" og *Oluf Egerod*: „Om henkogning og tørring af frugt og grønsager". Man vil heri bl. a. finde *en særlig nem og billig måde for henkogning.*

Frugt

er vort bedste næringsmiddel. Se *Benno Buerdorff*: „Næringsværdien af frugt" og *Carl Ottosen*: „Frugt og nødder".

Mødre og børn.

Mødres opmærksomhed henledes særlig på *Mich. Larsen*: „Hvad er den bedste kost for moderen under svangerskabet og diegivning samt for småbørn under og efter afvænningen?" og sammes „Børnesygdomme".

Er børnesygdomme en velsignelse, et udrensende gode?

Se herom ovennævnte bog. Endvidere anbefales *O. Olvik*: „Barneplejen efter naturlægemetoden".

Sundhed — degeneration — sygdom — helbredelse.

Hvad er sundhed? Hvorfor bliver man syg? Hvem bliver syg? Er sygdom et onde? Kan Medicin helbrede? Hvad er egentlig helbredelse? Hvem opnår de bedste resultater ved sygdomsbehandlingen, vegetarer eller ikke-vegetarer?

Vil de vide besked herom, da læs følgende bøger: *Mich. Larsen*: „Naturhelbredelsen", (en fuldstændig fremstilling af vegetarismen og naturhelbredelsen). *Samme*: „Sygdom og helbredelse ved naturens hjælp", „Vegetarismen og næringsinstinkterne", „Badebehandling i hjemmet", „Børnesygdomme". *Henrik Berg*: „Vandbehandling". *Carl Ottosen*: „Vejen til sundhed" og „Hærdning for sundhed, livskraft og evnerigdom". *O. Olvik*: „Min hjemmekur" og *Anna Fischer-Dückelmann*: „Husmoderen, hjemmets læge".

Endelig behandles hele spørgsmålet i *Oluf Egerod*: „Lægernes vildfarelse", hvor om pressen skriver: „. . . . Titlen er opsiktsvækkende og indholdet forresten også. Bogen angiver at have til opgave at vise, som svar på lægernes angreb på vegetarismen, *at* lægestanden ikke går i spidsen for arbejdet for sundere levevis, og *hvorfor* det er således. Forfatteren retter et kraftigt angreb på anvendelsen af medicin, serum, vaccine o. lign. Naturen alene kan helbrede, understøttet af de naturlige hjælpemidler: sol, luft, vand, ren føde o. s. v. I høj grad interessante er en række sygehistorier, som bl. a. omhandler tilfælde, hvor patienter har været opgivne af lægerne og derefter ved en kur efter naturhelbredelsens principper er blevet raske. Også på mange andre områder søges vegetarismens absolutte overlegenhed bevist. Bemærkelsesværdig er f. eks. en lang fortegnelse over berømtheder, der har været vegetarer. . . ."

Hvorfor er man vegetar, og hvorledes befinder man sig som vegetar.

Foruden i en del af de foran nævnte bøger, finder man svar herpå i *Benno Buerdorff*: „Vejen til lykke", *J. L. Saxon*: „Hollands lykkeligste mand".

Vaccinationen en vildfarelse.

Er vaccinationen overflødig, ja, skadelig, „det 20de århundredes største skamplet"? Herom handler *J. M. Borup*: „Det store brændoffer" og læge frk. *R. Grønberg-Petersen*: „Vaccineringen mod kopper" og „Om vivisektion".

Disse skrifter gør på en klar og fyldestgørende måde rede for de grunde, der taler for afskaffelsen af den ulogiske og uhygiejniske vaccinering og påviser det uholdbare i den påstand, at vaccinering yder nogetsomhelst værn mod koppesygdommene.

Tobakken.

„Tobakspørgsmålet", udgivet af landsforeningen „Bort med tobakken", behandler alsidigt tobakspørgsmålet. Bogen indeholder artikler af: Skoleinspektør *Holger Biering*, læge *H. Bille-Top*, lærer *Hans Birkelund*, apoteker *Axel Holm*, folketingsmand *Holger Kristiansen*, kommunelæge *Mich. Larsen*, redaktør *Anton Schmidt*.

Alene ansvarsfølelsen overfor børnene burde være nok til at afholde Dem fra tobaksnydelsen. Har De tænkt over det? Læs bogen!

