VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. april 1933 | Nummer 4

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk forening.
Redigeret af Vice-Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F.
Telefon Gothåb 2573 — Postkonto 282.

RÅSTRUP KURSTED, Christiansminde

pr. Svendborg



Leder:
Frk.
Anna Ullerup

Et af de smukkest beliggende kursteder i Danmark. Tillige ledet efter de bedste vegetariske principper.



Sydfyns afdeling afholdt generalforsamling på Råstrup kursted den 2. april. I den hyggelige dagligstue med den herlige udsigt over sundet samledes en interesseret kres først til hr. *Egerods* foredrag om frugt og frugttold med påfølgende indgående diskussion og dernæst til medlemsforhandling. *Kristoffer Rasmussen* med den øvrige bestyrelse genvalgtes for det kommende år. Dernæst var *Anna Ullerup* vært ved et bugnende, lækkert smørrebrødsbord.

Råstrup kursted er en herlig vegetarcentral, hvor det er vakkert at samles.

INDHOLD: Lidt mere om krydderier. — Sundhed og politik. — Læger eller kvaksalvere. — 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 Landsforeningen, Københavns afdeling og „Vegetarisk ungdom".

Møder og lignende. — Københavns afdelingen. (Adresse: hr. H. L. Henriksen, Istedgade 7, stuen, København V., telefon vester 3509.)

Søndag den 23. april tur til Grib skov, Nøddebo m. m. Afgang fra hovedbanegården 6,03, fra Østerbro 6,13. Hjemkomst 18,29. Forlang Hillerød billigbillet, kr. 1,70. Ca. 15 km gang. Gå til bagerste vogn — frokostpakke medbringes. Alle må med på denne smukke tur. *A. F.*

Onsdag aften den 26. april kl. 8,15 afholdes **ekstraordinær generalforsamling** med følgende dagsorden: Valg af ny formand og en suppleant samt eventuelt. Mødested: Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28. Den nuværende formand er også formand i Odense, hvorfor en forandring er påkrævet. Et nyt udmærket formandsemne er dukket op, hvorfor vi herved beder medlemmerne møde talrigt og give den nye leder vore stemmer.

Koncerten den 27. april er aflyst.

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

Søndagene den 23. april og 7. maj Kl. 9,00 hos Orla Olsen: Fodtur. Træning med henblik på deltagelse i sommerens kapgangskonkurrencer.

Torsdag den 27. april kl. 19,30 på Vegetarisk oplysningskontor: **Studiekresmøde** under ledelse af hr. St. Fink-Jensen. *Agiter for tilslutning.*

Tirsdag den 2. maj kl. 19,30—23,00 i „Borups højskole": Afslutningsfest for folkedans. Husk datoen og agiter for tilslutning *(nærmere angående billetter m. m. se annoncen på omslagets 2. side).*

Tirsdag den 9. maj kl. 20,00 og derefter hver tirsdag kl. 20,00 hos Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 31, Kongens Lyngby: Kammeratlig samvær med folkedans, sang og musik samt idræt o. s. v.

(fortsættes på side 16.)

Diskussionsmøde
Kød eller Grønt



Fredag den 21. April 1933 Kl. 20,30 præcis i Politikens Foredragssal, Politikens Hus, Raadhuspladsen:

De moderne Ernæringsproblemer!

Efter Indledning af d'Hrr. Dr. med. *Erik Begtrup* og Fuldmægtig *St. Fink-Jensen* bliver der Adgang til Diskussion. — Flere Læger og Videnskabsmænd er indbudte. Mødet arrangeres af „Vegetarisk Ungdom" i Forbindelse med Politikens Foredragssal. Billetter à 1 Kr. (Reserveret Plads 1 Kr. ekstra) faas i Politikens Telegramhals-Kiosk (Telf. Central 8511).

Alle maa møde op
Fredag d. 21. April

For „Vegetarisk Ungdom"
ORLA OLSEN.

Afslutningsfest for Folkedanseundervisningen

finder Sted Tirsdag den 2. Maj Kl. 19,30 i Borups Højskole, Frederiksholms Kanal 24. Vi haaber at alle, der har deltaget i Undervisningen, vil komme og vise, hvad de har lært i Vinterens Løb. Af Hensyn til at der vil blive serveret Frugt, bedes man købe Billetter à 75 Øre (inclusiv Serveringen) forud hos Bestyrelsen.

