VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Marts 1931 | Nummer 3

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Niels Brocksgade 5, København V. (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.



„Vore børn".

Børnehjemsnummer.

INDHOLD: Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem - af St. Fink-Jensen. — Om hjem for barnet - af læge Regine Grønberg-Petersen. — Vegetarismen i børnesagens tjeneste - af forstander Johs. Rosbach. — Prof. Barons vegetariske børnehjem - af dr. M. Hindhede. — Lad os begynde med børnene - af Elna Regner Andersen. — Bazaren. — Gaver. — Spredt og samlet. — Børnenes sundhedskøkken - af Elna Regner Andersen. — *Bazar-Programmet* - kan tages ud. —

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Søndag den 22. marts foretages **udflugt** til Lejre med hr. lærer Holger Madsen som fører. Vi rejser fra København kl. 9,09, så er vi i Lejre kl. 10,09. Derfra spadserer vi i sluttet trop på veje og i skove til „Linalyst", hvor vi aflægger en visit hos den landskendte dr. Kure. Man medbringer madpakker. Forlang Lejre-billigbillet. Den koster kr. 2,10.

Mandag den 20. april kl. 8,15 i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, afholdes **selskabeligt samvær og spørgetime.** Bl. a. vil vi kunne få oplysning om udfaldet af bazaren.

Søndag den 26. april foretages **udflugt** til hareskoven med hr. lærer Holger Madsen som fører. Vi rejser fra København med Slangerupbanen kl. 10,08, så er vi i Bagsværd kl. 10,30. Derfra vandrer vi tilfods om forbi „Vadstrupgård" og videre til skoven. Man medbringer madpakker. Forlang dobbeltbillet til Skovbrynet. Hjemturen foregår nemlig fra Skovbrynet holdeplads — første stoppested vest for Bagsværd.

Fra Arbejdsmarken.

Det selskabelige samvær og spørgetimen i København den 16. februar havde samlet godt og vel 70 medlemmer med venner. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, holdt et meget fornuftigt foredrag om vegetarkolonispørgsmålet — det mest kloge og bedste foredrag, vi har hørt i mange tider. Der blev stillet et spørgsmål til hr. redaktør St. Voldan om krydderier, der blev besvaret enestående godt. Der er gode krydderier, som vi gør klogt i at anvende, og der er skadelige krydderier, såsom peber, sennep, eddike og salt, som vi bør omgås varsomt. Hr. afdelingschef A. Flach talte om bazaren. Hr. kapelmester H. Schreiber med familie underholdt de tilstedeværende med deres vidunderlige vel udførte musiknumre. Aldrig har familien Schreiber gjort på langt nær så stor lykke hos os som denne gang. Stemningen hos tilhørerne steg og steg til store højder. Til slutning sang man „Der er et yndigt land". Alle var enige om, at det havde været en dejlig aften.

Københavns afdelingens generalforsamling den 23. februar forløb meget livligt. Man kom måske ind på ting, som det havde været klogere ikke at røre ved. Landsforeningens tidligere formand, hr. viceskoleinspektør Oluf Egerod, blev valgt til dirigent. Formanden aflagde beretning og oplæste regnskabet, der begge blev drøftet under ét og godkendt. Der havde været afholdt 6 bestyrelsesmøder og 26 andre møder i det forløbne regnskabsår. To af vore medlemmer er afgået ved døden, men vi har 306 i behold. Regnskabet balancerede med kr. 2135,36. Året begyndte med en kassebeholdning på kr. 247,60. Der var indgået i kontingent kr. 927,50. Indtægten ved møderne har været kr. 251,88. Landsforeningen har betalt sin gæld med kr. 460,00. Gaverne androg tilsammen kr. 248,38. Udgifter ved møderne har været kr. 1137,91, kontingent til landsforeningen kr. 678,27, lån til landsforeningen kr. 91,90, blomster til „B. m. T."s jubilæum kr. 10,00, et skilt kr. 8,00, maskinskrivning af en resolution til indenrigsministeren kr. 1,25, porto til forsendelse af dr. Grønberg-Petersens foredrag i ca. 2000 exemplarer kr. 85,16 og administration kr. 108,30. Kassebeholdningen ved regnskabets afslutning var kr. 14,57.

Bestyrelsen og revisorer blev genvalgt. Formand: H. L. Henriksen, øvrige bestyrelse: A. Flach, C. Seegelke, J. A. Dige og J. D. Henriksen. Suppleanter: N. A. Vodder og fru møbelhandler Jensen. Revisorer: O. M. Petersen og H. Bagger. Der blev nyvalgt en suppleant til revisor, nemlig bogholder Jens Nielsen.

Herved bringer bestyrelsen alle medlemmer en oprigtig tak for al støtte i det år, der svandt, og udtaler håbet om godt samarbejde i fremtiden. *H. L. H.*

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Marts 1931 | Nummer 3

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Niels Brocksgade 5, København V. (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem.

Af St. Fink-Jensen.



Hr. V. Bloch og hustru med „vore børn".

„Barnets århundrede" — mange vil kalde det et slagord. Men for alle, som ønsker mere end deres egen tilværelse sikret, som ser samfundsmæssigt på tilværelsen, er det ialtfald et slagord af dybeste alvor. Og vil man endnu mere, altså ikke blot nøjes med at sikre, men sikre på *bedste* måde, ja, da er det vegetarismen træder til. „At vegetarisk kost — ikke mindst overfor børn — er langt at foretrække for almindelig blandet kødkost, er der for mig ingen tvivl om" — skriver en så verdensberømt ernæringsfysiolog som dr. Hindhede. Hvor meget mere vil det da ikke betyde, hvis der til den kødløse kost føjes alt det, som dr. Mich. Larsen krævede for at en livsførelse kunde kaldes vegetarisk: en livsførelse i så nær overensstemmelse med vor natur som overhovedet muligt, lys, sol, frisk luft, ren levende føde o. s. v., og — ikke mindst — en livsførelse som genknytter forbindelsen mellem barnet og den jord, hvorpå det lever, en forbindelse, som er ved at forsvinde til den allerstørste skade for det naturlige menneske. Det er dette, vi vil realisere i dr. Mich. Larsens børnehjem, som nu er trådt ud i livet. At Vald. Bloch og hustru har grebet sagen rigtigt an, fremgår med al tydelighed deraf, at huslægen nu et år efter at de ret svage og forsømte børn kom til dem kan udtale: „Børn, der vokser op under den kost og behandling skal nødvendigvis blive raske."

Lad os af al evne støtte dette børnehjem!

Om Hjem for Barnet.

Af Læge Regine Grønberg-Petersen.

Vi ana furster,
där barn vi blicke.
Men vuxna kungar
vi finna icke.
Viktor Rydberg.

Lykkeligt det Barn, der fødes, modtaget med inderlig Glæde af kærlige, forstaaende og indsigtsfulde Forældre, hos hvem der kan blive et virkeligt Hjem for Barnet.

Det er jo Tidens store Trang: virkelige Hjem for den nyfødte og opvoksende Slægt, Hjem med Far og Mor i Samglæde, Samvilje og Samarbejde for at det vidunderlige, det ærefrygtindgydende, der er kommet til dem: *Barnet*, kan faa Lov at voxe sig stærk og „forfremmes i Visdom og Alder og Yndest hos Gud og Mennesker."

