VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. december 1933 | Nummer 12

Udgivet af Dansk vegetarisk forening.
Redigeret af et udvalg. Ansvarshavende: Vice-Skoleinspektør Oluf Egerod.
Rødkildevej 40, København F. Tlf. Gth. 2573. Postkonto 282.

Egelundshuset.



Vi påbegynder i januarnummeret en *artikelserie* af forstander *Jhs. Rosbach*, Det danske Montessori-selskabs skole, Egelundshuset i Hornsherred. Serien vil strække sig over et år og vil behandle den kost, der er mest passende for hver enkelt måned. Grundlaget for betragtningerne er de forsøg med at finde den rette kost, der nu har fundet sted på skolen i ca. 10 år. Programmet er: frigørelse gennem renselse, ren føde (vegetarisk), ren luft (åben sovehal), rent vand (destillation), ingen vaccination etc. Vi tør sige, at vore læsere har noget originalt og værdifuldt at se hen til.

INDHOLD: Passer vegetarismen for nordiske forhold? — Er kreaturløst jordbrug rentabelt? — V. Figgé død. — Vegetarisk jule-menu. — Nye bøger. — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10[1], København Ø. Telefon Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mandag og torsdag kl. 18[30]—20[30]. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Københavns afdelingen og „Vegetarisk ungdom".

Vegetarisk bibliotek. Adr.: Danmarks afholdsforeningers bibliotek, Peder Hvidtfeldtsstræde 13, København K. Åbent hver lørdag kl. 20—21.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. (Adresse: hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 7, stuen, København V., telefon vester 3509, personligt onsdag og torsdag kl. 15—16.)

Lørdag den 6. januar 1934 kl. 20,15 afholder Københavns afdelingen **nytårsfest** i Vegetarisk restaurants lokaler: Der bliver taler, musik og anden underholdning. Nærmere program i januar nr. *S.*

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10[1], København Ø. — Formand: Orla Olsen, Caroline Amalie vej 31, Kongens Lyngby).

Hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottegades skole ved Nørrebros runddel: **Undervisning i folkedans, kun 1 kr. pr. måned.** Agitér for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer. *Orla.*

Fra arbejdsmarken.

Foreningen af danske havebrugskandidater havde lørdag den 18. november en velbesøgt vegetarisk aften.

Konsulent *H. Mosegaard* indledte med et causeri om de forskellige former af vegetarisme, hvoraf publikum bedst kender den, der er grundlaget for de fleste af avisernes vittigheder: lad os skynde os, ellers visner maden, o. s v. Fandt det iøvrigt beklageligt, at gartnerne selv i så ringe grad fulgte deres egne opfordringer til at bruge havesager. Et festmåltid for gartnere bestod oftest af de såkaldte „forædlede landbrugsprodukter" eller fisk. Anbefalede, at man engagerede gartner Fr. Madsen til at slå et slag for forøget forbrug, idet regnskaber fra landøkonomisk driftbureau oplyser, at der i gennemsnit kun forbruges for ca. 3 øre havesager pr. mand pr. dag. — Sluttede med den naturlige, men måske noget dristige påstand, at en gartner selvfølgelig må være vegetar for at være en god kollega, og hvem vil ikke være det?

Derefter foretoges en rundgang om et overdådigt dækket „vegetarbord", hvortil landbohøjskolen havde leveret råstofferne, og frk. *Louise Jensen,* som er inspektionslærerinde ved husassistenternes fagskole, i hvis hyggelige lokaler det hele foregik, høstede megen ros for anretningernes festlige udseende, og anerkendelsen blev ikke mindre, efter som man lod retterne vederfares retfærdighed.

Gl. Hestehauge i Svendborg havde leveret „Manzana", der passer vidunderligt til et vegetarisk bord. I tilgift blev forevist dejlige films af blomster i udspring. En rigtig vegetarisk aften, som ikke gav tømmermænd. Et eksempel til efterfølgelse! *En der var med.*

(fortsættes på omslagets 3. side.)

GYMNASTIK

Undervisning for Herrer

1 Kr. pr. Maaned

Torsdag den 4. Januar 1934 Kl. 20,00 begynder »Vegetarisk Ungdom« Undervisningen i Gymnastik; den fortsættes hver Torsdag Kl. 20,00—21,30 og finder Sted i **Hellig Kors Kirkes Skole, Hans Tavsens Gade Nr. 5** (ved Kapelvej). Lærer: Hr. Axel Willesen fra Niels Bukh's Gymnastik-Højskole i Ollerup.