Agitér for Tilslutning!
Tag Venner og Bekendte med!

For „Vegetarisk Ungdom"
Orla Olsen.

Lidt mere om krydderier.

Alle naturlige og utillavede plantestoffer, som mennesket fra urtid af har udvalgt sig til føde, indeholder smagsstoffer, ellers vilde de overhovedet ikke være kommet i betragtning. De smagløse fødeelementer er alle civilisationsprodukter.

De fleste af os opholder sig her i dette land, i dette klima, i midlertidig forvisning, da vore forfædre har levet i årtusinder i subtropisk, i årmillioner i tropisk klima, og derfor har vi måttet savne vor races naturbestemte føde, indtil verdenshandelen har bødet derpå og bragt subtropernes frugter og krydderier på vort bord.

Ingen krydderier er hjemmehørende i vort klima, men disse — ofte kostbare — krydderier, der kommer til os fra fremmede lande, er stærkt udsat for forfalskning. En krydderiblanding som curry f. ex. består — hvis den ægte — af følgende 12 krydderier: bandablomster, kardemomme, koriander, kurkuma, fennikel, ingefær, kassia-kanel, kommen, sennep, tellichery-peber, zanzibar-cayenne og zanzibar-nelliker. Men hvad der kommer i handelen i Danmark er for det meste uægte — en blanding af cayenne, kurkumarod, rismel, kogsalt, kokusnød og hvidløg. Kun den ægte ostindiske curry kan tilrådes. Iøvrigt bør man købe hele krydderier, da alt pulver forfalskes.

Disse af solenergi mættede plantestoffer, som vi kalder krydderier, må ligeså lidt som sukker, salt og alkohol blive daglig vane, og brugen af dem må ikke overlades til ukyndige, hvortil som regel kogebogsforfatterinder hører. De kan anvendes på to forskellige måder: som supplement til ensidig føde eller uheldige sammensætninger og som medicin uden forbindelse med føden, men opløst i vand.

Idealet må være, at enhver selv tilbereder sin føde, men hvor dette ideal endnu ikke har kunnet realiseres, bør i hvert fald brugen af krydderier individualiseres; thi enhver har sit krydderi, der er lægedom for ham, medens de andre er mere eller mindre uvirksomme eller skadelige. Således er ingefær lægemiddel for dem, der lider af blodsygdomme som kræft, medens paprika er lægemiddel for den lungelidende (tuberkulose).

Den rette brug af krydderier forudsætter altså, at man kender sig selv og sit temperament og tager tilbørligt hensyn til de skiftende klimatiske forhold, alder og udvikling.

Hvad man først må være klar over er ens *temperament*. Elektriske mennesker har ingen eller liden brug for krydderier og fordømmer derfor ofte brugen deraf ganske, medens magnetiske ikke i længere tid kan undvære dem. Elektriske mennesker bør — hvis de bruger krydderier — holde sig til de aklimatiserede eller til krydderier, som stammer fra planternes underjordiske del (ingefær, violrod o. s. v.), magnetiske derimod har brug for mere varmende krydderier fra troperne eller subtroperne og fra plantens overjordiske del. Sort og hvid peber bør dog aldrig anvendes.

Krydderier bør anvendes til træfrugt, bærfrugt og kornprodukter, hvorimod gemyse bedst krydres med køkken-krydderurter som persille, mynte o. s. v.

Den rette *årstid* for brugen af de subtropiske og tropiske krydderier er midvinter og midsommer, medens bitre urter og krydderurter hører foråret og efteråret til.

De forskellige alderstrin kræver forskellige smagsstoffer. Barnet behøver ikke andre kunstige smagsstoffer end sukker, men når den kvantitative vækst er afsluttet, tager den kvalitative fart: forfinelse af nervesystemet, og hertil bidrager farver, toner, vellugt og velsmag i lige grad. Fra nu af stiller man fordringer ikke blot til kalorieindhold og til fødeelementets evne til i den menneskelige organisme sammen med et andet at skabe *salin* og *vitamin*, men også til *farve*, *aroma* og *velsmag*.

Krydderierne kan også anvendes som medicin — naturlig medicin i modsætning til apotekerens uorganiske og giftige præparater.

