VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. September 1932 | Nummer 9

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktør: St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.



Frugthøst.

INDHOLD: Spis Plantekost - spis Frugt og Grønsager - af Læge M. Hindhede. — Raakostens Betydning - af Læge N. Hammer, Thisted. — Hvad mener De om Vegetarismen? — Hvad siger Vegetarerne, Dyrebeskytterne m. fl. — Raakostopskrifter - af Fru Elna Regner Andersen. — Vegetarisk Middag for 14 Dage - af Skolekøkkenlærerinde Fru Maja Angelo. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Foreningsmeddelelser. — Annoncer.

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor,

Fanøgade 10[1], København Ø. Telefon: Ryvang 1094 U.

Kontortid: mandag og torsdag kl. 18^{30}—20^{30}. Fælleskontor for Landsforeningen, Københavns Afdeling og „Vegetarisk Ungdom".

Den internationale vegetardag søndag den 11. september bør blive en dag, da alle vegetarer på en eller anden måde gør et arbejde for vor sag. Alle afdelingerne opfordres til den dag at træffe arrangementer (møder etc.), der kan udbrede kendskabet til vegetarismen. Kan man ikke deltage i Fællesmøder, så indbyd venner og bekendte i Deres hjem, sælg vor litteratur o. s. v. Kort sagt: gør noget! *Landsforeningen.*

Møder og lignende. — Københavns afdelingen. (Adresse: Aage Flach, N. J. Fjords Allé 12, 1., V. Telf. nora 4812 u. (helst mandag og fredag kl. 7—9 aften).)

Søndag den 18. september. Udflugt til Ordrup skov, Gyrstinge sø, Allindemagle skov. Fra Hovedbanegården kl. 8,43 fmd., Valby st. kl. 8,52 fmd. — Hjemkomst: Valby st. kl. 22,59, Hovedbanegården kl. 23,10. Forlang Merløse billigbillet kr. 3,45, ca. 14 km gang. Stor tilslutning forventes til denne smukke tur. Frokostpakke medbringes. Gå forud i toget. *A. F.*

Søndag den 9. Oktober. Udflugt til Valdborup Skov — Helvedeskeddel — Gyldenløveshøj. Forlang Hvalsø Billigbillet, Kr. 2,50. Tog afgaar fra Hovedbanegaarden ca. 8,43, Hjemkomst 20,12. God Honning til billig Pris kan købes paa denne Tur: (Maaneskinstur). Frokostpakke medbringes. Gaa forud i Toget. *A. F.*

Søndag den 13. November. (Fuldmaane). „Ud i det Blaa" gennem Kedelskov — udenom Valsølille Sø, Hvidsø og Lærksø. Højbjergskovene i Maaneskinsbelysning. Forlang Oldgaard Billigbillet, Kr. 2,80, fra Hovedbanegaarden 8,43, Hjemkomst ca. 19,27. Frokostpakke medbringes. Gaa forud i Toget. Alle maa med paa denne smukke Tur. *A. F.*

Onsdag den 12. Oktober, Kl. 20,15, i Vegetarisk Restaurant, Frederiksberggade 28. *Foredrag af Forfatteren, Hr. Andreas Møller: „Det hellige Land".*
Efter Foredraget Sang og Musik samt fælles Kaffebord. *Københavns-Afdelingen.*

Paa den internationale Vegetardag, Søndag den 11. September, samles vi efter Mødet i Fælledparken i Vegetarisk Restauration, Frederiksberggade 28, til en Sammenkomst om Aftenen Kl. 7. Eventuelt Sang og Musik. *Københavns-Afdelingen.*

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 31, Kg. Lyngby.)

Søndag den 11. September Kl. 9 hos Orla Olsen. 15 km Fodtur, hvortil alle bør møde, da det er en Prøvetur med Henblik paa Deltagelse i Københavns Idrætsforenings 20 km. Kolonnemarch i Oktober Maaned. Efter Fodturen er der kammeratligt Samvær med Sang og Musik i et Par Timer. *Tag Frokosten med.* Kl. 14 tager vi samlet afsted til Fælledparken, hvor Københavns-Afdelingen i Anledning af den internationale Vegetardag afholder Friluftsmøde Kl. 15 ved den gamle Musiktribune. (Se iøvrigt under Københavns-Afdelingens Meddelelser).

Lørdag den 24 September: Week-end-Tur til den internationale Højskole ved Helsingør. Tog fra Hovedbanegaarden Kl. 18,36 og 19,31. Køb Week-end-Billet til Helsingør. Cyklisterne starter fra Hotel „Lyngby" paa Hovedgaden i Lyngby. Kl. 19 pre. Madpakke bedes medbragt. Overnatning koster 50 Øre incl. Tæpper; Lagener *maa* medbringes eller Lagenposer lejes for 35 Øre.

Søndag den 9. Oktober: Kl. 9 hos Orla Olsen, 20 km. Fodtur. Udtagelse til Kolonnemarchen.

Tirsdag den 4. Oktober: Kl. 19,30 og fremdeles hver Tirsdag Kl. 19,30—22 i Prinsesse Charlottegades Skole ved Nørrebros Runddel: *Undervisning i Folkedans. Kun 1 Kr. pr. Maaned. Agitér for Tilslutning.* Enhver kan deltage, ogsaa Ikke-Medlemmer.

Onsdagene den 21. og 28. September: Kl. 19,30, Sangaften. Mødested aftales med Siegfried Bernhard, Johannevej 21, Charlottenlund, Tlf. Ord. 669.

Torsdag den 6. Oktober: 20,00—21,00 og fremdeles hver Torsdag hos Frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10^1. *Undervisning i Tysk. Kun 4 Kr. pr. Maaned.* *Orla.*

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. September 1932 | Nummer 9

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktør: St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Spis Plantekost - spis Frugt og Grønsager.

Af Læge M. Hinhede.

I. Forebygger og helbreder!

I de sidste 35 Aar har Kartofler og Grønsager sammen med grovt Brød, Smør (eller Margarine) og ¼ á ½ Liter Mælk daglig været Hovedbestanddelen af min Kost. Jeg maa ogsaa tilføje, at jeg spiser temmelig megen Frugt (Jordbær, Hindbær, Stikkelsbær, Solbær, Brombær, Æbler og Pærer) efter Maaltiderne. En saadan Kost giver *Velbefindende* samt *forebygger og helbreder en lang Række Sygdomme.* Herfor kunde fremføres Beviser i Massevis, men jeg maa her nøjes med at henvise til mine talrige Beretninger og Afhandlinger, der jo saa ofte har været omtalt i Pressen.

I den senere Tid har disse Paastande fundet en enestaaende Bekræftelse gennem forskellige meget omtalte ny Diæter (Gerson, Olesen etc.), der netop er sammensat væsentlig af de nævnte Fødemidler, og som synes at *helbrede* de fleste *Nervesygdomme, Fordøjelsessygdomme, Stofskiftesygdomme,* ja endog *Tuberkulose.* Dr. Gerson lægger en Hovedvægt paa Saltfrihed, medens Dr. Olesen tillader Salt i moderat Mængde. Gerson tillader Kød en Gang og Fisk en Gang om Ugen og giver tillige Æggeblommer, medens Olesen fuldstændig udelukker Kød, Fisk og Æg, ja, endog sød Mælk, kun Kærnemælk tillades. Olesens Resultater er forbavsende.