Men med een eneste Undtagelse har Viktor Rydberg Ret i sit vemodsfulde Udbrud. Intet voxent Menneske opfylder de rige Forventninger, Barnet med de løndomsfulde og uendelige Muligheder vækker. Thi overfor det lille Barns Blik, Smil og Væsen maa man Gang paa Gang undres, slaaet af Forestillingen om, at denne Barnesjæl kommer fra Egne, der i Renhed og Storslaaethed er himmelvidt forskellige fra denne i det hele og store aandeligt mørke Menneskeverden.

O, men altfor snart stemples Barnet af de Forhold, hvori det skal leve og lære at optage, hvad der bydes det af alle Slags — baade af materielt og aandeligt — dets legemlige og aandelige Harmoni forstyrres grundigt, og der uddanner sig de forskellige Typer paa Mennesker: Dusinsjæle, gaaende op i det vedtagne — enten Kompromissjæle, tjenende to Herrer, eller rendyrkede Verdenssjæle, der blot tjener den ene Herre: denne Verdens Fyrste. Barnesjælens Adelspræg: det aabne, tillidsfulde, storsindede og storstilede udslettes.

Og hvor selvfølgeligt, at Resultatet af Barnets Vext og Udvikling maa blive mere end mangelfuldt overfor den Kendsgerning, at meget faa Hjem har Forstaaelse af, hvad der kræves af Forældre, for at Barnet kan udfolde sig efter dets Bestemmelse. Thi Nutidens Hjem — baade Over- og Underklassens, hvor saavel Mor som Far drages bort fra Hjemmet om Dagen, optagne af hvert sit Arbejde og om Aftenerne af Møder, Selskabelighed og Fornøjelser, og hvor paa den anden Side Skolen, Lektielæsning, Erhverv (for Arbejderbørns Vedkommende) Spejderliv og alle Slags Sport lægger Beslag paa Barnet og den unge — i saadanne Hjem umuliggøres *et virkeligt Hjemliv*.

I moderne Hjem er Barnet saaledes i Grunden hjemløst. Tjenestefolkene er i de fleste Tilfælde de egentlige Opdragere af Overklassens Børn og Gadens Existenser af Underklassens — i langt højere Grad end Moderen, og det er kun ved ganske tilfældige Lejligheder, at Faderen tager Del i Opdragelsen af Børnene.

Men trods alt maa det betragtes som en stor truende Fare for de kommende Generationer, at store Fælles-Samfunsdbørnehjem proklameres som en stor Fremtidsvelsignelse. Og en saadan Udvikling begunstiges netop af den Hjemløshed, som mere og mere skabes for Børn i de fleste Hjem, og hvor Anbringelsen af Overklassens Børn i Kostskoler og Underklassens i Børnehjem tenderer hen mod en saadan unaturlig Børnehjems-Samfundsordning. Thi Børnehjem kan aldrig blive andet end en kummerlig Erstatning for et virkeligt Hjem, kan kun blive en Nødforanstaltning.



Barneøjne.

Men Hjemmene maa omdannes ved en energisk Stræben baade paa det personlige og samfundsmæssige Omraade. Paa det personlige gælder først og fremmest en Forandring i den kvindelige Psyke, idet den Kvindeudvikling, som nu foregaar, ganske vil lægge al Barneopdragelse i Hjemmet øde. Kvinderne maa se deres Livs Opgave i Omsorgen for Barnet, *deres egen personlige* Omsorg for og Opdragelse af Barnet. Det er en skæbnesvanger maskulin Evolution, der er foregaaet i Kvindens Sjæleliv, hvor Trællearbejde i det økonomiske Liv med dets Pengestræb optager deres Tanker og Tid. I det hele og store betyder Kvindeemancipationen i den Form, den har antaget — trods dens Lyssider — et Tab for Kvinden, et Frafald fra hendes gudgivne Kald for den nye Slægt.

Og samfundsmæssigt maa der ogsaa foregaa en Forandring, nemlig en fuldkommen Omlægning i det økonomiske Samfundsliv — først og fremmest ved Jordrentereformen, hvorved alle Mænd kan skaffe sig Arbejde og tjene rigeligt til sig og sine. Derved bevares Kvinden yderligere for Hjemmet.

Men Opdragere og Opdragerinder, kærlige og kloge Opdragere og Opdragerinder, er det, der behøves, som baade teoretisk og praktisk har faaet Forstaaelse af Barnets Væsen, som det skal have Lov at udfolde helt og fuldt, men hvormed der ikke menes, at det skal have Ret til med sine Luner at trænge ind paa andre og krænke *deres* Ret, men der menes, at Barnet skal have Lejlighed til at leve sit fulde, stærke personlige Liv hos Far og Mor, der begge selv er Personligheder.

Men af Forældre findes mest to Kategorier. Forældre, der øver Tyranni, idet de mener, at Børnene er til for deres Skyld, eller ogsaa Forældre, der bliver Kaste- og Legebold for Børnene, saadanne Forældre, der „udelukkende lever for deres Børn" — men i daarlig Forstand. Begge Kategorier har ingen Forstaaelse af Barnets Behov.

Den bedste Maade at tale til Barnet paa er, at Forældrene lever et smukt, harmonisk Liv med vide Horisonter over Hjemmet. Hvorimod det: at lade een Moral gælde for de voksne og — gennem Formaninger og Irettesættelser — en anden for Barnet, og ikke at lade Barnet have Ro, men oftest mulig gribe ind i dets Tanke- og Handleverden, ikke at give det Lov at virke paa dets egen Vis, og det at tale urent og stygt i dets Nærværelse, alt dette skader ubodeligt Barnets gode, naturlige Vækst.

For at Opdragelsen for Livet gennem et Liv i Hjemmet kan blive lykkelig for Børnene, da maa Børnene vindes tilbage til Hjemmene fra Skole, Gade, Erhvervsliv og det overdrevne Kammerat-Udeliv, og Mødrene maa drages tilbage til Hjemmene fra Udenomsarbejdet og et Verdensliv i forfængelig Stræben efter Berømmelse eller Anseelse eller i blot Flirt.

Og da maa det frem for alt staa klart for Forældrene, at de ikke har Ret til at skrive Love for netop dette nye Væsen, som selv maa faa Lov til at aabenbare, hvilken dets ejendommelige Livsbane er.

Thi med hver enkelt af os har Gud sin særlige Mening til det allerbedste. Og det er netop denne Gudsbestemthed, som voksne Mennesker, uforstandige baade i Henseende til Hjerte og Intelligens, krydser, omstemmer og forkvakler i hver ny Slægtsgeneration.

Til Trods for det store opofrende Arbejde, der nedlægges i mange Børnehjem, de Hjem der, paa Grund af Menneskers Synd, barmhjertigt træder i Stedet for Hjemmet hos Far og Mor, magtes heller ikke her den Opgave: at lade Barnets legemlige og sjælelige Trivsel foregaa efter de Love, som er de naturlige for denne.

Og i Børnehjem lurer desuden Faren for det skabelonsmæssige, som hæfter ved alle Institutioner, en noget nær dødelig Fare her, hvor der netop skal være Grosted for det individuelle.