For det første er alle krydderier bakteriedræbende og ormfordrivende, når de anvendes rigtigt, f. ex. anis i forbindelse med revne, rå gulerødder, nelliker i et glas hed vin o. s. v.

Dernæst har hvert enkelt krydderi sin særlige virkning, som bør kendes nøje og studeres. Jeg skal nævne nogle af de vigtigste: *ingefær* virker blodrensende og anvendes derfor i alle tilfælde af blodsygdomme, f. ex. kræft, bylder, skrofler. Det anvendes som te og som pulver, eller man tygger hel kandiseret ingefær, pulveret strøs på tykmælk i stedet for sukker, strøes over de blodrensende gemyser som spinat og de blodrensende frugter som grape fruit for at forøge deres blodrensende virkning. Ingefær-øl er et godt middel mod forstoppelse.

Kanel virker oplivende og fornyende på kirtelsystemet, især på kimkirtlerne; dette gælder dog kun om den fine gule kanelolie, som udvindes af ceylon-kanelets blomster, og som er meget aromatisk og kostbar. Den må kun bruges 2 gange i løbet af 1 år. Den brune vædske, som fås på apoteket under navn af kanelolie, duer ikke.

Paprika er — opløst i varmt vand og tilsat olivenolie — et virksomt helbredelsesmiddel mod tuberkulose og for kvinder med menstruationslidelser. Tilsat i små mængder gør det kølende råkostretter som salat, agurker, kål og meloner lettere fordøjelige.

Cayenne er — opløst i varmt vand og tilsat olivenolie — det virksomste middel mod forkalkning og leverlidelse, når det tages før måltidet.

Sennep, gul, er et mavestyrkende middel især i november, i hvilken måned de tropiske krydderier virker som gift. Man tygger 6—12 sennepskorn før hvert måltid. Sennep virker slimløsende. Tygger man nogle sennepskorn om morgenen, så klarer hjernen og især hukommelsen. Senneppulver i gemysesuppe opløser slim i brystet. Sennepspulver i varmt vand sammen med natron i lige dele modvirker blodforgiftning.

Er man ikke ganske klar over, hvilket krydderi man bør anvende, kan man anvende curry, der er virksomt, nydt sammen med ris, imod blodsygdomme, lungelidelser, rheumatisme. Det er især et lægemiddel for intellektuel anlagte mennesker. *Sellerifrø* og *persillefrø* er lægemidler mod nyrelidelser. Gavnlige for kirtlerne er *muskat*, petersillefrø, sellerifrø, safran, sassafras, violrod.

På *fastedage* bør man om morgenen tage paprika (som en ært) i et glas varmt vand.

For at komme til indre klarhed over, hvilke krydderier man har brug for, bør man af- og til *faste*, bedst i marts og begyndelsen af april.

Krydderier er ikke nødvendige for den, der forstår at tilegne sig oplivelse og tilskyndelse, med andre ord *nervenæring*, gennem åndedræt og tankekraft. *Johs. Rosbach.*

Spredtboende medlemmer, der ikke selv har indsendt kontingentet i løbet af denne måned vil få tilsendt **opkrævning** den 1. maj.

Sundhed og politik.

I sidste uge af marts indkom der gennem landbrugsministeren et forslag til rigsdagen, der er vel egnet til at vække eftertanke.

Den nye tyske indførselstold paa svinefedt er nemlig saa høj, at den faktisk betyder, at vor udførsel deraf vil standse. Da Tyskland er aftager af de 5/6 af hele vor fedtproduktion eller ca. 20,000,000 kg, vil det sige, at landbruget pludselig står overfor en ny nødstilstand. I stedet for at anvende samme metode overfor svinebestanden, som man nu har begyndt med overfor det større kvæg, at nedslå ungkvæget og ophøre med nyt tillæg, har man nu foreslået rigsdagen ved lov at pålægge margarinefabrikkerne, at der i al margarine skulde blandes 10—12½ pct. svinefedt. De der kender det nuværende forhold undres ikke over, at margarinefabrikanterne har erklæret sig indforstået hermed og har tilføjet, at det ikke vil forandre varens karakter.

Nej, det tror vi gerne.