II. Sundhedskilde!

Grunden til Grønsagernes *store Værdi som Sundhedskilde* kan ikke ligge i Indholdet af de almindelige velkendte Næringsstoffer: Æggehvide, Fedt og Kulhydrater, herpaa er de nemlig forholdsvis fattige. Derimod er de *ualmindelig rige paa Vitaminer og Mineralsalte.* For Vitaminernes Vedkommende kan Grønsagerne hamle op med Smør. Hvis man derfor spiser rigelig med Grønsager, er der ingen Mening i at spise Smør, man kan akkurat lige saa godt holde sig til Plantemargarine.

Med Hensyn til Indholdet af Mineralier er Grønsagerne endnu mere enestaaende. Pr. 1000 Kalorier er Indholdet af Jern f. Eks. i Hvidkaal 34 cg, Grønkaal 50 cg, Rødkaal 94 cg, Spinat 128 cg, Salat 360 cg, medens Kød, Æg, Mælk, Grovbrød og Franskbrød kun indeholder henholdsvis 4, 1, 1, 8 og 1 cg. Af Frugterne staar Tomaterne i ovennævnte Retning langt over andre Frugter.

III. Kræft og Tuberkulose bider ikke paa!

Gennem grundig Undersøgelse i den nyere Tid ved man, at Stammer, der lever væsentlig af Brød, Mælk, Grønsager og Frugt, næsten ikke kender til Sygdomme — Infektioner undtagne. — selv de to store Svøber: *Kræft og Tuberkulose bider ikke paa.*

IV. Stryg Kødet!

Der er ingen Tvivl om, at man saa udmærket *helt kan stryge Kødet* af Spisesedlen, men det er i Almindelighed ikke let, fordi gamle Vaner og gammel Overtro hører til de allerstærkeste Magter her i Livet. Naar det imidlertid først gaar op for Folk, at Kød virker som *Gift for Organerne*, og Husmødrene faar lært at lave de nye Retter, saa de bliver virkelig velsmagende — det læres nemlig ikke en, to, tre af en Opskrift — spaar jeg, at Kursen vil gaa i Retning af Frugt og Grønsager.

Er det billigere at leve af Frugt og Grønsager end af Kød? Det kan man ikke saadan uden videre paastaa. For Bybeboere, der skal købe Grønsagerne i Butikker, bliver det selvfølgelig dyrere end for Landmænd eller Haveejere, der har Jorden til Disposition. For dem kan Grønsager blive billig Næring, og her har man tilmed den store Fordel, at man faar dem „frisk fra Fadet". Ved fornuftig Indkøb af de paa de forskellige Aarstider billigste Varer, opnaar man naturligvis den største Økonomi.

V. Ud paa Landet!

Lad være med den Flytten til Storbyerne. Jeg spaar, at om 100 Aar vil det blive forbudt at bo i Storbyernes Arbejderkaserner, der er langt livsfarligere end de ulovlige Havehuse.

Til den Tid vil enhver Familiefader have Ret til ½ Td. Land, hvorpaa han kan bygge Hus og dyrke Frugt og Grønsager til eget Behov. Naar Folk naar til at leve væsentlig af de Haveprodukter, som de selv dyrker i „deres Ansigts Sved", vil der komme en Sundhed, et Velbefindende, som en Mængde nulevende Kulturmennesker ikke kender.

VI. Sol og frisk Luft!

Et Liv levet i Arbejde og saa forenklet som muligt, vil gøre al Stimulans (bl. a. Tobak og Alkohol) overflødig, thi et fuldkomment sundt Menneske behøver ingen Stimulans. Folk raaber paa Nydelse. Den bedste Nydelse er at være sund, og Vejen er frisk Luft, Sol, Motion, Arbejde — og spis saa kun, naar du er sulten — og

spis Plantekost, spis Frugt og Grønsager.

Raakostens Betydning.

Af Læge N. Hammer, Thisted.

Raakostens store Betydning bliver mere og mere klar for alle, der beskæftiger sig med Ernæringsproblemer. Ved at spise rigelig med Raakost, bliver vi i Stand til at forøge den menneskelige Organismes Modstandskraft mod alle skadelige Indflydelser og Sygdomme.

Dr. Bircher-Benner kalder den Føde, der ikke er denatureret ved Ophedning, for Sollysføde, og hans faste Overbevisning er, at den ideelle Næring er det af Naturen opbyggede Planteorgan — i raa Tilstand.

Mennesket — og Dyrene med — kan ikke selv danne Vitaminer, disse dannes kun i Planteverdenen og gaar — helt eller delvis — til Grunde ved Behandling med Ild.

Det er derfor Ilden, der paa en Maade er Menneskenes Ulykke. Den Gang, Menneskene begyndte at koge, stege og bage deres Mad, begyndte deres Sundheds Forfald. Næsten alle Sygdomme har deres Rod i forkert Ernæring.

Det første Skridt henimod Tilbagevenden til Sundheden maa være en Tilbagevenden til levende Føde.

En Kost bestaaende af friske Frugter, raa Salater, Grøntsager, Nødder, hele Gryn og friske Mejeriprodukter er den sundeste Ernæring for Mennesket.

Tilbage til levende Føde, det maa være Løsenet nu.

Johannes V. Jensen siger et Sted, at Præsident Wilson døde „af Væmmelse" over Menneskets Lavhed, jeg kunde fristes til at sige, at enhver Læge burde dø „af Væmmelse" ved at se, hvor forkert Menneskene spiser og lever.

Sundhedsstigen har tusinde Trin. Selv om man ikke vil gaa delt over til den ideelle Føde, kan der dog vindes meget ved helvis Overgang.

Hvad mener De om Vegetarismen?

„Se, jeg giver eder alle frøbærende Planter paa Jorden og alle Træer, som bærer Frugt med Frø i sig, de skal være eders Næring." *1. Mosebog 1, 29.*

Vi har stillet en Række kendte Læger følgende Spørgsmaal:

1) Har vegetarisk kost haft Betydning for Dem i Deres Lægepraksis som Helbredelsesfaktor?

2) Mener de, at vegetarisk Kost vil give et Plus til Folkesundheden?

og har modtaget følgende interessante Svar:

Dr. *Regine Grønberg-Petersen*:

ad 1: Den vegetariske Kost har i min Lægepraxis vist sine gode helbredende Kræfter.

ad 2: Da det at leve efter de naturlige fysiologiske Love er den eneste Maade, hvorpaa et Menneske kan bevare sin Sundhed, gælder det samme selvfølgelig for det hele Folk.

Dr. *N. Hammer,* Thisted:

ad 1: Ja!

ad 2: Ja, ubetinget.

Hr. Dr. Hammer tilføjer: For mig er Spørgsmaalene for banale, da der i mine Øjne ikke kan herske Tvivl.