O. v. Bunge: „Tobaksforgiftningen" er et udmærket lille skrift af den berømte tyske forsker.

Alkoholen.

Vil De have et godt grundlag for forståelsen af hele afholdsspørgsmålet, da læs: *Larsen-Ledet*: „Håndbog i alkoholspørgsmålet", dr. polit. *Matti Helenius*: „Alkoholspørgsmålet".

Kvægløst landbrug.

Hvorledes vil det gå med landbruget, efterhånden som vegetarismen vinder fremgang? — Se herom: *N. Klougart*: „Jordbrug uden kreaturhold", *Sigurd Svensson*: „Kreaturslöst jordbruk" og *Vald. Bendixen*: „Kreaturløst jordbrug, dets mulighed og berettigelse".

Heri vises, at det vil være lettere, fordelagtigere, mere økonomisk, renere, sundere, mere etisk og mere moralsk at være landmand, når kvægbruget er afskaffet, og der vil kunne leve mange gange flere mennesker på samme stykke jord.

Om *Klougarts* bog siges i anmeldelserne: „Dette for alle landmænd såre aktuelle og interessante lille skrift viser, hvor økonomisk det vilde være at indføre landbrug uden kreaturhold, og at der teknisk set intet er til hinder derfor, idet den bedste kultivering af jorden opnås gennem grøngødning, kompost, kunstgødning og latrin. Det påvises endvidere, at smørproduktionen giver underskud i agerdyrkende lande, og at overskudet må tages fra landbrugets agerdyrkende side. Ligeledes vises gennem statistik, hvorledes og hvorfor de smør- og kødproducerende landes gæld til udlandet stadig stiger. I det hele en bog, som enhver driftig landmand bør eje."

Om *Vald. Bendixens* bog hedder det: Forfatteren, der selv i en halv snes år har drevet sit landbrug uden kreaturer, har ved flere foredrag vakt opmærksomhed overfor denne nye form for landbrug herhjemme. Tilskyndet af sine tilhørere har han nu nedlagt sine erfaringer i denne meget interessante bog.

Det påvises, at det kreaturløse jordbrug giver flere ernæringsenheder pr. jordenhed end det almindelige landbrug. Den dyriske gødning kan undværes. Den ny form for landbrug vil ikke give forøget arbejdsløshed. Det virker mere forædlende på menneskene end omgangen med husdyr. kødet kan undværes som næringsmiddel. Dernæst gives udmærkede råd for bevaringen af jordens gode fysiske beskaffenhed, for brugen af kunstig gødning og for sædskifter etc. Bogen behandler spørgsmålet indgående og giver god besked.

Hvad pressen siger om

Dansk vegetarisk forenings kogekursus.

Det vegetariske kogekursus,

som har været afholdt her i byen i sidste uge, var besøgt af ca. 20 damer. Kursus'et var arrangeret af Vegetarisk forening i Vejle. Deltagerne modtog undervisning i tillavning af forskellige varme og kolde vegetariske retter, og damerne var overmåde veltilfredse med resultatet. Retterne er både velsmagende og prisbillige, hvilket sidste ikke mindst har betydning under de nuværende høje kødpriser.

(Vejle Amts Folkeblad).

Skal vi spise det dyre kød eller de billige urter?

. . . Folk skal lære at leve *sundt* og *billigt*, siger fruen, mens hun for de lyttende tilskuere demonstrerer tilberedningen af *kartoffelfrikadeller*. Og vi skal ind på enklere levevis. Der er ingen mening i, at husmoderen skal have sin meste tid optaget af køkkenarbejde, vi kan jo dog ikke mere end spise os mæt!

Alt mens tilberedningen skrider frem, regner det ned med spørgsmål. Svaret følger prompte, og husmødrene noterer ned for ikke at glemme.

Det er ikke småting, der skal læres: *urtesuppens* tillavning på mange forskellige måder, i det hele taget al mulig vegetarisk *madlavning, pålæg, bagning* og måske *henkogning*.

— — —

Der er endnu mennesker, der rynker på næsen ad vegetarerne. Men intet er mere forkert. Thi vil man end nødig give afkald på en god bøf eller en saftig steg en gang imellem, så er det dog en kendsgerning, at alle, selv de værste kødspisere, holder af planteretter. Fejlen er kun, at man hidtil i altfor ringe grad har forstået at variere de vegetariske retters tilberedning.