Enhver kan deltage, ogsaa Ikke-Medlemmer.

Indmeldelser modtages paa Undervisningsaftenerne.

For »Vegetarisk Ungdom«,
ORLA OLSEN

Passer vegetarismen for nordiske forhold?

Der er ofte anført betragtninger, der synes at vise, at planteføde passer for de sydlige, tropiske lande, medens dyrisk føde skulde være mere egnet for de nordiske, tempererede og koldere egne. Men disse anskuelser er ikke så vel begrundede som vel kendte.

Ganske vist finder man under primitive kulturer oftest kødspisende folkeslag i de kolde, arktiske egne, og mere frugtspisende i de varme, frugtrige lande. Men hermed følger også en meget stor forskel i levealderen, der viser, at kødspisningen heller ikke passer for de nordlige folkeslag. Levealderen er nemlig, f. ex. i Grønland kun ca. 40—45 år, medens man i det varme Arabien ofte finder mennesker på op til 150 år, der hele deres liv har levet af dadler og kamelmælk.

Det synes altså, at den eksklusive kødkost passer meget dårligt for de nordiske folk, og at de kun af nød har måttet klare sig dermed. De senere års polarekspeditioner viser, at man i disse egne klarer sig bedre på en betydelig mere blandet kost, idet man nu i højere grad end før medfører plantekonserves på disse ture og med det resultat, at skørbugen optræder mindre end før. Der findes jo snart, fra Angmagsalik til Kap Horn, ikke en eneste landsby, hvor man ikke hele vinteren kan få sydfrugter til en overkommelig pris. Og vil man søge de nordlige, ikke arktiske egne, så finder vi hos os frugtsorter, der overgår det meste af de sydlige landes produktion i skønhed, duft og velsmag. Man behøver blot at nævne det danske gråstenæble for at nævne et uovertruffet exempel. Med sådanne frugter kan det ikke kaldes unaturligt at leve af frugt i nordiske egne.

Dernæst henvises der til, at man behøver mere fedt, henholdsvis tran eller svinefedt for at beskyttes mod kulden.

Hr. I. P. Müllers og andre sportmænds erfaringer med skiløb og anden sport, der drives uden påklædning i visse kolonier i de schweitziske og franske alper, har vist, at det ikke er et tykt fedtlag eller mange svære klæder, der er den bedste beskyttelse imod kulden, men en sund varmeproduktion og en sund hud.

For at konstatere denne teoris rigtighed foretog artiklens forfatter i den kolde vinter 1924—25 et forsøg på 3 måneder, hvor han kun nød friske, syrlige frugter, der er særligt varmeproducerende, grahamsbrød (uden smør), figner og nødder — uden andet fedtstof end de 15—20 gram, som han daglig fik igennem hasselnødder eller valnødder.

Det forløb udmærket. Skønt beklædningen var et ganske almindeligt sæt tøj og en efterårsfrakke, frøs han ikke, skønt kulden ofte var stærk. Han befandt sig udmærket og holdt sin sædvanlige vægt næsten uforandret. For at gøre forsøget mere alsidigt, foretog han i januar en rejse til Halland i Sverige, hvor temperaturen var ca. 5—10° lavere end i Danmark. Her foretog han en dag en køretur i åben vogn på 10 km eller en svensk mil, sammen med en bonde fra Halland. Skønt det frøs ca. 15° og blæste stærkt, og han kun havde den sædvanlige efterårsfrakke på, befandt han sig så godt, at han umiddelbart efter køreturen kunde spille på orglet i hjemmet, hvor han kom ind, medens hans vært, der havde været iklædt pelsstøvler, pels og dobbelte bælgvanter på samme tur, var så forfrossen, at han satte sig ved den blussende kamin for at komme sig lidt efter turen. Forundret spurgte værten, om gæsten da ikke frøs ihvertfald på fødderne; men også disse var varme og bevægelige trods frostblæsten.

Denne enestående modstandsdygtighed var altså opnået på en minimal fedtstofmængde. Dog skal hertil føjes, at uden ca. 30 g plantefedt om dagen eller så meget som man bruger til ca. 3 stk. smørrebrød, lader det sig vanskeligt gøre i længden at bevare hudens fedtstof. Den var da tilbøjelig til at blive lidt tør. Men med blot 30 g nøddefedt og olie var huden frisk og blød og forsynet med det tilstrækkelige fedtstof.