Dr. *Mogens Nathan,* København:

„Som Svar paa deres Spørgsmaal i Skrivelsen af 15. ds. skal jeg gerne udtale, at jeg ved Behandlingen af visse Sygdomme mener at have iagttaget god Virkning af Anvendelsen af vegetabilsk Kost, og at jeg tror, at en forøget Benyttelse af vegetabilsk Kost vil være gavnlig for en betydelig Del af Befolkningen, uden at jeg dog anser ren vegetarisk Kost for at være paakrævet.

Dr. *Kirstine Nolfi*, København:

ad 1: Hvis der ved vegetarisk Kost forstaas raa Frugt, raa Grøntsager suppleret med Brød, Korn og Nødder (naturel), tørret Frugt, raa Frugtsafter o. lign. kan vegetarisk Kost ikke vurderes højt nok i Therapien, specielt ved Fordøjelsessygdomme.

ad 2: Se ovenfor.

Dr. *John Olesen*, København:

„Naar det gælder Patienter, kan Spørgsmaalene ikke besvares med et klart Ja eller Nej, men det fremgaar tydeligt af mine Publikationer, at jeg anser Tilpasningen af Kosten, kvalitativt som kvantitativt, for at være en af de vigtigste Faktorer i vor Sygebehandling — i hvert Fald af de fleste medicinske Sygdomme. Og her tror jeg det vil vise sig, at vi i langt højere Grad end tidligere maa tage de vegetabilske Næringsstoffer i vor Tjeneste. Men viser dette sig at være rigtigt, er det ogsaa naturligt at tro, at Folkesundheden vil være bedst tjent med, at Brugen af vegetabilske Næringsstoffer vinder langt mere frem end det nu er Tilfældet.

Dr. *Kaj Trier*, København:

ad 1: Jeg har ofte anvendt vegetariske Spiser i Helbredsøjemed til Børn, for derigennem at skaffe dem de Vitaminer i Kosten, der kan være nødvendige for Helbredelse af visse Sygdomme.

ad 2: Naar vegetarisk Kost, rigtig tilberedt, i større Grad kan blive Allemands Spise, vil den sikkert medvirke til Folkesundhedens Bevarelse, idet Vitaminerne og Saltene, der findes heri, navnlig for Børn i Opvæksten, spiller en Rolle for Bevarelse af Sundheden, ligesom Modstandsevnen mod flere Infektionssygdomme vil blive forøget.

Nogle Personligheder, hvis sociale og humane Interesse er velkendt, har vi tilstillet følgende Spørgsmaal:

1) Har Vegetarismen haft nogen Indflydelse paa deres Gerning?

2) Hvilken Betydning mener De, Vegetarismen har for Samfundet?

og faaet følgende Svar:

Borgmester *Hedebol:*

ad 1: Nej.

ad 2: Vegetarismen har formodentlig været medvirkende til det forøgede Brug af Grøntsager, hvilket utvivlsomt er et Gode.

Folketingsmand *J. Christmas Møller:*

Vegetarismen har den Betydning, at den lærer Folk at holde mindre af Mad og kun at spise, hvad der er nødvendigt for Konstitutionens gode Opretholdelse.

Vegetarismen har utvivlsomt medvirket til, at en heldig Udvikling har fundet Sted her.

Socialminister *Steincke:*

I Besvarelse af de mig tilsendte Spørgsmaal fra Foreningen skal jeg udtale følgende:

ad 1: Med den levende Interesse, jeg altid har næret for de Bevægelser, der tilsigter at gøre Befolkningen sundere, legemligt saavel som aandeligt, har jeg ogsaa med Interesse fulgt den vegetariske Bevægelse uden dog at have været nogen egentlig Tilhænger, endsige fanatisk Tilhænger af den til Grund liggende Opfattelse. Har Vegetarismen haft nogen Indflydelse, hvad den sikkert har, har det for mit Vedkommende derfor mere været inddirekte.

ad 2: Det er vanskeligt naar man ikke til daglig har Lejlighed til at følge de enkelte Bevægelser paa nært Hold, at udtale sig om deres nærmere Betydning for noget saa omfattende som „Samfundet".

Men for mig er der ingen Tvivl om, at Vegetarismen direkte har haft stor Betydning her i Landet til Modvirken af det specielt danske Æderi og Fylderi og derved ogsaa indirekte har været til Gavn i mange Henseender for en Mængde Hjem og derigennem for Samfundet som Helhed.

Hvad siger Vegetarerne, Dyrebeskytterne m. fl.?

ad 1: Jeg mener, at Vegetarismen har givet mig *Humør, Udholdenhed, Kræfter* og *Sundhed.*
ad 2: Jeg forstaar Kaffe, The, Kød, Fisk og Alkohol som Nydelsesmidler, — som daglig Føde forekommer de mig ligesaa vanvittige, som at tage sin Nattesøvn i Vandet eller udføre sit Dagsarbejde i Rutschebanen i Tivoli.
Jeg tror, at et vegetarisk Samfund vil være sundere, billigere og vil opnaa en langt højere Levealder og desuden vilde man undgaa den forfærdelige Grusomhed, der nu efter min Mening udføres mod Dyrene, baade ved at lade dem staa fast bundne i deres egne Excrementer den største Del af Aaret og senere under Slagtningen paa Slagterierne.

Johannes Poulsen, Kgl. Skuespiller.

Jeg er snart 86 Aar. Indtil for faa Aar siden gik jeg i Vandet baade Vinter og Sommer og var den ældste „Viking" paa Rysensteen. Jeg arbejder daglig med Oversættelse. Jeg har 2 Gange haft Tyfus og Mæslinger som Voksen og lidt meget af Bylder i Halsen. Men efter at jeg er gaaet over til min nuværende Levemaade, har jeg ikke kendt til Sygdom.
Det er Frugten af i nogle og tyve Aar at have været fuldstændig Vegetar, Ikke-Ryger og totalafholdende.

F. Lexow. Sproglærer, Translatør. Juelsminde.

Ernæringsspørgsmaalet er knyttet til Selvopholdelsesdriften og er saaledes ogsaa et økonomisk Spørgsmaal. Vegetarismen maa derfor tillige arbejde for bedre Levevilkaar for Menneskeheden.
Naturlig Ernæring i et retfærdigt Samfund i Stedet for unaturlig Ernæring og Stimulans, som tildels er Produktet af en uretfærdig Samfundsordnings Profitbegær. — Det er Maalet.

Bernhard Heimann.

Held den Tid, da jeg blev Vegetar for 18 Aar siden. Min i Ungdommen af megen Kødspise spolerede Fordøjelse havde sikkert lagt mig i en tidlig Grav. Nu oplever jeg min anden Ungdom.

Margrethe Noll.

Hvorfor vi er blevet Vegetarer? Først og fremmest af Hensyn til vore Børn, vi fandt det uforsvarligt at lære dem at spise Kød, naar det ikke var nødvendigt for at opretholde Livet. Dernæst finder vi det urigtigt at leve ved animalsk Føde af æstetiske og religiøse Grunde. I ca. 19 Aar har vi haft vegetarisk Husholdning og fundet det baade billigt og sundt.