Det er kun naturligt, at der hos Vegetarer næres et stærkt og bestemt Ønske om, at der — saalænge Børnehjem er en paakrævet Nødhjælp — maa spredes flest muligt af Børnehjem, hvor Opdrager og Opdragerinde — thi Far og Mor maa jo repræsenteres — har Forstaaelse af, hvad der fremmer Barnets baade legemlige og sjælelige Vækst, saa at der fra saadanne Hjem kunde udgaa Mennesker, der helt og fuldt udviklede den Personlighed, som usynligt men afgjort var præget i Barnesjælen.

Thi det er jo en Slægt, der er legemlig sund, med Barnesind, med Tro paa det højeste, med lyst Livsmod og dyb Livsglæde, Verden mest af alt trænger til.

Vegetarismen i Børnesagens Tjeneste.

Af Johs. Rosbach.

Børnesagen drejer sig jo ikke om at skaffe Underhold til nogle Tusinder hjemløse Børn. Var dette Børnesagens Opgave, var den jo for længe siden løst. Den drejer sig heller ikke om det billigst mulige Underhold for disse ulykkelige Tusinder. Men selv om dette virkelig var Børnesagens Opgave — hvad mange endnu synes at mene — vilde Vegetarismen, om den blev gennemført, yde store Fordele, thi Planteføde er gennemsnitlig 5 Gange saa billig at fremskaffe som



Dyrelig, idet $^1/_5$ af Plantens Energi gaar tabt til Opretholdelse af det Dyrs Liv, hvis Lig man tankeløst lader passere gennem den menneskelige Fordøjelseskanal i det forfængelige Haab at faa fat paa den sidste Femtedel. Under fornuftige Samfundsforhold vilde Dumheden ved at „ernære" sig af Dyrelig meget snart blive aabenbar, rent økonomisk set. Men selv i den nuværende svære Sygdomstilstand, hvorunder Menneskehedens store Samfundslegeme vaander sig, vil Planteernæring vise sig at være langt billigere, direkte og især indirekte. Direkte vil være klart af følgende: En Gennemsnitsarbejder behøver daglig: 250 g Hvede = 5 Øre, 250 g Frugt = 10 Øre, 50 g Olie = 15 Øre, ialt 30 Øre.

Det bedste er — paa Grund af Menneskers Uvidenhed — altid det billigste.

Og den som gennemfører en saa enkel Levevis, opdager snart, at han af sit Budget kan stryge Udgiftsposterne til Læge, Medicin, Sygekasse, Tobak, Spiritus, Kaffe, The, Chokolade, Sukker o. m. a. og bruge de opsparede Penge til en Udenlandsrejse eller andre aandelige Livsfornødenheder.

Men som sagt: Børnesagen er ikke en økonomisk Sag, men en Sag, der angaar Menneskeslægtens Fremtid. Den gaar derfor heller ikke særlig ud paa at redde den *nederste* Procent af Børnefolket, men lige

saa meget den øverste. Den er heller ikke begrænset til det *danske* Børnefolk, men angaar lige saa meget det indiske, kinesiske og grønlandske. Børnesagen er universel og kan kun løses med universelle Midler.

Thi Børnesagen drejer sig om den kommende Menneskeheds Start og Udvikling og om Menneskeslægtens Fornyelse og Frigørelse gennem Børnene. Fornyelse fysisk gennem Udvikling af finere Legemer og Frigørelse psykisk for Frygt, Vildfarelser og Begrænsning. Her kan kun en vidtfavnende Vegetarisme hjælpe. Den maa hjælpe Mødrene til Kontrol over deres fysiske og psykiske Kræfter før, under og efter Svangerskabet, som er den vigtigste Periode i den nye Slægts Liv, den Periode, i hvilken alle Fædrenes Synder og Vildfarelser lader sig borteliminere af den vegetarisk tænkende og handlende Moder. Børnesagen er derfor Kvindernes Sag, de svangre Mødres Sag først og fremmest, dernæst de diegivende og endelig de opdragende Mødres Sag. Og for dem alle er Vegetarismen som Ernæringsvejleder og som Livsanskuelse, som Religion, om man vil, af afgørende Betydning, thi som Moderens Legeme gennem Blodet tilfører Barnet alle Elementer til Opbygning og Udvikling af dets fysiske Legeme, saaledes tilfører hun gennem sit Nervesystem Barnet de Tankeudstraalinger, som leder Barnets psykiske Vækst og fastlægger for hele Livet dets Sindelag og Psyke.

At straffe „Forbryderen" er derfor en lige saa taabelig Handling som naar Xerxes lod Hellespontens Bølger piske, fordi de havde ødelagt hans Skibe. At straffe er altid en taabelig Handling, men om nogen skulde straffes for den begaaede „Forbrydelse", var det „Forbryderens" Moder, der under Svangerskabet har paaført sit Foster de forbryderiske Tilbøjeligheder; han aabenbarer kun hendes skjulte Tanker. Den vegetariske Livsanskuelse, hvis Kerne er Renhed og Respekt for Livet, vil hjælpe Moderen at tilføre sit Foster rent Blod og derigennem et rent Hjerte og rene Følelser og at bestraale dets endnu aabne Hjerne med ædle Tanker. For den Moder, som har gjort sin Pligt mod sig selv og Barnet under Svangerskabet og Diegivningen, ophører dermed Ernæringens og Opdragelsens Problemer. Hun kan trygt overlade den videre Udvikling til Barnets *frie Valg* og *frie Vilje*. Kun for den, som ikke tilfulde har gjort sin Pligt mod sig selv og Fosteret, opstaar Ernærings- og Opdragelsesproblemer, og Moderens Opgave bliver nu i det væsentlige at prøve paa at gøre noget af det godt igen, som hun har gjort galt eller forsømt under Svangerskabet. Nu maa hun vælge for Barnet en udlignende Ernæring og gennem Barnets Sanser søge at ændre det psykiske Præg, hun selv har givet det.

Fordi Forholdet er dette, opnaas der gennem Opdragelsen saa forholdsvis lidt. Alligevel formaar den vegetarisk tænkende og handlende Moder, som i Kraft af denne sin Indstilling overfor Livet er inde under Udviklingens og Fremskridtets Lov, at give sit Barn Del i denne Ud-

vikling Naar denne svigter, maa Barnet selv tilkæmpe sig, hvad det kunde og burde have haft i Vuggegave.

Kun naar Moderen ikke er under Udviklingens Lov, kan Ernæringens og Opdragelsens Problemer m. H. t. Barnet bedre løses af andre, naar disse er vegetarisk tænkende og handlende Mennesker.

Hvad det især gælder om for disse vegetariske Opdragere, der burde lede Opdragelsen paa alle Børne- og Opdragelseshjem, er Renhed, men ikke den hospitalsuddannede Sygeplejerskes udvendige Renlighed, hvorom Jesus siger: „I Daarer, at I renser Karrene (ɔ: Menneskelegemet) udvendig, men indvendig lader det være fuldt af al Slags Raaddenskab". Den indre Renselse bestaar i hurtig Fjernelse af alt dødt, alt Affald, og kun hvor dette ikke finder Sted, opstaar tillige Spørgsmaalet om Fjernelse af alle levende Fremmedlegemer, der lever deres Liv i Barnets Organisme og paa dets Bekostning, og ikke blot stjæler Føden fra Barnet, men gennem deres Tilstedeværelse paatvinger deres Vært deres Vilje og tvinger ham til at tænke og handle i deres Interesse og at tilføre sin Fordøjelseskanal, hvad disse Snyltere kræver. Derved opstaar de Hundreder af usunde Behov, for hvis Fremskaffelse Halvdelen af den voksne Menneskehed træller: Dyrelig, Spiritus, Tobak, Kaffe, The, Chokolade, Komælk og hvad deraf laves. Vi kalder disse Ting med et pænt Ord (d. v. s. en Løgn) for Nydelsesmidler, men i Virkeligheden er det kun, hvad disse vore Snyltere kræver af os.