Årsagen til denne gode temperaturligevægt må vel nok søges i vitaminrigdommen, der holdt alle funktionerne i orden. Kun 1 eller 2 gange og kun af selskabelige grunde nød han på hele rejsen en kop varm sundhedskaffe. Vand blev der heller ikke drukket. Fødens ideelle sammensætning og legemsvæskernes renhed har vel også spillet deres rolle i legemets nøjagtige økonomi: Men forsøget, der varede ¼ år, viser med stor tydelighed bort fra den gamle teori om, at en overfedning er nødvendig i nordiske lande. Tværtimod nedsætter man derved stofskiftets energi, da fedt forbrænder meget vanskeligere end kulhydraterne, og man forøger ved den store vævsmængde hjertets arbejde så stærkt, at også dette kan være medvirkende til en forkortet levetid. Og samtidig med hudoverfladens forøgelse forhøjes også varmeafgangen fra legemet. Det viser sig da også erfaringsmæssigt, at svære folk er meget kuldskære, tværtimod den kendte teori.

Selvfølgelig bør man ikke foretage et forsøg af denne art, dersom man ikke disponerer over en rigtigt sammensat kost og et sundt legeme. En fejl i kosten virker stærkere ved en mindre fødemængde. Men med en fuldkommen sammensætning sparer man også legemet for et stort extra arbejde med at fjerne de overflødige stoffer og bevarer derved langt mere kraft til legemets sunde funktioner. *Thomas E. Spur.*

Er kreaturløst jordbrug rentabelt?

Vor landskendte meningsfælle gårdejer *Valdemar Bendixen*, Langeland, har på opfordring overladt os følgende udtalelse om økonomien i et kreaturløst landbrug under landbrugskrisen:

Vegetarisk tidsskrift har ønsket en udtalelse om, hvorledes det kreaturløse jordbrug klarer sig gennem den såkaldte krise. Jeg skal gerne give lidt oplysninger. Selv om jeg kunde fremlægge enkelte års indkomst, så er det vel egentlig ikke det, der har mest interesse; ved et landbrug er der adskilligt, der kan influere paa de forskellige års indkomster. Hvad der derimod har betydelig interesse, er det, hvorledes det har klaret sig sammenlignet med almindeligt drevne brug, og da tør jeg sige, at det kreaturløse gennemgående har stået lidt over dem, hvormed det ellers kan ligestilles, men hvor man holder kreaturer. Da jeg netop i disse år har siddet i ligningskommissionen, har jeg haft lejlighed til at konstatere dette. Men som enhver ved, har der i de senere år ikke været noget at raabe hurra for indenfor landbruget, selv om megen klage er uberettiget, og mine indtægter har heller ikke været større, end at der har været grund til at spejde efter bedre driftsformer, selv om hvert år har kunnet glide rundt uden underskud.

Sidste efterår beplantede vi 2 td. land med frugttræer, og det er meningen hvert år at beplante et saadant areal, indtil halvdelen af ejendommen er beplantet, hvilket bliver ca. 12 td. land. Naar frugtavlen agtes udvidet så stærkt, er det dog ikke alene for at skaffe flere penge. Vi finder, at denne driftsform er den mest ideelle, og den vil jo også kunne give arbejde til flere unge mennesker, hvilket også må kaldes et plus. I denne forbindelse kan det nævnes, at vi i dette efterår fuldstændig har nedlagt hønseholdet.

Hvorledes gødes arealet? spørger vi hr. Bendixen.

Jordens ydeevne synes at være usvækket, skønt der siden 1913 næsten ikke har været anvendt dyrisk gødning. Derimod har der været anvendt en tilsvarende mængde kunstgødning, og i udstrakt grad er der anvendt efterkulturer af bælgfrugter, navnlig sneglebælg; men også hundegræs, der har været anvendt som frøkultur, anser hr. Bendixen for meget værdifuld som gødningsplante. Det er dog kun nyttigt hvert andet år, da det er en to-aarig kultur. I senere år har han været nødt til at gå bort fra frøkulturer, fordi der her efterhånden er bleven så stor konkurrence, at priserne er meget trykkede.