Andrea og I. Chr. Elster Bonnichsen. Skoleinspektør, Dr. phil. M. B.

Er man først Vegetar, falder Trangen til og Brugen af Alkohol og andre stimulerende Midler bort af sig selv.

Vældegaardsvej, Gentofte. *Juncker Andersen.* Vegetar i 19 Aar.

Hvad maa Dyrene ikke lide som Følge af Menneskenes Lystfølelse til den unaturlige, unødvendige, ja, skadelige Kødspisning?

Agnes Friis Schmitto.

Lad København blive en *Vegetarby*!
Og lad os blive *fri for* en Kødby!

Laurs Nielsen.

Vegetarisk Levevis er nødvendigt i et sundt Samfund, hvor der hverken maa findes Sygdom, Fattigdom eller Krig, men tilfredsstillende Arbejde for alle, saa enhver kan leve af sin egen Fortjeneste.

N. A. Vodder.

Vegetarismen har sin Betydning ikke mindst derved at den formindsker bl. a. Slagtningernes Antal og dermed Summen af de daglige Dyrelidelser.
Kbhvn., Sept. 1932.

E. Dehn.

Som Vegetarismen gaar frem, vil den Overtro svinde, at dette er nødvendigt at ernære Legemet med dræbte Dyr, og derved ophæves den Grumhed, som Drab af Dyr medfører.
Andre Væseners Lidelser kan ikke gavne men kun skade os.

Ejnar Ørnsholt. Arkitekt. Nakskov.

Det er min faste Overbevisning, at den vegetariske Kost er af megen stor Betydning, baade fysisk og ethisk, og at Menneskeheden gennem den kan befri sig selv for megen Sorg og Lidelse. *Agnes Glass.*

Vegetarismen — i videste og dybeste Mening — giver Mennesker en saadan Indstilling, at de baade paa det materielle og aandelige Omraade kan komme til at leve det mest menneskeværdige og rigeste Menneskeliv — et Liv i Gud. *Regine Grønberg-Petersen.*

Vegetarismen er meget mere end blot dette at afholde sig fra Brugen af de Fødemidler, man behøver at dræbe Dyr for at faa, samt alle kunstige Nydelsesmidler. Vegetarismen er for mig den naturlige, harmoniske Indstilling over for Tilværelsen. *Frederik Madsen.*

Den vegetariske Levevis er enhver anden Levemaade overlegen, fordi den er mere
etisk: den har ikke forraaende Drab til Forudsætning.
æstetisk: man kan pynte en Slagterbutik med Blomster! Forsøg at pynte en Blomsterbutik med afhugget Kød!
moralsk: den lader ikke haant om andres Lidelser til egen Fordel!
sund: intet Organ i vort Legeme er indrettet paa Kødspisning. Det er Vold mod Naturen ikke at være Vegetar!
økonomisk: den billigste og bedste Føde kommer fra planteriget! — ikke uimodsagt, men absolut uimodsigeligt! *Oluf Egerod.*

Vegetarisme hjælper til at bevare Sundheden og letter Vejen til et højere og renere Livssyn. *Benedictsen.*

Raakostopskrifter.

Af Fru Elna Regner Andersen.

Praktiske Anvisninger i al Almindelighed:

Grøn Salat skal vaskes hurtigt i rindende Vand og tørres i et Klæde.
Citron bruges altid i Stedet for Eddike.
Gør aldrig Salaterne for sure.
Olie og *Nødder* maa aldrig udelades. Det er den naturlige Form for Fedtstof.
Alle *Rødder* børstes godt med Vand. Alle daarlige Steder, Pletter og lignende, fjernes omhyggeligt.
Unge Rødder skrælles ikke. Under Urternes og Frugternes Skal ligger Næringssaltene og de dermed forbundne Vitaminer. Rødder, som let bliver mørke, vendes under Rivningen i lidt Citronsaft.
Alle *Kaalarter* kan man overhælde med varmt Vand ca. 5 Minutter. Det borttager ikke Mineralsaltene, men fjerner Ammoniaksalte og Kvælstofsyrer, som er opstaaet ved skadelige Gødningsprocesser.
Friske Frugter vaskes godt, inden de anvendes.
Æbler, som anvendes til Raakosten, rives med Skal og Kærnehus og blandes straks i Salatsaucen (Citrolat) for ikke at blive mørke. I Skallen findes Kieselsyre og ved Kærnehuset Jod.
Der findes udmærkede Raakostjern og Maskiner, der river fint og groft.
Blomkaal rives og tilsættes citroneret Fløde. Anrettes paa et Fad. Fint reven Gulerod, tilsat revet Æble og Peberrod, vendt i Citrolat, lægges i en Krans udenom Blomkaalen. Fint hakket Persille og Valnøddekærner drysses over. En Krans af Salatblade, klippet i Strimler, lægges i Kanten.
Blomkaal med Fløde. Blomkaal vaskes i Saltvand, rives paa Raakostjern eller paa Maskine. Blandes i Citrolat, tilsat Piskefløde.
Blomkaal rives og blandes med nogle Gulerødder, skaaret i fine Skiver, samt friske Sukkerærter. Citrolat og Mayonnaise tilsættes; dekoreres med Karse eller Purløg.
Sød Gulerodssalat. Man blander lige Dele reven Gulerod og Æble og tilsætter malede Piniekærner og citroneret Fløde. Hvedeflager strøs over. Udmærket for Børn.
Gulerodssalat. Gulerødder rives fint og blandes med mosede Bananer. Tilsættes citroneret Fløde.

Gulerodssalat. II. 2 Gulerødder rives, lidt Rosiner og reven Peberrod tilsættes 4 Spsk. Citrolat og Flødeskum, om ønskes.

Gulerodssalat. III. Raa, rene Gulerødder, fint snittet Blomkaal, hakkede Selleri og do. Æble (og hakkede Nøddekærner, vendt i Appelsinsaft).

Det hele blandes i Mayonnaise, smagt til med Citron, smeltet Honning og Sellerisaft.

Hvidkaal med Tomat. 2 Dele Hvidkaal og en Del Tomat. Hvidkaalen drejes gennem Maskinen. Tomaterne skæres i smaa Stykker. Porrer skæres igennem paa langs og derefter i mindre Stykker. Lidt fint hakket Persille. Serveres med citroneret Fløde eller Mayonnaise.

Hvidkaalssalat med Gulerødder. 1 Del Hvidkaal bliver med lidt fint hakket Porre og reven Selleri blandet i Citrolat. 1 Del Gulerødder rives og blandes i citroneret Fløde. Kaalen anrettes i Midten af et Fad, og Gulerødderne lægges i Krans derom. Garneres med grøn Salat, Piniekærner og smaa Bunker af Flager.

Hvidkaalssalat. II. Reven Hvidkaal, tilsat lidt Æble og Peberrod, blandes med Citrolat og Piskefløde; dekoreres med opblødte Rosiner eller Druer.