Men dette kan man lære af vegetarerne. Hvad mener man f. eks. om kartofler på 70 måder — eller æbler på 144! Med slige opskrifter til sin rådighed behøver spisesedlen aldrig at blive ensformig, selv om midlerne er ganske små.

Det er et arbejde af stor betydning at lære befolkningen, hvilken rigdom af sunde, billige og velsmagende retter, der kan fremstilles af planter, der vokser på mark og i have. Enhver kan jo selv bestemme, hvor vidt han vil gå — bøffen kan udmærket skifte med kartoffelfrikadellen. *(Ålborg Venstreblad).*

Vegetarisk madlavning.

Vegetarisk forening afsluttede i aftes sit kogekursus med en lille selskabelighed i Afholdshjemmets sal. Og der var mødt så mange interesserede deltagere, som det overhovedet var muligt at skaffe plads til. Bordene var dækket pyntelig med grønt og blomster.

Det var koldt bord og til slut æblethe og kiks med citronsmør. Det var delikat. Og dertil kom, at det serverede palæg skuffende var efterlignet kødretter (man lefler for de gamle syner). *(Nordjyllands Social-Demokrat).*

Vegetarisk literatur.

Som gaver til jul, fødselsdage o. s. v. anbefales det at anvende et passende udvalg af Dansk vegetarisk forenings småskrifter o. s. v. Man vil på denne måde i høj grad forene det nyttige med det behagelige, støtte Vegetarisk forening og udbrede kendskab til vegetarismen. **Da udgivelsen af Vegetarisk tidsskrift sluger mere end hele medlemskontingentet, må foreningen til løsningen af sine opgaver skaffe sig indtægter ad anden vej. En af hovedindtægtskilderne er salget af vegetarisk literatur.** Ved bestilling er det tilstrækkeligt at opgive bogens nr. Det er lettest at indsende beløbet, + porto, på indbetalingskort til vor postkonto 282, og så på kuponen notere bøgernes numre.

Vegetarisk oplysningskontor.
Rødkildevej 40, Brønshøj, Kbh.
Telefon Gothåb 2573.
Postkonto nr. 282.

Bogfortegnelse:

Nr. 1.	**Mich. Larsen:*	**Naturhelbredelsen, 2. udg.**	3,00
- 2.	† —	Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp	1,00
- 22.	**Oluf Egerod:*	**Lægernes Vildfarelser (D.v.f.s småskrift nr. 22)**	0,75
- 3.	*Anna Fischer-Dückelmann:*	Husmoderen, Hjemmets Læge	22,00
- 4.	*Carl Ottosen:*	**Vejen til Sundhed** 8,00 og	7,00
- 5.	—	*Hærdning* for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom 5,00 og	4,00
- 6.	—	Vort Undertøj	0,75
- 80.	—	Den første Hjælp (v. pludselig sygdom etc.)	2,00
- 8.	*O. Olvik:*	**Min hjemmekur**	4,00
- 9.	—	Kjønslivet og dets sygdomme	2,75
- 10.	—	Barneplejen efter naturlægemetoden	0,60
- 30.	—	Vaksinationens farer. Koppernes naturlige årsager, samt naturlige beskyttelses- og helbredelsesmidler	1,60
- 31.	—	Kampen mod tuberkulosen	1,35
- 32.	—	Vore almindeligste bad og deres virkninger	0,50
- 81.	—	Behandling af blodforgiftning, bylder og sår efter naturlægemetoden	0,60
- 33.	*L. Kuhne:*	Den nye Helbredslære	7,50
- 67.	*L. Muderspach:*	I Ly af Sundhedens Love	4,50
- 68.	*Julia Sucksdorff:*	Kærlighed og Lykke	2,00
- 35.	*Larsen-Ledet:*	Haandbog i Alkoholspørgsmaalet	1,00
- 57.	*K. Kristensen:*	Vil Bibelen ikke have Forbud mod Spiritus	1,00
- 73.	*G. v. Bunge:*	Tobaksforgiftningen	0,15
- 37.	**J. M. Borup:*	Det store Brændoffer (Mod vaccinationen)	0,25
- 74.	*Regine Grønberg-Petersen:*	**Vaccineringen mod Kopper**	0,50
- 75.	—	Om Vivisektion	0,30