Udbyttet af æbleplantning med gode sorter som cox orange, hvoraf der i år haves ca. 1000 kg, har været ca. 4 gange så stort som ved tilsåning med korn, roer, kartofler eller andre landbrugsprodukter. Buskfrugt er der ikke forsøgt med, men en nabo, der ligeledes driver kreaturløst brug, har haft udmærket udbytte af jordbærplantning.

Navnlig denne sidste oplysning om frugtplantningens rentabilitet er et godt fingerpeg i retning af fremtidens landbrug. Vi kan tilføje, at Bendixen i løbet af 20 år har tjent sin gård fuldstændig gældfri, medens mange har måttet se en fædrenegård gå over på fremmede hænder på grund af tidernes ændrede forhold og priser på landbrugsprodukter, der nu i mange tilfælde er ca. 1/10 af tidligere tiders og ofte ligger under produktionsprisen, d. v. s. giver reelt tab. *S.*

Med januar-nummeret vil der følge et indbetalingskort til indbetaling af kontingentet for året 1934. Det bedes benyttet.

V. Figgé død.

Med redaktør *V. Figgé* er en særpræget skikkelse gået bort. Sammen med *Mich. Larsen* stiftede han i sin tid Vegetarisk forening, og han vedblev stadig varmt at interessere sig for bevægelsen. Hans hustru havde en tid et vegetarisk pensionat; selv udgav han en del vegetariske skrifter, og i hans blad „Agitatoren" havde vegetarismen en fremtrædende plads. Ud over landet var han mest kendt som afholdsagitator, men iøvrigt var han en urolig ånd, der altid var på færde med et eller andet ideelt. I fagpressens organisation var han i lang tid en ledende kraft. Redaktør Figgé blev 72 år gammel. Han efterlader sig hustru og 2 sønner, begge i Amerika.

Bladet i nyt udstyr. Fra januar vil vort tidsskrift udgå i ændret størrelse og udstyr med plads til en del mere stof. Vi vil søge at gøre det til et læseværdigt indholdsrigt magasin for vegetarismen. — Skaf os abonnenter!

Vegetarisk jule-menu

ved fru M. Henriksen.

Risengrød.
Julesteg, rødkål, brunede kartofler, sauce.
Nem æblekage eller festlig frugtdessert.

Juletiden er her i landet en spisetid frem for nogen anden, lever vi vegetarisk, kommer vi dog gennem den uden kvaler. Her bringes en lille julemenu, risengrøden og de brunede kartofler kender alle, de øvrige retter omtales nærmere:

Julesteg. Brune bønner eller linser sættes i blød dagen i forvejen og koges møre. Males efter afkøling gennem maskinen med skorpen af franskbrød, kolde kartofler og løg. Røres med salt, st. allehånde, æg eller fløde. Af denne fars lægges i den smurte og strøede form et lag i bunden, derpå et lag gode, lidt kogte, afstenede svesker, et lag fint snittede æbler, som strøs med lidt sukker, derpå et lag fars; det gør stegen god at lægge nogle tynde skiver palmin øverst. Steges i ovnen en god time. Af samme fars kan man forme koteletter, som kan steges på panden; dersom man fylder dem med fint snittede æbler og afstenede svesker, bliver de både morsomme og ekstra velsmagende.

Rødkål. Et mellemstort hoved, tre store skrællede syrlige æbler og et løg snittes fint, et godt stykke palmin eller veg. marg. kommes i bunden af gryden, endvidere tilsættes en god spiseskefuld kommen. Koges ved jævn varme, til den er mør, lidt kogende vand må påskænkes af og til, den bliver bedst med så lidt væske som muligt. Smages før serveringen til med ca. 2½ dl ribssaft, citron, sukker og salt.

Sauce. Urte- eller kartoffelvand koges med løgskiver, et par laurbærblade og 4—5 hele nelliker, sies derpå og opbages med marg. og mel, evt. lidt exportfløde, farves med kulør, smages til med salt og sukker.

Nem æblekage (prisbelønnet ved frugtudstillingen i Industribygningen 1932). — Ti æbler skrælles, deles og koges i sukkerlage et øjeblik under låg. Ti franskbrødsskiver ristes strøet med sukker på pande i veg. marg. Lægges nu sammen i glasskål, først et lag brød, derpå æbler (evt. også henkogte eller syltede blommer), igen et lag brød og endelig det øverste lag af de kogte æbler. Må helst stå og trække et par timer. Før serveringen lægges et lag flødeskum over æblekagen og rundt om kanten en krans af enten syltede brombær, jordbær, kirsebær eller ribsgele.