Hvidkaalssalat. III. Hvidkaal og Gulerod rives og blandes i Citrolat og lidt Mayonnaise. Salaten arrangeres paa Midten af et Fad. Rødkaalssalaten lægges i en Krans udenom. Dekoreres med Mayonnaise og Figenkugler samt Karse.

Hvidkaalssalat. IV. Det halve af et lille Hvidkaalshoved hakkes sammen med ca. 100 g Rosiner og blandes med 3 Spsk. Citrolat, ½ dl Piskefløde og Peberrod efter Smag.

Hvidkaalssalat. V. Et lille ¼ Hvidkaalshoved og 2 Æbler rives og blandes med reven Peberrod i Mayonnaise og lægges i Top paa et Fad. Reven Gulerod samt Rosiner, tilsat Citrolat, lægges i en Krans udenom Hvidkaalen; dekoreres med Karse og Valnødder.

Selleri med Æbler. Lige Dele Selleri og Æbler drejes gennem Maskinen. 1 Løg og lidt Persille tilsættes samt Citrolat og Piskefløde. Smaa Reder arrangeres af grøn Salat, og 1 Spsk. af denne Salat og Rødbedesalat lægges deri. Ind mellem lægges franske Kartofler eller ristede Flager af hvilken som helst Slags.

Sellerisalat med Æbler. Lige Dele Æble og Selleri rives, blandes i citroneret Fløde, tilsat reven Peberrod; dekoreres med Tomatstrimler.

Sellerisalat. I. 60 g Selleriblade og Stængel hakkes, Selleriroden rives, 30 g Nødder hakkes eller males. Derover hældes 60 g Citron eller Rabarbersaft, evt. tilsat lidt flydende Honning.

Spinatsalat. I. ¼ kg Spinat hakkes meget fint sammen med en lille Haandfuld Sun-Maid Rosiner, 1 dl Fløde tilsættes, 1 Spsk. Citronsaft piskes til stift Skum, og deri blandes den fint hakkede Spinat; dekoreres med Tomat.

Spinatsalat. II. ¼ kg Spinat hakkes sammen med en Haandfuld Rosiner. 1 halvt, revet Blomkaalshoved og et Par revne Æbler tilsættes Citrolat og ½ dl Piskefløde. Fløden bliver lettere stiv ved at tilsætte lidt Citronsaft.

Frugt-Salater med Kornflager: Havren er en kraftig Næring og befordrer Muskeldannelsen. Ved Weghorn-Havreflager bliver Stivelsesmelet gennem en særlig Proces forvandlet til fordøjeligt Dekstrin, d. v. s. tilberedt, saa Havren virker gunstig paa Organismen.

Bananer med Æbleskum. 5—6 Bananer moses med en Gaffel og røres sammen med lidt Piskefløde og Vanillesukker. Sættes i Top i en Glasskaal. 1 kg smukke Æbler rives paa en Glasrive, 1 Kop Risflager tilsættes samt 3 godt piskede Æggehvider eller ¼ l usødet Fløde. Alt blandes godt sammen, og dermed fyldes Bananerne. Som Afslutning lægges Rosiner eller blaa Druer omkring som Dekoration. Er Skaalen stor nok, lægger man i Hjørnerne smaa Toppe af Hvedeflager og ved Siderne Piniekærner.

Bananfløde I. Modne Bananer presses og røres til Skum med noget Citronsaft. Man lader det trække lidt og blander det med sød Flødeskum samt Hvedeflager.

Bananfløde II. De mosede Bananer med Fløde kan tilsættes frisk Bærmos og lidt Frugtsaft. Hertil Hvede- og Risflager.

Sne-Bananer. ½ l sødet Fløde piskes, 125 g Ananas skæres i Smaastykker, 3—4 Bananer skæres i fine Skiver og blandes med Fløden. Serveres straks.

Banan-Kartoffelret. Lige Dele revne Kartofler og mosede Bananer blandes med fint skaarne Tomater og revne Nødder. Overhældes med Citronsaft.

Gulerods-Bananssalat. Revne Gulerødder og mosede Bananer overhældes med Appelsinsaft.

Gulerodssaft med Bananmos til „Lille Baby“. Gulerødder rives paa Glasrive og passerer gennem Frugtpresseren. Bananer piskes til Skum og blandes deri. Havreflager, Citronsaft og malede Mandler tilsættes.

Frugtsalat af friske Frugter. 3 Appelsiner, 2 Bananer, 2 Æbler, 1 Kop Risflager, ½ Kop Vand, Saften af ½ Citron, 2 Spsk. Rørsukker, ½ dl. Flødeskum. 8 Mandler snittes og drysses over.

Appelsiner og Bananer skæres i smaa Stykker. Æblerne rives groft. Vand, Citronsaft, Rørsukker og Fløde blandes. Risflagerne kan blandes i Salaten eller lægges i Kanten af Glasskaalen. De snittede Mandler drysses over Frugten.

Æbler med Appelsinsaft. Æblerne rives paa Glasrive og blandes med Appelsinsaft og Hvedeflager. Sødes med Honning. Udmærket Diætret for Syge, især svage Maver. Til Spædbørn maa Retten passere en Si.

Bircher-Müsli Æblemaaltid indeholder samme Mængde Fedt, Æggehvide og Kulhydratkalorier som Modermælken. Taales af alle, selv de svageste Maver, saavel Voksne som Børn. Man maa bruge de lette Havreflager, der er behandlede paa en særlig Maade; de har ikke været opvarmede over 37 Gr. og er meget let fordøjelige.

Til hver Portion Æble-Müsli bruges 1 Spsk. Havreflager, 10 g Mandler, 3 Spsk. Vand, ½ Citron, 1 Spsk. Fløde eller kondenseret Mælk og lidt Honning (flydende).

Havreflager, Vand, Citronsaft, Fløde og Honning blandes; deri rives Æble, ca. 150 g, med Skal og Kærnehus, som indeholder 24 Gange saa megen Næringsværdi som Æblekødet, der ikke indeholder Kiselsyre og Jod, hvilket findes henholdsvis i Skal og Kærnehus.

Det revne Æble vendes under Tilberedningen i det øvrige for ikke at blive mørk. Mandlerne males paa Mandelmølle og strøs over ved Bordet. Den færdige Ret passerer en Purrésigte. (Til svage Maver maa Æblet rives paa Glasrive).

Risflager med Mælk. Risflager hældes over med lunken eller kold Mælk. Serveres med Rørsukker, Bananer, skaarne i Skiver, smager udmærket deri.

Vegetarisk Middag for 14 Dage.

Af Skolekøkkenlærerinde Fru Maja Angelo.

Sellerisuppe med ristet Brød.
Æblebudding.

Urtefrikadeller med stuvede Grønærter.
Kærnemælksuppe.

Juliennesuppe,
Tomatbøf med Kartofler.

Stegte Sellerier med Kartoffelmos,
Hyldebærsuppe.

Kartoffelpølser med stuvet Spinat,
Ris med Frugtsauce.

Grønkaalsuppe,
Linsehachis.

Irsk Stuvning,
Indbagte Æbler.

Tomatsuppe,
Pandekager.