Men man gør vel i at forestille sig, hvad dette betyder for befolkningen. Alle, der ikke har råd til at købe smør, særligt nu, da det påtænkes at fastsætte mindsteprisen til kr. 1,50 pundet, vil derefter være tvungen til, at finde sig i en forurening af føden og legemet, som for utallige børn betyder en stadig sygdomsårsag og for alle andre en forringelse af fedtstoffets sundhedsværdi.

Bestyrelsen for landsforeningen, Københavns afdelingen og „V. U." har da nedsat et udvalg som i disse dage foretager en henvendelse til regeringen og det i denne anledning nedsatte udvalg for sammen med adventisterne og samtidig med det mosaiske troessamfund at opnå en undtagelsesbestemmelse fra denne nye lov, der sætter alle vegetarisk interesserede i en tvangssituation. *Udvalget.*

Læger eller kvaksalvere.

Fra den tidligere omtalte polemik om farerne ved underernæring i anledning af dr. med. Joh. Christensen indlæg i „Politiken" bringer vi yderligere 2 bidrag.

Når jeg nu selv i snart 30 år uden at tage hensyn til de „for voksne mennesker dagligt nødvendige ca. 100 g æggehvide" ikke alene har kunnet bevare mit helbred, men fra at være en blodfattig dreng uden muskulatur og uden udholdenhed nu med 43 år ikke blot har „Old Boys"-mesterskabet i provinsens største tennisklub, men også fra ÷ 30 blev nr. 1 i handicapturneringen, skønt jeg først med 26 år begyndte at spille tennis, og jeg aldeles ikke har anlæg for spillet, men kun udholdenhed — ja, saa tillader jeg mig at opponere endogså mod en mediciners advarsel mod vegetarisk levevis.

For jeg har levet under meget varierende forhold, f. ex. 9 år i Leningrad, hvor jeg i 1918 klarede mig uden vægttab og med nerverne i behold, skønt nødder ikke var til at opdrive, og fedtstoffer næsten kun kunde fås i form af solsikkeolie, hvis smag efter min mening ikke rigtig passede til kogte kartofler og rødbeder. Og vegetarer har en passant en kræsen smag, selv i hungersnødstider.

Jeg spiser kun *to måltider* i døgnet, og da jeg i denne vinter af økonomiske grunde ikke har spillet tennis — og det ikke morer mig at løbe rundt om Gentofte sø — har jeg måttet lade mit tøj lægge ud, hvilket kunde tyde på, at *et måltid* vilde være tilstrækkeligt når man ikke har hårdt fysisk arbejde.

Desværre synes chancerne for mere skøjteis i denne sæson at være forbi, ellers vilde jeg gerne — hvis doktoren vilde sørge for musikken — valse om kap med hvilken som hest kødspiser, der måtte melde sig.

Mine døtre, 16 og 12 år, har ikke spist kød eller fisk og spiser kun få nødder og bælgfrugter, hvad der jo ellers anses for at være nødvendigt for vegetarer. Ikke desto mindre er de af normal vægt, og deres sygedages antal har været *under* deres skolekammeraters gennemsnit men deres ydelser *over*.

— — — *N. Nielsen*, fvh. telegrafist i „Store Nordiske".

I sin Lærebog i menneskets fysiologi fra 1922 skriver prof. A. Krogh:

„De anstillede ernæringsforsøg med mennesker har vist, at æggehvidemængden i føden uden ulempe kan nedsættes betydeligt (til ca. 60 g pr. dag), hvilket betyder, at man i praksis næppe behøver at tænke på, om æggehvidemængden er tilstrækkelig."

Ja, det er jo ord til det andet, hvad jeg har sagt nu i ca. 30 år. Men A. Krogh og M. Hindhede må altså være et par ignonrater, der ikke har begreb om ernæringsfysiologi. Horom bedes man henvende sig til frk. Johanne Christiansen! *M. Hindhede.*

Spredt og samlet.