Nr. 76.	†*Regine Grønberg-Petersen*: Vegetarismen og Kvinderne	0,30
- 77.	*Elna Panduro:* Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole (Pigerne)	3,00
- 78.	— Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse	3,00
- 38.	*V. Vallberg:* Vad var och en bör veta om ögondiagnosen	1,50
- 39.	*O. Olvik:* **Naturlægens kokebok**	6,00
- 40.	*Joh. Ottosen:* **Rationel Ernæring og Madlavning, 3. udg.**	14,00 og 11,00
- 41.	†*Carl Ottosen:* Frugt og Nødder	0,50
- 42.	*Marie Lindberg:* Vegetarisk Kogebog. 2. udg.	4,50
- 84.	*Fru Saxon*: Kokbok	5,50
- 64.	*El. Hansen:* Vegetarisk Kogebog 2. udg.	1,50
- 43.	*Ludovica Nilsson:* Hvad skal vi spise. 2. udg.	0,75
- 44.	*Anna Ullerup:* **Vegetariske Vink**	0,75
- 45.	*Mary Johansen:* 50 vegetariske Retter	0,50
-55-56.	*Maja Schrøder:* **100 Middage, 2. udg.**	0,50
- 60.	— Hjemmebagning	0,25
- 62.	*Oluf Egerod:* **Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager 3. udg**	0,60
- 59.	— Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter	0,25
- 58.	*Hoerschellmann:* **Råkost**	0,70
- 79.	*Helene Volchert-Lietz:* Billige Naturkost (Tysk)	3,00
-65-66.	† Vegetarisk Forenings Demonstrationsopskrifter à	0,25
- 47.	**Benno Buerdorff:* Vejen til Lykke	0,30
- 49.	*Sigurd Svensson:* Kreatursløst jordbruk	0,75
- 82.	*Vald. Bendixen:* **Kreaturløst Jordbrug**	1,00
- 50.	*Ludvig Ankenbrand:* Fruktträdens skadebringare och deres bekämpande	1,50
- 51.	**„Dansk vegetarisk Forening" Kbh. Afd.:* Vore Sange. 2. udg.	0,50
- 52.	**J. L. Saxon:* Vort Fremtidsmål. Vegetarernes Opsang. Med noder for klaver	0,10
- 61.	— Kunsten att bli gammal, men vara ung	4,00
- 63.	*Andr. Møller:* En ny Verdensorden	0,75
- 72.	— Et jævnt og muntert Liv	0,75
- 53.	†*Ingeborg Andersen:* Historier om lille Georg (for Børn)	0,10
- 54.	Medlemsemblem	1,25

Dansk vegetarisk forenings småskrifter:

Nr. 12.	**Maja Angelo:* **Vegetariske Opskrifter, 5. udg.**	0,60
- 18.	* — **75 Kartoffelopskrifter, 3. udg.**	0,50
- 21.	* — **Vegetarisk Pålæg og Salater, 2. udg.**	0,50
- 19.	**N. Klougart:* Jordbrug uden Kreaturhold	0,25
- 11.	**Saxon:* Hollands lykkeligste Mand	0,10
- 13.	**Mich. Larsen:* Vegetarismen og Næringsinstinkterne	0,10
- 14.	**Benno Buerdorff:* Næringsværdien af Frugt	0,10
- 15.	**Maja Schrøder:* Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager	0,10
- 16.	**Mich. Larsen:* Badebehandling i Hjemmet	0,10
- 17.	— Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?	0,10
- 20.	* — Børnesygdomme	0,10
- 83.	***Forskellige agitationspakker af småskrifter, værdi 2,00,** sendes portofrit for	1,00
Vegetarisk tidsskrift pr. årgang (+ postpenge)		4,00

De med † mærkede bøger er næsten udsolgte.

På de med * mærkede bøger gives 20 % rabat, når man køber mindst 5 expl. af hver eller for mindst 5 kr., og yderligere 5 % for hver 5 kr. indtil 50 %, når beløbet indsendes forud til postkonto 282.

Oplysningskontoret modtager også bestilling på al anden vegetarisk literatur.