Havregrød med Frugtkompot,
Kogte Grøntsager med rørt Smør.

Frikassé,
Æblesuppe.

Urtesuppe med Boller,
Tomat Æggekage.

Panerede Gulerødder med stuvede Kartofler,
Græskarsuppe.

Gule Ærter,
Arme Riddere med Æblekompot.

Mannagrød,
Paneret Blomkaal med Kartofler og brunet Smør.

Sellerisuppe. 1 stor Selleri rengøres, skæres i mindre Stykker og koges sammen med 1 Suppevisk i 1½ Liter Vand. Naar Selleristykkerne er møre, gnides de gennem Sigten. Det hele gives et Opkog. 1 Skefuld Plantemargarine, Salt og Sukker tilsættes efter Smag. 2 Æggeblommer piskes i Terrinen, og Suppen hældes over under Omrøren, Serveres med ristet Brød.

Æblebudding. Et Bagefad fyldes ¾ op med skrællede, ituskaarne Æbler; 2 Dele stødt Tvebak og 1 Del Sukker blandes og lægges i et tykt Lag oven paa Æblestykkerne. Det bages ca. ¾ Time. Serveres halvvarm. Er Æblerne sure, drysses Sukker imellem.

Urtefrikadeller. Lige Dele kogte, mosede Kartofler og kogte mosede Urter røres godt med 1 Spiseskefuld Kartoffelmel, 2 Æg og Salt. Steges paa Panden. Serveres med stuvet Makaroni til.

Juliennesuppe. En Del forskellige Suppeurter renses og skæres i smaa ensartede Strimler; disse svitses 1 Kvarters Tid med en Spiseskefuld Smør og lidt Salt, derefter skænkes saa meget kogende Vand paa, som man ønsker Portionen stor til; det koges, til Urtestrimlerne er møre. Suppen smages tilpas med Salt og Sukker. Serveres med ristet Brød.

Tomatbøf. Store, faste Tomater skæres i Skiver, vendes i Æg og Rasp og steges paa Panden. En brun Løgsauce hældes over. Kogte Kartofler til.

Paneret Selleri. En Selleri koges knap mør og udskæres i pæne, runde Skiver, vendes i Meljævning og Rasp og brunes paa Panden i Palmin. Kaperssauce og Kartofler gives til.

Kartoffelpølser. ¾ kg kogte, revne Kartofler røres med 100 g Mel, 3 Æg, revet Muskatnød og Salt. Af Dejgen rulles smaa Pølser, som vendes i Æg og Rasp og koges i hed Palmin. Serveres med stuvede Grønærter og Gulerødder til.

Ris med Frugtsauce. ¼ kg Ris koges til Grød i 1¾ Liter Mælk. Et Stykke Citronskal koges med. En Skefuld Plantemargarine, lidt Salt og 2 Spiseskefulde Sukker røres i. Grøden hældes i vædet Randform. Serveres halvvarm med Kirsebærsauce til.

Grønkaalsuppe. 50 g Mel bages sammen med 1 Skefuld Plantemargarine og spædes op med ca. 1½ Liter Vand; dertil sættes da 1 Suppevisk, 125 g renset og finthakket Grønkaal, 1 Par Porrer, ½ kg Kartofler og lidt Salt. Naar Kartoflerne er møre, er Suppen færdig. Smages tilpas med Salt og Sukker.

Linsefrikadeller. Mosen af 125 g graa Linser røres med 1 Skefuld Flormel, 2 Æg, 2 finthakkede Løg og Salt til Fars, som steges paa Panden i Palmin. Stuvede Gulerødder severes til.

Linsehachis. En tyk Sauce tilberedes af Plantemargarine, brunede Løg, Mel, Mosen af et Par syrlige Æbler samt Urtesuppe eller Vand og et Par vegetabilske Suppetærninger. Heri kommer man Mosen af ¼ kg graa Linser. Hachisen smages tilpas med Salt, Sukker og Citronsaft. Brunede Kartofler serveres til.

Irsk Stuvning. Lidt Plantemargarine smeltes i Gryden. Derpaa lægges lagvis ituskaaret Hvidkaal, Kartofler, Gulerødder, Løgskiver og godt udblødte Linser. Salt drysses imellem. Det hele smaakoger, til Kaal og Linser er møre Lidt Vand spædes til, for at det ikke skal brænde paa.

Indbagte Æbler. ½ kg Plantemargarine, ½ kg kogte, revne Kartofler og ½ kg Flormel æltes godt sammen. Det udrulles ikke altfor tyndt og skæres i firkantede Stykker. Ikke for sure Æbler skrælles, Kærnehuset udstikkes, hvert Æble rulles i Sukker og pakkes derefter ind i et Dejgstykke. De bages i en god, varm Ovn 20—30 Minutter. Serveres kolde med stødt Melis til.

Tomatsuppe. 1½ kg Tomater skæres i mindre Stykker og koges i Mos i 1½ Liter Vand sammen med 1 Suppevisk, hvorpaa det røres gennem en Sigte. Suppen gives et Opkog, tilsættes lidt Meljævning, Plantemargarine, Salt og lidt Sukker. Serveres med bagte Boller, Makaroni eller ristet Brød.

Frikassé. Denne kan tilberedes som almindelig Frikassé. I Stedet for Kødet laver man en Linsefars, som koges ca. ½ Time i en Rand. Til Saucen anvendes det Vand, de forskellige Grøntsager har kogt i. Ved Anretningen skæres Linseranden i Skiver, som lægges paa Fad og overhældes med de stuvede Grøntsager. Kartofler serveres til.

Urtesuppe. 1 Selleri, ¼ Kaalrabi, 3 Gulerødder, 1 Persillerod, 1 Løg og ½ kg Kartofler rengøres og koges tilligemed 1 Suppevisk og lidt Salt i ca. 3 Liter Vand. Naar Urterne er færdigkogte, tages de op og skæres i mindre Stykker. Suppen tilsættes 1 Skefuld Plantemargarine, Salt og Sukker efter Smag. Nogle af Urterne kan tages fra Suppen; der kan da serveres kogt Ris, bagte Boller, Kartoffelboller eller Rismelsboller til. De tiloversblevne Urter kan anvendes til Salat, Smørrebrød eller Frikadeller. Andre Urter end ovennævnte kan naturligvis anvendes. Det maa rette sig efter Aarstiden. Om Sommeren bør man altid koge en Haandfuld pillede Ærtebælge med, det giver baade Smag og god Kulør.

Tomat Æggekage. Tilberedes som en almindelig Æggekage. Tomatskiver lægges i Æggedejgen, naar den er hældt paa Panden. Purløg drysses over.

Panerede Gulerødder. Store Gulerødder koges møre og flækkes i Skiver paa langs, vendes i Meljævning og Rasp og brunes paa Panden. Hertil egner sig særlig Grønlangkaal.

Græskarsuppe. Denne Suppe tilberedes som en afsiet Æblesuppe. Den smages tilpas med Sukker og Citronsaft. Udblødte Katrineblommer serveres paa Suppen.