Nogle tanker om skovture, økonomi, generalforsamling m. m. Som formand for foreningen til foreningernes bekæmpelse foretog jeg nylig en studierejse til Københavns afd.s generalforsamling. Den forløb som tusinde andre foreningers do. i kritik — for ringe tilslutning — Tordenskjolds soldater — kraftigere agitation i fremtiden — „ideelle formål" — personlige stridigheder — nye veje. — Jeg agter nu at stifte en ny forening med det formål at oplyse vegetarerne om, at der i dette land allerede findes nogle snese tusinde foreninger, hvoraf hver enkelt mener at have *særlig* eksistensberettigelse — fortjente medmenneskenes *særlige* opmærksomhed — kræver ivrig arbejde og agitation af ledelsen. Trods alt mener jeg, at Veg. f. virkelig for tiden har en *særlig* opgave, thi tiden og slægten er syg, og Veg. f. skulde jo frem for nogen være *sundhedscentret*. Men først må Veg. f. saneres. I et øjeblik præker man tolerance og samarbejde, i næste øjeblik betvivler et fremtrædende medlem en andens sande vegetarisme, bare fordi denne anden ikke ynder nøgenkultur. — Red. vil sætte de nøgenbilleder i tidsskriftet, som passer ham — godt, men det duer ikke i denne forbindelse, hvor der var tale om landagitation, thi vil man vinde landboerne så må man i nogen grad gå ind på deres smag. Jeg tvivler om, at ledelsen har tilstrækkelig kendskab til landboernes psyke til at kunne udrette noget der, og jeg tvivler om flere fremtrædende medlemmers sande vegetarisme i spørgsmålet om skovture, „de er for dyre og for lange", blev der klaget (før er der klaget over, at de var for korte, og udtalt ønsket om langt dyrere ture). Kødspiseren: „vi har simpelthen ikke råd til at købe æbler til 60 øre pundet, når vi kan faa et pund kød for 25 øre."

Mon verden da aldrig skal nemme besked på, hvad der er op, og hvad der er ned. „Det er for dyrt" kan selvfølgelig bruges om alt. Jeg siger det om radio, handsker, cykler, *sygdom*, biler, *udenlandsrejser* m. m. m. Det er for dyrt at ofre tid og penge på møder, reklamer, agitation for en sag, som på forhånd er håbløs, sålænge dens repræsentanter selv mangler åndelig og legemlig sundhed. De kan endnu en tid agitere, propagandere, hamre og jamre, tordne, stampe og trampe, reklamere og himle op om at „få folk i tale" — „nyt fremstød" — det bliver dog af arten: god fremgang, vi er nu kun 12 km fra Paris — det går stadig udmærket fremad, vi er nu kun 14 km fra Paris. Vil De udrette noget *sundt*, så må de „nøjes" med at virke med eksemplets magt, bryde med tidens særlige onde: reklamen. Kampen afgøres ikke i agitationspjecer (den kan slagterne sikkert skrive lige så gode i modsat retning), men på arbejdspladsen, ikke på sportspladsen, men på arbejdsdagen. Lad det være sandt, at agitationen i nogen grad har båret frugt, så er det dog tvivlsomt, om dette gode kan opveje den ulykke, at flere er falden fra. En mand, som i 20 år var streng vegetar, er nu gået tilbage til kød, tobak m. m., bl. a. siger han, at i Veg. f. talte man tidlig og silde om sygdom, og han siger som så mange andre: Vegatarisme er godt nok, men den føres frem af hysteriske sekterere, der udmærker sig mere ved fanatisme og tåget idealisme end ved sundhed og ædruelighed. „Det vil blive dyrt at købe folkets sundhed tilbage igen" skrev O. E. i en protest mod frugttolden. „Krisetider er læsetider" reklaklamerer boghandlerne. Jeg mener, at krisetider er skovturtider, thi vi har frem for alt Ikke råd til at være syge, og jeg kan vidne, at de har reddet min sundhed. Vil man nu „slippe døden ind for dalerens skyld" (O. E) så svarer det kun til den bitre erfaring: verden vil bedrages. Dette er første strejkevarsel m. h. t. skovturledelse. *Holger Madsen.*

Ikke sandt, hr. Holger Madsen er en morsom og vittig mand — kom derfor med på skovturene, der jo ledes af ham!

Forresten tar hr. Madsen fejl m. h. t. nøgenkulturbillederne. Jeg har aldrig sat sådanne i Veg. t. Sådanne billeder hører foreløbig hjemme i særlige tidsskrifter. *O. E.*

Pensionat „Skovhuset“, Elmevændet 55, Bagsværd. Det første år, prøveåret er nu til ende. Reultatet er, at jeg har lært, at i denne del af landet er der ikke brug for end sige trang til noget vegetarisk pensionat. Der må da prøves på en anden måde, at tage menneske, som de er, og give dem den kost, de ønsker, men gøre det vegetariske bord med råkost så tiltrækkende som muligt, med udelukkelse af alkohol og tobak inden døre.