De paafører saaledes ikke blot deres ufrivillige Værter store Tab af Arbejdskraft, men berøver dem ogsaa Selvstændighed og Viljestyrke og lammer dem fysisk og psykisk og hindrer dem i at naa deres Livsmaal.

I Barnealderen, hvor Smagen endnu ikke er saa fordærvet, er Renselse forholdsvis let, men Børnesygdommenes Hær og Børnedødelighedens Størrelse vidner højt om, hvilken indre Urenlighed der hersker i Hjemmene, paa Børnehjemmene og især paa Hospitalerne, hvor den indre Urenlighed, ja Forurening, naar sit Højdepunkt og kun Død er at vente.

Thi raader jeg hver en Fader og Moder, som elsker sine Børn, elsker Mennesket i dets Renhed, elsker Livet, sørg i Tide for at tilegne jer den vegetariske Livsanskuelse og lægge jer dens Bud om Renselse og Renhed paa Sinde, at de Børn, I er sat til at værne, ikke skal blive overgivet i Bødlernes Hænder.

Egelundshuset, ½ 31.

Professor Barons vegetariske børnehjem.

Af dr. M. Hindhede.

At vegetarisk kost er fuldt tilstrækkelig, ja, at den ikke mindst overfor børn er langt at foretrække for almindelig blandet kødkost, er der for mig ingen tvivl om. Herfor har jeg i mine snart utallige beretninger og artikler leveret en mængde beviser. Her skal jeg nøjes med at anføre et enkelt, nemlig erfaringerne fra ovennævnte børnehjem.

År 1898 døde dr. *Julius Baron*, professor i romerret i Bonn. Han efterlod sig 600,000 mark, som han testamenterede til bedste for oprettelsen af et hjem for forældreløse børn. Han stillede dog følgende betingelser:

1. Kosten skulde være uden kød eller fisk.
2. I bestyrelsen måtte ikke være nogen læge.
3. Den tilsynsførende og behandlende læge skulde være naturhelbreder og måtte ikke anvende medicin.

Med andre ord: hjemmet skulde være en større forsøgsanstalt for børneopdragelse efter naturprincipper.

Pengene blev først tilbudt staden Berlin, men blev afvist af kommunalbestyrelsen, væsentligt foranlediget af den berømte professor *Virchow*, der udtalte, at da børnene skulde opdrages til arbejdere, var delvis kødkost nødvendig. Breslau derimod tog imod gaven. Der ansattes en vegetarisk sindet kommunelærer som bestyrer, men på et punkt trodsede man bestemmelserne, idet det overlodes til universitetet at vælge en „normal" læge til tilsyn og behandling. Anstalten åbnedes april 1905. Det er meget interessant i de årlige beretninger at følge den ansatte læges (dr. med. *Steinitz*) udtalelser angående børnenes sundhedstilstand. Jeg skal give enkelte uddrag fra forskellige år.

April 1906 (hjemmet åbnedes januar 1905):

„Forsåvidt det allerede er muligt at afsige en dom om den vegetariske kost, kan den kun være gunstig. Ernæringstilstanden er tilfredsstillende, sygeligheden ringe. Dette svarer til, hvad man kunde vente. Vi anser ikke kød for skadeligt, men vi anser den vegetariske kost, således som den praktiseres her, som type på en forsigtig ernæring. Netop her til lands plejer børnene ofte at lide af en abnormitet, der ytrer sig ved katarrh i hud og slimhinder (skrofulose). Denne sygelige tilstand påvirkes gunstigt ved omhyggelig undgåen af enhver overernæring, enhver fedning. Den vegetariske kost, forsåvidt den ikke indeholder for megen mælk, smør eller æg, er med forholdsvis ringe næringsværdi så mættende, at en overernæring ikke så let kan indtræde."

April 1907.

„Forøvrigt er katarrher i luftvejene overordentlig ringe. Selv på tider, hvor snue og bronchitis grasserede stærkt udenfor anstalten, var børnenes sundhedstilstand fortrinlig. Som følge heraf har sygehuset slet ikke været taget i brug osv."



INDBYDELSE

til

attraktionsrig

BAZAR

til Fordel for Kommunelæge Dr. Mich. Larsen's

vegetariske Børnehjemsfond.

16. Marts fra Kl. 16—23.

17. Marts fra Kl. 14—23.

Grundtvigs Hus, Billedsalen,

Studiestræde 38, 1.

Adgang 50 Øre. Børn 25 Øre.



PRO

Mandag den 16. Marts:

Kl. 15,45:	Indgangen aabnes.
Kl. 16,00—16,45:	Aabningshøjtidelighed med Pianomusik, Velkomst, Fællessang. Prolog: Fru Overlæge Ottosen. Solosang: Koncertsanger Th. Nielsen. Festtale: Børnehjemsfondets Formand, Hr. Fuldmægtig St. Fink-Jensen.
Kl. 17,30:	Foredrag af Fru Overlæge Ottosen.
Kl. 18,30:	Recitation med Musikledsagelse, St. Hans Aftenspil, ved Fru Professorinde Anna Poulsen.
Kl. 19,15:	Sang og Musik af den internationale Ungdomsliga.
Kl. 20,00—20,30:	Film.
Kl. 21,00:	Musik af Hr. Kapelmester Schreiber og Søn.

Ret til Forandring forbeholdes.

RAM

Tirsdag den 17. Marts:

Kl. 14,00: Bazaren genaabnes.

Kl. 14,30: Sang og Musik af Frk. Esther Aagaard og Hr. Koncertsanger Th. Nielsen.

Kl. 15,15: Foredrag af Hr. Redaktør St. Vøldan.

Kl. 16,00: Optræden af Skuespillerinde Frk. Gerda Gulda.

Kl. 17,00: Foredrag af Fru Regner Andersen.

Kl. 18,00: Film.

Kl. 19,00: Plastik af Solodanserinde Fru Minna Schneekloth med to Smaapiger.

Kl. 20,00: Oplæsning af kgl. Skuespillerinde Fru Anna Bloch.

Kl. 21,00: Solosang af Koncertsangerinde Fru Christiani Bruun.

Kl. 22,00: Lodtrækning og Afslutning.

Ret til Forandring forbeholdes.

Festarrangements af enhver Art:

Righoldig Tombola,
Bugnende Æbleskivebod,
Broget Kunstbod,
Vegetarisk Traktørsted
og Konditori med
Raasalater, veg. Smørrebrød, The, Kaffe
og Chokolade o. s. v.

og mange andre Overraskelser. - - - - -

Hvem vinder de

KOM baade den 16. og 17. Marts. Nyt hver Dag.

14 Dages Kurophold paa



eller

Det store, smukke Maleri,

skænket af Hr. Kunstmaler Edmund Petersen.