En del af de ovennævnte skrifter vil tillige kunne fås hos formændene for de lokale afdelinger af D. V. F. og på foreningens møder. Alle bøgerne fås hos Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. B.

Rationel ernæring og madlavning af fru *Johanne Ottosen*, Skodsborg. Tredie meget forbedrede udgave med opskrifter på over 1100 forskellige retter samt et særegent afsnit om børneernæring, svangerskabsdiæt, diegivningsdiæt, sygediæt for mavekatarrh, sukkersyge, gigt o. s. v. af overlæge *Carl Ottosen*. Over 600 sider. Rigt illustreret. Pris heftet 11 kr., indb. 14 kr.

50 vegetariske retter til frokost, middag og aften af fru *Mary Johansen*. Pris 50 øre.

Vejen til sundhed af overlæge *Carl Ottosen*. Anden meget forbedrede udgave. Henved 400 sider. Rigt illustreret. Pris heftet 7 kr. — indb. 8 kr.

Hærdning for sundhed — livskraft — evnerigdom af overlæge *Carl Ottosen*. 35 billeder. Over 75 sider. Pris heftet 4 kr. — indb. 5 kr.

Vort undertøj af overlæge *Carl Ottosen*. Pris 75 øre.

Det seksuelle spørgsmål og **Seksuel opdragelse** af *Elna Panduro*. I eet bind, heftet 6 kr., indb. 7 kr.

Lægernes vildfarelser af kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod*. 75 øre.

Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

Mal selv melet! **Håndkværne** skaffes gennem **Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj**

Køb og spred den vegetariske litteratur!

Rabat.

Ved køb af for mindst 5 kr. eller ved køb af mindst 5 ekspl. af samme bog, gives 20 pCt. rabat på de i litteraturlisten med * mærkede bøger.

Kommission.

De samme bøger kan fås i kommission med 20 pct. rabat. Afregning 2 gange om året. Det ikke solgte tages tilbage, når det er i uskadt stand.

Kolportører.

Større rabat gives for visse bøger for kolportører ved henvendelse til forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbhvn. B. Især søges *Oluf Egerod*: „Lægernes vildfarelser" og *Mich. Larsen*: „Naturhelbredelsen" udbredt.

Spred oplysning om vegetarismen!

Skulde De ønske at være os behjælpelig med at sprede vore forskellige tryksager i interesserede krese, da henvend Dem til *Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj*.

En betryggelse for ethvert hjem

er det at have fru dr. med. *Fischer-Dückelmanns anerkendte lægebog*:

Husmoderen, hjemmets læge.

Denne bog, der har opnået en enestående verdensberømmelse, giver en tilforladelig vejledning for en sund livsførelse efter vegetariske principper fra vuggen til graven. Den giver råd og vejledning for **enhver sygdom**, og den er forsynet med et overordentlig rigt billedstof. *Pris 20 kr. Ratebetaling 22 kr.* Kan bestilles gennem *Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj*.

MIL KRISTENSEN - KØBENHAVN

form af stivelse, mindre i form af æggehvide. Men når selv den ringe æggehvidemængde i kartofler er nok til at dække behovet, behøver man kun at regne efter kalorier. I så fald vil ingen videnskabsmand bestride, at 1 kg kartofler har samme næringsværdi som 1 kg kød. Når denne sandhed først bliver indpodet i folks bevidsthed, vil det antageligt føre til, at man til middag spiser 10 gange så mange kartofler som kød og til aften i stedet for „pålægsmad" spiser kogte, stuvede eller brunede kartofler til smørrebrødet.

Med hensyn til æg gælder det, at en kartoffel af størrelse som et æg + en lille klat smør (4 gr) har samme næringsværdi som et æg. Men hvorlænge vil det vare inden lægmanden taber troen på æggets så lovpriste værdi?

Hver mand i Danmark burde spise mindst 1 kg kartofler om dagen. Men en betingelse herfor er *gode kartofler.* Husk, at kvaliteten først og fremmest er afhængig af jorden. Dyrk hvede på hvedejorder og kartofler på kartoffeljorder og byt om!