Gul Ærtesuppe. ½ kg Flækærter sættes i Blød i ca. 3 Liter Vand et Døgn før Brugen; koges derpaa sammen med ½ kg skrællede Kartofler, 1 Selleri og 1 Par Løg. Naar det hele er mørt, gnides det igennem Dørslaget. Suppen gives et Opkog med 1 Spsk. Hvedemel udrørt i 4 dl Mælk; Suppen tilsættes en Skefuld Plantemargarine og Salt efter Smag. Spises med ristet Brød.

Paneret Blomkaal. Faste Blomkaalshoveder koges ikke altfor møre; naar de er kolde, skæres de i tykke Skiver, vendes i Æg og Rasp og brunes paa Panden. Kartofler og Citronsauce gives til.

Paalæg.

Kogte Grøntsager. Alle Slags kolde, kogte Grøntsager samt Kartofler egner sig udmærket som Paalæg paa Smørrebrød. Kolde Levninger af stuvede Grøntsager smager ligeledes udmærket paa Smørrebrød, blot maa man sørge for, hvis Maden skal indpakkes, at der ikke er for megen Vædske ved.

Tomater, Radiser, Ost, Æg og Honning er saa almindelig kendt Paalæg, at der ikke behøves nærmere Forklaring. For Folk med daarlige Tyggeredskaber anbefaler jeg at hakke Radiserne.

Myseost er at foretrække for almindelig Ost, der paa Grund af sin Æggehvideindhold hjælper til at gøre Føden for „kraftig". Gammel Ost kan ikke anbefales.

Om Æg maa siges, at det er baade en dyr og overflødig Spise, idet et Æg ikke indeholder mere Næring end 5 Stykker hvidt Sukker, og Legemet næsten ikke kan undgaa at faa for mange Æggehvidestoffer. Æg har imidlertid den Fordel, at de, saalænge de er friske, er „ren Føde", d. v. s. fri for saadanne skadelige Stoffer, som findes f. Eks. i Kød og gammel Ost. Jo mere Æggene er kogte, des tungere fordøjelige er de.

Honning er sundere end Sukker, der ved Rensningen har mistet en Del værdifulde Salte og Kalke. Kunsthonning kan maaske nok erstatte Smagen, men næppe Honningens andre Egenskaber. Børns Trang til sødt bør derfor mere tilfredsstilles gennem Frugt og Honning end gennem Sukkersager.

Karse, Majroer og Nasturtiumsblade er ogsaa nemme at gaa til. Majroerne skæres i tynde Skiver. Nasturtiums („Landløber")blade bruges, som de er.

Revne Nødder f. Eks. Kokos, er et meget næringsholdigt Paalæg.

Skørost. Tykmælk sættes til Varme, indtil Vallen har skilt sig fra. Nu lægger man Mælken op i et Klæde over et Dørslag, saa at Vallen kan løbe helt fra. Ostemassen røres da med lidt Salt og hakket Purløg.

Tørret Frugt. Al Slags tørret Frugt renses, skoldes og sættes en Nat over i Blød i koldt Vand. Her tænkes særlig paa Figner, Svesker, Abrikoser, Sultanarosiner og Fersken. Lægges paa Smørrebrød, naar Vandet er siet fra. Figner flækkes i Skiver, Stenen tages af Svesker og Dadler, og disse flækkes ligeledes. En god Smag giver det at blande sure og søde Frugter imellem hverandre.

Figenmos. Figner renses og skoldes, Stilken skæres fra. Fignerne males gennem Hakkemaskinen. Mosen æltes sammen med revne Nødder og lidt Citronsaft og rulles sammen til en Pølse. Skæres med skarp Kniv i Skiver til Paalæg.

Salater.

Kartoffelsalat. I Tomatpuré røres Salt, Citronsaft, Sukker, lidt hakket Persille og revet Løg alt efter Smag. Heri vendes kogte, kolde Kartofler, der er skaaret i Skiver.

Urtesalat. Lige Dele af kogt Gulerod, Selleri, Kartoffel, Pastinak og Æbler skæres i Terninger og vendes i Salatolie sammen med en Del kogte Grønærter. Pyntes med Karse.

Spredt og samlet.

Ophold i England. Hvis De af en eller anden Grund skal til England og ønsker at blive orienteret med Hensyn til Sprog, Ophold, Omgang etc. vil De kunne faa Vejledning hos Hr. *J. M. Borup, 13 Thornton Avenue, London SW2.*

Undervisning i Folkedans,

1 Kr. pr. Maaned.

Tirsdag den 4. Oktober, Kl. 19,30, genoptager „Vegetarisk Ungdom" Undervisningen i Folkedans og den fortsættes hver Tirsdag Kl. 19,30—22 og finder Sted i Prinsesse Charlottegades Skole (ved Nørrebros Runddel. Indmeldelser modtages paa Undervisningsaftenerne.

Enhver kan deltage, ogsaa Ikke-Medlemmer.

For „Vegetarisk Ungdom",
Orla Olsen.

Undervisning i Tysk

4 Kr. pr. Maaned.

Torsdag den 6. Oktober, Kl. 20—21, genoptager „Vegetarisk Ungdom" Undervisningen i Tysk og den fortsættes hver Torsdag Aften, Kl. 20—20, hos Frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10¹, hvor Indtegning ogsaa sker.

Enhver kan deltage, ogsaa Ikke-Medlemmer.

For „Vegetarisk Ungdom",
Orla Olsen.

Søndag den 11. september er det

den internationale vegetardag.

Der vil blive afholdt et stort friluftsmøde i Fælledparken kl. 3 eftm. ved den gamle musiktribune. — Alle vegetarer fra Københavns afdelingen og „Vegetarisk Ungdom" må samles derude i god tid. — To talere vil holde foregrag. Agitér for stor tilslutning, thi det bliver sidste friluftsmøde i år. *Københavns afdelingen.*

Fra Arbejdsmarken.

Hjørring Ungdoms-Afholdsforening afholdt Søndag den 21. August en Sundheds-Aften, hvor Byraadsmedlem Gartner P. Jensen, Brønderslev, talte over Emnet: „Sund Levevis" og Kursuslærerinde Frk. Petrine Vestergaard om „Raakost og dens Tilberedning". Derefter Fællesspisning af Raakost, arrangeret af Frk. Vestergaard. Der var stor Tilslutning og stor Interesse for Arrangementet. Saavel Gartner Jensen som Frk. Vestergaard er mangeaarige Vegetarer. Foruden Foreningens egne Medlemmer deltog efter Indbydelse Medlemmer af Byens øvrige Afholdsorganisationer.

NB. **Meddelelse fra landsforeningen.** **NB.**

De spredtboende medlemmer og abonnenter, som ikke har benyttet indbetalingskortene, vil nu få tilsendt *postopkrævning*. Vi beder Dem venligst om at indløse postopkrævningerne ved fremkomst og derved spare os for yderligere udgifter til porto og blanketter.