Lodsedler herpaa faas:

April 1909.

Her fremhæver dr. S. pány det påfaldende ringe antal forkølelsessygdomme og skriver i den anledning:

„Dette er en kendsgerning, som ikke synes at kunne vurderes højt nok, og er en ikke ringe anbefaling for den anvendte ernæring."

April 1910.

Her er væsentlig kun gentagelser af de samme gunstige udtalelser. Der sluttes med følgende:

„I løbet af året blev der optaget 2 børn lidende i høj grad af engelsk syge. De var 3 og 4 år, men kunde aldeles ikke bevæge sig ved egen hjælp. De rettede sig i kort tid fra deres elendige tilstand og lærte hurtigt at løbe alene."

April 1911.

Her er ikke andet nyt af interesse end, at der berettes om 4 tilfælde af tuberkulose hos i forvejen stærkt „belastede" børn. To af disse (lungetuberkulose) måtte af hensyn til smittefaren fjærnes fra hjemmet, medens de to andre (tuberkulose af fodled og halskirtler) forblev.

April 1913 skriver dr. S.:

„Medens de gunstige resultater, som vi meddelte i de første beretninger, muligvis kunde være tilfældige, er der nu forløben tilstrækkelig tid til, at vi kan tale om de blivende resultater. Børnene, der nu tildels har været her i over 8 år, har vist en god åndelig og legemlig udvikling og befinder sig subjektivt og objektivt så godt, som det af hensyn til det ret slette materiale er muligt. Man kan endog ikke undgå at få det indtryk, at ernæringsbetingelserne her er særlig gunstige osv.

Som de tidligere år således var også i år sundhedstilstanden udmærket, forkølelsessygdomme trådte ganske i baggrunden.

Kort skal omtales, hvordan det er gået de to i forrige beretning omtalte tuberkuløse børn. Den ene, en pige, der led af fodledstuberkulose, er, klinisk set, fuldstændig helbredet. Den anden, en 7-årig dreng, er endnu ikke fuldstændig helbredet, dog er alle sårene lægte, og hans endelige helbredelse kan med stor sandsynlighed ventes."

Vi går nu hele 17 år frem i tiden til 1930, hvor dr.: S. skriver:

„Den vegetariske børneernæring har bestået prøven på en glimrende måde. Den har ikke blot vist sig ligeberettiget med kødkost, men i een henseende står den langt over." Han henviser til, at børnene har holdt sig påfaldende fri for halsbetændelse, strubehoved- og bronchialkatarrh med tilsluttende kirtelsvulster (altså det man sædvanligt betegner som kirtelsyge og som ofte er forløber for tuberkulose — Hindhede). Doktoren slutter med følgende: „Når vi stiller os på det standpunkt, som Virchow indtog, da han i sin Tid frarådede det Baronske hjem som et meget usikkert eksperiment, så må vi sige, at eksperimentet er fuldkommen lykkedes, stifterens mål nået."

Det er meget interessant at følge dr. Steinitz gennem årene. Det er let at se, at han begynder med skepsis. At børnene trives og er usædvanlig sunde, kan ikke bestrides, men det skyldes efter doktorens mening ikke udelukkelse af kødet, det skyldes den „forsigtige ernæring", som den „mættende" men dog indholdsfattige vegetariske kost frembyder. Man „undgår herved overernæring og overlæsning af fordøjelsesorganerne". For den der ved, at den sædvanlige argumentation mod vegetarisme er, at det store volumen besværer fordøjelsesorganerne, er denne argumentation lidt morsom. Forøvrigt er det jo i praksis ligegyldigt, hvordan den gode virkning skal forklares, når den blot er der.

Noget mere slående bevis, hvor uvidende selv de største autoriteter var på ernæringsspørgsmålet for 25 år siden, kan man ikke forlange. 600,000 Mk. kan ikke modtages, når børnene ikke må få kød!

Til belysning af kostens sammensætning kan tjene følgende middagsspiseseddel for en uge.

Søndag: Chokoladesuppe med vegetarisk steg. Æblemos.
Mandag: Kørvelsuppe med kartofler og salat.
Tirsdag: Ærtesuppe. Kålrabi og kartofler.
Onsdag: Grønsuppe. Boller i sur flødesauce.
Torsdag: Havresuppe. Kål og kartofler.
Fredag: Kartoffelsuppe. Bagt æbleris.
Lørdag: Grynsuppe. Gulerødder og grønærter.

Hvert barn fik 1½ pund kartofler pr. dag.
Det er altså gammeldags vegetarisme, ikke råkost.

Lad os begynde med børnene.

Af Elna Regner Andersen.

Der har i de sidste fire år været talt og skrevet så meget om de sidste ernæringsvidenskabelige resultater, at alle oplyste mennesker her i landet ikke har kunnet undgå at lægge mærke til, at vi står ved et vendepunkt på ernæringsområdet.

Ved min tilbagekomst fra Sydamerika i 1926 blev det en af mine største opgaver at arbejde med ernæringsspørgsmålet og at undersøge forholdene og derigennem mulighederne for gennemførelse af en for vort land og folk egnet ernæringsreform.

Under mine foredrag, demonstrationer og kursus, efter dr. med. Bircher-Benner og dr. Max Gersons system, i de fleste af Danmarks byer og nu iår også i Norge og Sverige, har jeg haft rig lejlighed til at komme i kontakt med tusinder af mennesker fra alle samfundslag.

Man får et levende indtryk af, at den erkendelse, at mange sygdomme og megen menneskelig elendighed står i nøje sammenhæng med ernæringsmåden er ved at trænge frem overalt.

Ernæringsspørgsmålet er blevet aktuelt — det store pionerarbejde har været i gang i mange år, og reformen er nået ind i de mange hjem, på hospitaler og skoler overalt i verden, hvor de gode resultater heller ikke er udeblevet, når man vel at mærke har fulgt de videnskabelige anvisninger, som er byggede på årelange erfaringer.

Af udenlandske læger er det især dr. med. Bircher Benner, der er gået i spidsen for den nye ernæringslære. Hans sanatorium stammer fra 1897. Hans særegne diætbehandling begyndte 15 år før vitaminernes



„Hurra for Mette".

opdagelse og gjorde råkosten aktuel. Hans sanatorium hedder „Lebendige Kraft".

Dr. med. Johanne Christiansen havde en interessant beretning i Ugeskrift for læger 1929 nr. 4. Den er nu udsendt i særtryk, og hun fortæller der om sit ophold og sine iagttagelser hos dr. Bircher Benner.

Efter en beskrivelse af de mange uhyggelige sygdomme, som kan opstå ved vitaminmangel, slutter dr. Christiansen med en udtalelse om, at det vilde være heldigt og ønskeligt om vor diætkost, vor hotelkost og vor daglige kost ændredes noget i retning af „lebendige kraft", især synes jeg, siger dr. Christiansen, fortjente „Bircher Müsli" (diætretter) at indføres på vore hospitaler, og måske kunde den herfra brede sig ud over hele landet.

Dr. Christiansen er nu læge ved kurstedet „Casa Azzurra" i Maderno ved Gardasøen. Man kan der få Gerson, Bircher-Benner og druekur.