Festlig frugtdessert. Ananas, fine æbler, bananer og udblødte abrikoser skæres i fine strimler og skiver, blandes med flødeskum, smages til med st. melis eller honning og vanille. Pyntes med vindruer og grofthakkede valnødder.

Forær en ven et abonnement 1934 på Vegetarisk tidsskrift.
Udkommer fra nytår i stærkt udvidet skikkelse.

Nye bøger.

Nem vegetarisk mad af fru Carla Ottosen, Skodsborg (P. Fr. Clausen, pris 1,50 og 2,50) er udkommet med et udvalg af de bedste vegetariske retter for den daglige husholdning og indeholder opskrifter på frokost- og middagsretter samt interessante anvisninger på pålæg. Opskrifterne er ikke alle nye eller originale, men udmærket tilrettelagt, og hvad der er en fordel, så letfattelige, at de selv for uøvede næsten alle kan tilberedes lige fra bogen. Foruden 130 opskrifter finder vi en almindelig vejledning, hvor der gøres rede for både det sundhedsmæssige, praktiske og økonomiske ved vegetarisk husførelse. Endvidere tre let overskuelige tavler over næringsstofferne og deres fordeling og de mest almindelige fødemidlers procentvise sammensætning og vitamin-indhold. Fås på Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, København V. *h.*

Gyldne lægeråd af dr. med. frk. J. Christiansen (Gyldendal). En charmefyldt bog af den kendte prof. Christiansens datter. Man glemmer helt den lidt banale kronikør, når man læser denne alsidige, morsomme og underholdende bog, der giver et interessant vu over lægevidenskabens fremskridt. Der er udmærkede vegetariske opskrifter, og der refereres objektivt f. eks. Gandhi- og Gerson-diætens store fordele. Selvfølgelig må man ønske, at frk. Christiansen må komme endnu bedre ind i vegetarismens virkemidler, ligesom man savner en omtale af Kneipp, Kuhne og andre store foregangsmænd på den asectoriske fysiologis område. *S.*

Fra vitaminernes A B C af professor Rich. Ege. (Povl Branner, pris kr. 3,00). Dette populære oplysningshefte vil gennem sine kapitler „såvidt muligt angive retningslinierne

i den moderne ernæringslære, ligesom der også vil blive gjort rede for, ad hvilke veje man er nået frem til den ufuldstændige viden, vi nu er i besiddelse af". Forfatteren gennemgår efter en oversigt over den gamle ernæringslære, de forskellige vitaminer, deres historie og den nuværende kundskab om sammensætning og forekomst, og da hele vitaminproblemet er nyt, kan der sikkert ventes ændringer i vor nuværende opfattelse, hvorfor der ikke tages standpunkt for hverken vegetariske eller animalske retninger indenfor ernæringen. Idet vi anbefaler bogen for enhver med kundskabstrang i vitaminspørgsmålet, vil vi tillade os fra indledningen at citere en udtalelse, hvis sandhed sikkert vil bestå, selv om fremtiden vil give mere indsigt og andre anskuelser end anno 1933: „Jo mere naturlig og jo mere mangeartet vore fødemidler er, des større sikkerhed vil de byde os, og des bedre vil de være i stand til at tilfredstille legemets næringskrav, jo mere føden er renset, forfinet og ensidig i sin sammensætning, desmindre tjenlig vil det dannede produkt være som menneskenes føde, og des større fare vilde der være for at føden kan være blottet for uundværlige næringsstoffer". *h.*

Gode ord om det største, samlet og udgivet af vort ærede medlem Hr. Jens Nielsen, Roskilde, er en værdifuld pjece, indeholdende citater og ordsprog af fremragende og dybttænkende mennesker fra de ældste tider indtil vore. Den omfatter 32 sider og prisen er 50 øre. Fås i Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. V. *h.*

Spredt og samlet.

Mærk. Fra januar udkommer „V. T." *den 1.* i måneden. Manuskript må være red. i hænde *senest* den 18.

Redaktionen. På grund af manglende tid udtræder *J. D. Henriksen* med dette nr. af redaktionsudvalget. Tak for godt arbejde! I stedet indtræder assistent *Orla Olsen.* Udvalget består iøvrigt af cand. mag. *Th. E. Spur* og viceskoleinspektør *Oluf Egerod,* sidstnævnte ansvarshavende.