Paa Nordisk Sundhedsforlag,

København, faas bl. a. følgende Sundhedslitteratur:

Nr. 1.	*Mich. Larsen:* „Naturhelbredelsen", 2. Udg.	2,50
- 8.	*O. Olvik:* „Min Hjemmekur"	6,50
- 39.	— „Naturlægens Kokebok"	6,50
- 82.	*Vald. Bendixen:* „Kreaturløst Jordbrug"	1,00
- 62.	*Oluf Egerod:* „Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager", 3. Udg.	0,60
- 12.	*Maja Angelo:* „Vegetariske Opskrifter", 5. Udg.	0,50
- 18.	— „75 Kartoffelopskrifter", 3. Udg.	0,50
- 21.	— „Vegetarisk Paalæg og Salater", 2. Udg.	0,50
- 19.	*N. Klougart:* „Jordbrug uden Kreaturhold"	0,25
- 60.	*Schröder:* „Hjemmebagning"	0,25
- 59.	*Egerod:* „Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter"	0,25
- 37.	*J. M. Borup:* „Det store Brændoffer" (Mod Vaccination)	0,25
- 13.	*Mich. Larsen:* „Vegetarismen og Næringsinstinkterne"	0,10
- 14.	*Benno Buerdorff:* „Næringsværdi af Frugt"	0,10
- 16.	*Mich. Larsen:* „Badebehandling i Hjemmet"	0,10
- 17.	— „Den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen	0,10
- 20.	— „Børnesygdomme"	0,10
	„Vegetarisk Tidsskrift", udgaar maanedlig, pr. Aargang	4,00
- 5.	*Ottosen:* „Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom"	4,00
- 80.	— „Den første Hjælp" (v. pludselig Sygdom etc.)	2,00
	Begge Do. indbundne i et Bind	7,00
- 77.	*Panduro:* „Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem i Skole"	3,00
- 78.	— „Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse"	3,00
	Begge indbundne i et Bind	7,00
- 98.	*K. Nielsen:* „Kærlighed og Erotik"	0,50
- 99.	— „Moral og Livsførelse"	0,50
- 92.	*Anna Houmøller-Jensen:* „Det vegetariske Køkken" (Kogebog)	4,00
- 51.	„Vore Sange", 2. Udg. Vegetar- og Sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn: „Er det godt at ryge?"	0,25
	Hindhede: „Om Tobak"	0,50
	Henriksen: „Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater.	0,50
	„Sundhedsbladet", Red. Overlæge Carl Ottosen, pr. Argang	8,00

Den ovennævnte Litteratur m. m. kan bestilles i Boghandelen eller i „Nordisk Sundhedsforlag", Istedgade 7, København V., Telefon Vester 3509. Forlang fuldstændig Prisliste.

Handelskompagniet „REFORM“,

Pilestræde 19—25, København K. Telefon 10749. 10769.

Ernæringsreformartikler. Alt til vegetarisk Mad og Raakost. Salater og Smørrebrød. Bestillinger modtages stadigt paa **Frugt** til Torvepriser. Altid **Bananer** til billigste Priser.

Naarsomhelst

i roligt vegetarisk Hjem under gode, nemme og frie Forhold søger rolig pæn Pige Gerning. Er uddannet i Diæt- og Raakost.

Billet mrkt. „Naarsomhelt“ modt. Vegetarisk Oplysningskontor, Fanøgade 10 [1], København Ø.

Hjælp Børnene!

Maaske Deres Bidrag er det afgørende;

En ulykkelig stillet Fader (Enkemand) vil gerne have sine 3 Børn paa vort Børnehjem, men kan ikke betale tilstrækkelig for dem.

Send os et Bidrag. - Tegn Dem som fast Bidragyder. Gør Livet lyst for disse Børn.

Postkonto 25656.

Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond.

Fineste danske Bihonning

sendes overalt i Spande à

3 kg	5 kg	12½ kg
6,00 Kr.	9,00 Kr.	20,00 Kr.

Valdemar Bendixen, Humble.



Adresserne paa de **Kiropraktiske Kliniker** findes bl. a. i Rigstelefonkatalogets Fagregister.

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

Køb den nye Bog

Bibelen og vor store Brydningstid

Religionen og Livsproblemerne

af Stefan Voldan

Pris Kr. 1,50

Ekspedition: Rughaven 8, Postkonto 38768

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København
Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

Billige Bøger

Mimi Carlsen: **Min Mad.** 125 Opskr. paa Salater, Grøntretter, Supper, Frugtretter 0,35
Raakosten i Praksis 0,25
Ved Indsendelse af 60 Øre i Frimærker sendes Bøgerne portofrit.

Date's Forlag, Gl. Kongevej 13, Kbh. V.

Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjem.

Vi opfordrer Medlemmerne til at være os behjælpelige med at skaffe Børn (over 2 Aar) til børnehjemmet.

4 Kr. mdl. **Undervisning i Engelsk** **4 Kr. mdl.**

arrangeret af Københavns Afdelingen.

Fra Fredag den 30. September og fremdeles hver Fredag Aften Kl. 8—9 begynder et Kursus i Engelsk under Ledelse af Frk. Schiødt. Enhver kan deltage, ogsaa Ikke-Medlemmer. Indmeldelse kan ske hos Undertegnede og afholdes samme Sted.

For Københavns Afdelingen
Aage Flach, Fjordsallé 12 [1], Tlf. Nora 4812 u.

FRUGTLAGER

Palæ 1727 **VITA** Palæ 1727

Nikolajgade 19

Alle friske Frugter og Grøntsager

Bringes overalt i Byen til Dagens Torvepriser

Naturføden i Praksis.

Udførlig Vejledning med Hensyn til Naturhelbredelsen!

Pris 50 Øre i Frimærker (tilsendes portofrit).

Natur-Forlaget, Dronningensg. 21, Odense.

Jordstof

indeholder alle livsvigtige Mineralstoffer i *naturlig* Form og Mængde.

— For sunde og syge. —

Fremmer enhver saltfattig Diætkur. Forlang „Jordstof" paa Apotekerne. Pris pr. Pakke: Kr. 2.65. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:

E. Stangerup, Gl. Kongevej 68, København V. Telf. Central 2005.

Møbeludstyr.

1. Kl. Arbejde. Altid 25 Møblementer paa Lager fra egne Værksteder. Reparationer udføres. Ratebetaling indrømmes saavel i København som i Provinsen.

FREDERIK JENSEN, Willemoesgade 23. København Ø. Telf. Øbro 2727.

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 78 27

Sundeste, bedste og økonomiske Ernæringskilde.

Rgl. vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering. **Smørrebrød** og **Frokostpakker.** Husholdningskursus. Litteratursalg.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Middelfart Kuranstalt,

Assensvej pr. Middelfart.

Telf. 182.

Modtager Kursøgende, Rekonvalescenter og Feriegæster. — Vegetarisk Kost (ogsaa Raakost) — Stille og rolige Omgivelser. — Herlig Udsigt over Middelfart By med dens enestaaende naturskønne Omegn ved Lillebælt.

Bestil Værelser i god Tid.

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.

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

VEGETARISK KOST

herunder Raakost — faas billigst hos Fru M. Klintø, Langegade 17, Kbh. Str.

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