At hospitalerne her hjemme er interesserede i de nye diæter, får man jo også et indtryk af, idet jeg ret ofte har været opfordret til at undervise såvel økonoma med assistenter, som diætsøstre og adskillige læger, som har været overordentlig glade for og interesserede i de ny-vegetariske lette kosttyper og råkostsalater samt gemysesafttilberedningen.

Overalt bliver jeg spurgt om, hvilke læger man skal henvende sig til, hvis man af en eller anden grund ønsker, at forsøge med de nye diæter. Vi har jo endnu ikke så mange læger, som uforbeholdent erklærer sig som tilhængere af det nye udadtil, men jeg ved, at der gøres forsøg i den rigtige retning.

Mavespecialisten, dr. med. Aksel Borgbjerg, har jo flere gange slået til lyd for såvel dr. Bircher-Benner, som gersondiæterne, og har indført dem i sin praksis.

Det store spørgsmål om at sammensætte føden rigtig har dr. med. Marie Krogh også kastet et strejflys over sidste vinter, da hun gennem en statistik, samlet af flere kendte læger, beviste, at vor ernæring er forkert, og, at hvis et enkelt af de for organismen så vigtige stoffer mangler i føden eller findes i utilstrækkelig mængde, giver det sig tilkende i manglende vækst eller som sygdom. Og at vi har sådanne sygdomme her i Danmark beviste dr. Blegvad i sin disputats i 1923, hvor han havde samlet 434 tilfælde — mest børn — fra årene 1909 til 1920, der led af den sværeste mangel på A-vitamin, øjentørhed. Omtrent halvdelen af de syge øjne var så hårdt angrebne, at de forblev blinde. Dr. Blegvad førte årsagen tilbage til indskrænkningen af smørforbruget. Skoletandlæge fru Strømgren har oplyst, at her i landet har kun ½—1 pct. af samtlige skolebørn helt sunde tænder, og at skolebørn i København gennemsnitlig faar 3 plomber i tænderne om året.

Disse tal viser tydeligt, at vor og børnenes ernæring er forkert. Blødende gummer, skørbuglignende tilstande, opstår ved mangel på C-vitaminer, som fortrinsvis findes i friske frugter og grøntsager. En del hovedpine, træthed og dårlig fordøjelse forklares udfra en delvis mangel på B-vitaminer.

Efter de vundne erfaringer må man være enige om at give børnene så god en start som muligt og forstå, at ernæringsspørgsmålet er det allervigtigste i bestræbelserne for at dygtiggøre vor ungdom, og hvis formål er: 1) en forbedret konstitution, 2) forhøjelse af modstandskraften, 3) forhøjelse af den åndelige, fysiske og psykiske ydeevne.

Der er nu tilstrækkelige beviser og praktiske erfaringer for, at børn, som aldrig har fået kød, men kun er blevet ernærede med vegetarisk, hovedsagelig råkost, er langt mere modstandsdygtige, stærke og sunde på alle områder.

Lad os begynde med børnene ved at støtte dr. med. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond, som snarest muligt skulde sætte os i stand til at realisere en så stor og smuk tanke som dette *vegetariske børnehjem* kan blive i praksis.

Bazaren

til fordel for kommunelæge dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond afholdes d. 16. og 17. marts 1931, første dag kl. 4 eftm., anden dag kl. 2, i billedsalen, 1. sal, studiestræde 38 i „Grundtvigs hus". Vi henvender os derfor til alle vore ærede medlemmer og interesserede om snarest at virke for, at denne bazar bliver vellykket og henviser iøvrigt til „Vegetarisk tidsskrift" december og januar nr., hvorledes de kan bidrage dertil på forskellig måde. På bazaren vil findes udstillingsboder af forskellige vegetariske fødemidler, badeartikler m. m. Forskellige kendte kunstnere vil assistere med musik, sang, oplæsning, balletdans, plastik, — og flere talere har lovet at holde op-

lysende foredrag på ernæringens område, og en meget interessant film vil blive forevist begge dagene på bazaren. Desuden findes tombola med mange gevinster af forskellig art. Der serveres tillige vegetarisk smørrebrød og råkostretter, sundhedskaffe, the og chokolade.

Bemærk følgende tilbud:

Et stort, smukt maleri, skænket af kunstmaler Edmund Petersen, Lyngby, værdi kr. 250,00, kan vindes ved at købe en lodseddel til 1 kr. pr. stk. Billedet forevises i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.

Et 14 dages kurophold på Skodsborg badesanatorium, værdi kr. 300,00, kan vindes på en lodseddel til 1 kr. pr. stk.

Køb lodsedlerne snarest, da disse hurtigt vil blive bortsolgte.

Begge lodsedler kan købes følgende steder: „Sana", Skindergade 28, „Sana" Smallegade 15, „Sanafer", St. Kongensgade 36-38, Handelskompagniet „Reform", Niels Brocksgade 5, fru Henriksen, Istedgade 7 st., fru Jensen, Willemoesgade 23 og Åge Flach, Fjords allé 12[1] samt Vegetarisk cafeteria, Frederiksberggade 28.

Agitér for stor tilslutning.

Gaver.

Vi har haft den glæde at modtage en del gaver og siger hjertelig tak derfor. Der er stadig hårdt brug for sådanne ekstra tilskud. Det gælder arbejdet som helhed og i øjeblikket især også tidsskriftet. Det foreliggende børnehjemsnummer er blevet større, end vi egentlig har råd til. Der er jo så den udvej at skære næste nr. ned, hvad vi imidlertid meget nødig vil af hensyn til de planer med dette, som omtales under „spredt og samlet".

Til oplysningsarbejdet: E. M. J., Brønshøj, 5 kr., K. H., Ålborg, 5 kr., P. N. H., Østerlars, 3 kr., V. B., Flakkebjerg, 3 kr., H. J., Kolding, 5 kr.

Til børnehjemsfonden: P. K. P., Tommerup, 10 kr., M. I., Løgager, 3 kr.

Spredt og samlet.

Fru Sigrid Riisbro

har haft en stor succes med sine ualmindelig delikate råkost frokost-anretninger, der bringes overalt i byen — til kontorer og hjem. Uden særlig reklame kom fru R. i løbet af kort tid op på ca. 100 leveringer om dagen. Både overlæge Theisen, dr. Begtrup og dr. Borgbjerg har sendt fruen patienter til diæt. Men desforuden er der nu også søgning af moderne indstillede husmødre, der ønsker at indlede selskabsmiddagen med en råkostret. Forleden vakte en sådan anretning stor begejstring hos et selskab på 50 personer hos oberstinde Muus.

„Protest mod hospitalskosten".

Torsdag den 19. februar holdt fru Astrid Lassen foredrag i „Kvindelig læseforening"s festsal om ovenstående emne. Foredraget formede sig som et meget stærkt angreb på lægerne og hospitalskosten. Efter foredraget fremkom en del indlæg om gunstige helbredelsesresultater ved råkost.

Hymner til grønkålen.

Den lille notits om grønkålens store næringsværdi og nøjsomhed har kaldt de poetisk begavede frem. Vi har allerede modtaget to digte til grønkålens pris — det ene på en kendt melodi. Da dette nummer er et børnehjemsnummer, kan vi først bringe disse digte i næste nr.

Vegetarismen arbejdes ind.

Gentofte amtssygehus' økonomachef med assistenter har hos fru Regner Andersen gennemgået et kursus i ny-vegetarisk kost og råkostdiæter.