Skovhuskolonien (tidligere Vadstrupgårdkolonien) holder konstituerende generalforsamling søndag den 7. maj kl. 13 her. *N. A. Vodder.*

Formandsskifte! Da jeg i 1932 tog afsked med Københavns afdelingen som formand, var det ikke min hensigt at overtage hvervet igen. Men da min afløser efter et års tjeneste fandt, at stillingen som formand ikke var forenelig med hans daglige arbejde, opstod der en nødstilstand, og jeg maatte atter overtage formandsposten indtil videre. Nu har jeg imidlertid fundet en afløser, der er villig til at overtage pladsen med det samme, hvorfor jeg herved beder medlemmerne være venlige at give møde i „Vegetarisk restaurant“, Frederiksberggade 28, onsdag den 26. april kl. 8,15, ved en extraordinær generalforsamling med følgende dagsorden: valg af formand og en supleant samt eventuelt. *H. L. Henriksen.*

Hædersgaven til Hindhede. Indkommet hos formanden: Th. J. 1,00, Degerbøl 1,00, Aa. K. 1,00, ing. Segelcke 2,00, Aa. Flach 2,00, Ths Spur 2,00, B. Heimann 2,00, Egerod 5,00, sagførerkontoret Nørregade 36, 15 kr. Bidrag modtages fremdeles gerne. *Oluf Egerod.*

Husk kursus i skolekøkkenet på Skodsborg sanatorium i maj! Se annoncen!

Angående børnehjemmet. For at skaffe midler til fortsat drift af vort vegetariske børnehjem agter fondets bestyrelse at lade trykke *en lodseddel,* der med sine mange gode numre vil være letsælgelig, og som kan indbringe et smukt beløb — til stor hjælp for årets børnehjemsbudget.

Allerede nu er der indkommet en del udmærkede numre, og vi håber, at vegetarerne vil forsyne os *hurtigst* med endnu flere **gaver til lodsedlen,** så at listen over disse snart må få en passende værdi. Derefter vil lodsedlen blive trykt og komme ud til salg over hele landet. Når så lodsedlen har været solgt sommeren igennem, vil vi lade den trække på vegetardagen i år, den 11. september, i København ved en større vegetarsammenkomst.

Vi behøver sikkert ikke her at fastslå børnehjemssagens store betydning både nu og i fremtiden, eller fortælle om de fortrinlige forhold, hvorunder hjemmet hidtil er blevet drevet; dette har tidligere været nævnt, men lad os blot indstille til vegetarernes velvillige opfyldelse følgende to ønsker: *rigeligt med gaver* til lodsedlen og *store forudbestillinger* af lodsedlen, indsendt til udvalget for lodsedlen: fru Ingeborg Jørgensen, Nyvang, Trørød pr. Vedbæk, frk. M. Mortensen, Holbergsgade 12 eller fru M. Henriksen, Istedgade 7, København V.

Lebenserneuerungsschau, allgemeine reform-ausstellung, afholdes 15.—25. april i zoologisk haves lokaler i Berlin. Programmet omfatter alle vore ideelle bestræbelser. Hvem der blot kunde tage derned!

Bladets størrelse. Vi må stadig nøjes med de 4 sider, til medlemstallet stiger betydeligt, eller der sælges for flere hundrede kroner literatur, eller vi på anden måde måtte komme i besiddelse af en 5—600 kr. mere årligt. Hver gøre, hvad han kan til fordel for bladet!

Foreningsmeddelelser. (Fortsat fra omslagets 2. side).

Torsdag den 11. maj kl. 19,30 hos hr. fabrikant Alb. Johansen, Eskærvej 4, ved Vanløse station: Sang og musik m. m. samt gratis servering af the og varme hveder; *det er jo Store Bededags aften.*

Hver onsdag kl. 19,30—22,00 hos Siegfried Bernhardt, Johannevej 21, Charlottenlund, tlf. ordrup 699: „Spillekanterne“s sangaften. *Orla.*

Fra arbejdsmarken.

„*Thorvaldsen og hans kunst*“ var emnet for Hr. Ch. Haugaølls foredrag den 15. marts i Vegetarisk restaurant. Det lærerige foredrag var ledsaget af en række smukke lysbilleder, og den lille tilhørerkreds fulgte interesseret med hele aftenen.