En ting bør ikke glemmes og det er, at det vand hvori de omhyggeligt vadskede eller helst tyndt skrællede kartofler er kogte, på grund af indhold af vitaminer og salte, har stor værdi. Det bør derfor enten drikkes til kartoflerne eller bruges som grundlag for kartoffelsuppe*) eller grøntsuppe.

Erfaringen viser, at kartoffeldiæt, fortsat gennem længere tid, i adskillige tilfælde har helbredet gamle gigtlidelser. Det gamle husråd: „kartoffelvand mod gigt" skal der ikke rynkes på næsen ad.

Kartoffelkogning.

Så mærkeligt det lyder, forstår mange husmødre, for slet ikke at tale om kokke af profession, ikke at koge og servere kartofler. Det er meget almindeligt, ikke mindst på restaurationer, at blive præsenterede for nogle vandede, halvkogte, uspiselige kartofler. Som regel koges de for længe. Man må kende sin kartoffels kogetid. Følgende fremgangsmåde anbefales: Kartofler skrælles tyndt og sættes over ilden i kogende vand. Lidt før de er helt færdigkogte, holdes vandet fra og de rystes tørre og melede over ilden. Serveres straks glohede.

Præsenterede på den måde er kartofler meget velsmagende, god kvalitet forudsat.

(„Haven".)

2den meddelelse fra I. V. U.

Denne 2. meddelelse indeholder lovene for I. V. U. Det er af vigtighed, at alle medlemmer nøje læser disse regler, forinden man eventuelt indsender forslag til næste kongres.

*) Som regel koges forskellige grøntsager i kartoffelsuppen. Men har man hen på foråret ingen grøntsager, kan der laves en velsmagende kartoffelsuppe efter følgende opskrift: „Skrællede kartofler koges, vandet hældes fra, og kartoflerne moses. Et løg eller to hakkes, margarine smeltes og bages op med mel og løg. Kartoffelvandet og de mosede kartofler tilsættes. Salt efter smag." En slig kartoffelsuppe, spist sammen med rugbrød + margarine, udgør et fuldkomment tilstrækkeligt måltid. Det er den billigste kostsammensætning, der kan tænkes.

Siden 1. meddelelse blev udsendt, er den almene interesse for I. V. U. tiltaget meget. Fra mange sider har man søgt oplysninger hos sekretæren og denne glædelige kendsgerning vil sikkert føre til, at vort medlemstal forøges.

I Belgien, hvis vegetarforening til 1914 var medlem af I. V. U., gjorde krigen i mange år foreningens tilværelse umulig. Arbejdet er imidlertid taget op igen og i april 1924 er der dannet en ny vegetarforening. Vi nærer store forhåbninger til denne forening, hvis ledere er meget ivrige for sagen. Bestyrelsens præsident er Madame *Hou*, 48 Rue du Parc, Bruxelles; Sekretær: Madame *Stadsbader*, 114 Rue de Theux, Bruxelles. Vor nye forening har i juli 1924 indmeldt sig i I. V. U.

Mange breve, som jeg modtager, er skrevet på Esperanto; jeg er derigennem bleven klar over, at studiet af dette verdenssprog vil være til megen nytte. Herr *Oscar Bünemann* (Hamburg Fuhlsbüttel, Alsterkrugchausser 586) giver interessante oplysninger om vegetarismen i alle lande i „Vegetarano", der er organ for „Vegetara Ligo Esperantista".

Efter min mening må et alvorligt studium af „Esperanto" meget anbefales dem, som tænker på at overvære de internationale kongresser. Dette sprog vil ganske sikkert fremme forbindelsen mellem de forskellige medlemmer af I. V. U., og måske også bidrage til mere velvilje og gensidig forståelse mellem de forskellige nationer.

M. I. C. Ortt, Sekretær.

Love for „International Vegetarisk Union".

1.

Med det formål at samle de vegetariske foreninger i de forskellige lande og lette forbindelsen mellem deres medlemmer er den internationale vegetariske union, som blev planlagt i 1908 af dr. *G. Danjou* (i Nizza), der er medlem af den franske vegetarforening, nu reorganiseret og har fået følgende love:

2.

Virksomheden går ud på at tage sig af spørgsmål, som har international karakter og hvis løsning har interesse for alle de nationer, som hører til I. V. U. Unionen vil søge at finde og gøre sine medlemmer bekendt med de bedste midler til at sprede de vegetariske ideer over hele verden. Den vil derfor ordne kongresser for at samle repræsentanter for de forskellige nationer, som er villige til at tage del deri.