Vegetarisme og nazisme. Ifig. „Politiken" meddeles, at „nazi sidestiller naturlægerne med de rigtige læger. Lægevidenskaben er kommet ind i en blindgade, siger Hitlers stedfortræder, og må føres tilbage til naturen. 3 årig uddannelse for naturlæger ved læreskole, der oprettes ved universiteterne i Berlin, Køln og München". Af stedfortræderen, Rudolf Hesses foredrag citerer vi iøvrigt: „Vi må vente, at fagmedicinen også vil tilegne sig naturlægernes erfaringer og opdagelser, for på denne måde at opnå den tiltrængte regeneration. Fagmedicinen og naturlægevidenskaben må gensidig supplere hinanden. At dette er muligt, vil nazistpartiets afdeling for folkesundhed bevise". Kvaksalverne skal bekæmpes, men naturlægerne skal kunne praktisere sideordnet med lægerne, dog ikke hvor det drejer sig om lødselshjælp, kirurgiske indgreb og behandling af kønssygdomme. Men — kun folkefæller af arisk herkomst kan blive naturlæger!

Hædersgaven til dr. Hindhede. Landsindsamlingen til hædersgaven til dr. *Hindhede* er nu afsluttet, og komiteens formand dr. med. *Kjær Petersen* meddeler, at det nationalhistoriske museum på Frederiksborg som gave med tak har modtaget et billede af dr. Hindhede, malet af *Ludvig Find.* Billedet er udstillet i kunstforeningen, Frederiksholms Kanal 4.

Den overskydende sum er i henhold til det i sin tid udsendte opråb overdraget dr. Hindhede til fri anvendelse i hans idéers tjeneste.

I „Skovhuset", Elmevænget 55, Bagsværd, er der hver lørdag kl. 20,00 foredrag med diskussion om emnet: „Sunde mennesker i et sundt samfund". Adgangen er fri, og der er plads til week-end-ophold, således at forhandlingen kan fortsættes om søndagen kl. 13,00, eventuelt med nye deltagere.

Det kunde jo dog være værd at prøve, om vi ikke her i landet kunde komme til en samfundsform, hvor alle kan få en arbejdsplads uden at være ensrettede, men hvor enhver kan have sine meninger og anskuelser uantastede.

Da der er mere havejord i parken, end jeg kan overkomme at dyrke, og det ikke kan svare sig at leje fremmed hjælp, har jeg besluttet at give Skovhuskoloniens medlemmer gratis jord til havedyrkning. *N. A. Vodder.*

En indsender, der ikke ønsker sit navn nævnet, minder os om hr. Fink-Jensens berømte citat: „Al sygdom kommer af det skidt vi æder, og det skidt vi tænker". — „Dyrisk føde gør sjælen grov", siger inderne, og deri har de ret; men når inderne sidder inde med en sjælsfinhed, der efter indsenderens mening er meget sjælden i verden, mener hun, at det skyldes, at han er endnu mere omhyggelig med den føde, han giver sin sjæl, end den han giver sit legeme. Ja, der er vist noget om det. *S.*

Raa Gemyse Saft (holdbar) lægeanbefalet
Tilvirket paa Skelskør Frugtplantage efter Fru Regner Andersens Opskrift
Den bedste Gave til Syge
vitaminrig, bloddannende, nervestyrkende, urinsyreudskillende. Bruges mod Gigt, Overfedme, Sukkersyge, for højt Blodtryk, ved Mave- og Tarmsygdomme
— Sendes overalt i Kasser paa 6 à 12 Flasker —
Oplysninger og Bestillinger: Tordenskjoldsgade 21, Kbhvn. — Telf. C. 10 769

Fra Arbejdsmarken. (Fortsat fra omslagets 2. side).

Mødet i K. F. U. K.'s sal den 6. novbr. blev noget af en oplevelse for tilhørerne. Klart og letforståeligt fremstillede hr. Stefan Vøldan det vanskelige og interessante emne om vore kirtelsekreters gennemgribende indflydelse på legemets og sjælelivets udvikling. Man bør kende disse betydningsfulde forhold, der allerbedst forståes netop af vegetarer, der er vant til at erfare stofskiftets afgørende indflydelse på velbefindende og arbejdsevne. Man kan virkelig ikke som vegetar være bekendt at være uvidende om disse ting, hvorfor vi bringer vor bedste tak for det udmærkede foredrag.