Udflugten til Glumsø den 26. marts blev en udpræget dysseudflugt. Vi så ikke mindre end 13 dysser og jættestuer, 2 herligt rislende bække: Pilebæk og Hulebæk, Knurrevang, som har ligget brak siden istiden, Tvedevænget med udsigt til Herlufmagle og Ravnstrup med kalkgruberne. Det smukkeste sted var ved broen over Susåen, hvor der ligger 2 kirker: Gunderslev og Skelby på hver sin side af åen, kun 200 meter imellem. Turen foregik under munter stemning med dejligt forår og sluttede med hjemkomst til København kl. 21½. *j. p.*

Paa Opfordring fra adskillige Læger og Patienter har jeg aabnet et **Diætkøkken** i min private Lejlighed

Tordenskjoldsgade 21,

hvor man under rolige Forhold og hjemlig Hygge kan faa serveret sund ny-vegetarisk Kost efter Dr. med Bircher-Benner, individuelt tilpasset Mad efter Samraad med Læger, samt Gerson-Diæt (saltfri Kost).

Spise-Abonnement tegnes:

„Reform", Pilestræde 19–25, Telefon 10769 – Byen 7146,

hvor ogsaa Indtegning til mine Ernærings-Reform Kursus modtages.

Elna Regner Andersen.

Reconvalescentophold.

Yngre Dame søger Ophold hos Vegetarfamilie i landlige Omgivelser udenfor København fra 1. Maj. Billet mærket „1000" modtager Tidsskriftet.

Store nordiske Jordbær-Forsøgsstation,

Faaborg. Masseformering og Salg af ædle Jordbærplanter. **„Røde Elefant"**, frugtbareste af alle. 100 Pl. — Vægt 4 kg — 2 Kr. **„Brasiliana"** lækreste af alle, 100 Pl. 3 Kr. **„Rødhætte"** fra Swaben, Bær som Æg, største i Verden. 100 Pl. 5 Kr. **Gule** Jordbær, 25 Pl. 1 Kr. **Sorte Brombær-Jordbær**, 10 Pl. 2,50 Kr. „Efteraarets Glæde" bærer **2. Gang** i Aug.-Sept. Af dette Vidunder-Jordbær er her tilplantet 2 km Formeringsrækker. 10 Prøveplanter nu 2,50 Kr. Ved Ordre nu og Levering Sept. 100 Pl. **med Blomster og Frugter** 5 Kr. Lokale Ordresamlere, illustreret Prisliste.

VEGETARISK KOST

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

Bogudlaan

fra vort Bibliotek, der nu ledes af Hr. *Carlo Meldola*, finder Sted hver Lørdag Kl. 20—21 fra Danm. Afholdsforeningers Bibliotek, P. Hvidtfeldtsstræde 13, Kbh.

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

Værelse til Leje

I Stueetagen i Villa i Charlottenlund er et stort, solrigt, umøbleret Værelse til Leje til 1. April. Adgang til Have, Badeværelse, Køkken og Telefon. Centralvarme og varmt Vand. Kun Ikke-Rygere. Vegetarisk Mad kan faas.

Siegfrid Bernhardt, Johannevej 21, Charl. Telefon Ordrup 699.

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 Smaaborn 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" (ved 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 Livsforelse"	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. Aargang	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.

Kursus i sundhedsmæssig Madlavning.

1. Maj paabegynder SKODSBORG BADESANATORIUM atter et Kursus i sundhedsmæssig Madlavning. Dette varer som sædvanlig en Maaned og indbefatter saavel teoretisk som praktisk Undervisning i vegetarisk Madlavning. — Alle Oplysninger om Deltagelse faas ved Henvendelse til
SKODSBORG BADESANATORIUM — SKODSBORG — TELEFON SKODSBORG 200.



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, Italiensvej 10, København S.
Telefon: Amager 8255.
Postkonto 27568.

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.

Skovhuset,

Elmevænget 55, Bagsværd,
har Værelser til Leje med eller uden Kost, med eller uden Møbler. Tlf. Bagsværd 125.
N. A. Vodder.

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 INDTIL 1. JUNI
Ill. Prospekt paa Forlangende. Telf. Skodsborg 200.

„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 + 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