3.

Den internationale vegetariske union består af alle medlemmer af de forskellige foreninger, som tilhører unionen.

4.

Unionen ledes af en international komité, som er sammensat af et medlem fra hver af de repræsenterede nationer. Den egentlige bestyrelse,

som vælges blandt komiteens medlemmer, består af en præsident, en generalsekretær og en kasserer.

Præsidenten for den internationale vegetariske union skal være det medlem af komiteen, som repræsenterer den nation, som har påtaget sig ordningen af den næste kongres; hans hverv ophører, såsnart hans efterfølger er udpeget, og han overgiver denne ledelsen for den følgende periode. Generalsekretæren og kassereren vælges af komiteens medlemmer for samme tidsrum, som præsidenten fungerer. Komiteens medlemmer vælges af de repræsenterede nationer, og deres mandat vedvarer til de enkelte foreningers generalforsamling er endt. Komitémedlemmer, generalsekretæren og kassereren kan genvælges.

5.

Unionens midler fremkommer på følgende måde:

a) Hver forening, som er medlem, betaler 1 ptc. af det beløb, som ifølge regnskabet for det forløbne år er betalt i medlemsbidrag. Betalingen skal sendes unionens kasserer i løbet af årets første kvartal.

b) Hvis nogen forening et eller andet år anser det for umuligt at betale dette bidrag, skal dets repræsentant i komiteen, inden 1. oktober til præsidenten for I. V. U. indsende anmodning om afkortning eller eftergivelse af bidraget. I. V. U.s råd vil da behandle sagen på sit årsmøde og give meddelelse om sin afgørelse.

En sådan anmodning fra en forening må fornyes hvert år, sålænge dens bestyrelse anser det for nødvendigt.

c) Gaver og bidrag fra de i bevægelsen interesserede enkeltpersoner. Unionens midler skal anbringes i en bank, som udvælges af komiteen, og kan hæves ved rekvisition underskrevet af præsidenten, sekretæren og kassereren.

Komiteen kan bemyndige kassereren til at tilbageholde en passende sum til de til enhver tid nødvendige løbende udgifter.

Komiteen har myndighed til at bestemme, i hvilke øjemed unionens midler skal bruges. Enhver udgift skal billiges af komiteens flertal. Afstemningen kan ske skriftligt.

6.

Når det anses for nødvendigt, giver generalsekretæren meddelelse til de nationer, som er medlemmer, om saadanne forslag og indberetninger, som kan tænkes at have interesse for medlemmerne, for derigennem at vedligeholde en nøje forbindelse. Sådanne beretninger bør offentliggøres i de forskellige nationalforeningers blade, indtil I. V. U. får sit eget organ.

7.

Da komiteen vanskeligt kan holde møde udenfor den tid, da konferencerne holdes, foregaar forretningsgangen skriftligt. I nødsfald kan bestyrelsen, efter komiteens nærmere bestemmelse, indkalde til ekstraordinært møde.

8.

International kongres finder sted hvert tredie år, medmindre en eller anden begivenhed af national eller international art skulde tilskynde komiteen til af sådan grund at holde kongressen på et andet tidspunkt.

9.

Den internationale vegetariske union anerkender officielt 3 sprog: engelsk, fransk og tysk ved korrespondance blandt komiteens medlemmer, bestyrelsen (præsident, sekretær og kasserer) og mellem medlemmer af unionen og dens komité.

Under en kongres skal det officielle sprog være det lands, i hvilket kongressen er bleven ordnet og finder sted. Beretninger kan læses og henvendelser ske i et af de tre nævnte sprog: engelsk, fransk og tysk og desuden på esperanto.

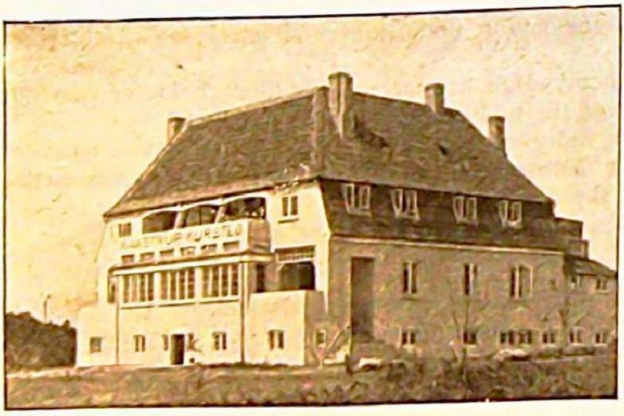
10.