For tiden får Montessorri-børnehavelærerinderne et indgående kursus, som afsluttes midt i maj med en demonstration.

Holte husholdningsskole har også haft bud efter fruen til en demonstration.

Forsøg af interesse for alle vegetarer.

På forsøgsgården „Spangsbjerg" ved Esbjerg skal der til sommer anstilles forsøg med soltørring af jordbær.

Vegetarisk skolekøkken på Skodsborg badesanatorium.

Vegetarismen gør stadig fremskridt, snart på den ene og snart på den anden måde. Det sidste er et fast kursus i sundhedsmæssig madlavning. Det er Skodsborg badesanatorium, der er i færd med at oprette et sådant. I løbet af de sidste måneder er der i en af sanatoriets bygninger ud imod sundet indrettet et skolekøkken, som lokale for de planlagte kursus. Indretningen er fuldt moderne og praktisk, der er opstillet elektriske kogesteder for de enkelte elever og et større elektrisk komfur med bageovn og flere større kogesteder.

Den første maj åbner sanatoriet sine døre for det første hold elever. Der gives teoretisk og praktisk undervisning i vegetarisk madlavning, og man har tænkt sig, at de enkelte kursus skal vare en måned.

Det kan kun glæde alle sundhedsvenner, at Skodsborg badesanatorium har gjort skridt til at virkeliggøre et ønske, som længe har været levende ikke blot blandt vegetarer, men også blandt så mange andre, nemlig at få oprettet et fast kursus, hvor alle interesserede kan få den fornødne undervisning i vegetarisk madlavning.

Alle, der ønsker nærmere oplysninger med hensyn til deltagelse i disse kursus, kan få sådanne ved henvendelse til Skodsborg badesanatorium, se forøvrigt omstående annonce. *M. S.*

Århus-afdelingens fremstød den 26 februar

blev meget vellykket. Festsalen i „Kvindernes Hus" var fyldt til sidste plads både eftermiddag og aften, og dagbladene bragte velvillige, udførlige referater. Der solgtes for ca. 70 kr. litteratur og ca. 20 indtegnedes til råkost-kursus.

Fru Frida Hansen havde arrangeret en meget omfattende og meget smuk udstilling af almindelig vegetarisk kost og fortjener i det hele taget en særlig omtale og tak for sit store arbejde for, at resultatet kunde blive så godt som muligt. Frk. Dupont gjorde et stort arbejde for råkosten, således at også denne blev alsidigt og velsmagende repræsenteret.

Der var rivende afsætning på smageprøverne, og den fuldstændige „udryddelseskrig" efter aftendemonstrationen tydede i høj grad på, at publikum fandt behag i retterne.

En indvending, der med nogen ret kunde gøres fra publikums side, er den, at sa'en var for lille. Der var faktisk — især om eftermiddagen — altfor mange mennesker til at hver enkelt kunde komme i kontakt med udstilling og demonstration. Men det kan jo ingen på forhånd vide. Resultatet tyder da også på, at de anstrengelser, der blev gjort for at overvinde vanskelighederne, i det væsentlige er lykkedes.

Mødet og demonstrationen i Nørre Åby

den 2. marts måtte desværre aflyses på grund af snestorm og ufremkommelige veje. Nu bliver det i stedet for den 19. marts på Nørre Åby gæstgivergaard kl. 4 eftern. Det er landboforeningens husholdningsafdeling, der er arrangør.

Næste nr. af tidsskriftet

er tænkt som et *have-nr.*, hvor vi vil omtale forskellige af de nyere havedyrkningsmetoder og resultater.

„Das Christentum und das Sexualproblem."

5 foredrag af universitetsprof. dr. *Johann Ude.* Foredragene holdes fra den 26. marts til den 30. marts, hver aften kl. 8 på Borups højskole, Frederiksholms Kanal 24 over følgende emner:

26. marts: „Als Mann und Weib schuf er sie." 1. mosebog 1,27.
27. marts: „Beide werden ein Fleisch sein." 1. mosebog 2,24.
28. marts: „Rassenhygiejne, Bevölkerungspolitik und christl. Ethik".
29. marts: „Der wundeste Punkt in der Sittlichkeit".
30. marts: „Heilige Vaterschaft und reine Mutterschaft".

Foredragene er på tysk uden tolk. Adgangskort á 2 kr. til samtlige foredrag og 50 øre til enkelte fås i: St. Ansgars boghandel, Vodroffsvej 2. Katholsk boghandel, Stenosgade 3. Portneren, Hans Bogbinders Allé 2. Th. Linds eftf., Nørregade 2.

Børnenes Sundhedskøkken.

Redigeret af Elna Regner Andersen.

Såvel før som efter barnets fødsel må der tænkes på dets sundhedsmæssige ernæring. Kan barnet ikke få modermælk, er frugtsaft og mandelmælk den naturligste føde. Det allervigtigste er, at ernæringsinstinkterne, sult og mæthedsfølelse, ikke ødelægges.

Ved at give børnene ren frugtdiæt og råkost-salater er idealet nået, og sult og mæthedsfølelse vil reguleres tilfredsstillende.

Men børn er forskellige og kan have mangelsygdomme, som man må være opmærksom på — og ofte specialisere dagdiæten. I almindelighed har det vist sig heldigt at følge dr. med. Bircher-Benners dagkosttyper:

Morgen: En eller anden müsliret af friske eller tørrede frugter, dertil spises en kavring, knækbrød eller grahamsbrød med plantemargarine for større børn, som ikke er opflaskede med frugt og råkost. De kræver i begyndelsen større kvantum føde, men det reguleres efterhånden.

Frokost til skolen eller i hjemmet: En gulerod og en banan eller en appelsin — dertil spises ca. 30 g nødder og 30 g rosiner, figner, dadler eller tørrede bananer.

Efter skoletid: Nogle enkelte stkr. grahamsbrød med plantemargarine, pålæg: agurk, tomat, figen, banan, stegt kartoffel eller lignende.

Aften: Havre, ris eller hvedeflager, med lunken mælk om vinteren, kold om sommeren — tilsættes bananer, rosiner eller kokos, rørsukker eller kandiseret korn-kim strøs over. Hvis mælk af en eller anden grund ikke anvendes, kan man jo lave en rig variation af flageretter med friske eller tørrede frugter; eller grønsager revet på råkostjern, ristet i lidt olie på panden og blandede i en eller anden slags kornflager, som opblødes med lidt vand og tilsættes æg, urtekrydderi, planteextrakt, lidt sellerisalt om ønskes — og da steges „farsen" i olie som kroketter eller hvad man vil kalde det.*) Dertil spises en eller anden salat eller kartofler, rørt plantemargarine tilsat, persille, peberrod, karse, purløg, tomatpuré o. l. serveres dertil.

De mange forskellige udmærkede diæter, som nu anvendes med saa stort held, må man jo særlig studere og lære at tilberede.

Nogle af disse diæter vil efterhånden fremkomme her i bladet.

Giv børnene enkel mad, tilberedt af produkter, som ikke er afmineraliserede (naturføde) og de vil trives — og megen sygdom vil forebygges.

Gulerodssaft, appelsinsaft og mandelmælk er de bedste drikke, man kan give børn i sygdomstilfælde.