Som vi havde ventet var *fru Regner Andersens demonstration* af råkost og foredrag den 27. novbr. et helt lille fyrværkeri af gode, nyttige og ofte morsomme vink både på sundhedens og madlavningens område. Vi takker for den lærerige aften.

Den 6. ds. afholdtes i Vegetarisk restaurant et *medlemsmøde* med et foredrag af hr. stud. mag. Poul Jensen om den moderne „vandrefugle"bevægelse. Bagefter sang foreningens egne vandrerfugle en række af de friske og klangfulde sange, som udgør det samlende mærke for denne smukke ungdomsbevægelse.

Det havde været noget for foreningens medlemmer, at opleve disse tre møder og høre og få et virkeligt frisk pust fra det moderne vegetararbejde og glæde sig over, at vi har en livlig og musikalsk ungdom iblandt os. Alt for mange af vore medlemmer er gået glip af flere gode chancer for at følge med og tage virksom del i et af tidens aller vigtigste arbejder: vegetarismens fremgang. *Adel forpligter.* Vi glæder os til at mødes med talrige af foreningens udmærkede medarbejdere og venner, når vi den 6. januar, om alt går vel afholder **den årlige nytårsfest** i Vegetarisk restaurant. Det må blive os klart, at tiden løber fra alle, der ikke tager del i arbejdet, om det så kun er med at modtage og anvende alle de gode impulser, som medlemsmøderne indeholder. Altså *læg mærke til modedagene,* hold dem *frie for* anden *optagethed* og *kom.* Nytårsfesten bringer taler af landsforeningens formand og andre, og rig afveksling af musik og underholdning..

Ved afholdsorganisationernes agitationsmøde den 29. novbr. i K. F. U. K., hvor bl. a. Statsminister Stauning talte, havde københavnsafdelingens formand en betydningsfuld lejlighed til at sætte den repræsentative forsamling ind i vegetarismens store betydning for et rationelt og virkningsfuldt afholdsarbejde. Det korte foredrag modtoges med interesse fra den store forsamling og lønnedes med livligt bifald.

Køb vegetarisk litteratur som julegave til venner og bekendte.
Se litteraturfortegnelsen i de foregående numre.

Abonnér på
Vegetarisk tidsskrift
— til en anden!

JULEGAVER!

Vegatar-Bogen: Opskrifter til 14 Dages Madlavning. Kr. 0,25.

Hvorledes bevares Ungdomsfriskheden, af Emil Grotzinger. Kr. 2,00.

Diætreform-Spisebogen, af Dr. Ernst Winkler. Kr. 1,50.

Indsend Beløbet + Porto 0,05 i Frimærker til Vegetarisk Oplysningskontor eller indbetal det paa Postkonto 25656.

En ung Mand

med Interesse for kreaturløst Jordbrug, Frugtavl og Havebrug samt vegetarisk Levevis kan til 1. April antages som Elev hos *Valdemar Bendixen,* Humble.

Enepige.

Mindre, velordnet Villahjem udenfor København søger til 1. Januar en virkelig proper og velanbefalet Medhjælp. Den søgende maa kunne paatage sig den daglige, hovedsageligt vegetariske Madlavning samt være af renligt Væsen og kendt med al Husgerning. Pladsen er under gode rolige Forhold og er vellønnet.

Billet mrkt. „Medhjælp" modtager Vegetarisk Tidsskrifts Ekspedition, Fanøgade 10[1].

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

er lukket i Vintermaanederne.



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

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. 3.00 og Enebær Jordstof Kr. 4.00. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:

E. Stangerup, Stengaards Allé 8, Kongens Lyngby.

Telefon: Central 2005.

Postkonto 27568.

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 78 27

Sundeste og mest økonomiske Ernæringskilde.

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

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Fineste danske Bihonning

leveres i Spande à

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

Valdemar Bendixen, Humble.

VEGETARISK KOST

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

Støt vore annoncører!

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København

Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen

Ingen Filialer

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:

St. Kongensgade 36-38

Kbh. K. - Telf. 9656

Forlang Prospekt

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk Kuranstalt med medicinsk og kirurgisk Klinik.

Overlæge Carl Ottosen.

De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.

BILLIGE VINTERPRISER FRA 1. SEPTBR.

Ill. Prospekt paa Forlangende. Telf. Skodsborg 200.

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer

Drik Kora-Kaffe 110 Øre pr. ½ kg

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 + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition

Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon; Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰). Postkonto 25656.

Emil Kristensen, København