Kongressernes forhandlinger offentliggøres ved den internationale unions foranstaltning.

Unionen påtænker at lade fremstille et mærke, som alle dens medlemmer kan anerkende; det skal vise de tre bogstaver I. V. U. og fremstilles i form af brosche, slipsnål og medaillon.

Dette mærke skal være forskelligt fra de nationale foreningers mærke.

Råstrup kursted.



Ved „den danske Reviera" ligger vort dejlige Råstrup kursted, badet i den skønne danske eftersommers sol; med rette søger stadig nye gæster dertil for at hente ny sundhed, nye kræfter og nyt livsmod; endnu da dette skrives er kurstedet fuldt besat og således har det været hele sommeren; det gør godt at se, at dette vort eneste vegetariske kursted er så godt søgt; men forholdene er da også i enhver henseende de bedst mulige, særlig nu efter at bade- og massageafdelingen er bleven ombygget og nu byder alle moderne former af de forskellige lys- og vandbehandlinger under de allermest tiltalende omgivelser.

„Naturhelbredelsen", 2den udgave,

er nu udkommen. Fås i alle bogladerne, i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, og i „Vegetarisk oplysningskontor", Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Pris kr. 3,00.

Medlemmer 10 pCt. rabat og portofri tilsendelse, når beløbet indsendes til Veg. oplysningskontor.

Forhandlere søges!

Ung pige,

19 år, søger plads i et vegetarisk hjem.

Martha Nielsen,
Gårsted, Vilsted, pr. Løgstør.

Hjem

søges for en ung pige, dygtig til husgerning, hos helst enlige, ikke for unge folk. — På grund af mangelfuld tale betales 50 kr. mdl. Billet modtages af bladets kontor.

En pige

kendt med vegetarisk madlavning kan til november få plads hos gartner Frode Rasmussen, Ågård, Gravens st. (ved Kolding).

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø*, Langøgade 17³, Kbhn. Str.
Elever undervises!

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode
Stammen og Talefejl rettes.

Telf. Nora 222 x. mellem 11—1
Elisabeth Arboe, diplom: Talelærerinde
Dosseringen 63 A, St.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg).
Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann, Turø. Priserne er fra Kr. 4,50—Kr. 7,00 pr. Dag.

Anna Nielsen Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

Jordemoder
fru *M. Henriksen,*
Istedgade 7, st. Kbh. B.
Telf. Vester 3509.
Vegetar. - Naturhelbredelsesuddannet.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost, Middag, Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Højskolehjemmet i Roskilde.
Algade 12. Logi og veget. Kost faas.

FYSISK KURANSTALT
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

Skodsborg Badesanatorium
(Ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

Drik ARA!

Glæd Deres Børn og Venner med Fru Frida Hansens velsmagende Sundhedsdrik Ara i Stedet for den sundhedsskadelige Kaffe eller Tel

10 Pakker portofrit for Kr. 11.00

En gros: Arakontoret

Nørre Allé 30, Aarhus Postkonto 8043

Forlang Ara hos Deres Købmand — Forhandlere Rabat

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**

Tørrede Champignon.

Smallegade 15. Kbh. F.

Telefon Goth. 4290.

Medlemmer Rabat.

Ny forretning for vegetarer.

Undertegnede medlem af D. v. f. har overtaget en forretning, Frederiksborgvej 29, L., telf. Taga 1961 y, og agter efterhånden at føre de specielle vegetariske varer til *særdeles rimelige priser.*

J. Pedersen.

Telefon Central 96 56 96 57 96 58 10 962 (direkte)

A/S Sanafer

Telefon Central 96 56 96 57 96 58 10 962 (direkte)

St. Kongensgade 36-38

I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.

II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.

Medlemmer Rabat.

Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*



Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Afholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

Specialforretningen „SANA", Skindergade 28. — Kbhvn. —— Telefon 5650. ——

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.
Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.