---

*) Se „Praktiske Opskrifter", — fås gratis i „Reform".

Gemysesafter til Gerson Diæt

Garanterede, rene, raa, friske Gemysesafter, fabrikerede under Kontrol af Fru *Elna Regner Andersen.*

Bestillinger modtages:

Handelskompagniet „Reform",

Telefon 10749. Niels Brocksgade 5. Telefon 10769.

Specialforretning for vegetarisk Kost og Raakost: Varer, Redskaber, Vejledning og Litteratur.

Tænker De at købe en Bog, da efterspørg den først i

Østerbros Antikvariat v. Johs. Ubbesen, Telf. Øbro 6861

Øster Farimagsgade 18 — ved Sølvtorvet.

Har De Bøger, De vil undvære, da sælg eller byt dem her.

Samlinger og enkelte Bøger i ethvert Emne og Sprog købes.

R A A K O S T - F R O K O S T

bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. 10 Kr. 2 Uger.
Afvekslende og delikat Tilberedning. — Send Brevkort.
Telefon Byen 172 y Kl. 12—14.

SIGRID RIISBRO - AMAGERTORV 10 B, 4. S.

Plads søges

til 1. April af en Dame, 40 Aar, kendt med vegetarisk Madlavning, hos en enlig Dame eller Herre i et troende Hjem i Københavns. Gode Anbefalinger haves. Telf. Taga 869 x.

Husbestyrerinde

(Gartnerdatter, 37 Aar) søger Plads i godt, velordnet Hjem til 1. Maj. Gerne Vegetarhusholdning, helst Provinsen. Bill. mrkt. „6" til Bladets Kontor.

Garanteret ekstrafin dansk Honning

sælges, under 25 kg 2,50, 25—100 kg 2,25 pr. kg. — b. f. n. Biavler Schotland, Ulsted, Telefon 29.

Kursus i

sundhedsmæssig Madlavning.

Den 1. Maj d. A. paabegynder Skodsborg Badesanatorium Kursus i sundhedsmæssig Madlavning i et særligt dertil indrettet moderne Skolekøkken. De enkelte Kursus varer 1 Maaned og indbefatter saavel teoretisk som praktisk Undervisning i vegetarisk Madlavning. — Alle Oplysninger om Deltagelse i disse Kursus faas ved Henvendelse til

Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
Telf. Skodsborg 200.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

København. Frederiksberggade 24 I. Tlf. Byen 7579.
„ Vendersgade 31. Tlf. Byen 7803.

Slagelse. St. Mikkelsgade 20. Tlf. 663.

Rudkøbing. „Østergaard", Østergade.

Esbjerg. „Axelborg", Kongensgade 53.

Haderslev. Storegade 68. Tlf. 1096.

Horsens. Jessensgade 8. Tlf. 715.

Viborg. Holstebrovej 5. Tlf. 146.

Næstved. „Dania", Ringstedg. Tlf. 1220.

Nykøbing F. Tværgade 10. Tlf. 856.

Svendborg. Skattergade 56. Tlf. 744.

Aalborg. Nytorv 12. Tlf. 4673.

Aarhus. Nørregade 42 I. Tlf. 7449, og Søndergade 1 B. Tlf. 3256.

Randers. Raadhusstræde 5. Tlf. 1874.

Skive. Torvegade 7, Stuen.

Holstebro. Nørregade 39. Tlf. 442.

Udstillere paa „Bazaren" i „Grundtvigs Hus", Studiestræde 38[1], Billedsalen, den 16. og 17. Marts 1931:

FYFFES BANANER

MED DET BLAA
GARANTIMÆRKE
ER ALTID
VELMODNEDE
OG SUNDE



ER DEN IDEELLE
FØDE
NÆRENDE
VITAMINRIGE
LETFORDØJELIGE



Ægte Bi-Honning

Tilkendt Guldmedaille

Pr. Spand à 3 Pd. ..... Kr. 3,75
— - 6 - ..... - 7,10
— - 9 - ..... - 10,40

incl. Spand (18 Pd. portofrit).

Fin gl. Mjød pr. ½ Fl. Kr. 1,90.

Sendes overalt.

Honning-Depotet, Nr. Søgade 39.
Telefon Central 8176.

SANA
SUNDHEDSFØDEVARER

INGEN FILIALER

Drik SANA SPECIAL KAFFE
TAALES AF ALLE
PRØV DEN I BAZARENS RESTAURANT

SANA
Skindergade 28

ALLE SPECIALITETER TIL
RAAKOST & VEGETARER
Altid Nyheder
SE VOR UDSTILLING

Det daglige Bad i Hjemmet giver Sundhed og Velvære og helbreder Gigt- og Nervesygdomme. Besøg vor Stand paa Hjemmets Udstilling, hvor vore Badeapparater og Gummibadekar demonstreres uden Købetvang. Ældste, absolut førende og eneste Firma, som er tilkendt Diplom og Sølvmedaille.

A/S **Chr. Mathiasen, Dansk Bade- og Frottérings-Apparat,**
KØBENHAVN F.

Vi anbefaler Bladets Læsere og Interesserede at foretage deres Indkøb hos vore averterende. De støtter os — vi vil støtte dem!

Sundhedsinstitutet

lægeanerkendt
ved Paula Thygesen-Nim
Motions & Mullerhold.

Kvinder, Mænd, Børn.
Svage, raske, alle Aldre.

Foredrag.

Blodtrykksprøve og Urinundersøgelse foretages. Oplysning. Brochure.

Kontoret Nora 3130x - Privat Hellerup 2241
Pr. Charlottegade 34.

Honning.

Førsteklasses velbehandlet Blomsterhonning fra egen Bigaard til Salg i Spande à 4½ kg og 3 kg. Pris pr. Kilo Kr. 2,40 i fri Emballage.

Biavlslærer **Præstholm,**
Løve pr. Høng.

Undervisning.

Tysk. - Guitar. - Luth.

Fru S. Strømberg, Nørrebros Runddel 122[1].
Telefon Nora 692 v.

SANAFER

St. Kongensgade 36-38
Telefon Palæ 1010
Vegetariske-Diætetiske
Næringsmidler for Sunde og Syge
Forlang Prisliste

Vegetarisk Cafeteria

Frederiksberggade 28,
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag,
Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
(med Opskrifter)
af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen, Solfang, Kerteminde. Bogens Pris: 80 Øre. Faas hos Forfatteren.
Denne Bog giver Anvisning paa en Levemaade, der befordrer Sundhed, Energi og Livsglæde.

VEGETARISK KOST
herunder Raakost -- faas billigst hos Fru M. Klintø, Langøgade 17, Kbh. Str.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:
St. Kongensgade 36-38
Kbh. K. - Telf. 9656
Forlang Prospekt

Raakostkurstedet „Ulriksdal",

Fredensborg,
modtager Gæster hele Aaret. Centralvarme. Smuk, hyggelig Beliggenhed nær Slot og St. - 6 à 7 Kr.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 28, København
Telefon 5650
Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 7 pr. Dag.
Aabent hele Aaret.
ANNA ULLERUP
Telefon Svendborg 755

Skodsborg Badesanatorium

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

„Sana"

Specialitet:
Sundhedsfødevarer
Alt til Raakost - Medlemmer Rabat
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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 redaktionen.

Emil Kristensen, København