VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. september 1933 | Nummer 9

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

Kapgangen København-Oslo.



„Bananen" hyldes ved fremkomsten til Oslo fredag den 1. september 1933.

„Tidens Tegn" skriver: Og det var virkelig en innmarsj som var en seirherre verdig. Overalt i gatene stimlet folk sammen så det var med nød og neppe den iherdige marsgjenger fikk banet sig vei frem til Tullinløkken som var vandringens mål. Den siste biten måtte Sørhus springe i følgebilens kjølvann for ikke å drukne i folkehavet. På sterke armer blev den smilende helt løftet tilværs, mens jubelen bølget over Tullinløkken

INDHOLD: „Bananen"s store sejr ved kapgangen København-Oslo. — Dr. Hindhedes „tilståelse". — Henkogning af frugt. — 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 afholdsforenings 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.)

Søndag den 17. september fra hovedbanegården kl. 8,43 — hjemk. kl. 23,28. Forlang Nyrup, billigbillet, kr. 3,70. — Til Midtsjællands højland, Vielsted, Gyrstinge sø nord, kilden i St. bøgeskov, Danmarks bedst bevarede runddysse, Nordskoven. Varme drikke kun en gang.

Søndag den 1. oktober tur til Kastrup fort, lufthavnen og evt. Dragør. Dersom vejret er godt, er der mulighed for at opnå en flyvetur over København. Man tager med sporvogn til Sundby remise, hvorfra der startes kl. 9 præc.

Søndag den 15. oktober fra hovedbanegården kl. 6,38 — hjemk. kl. 20,12. Forlang Tølløse, billigbillet, kr. 2,80. — Til Grøntved oredrev, Fledskov, Magle sø (Tølløse slot besøges ikke). — Brombær, nødder, men ingen adgang til varme drikke eller overhovedet traktørsted. — Dansk honning kan købes à 2 kr. pr. kilo.

Til alle møder er „Vegetarisk ungdom" indbudt, og vi forventer aktiv tilslutning også af ældre medlemmer til agitationsarbejdet.

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

Søndagene den 24. september og 8. oktober kl. 9,00: 20 km fodtur, udtagelse til kolonnemarchen. Mødested og omklædning: Idrætshuset.

Søndag den 15. oktober kl. 9,30 ved Bagsværd station: Fodtur i Hareskoven. Tog fra slangerupbanens station kl. 9,08.

Tirsdag den 3. oktober kl. 19,30 og fremdeles hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottesgades skole ved Nørrebros Runddel: *Undervisning i folkedans, Kun 1 kr. pr. måned. Agitér for tilslutning!* Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.

Hver torsdag kl. 19,00: Træning til kolonnemarchen. Mødested og omklædning: Idrætshuset.

Orla.

Fra arbejdsmarken.

Ved agitationsmødet i fælledparken den 16. august gav hr. Date forsamlingen et klart indblik i den usikkerhed, der råder angående resultaterne af vaccination og hævdede, at det under disse forhold var urigtigt at påbyde alle at lade sig vaccinere uden hensyn til de mange alvorlige følger, der har været overalt i verden af denne behandling. Ved omdelte tryksager fik tilhørerne yderligere et rystende indtryk af vaccinationens farlighed. Der var ca. 100 tilhørere til stede.

Turen til Hveen søndag den 20. august forløb i smukt sommervejr på den behageligste måde for den lille snes vegetarer, der var taget med. Formiddagen gik med sol- og søbad efterfulgt af den medbragte vegetarfrokost. Om eftermiddagen beså man efter en spadseretur langs stranden den nys udgravede papirmølle, som Tyge Brahe byggede for at sikre sig det bedste papir til udgivelsen af sine astronomiske værker, af hvilke vi beså enkelte i det lille museum i nærheden af borgruinen Uranienborg og resterne af observatoriet Stjerneborg.

h.

(fortsættes på omslagets 3. side.)

Undervisning i folkedans,

1 kr. pr. maaned.

Tirsdag den 3. oktober, kl. 19,30, genoptager „Vegetarisk ungdom" undervisningen i folkedans og den fortsættes hver tirsdag kl. 19,30—22,00 og finder sted i Prinsesse Charlottesgades skole ved Nørrebros runddel. Indmeldelser modtages paa undervisningsaftenerne.

Enhver kan deltage, ogsaa ikke-medlemmer.

For „Vegetarisk ungdom",
Orla Olsen.

„Bananen"s store sejr

ved kapgangen København—Oslo.

Ofte har resultatet ved konkurrencer mellem kødspisere og vegetarer kunnet omdisputeres, men denne gang var sejren afgjort og klar, og dertil kom, at „Bøffen"s gamle rekord blev aflivet.

Allerde på startstedet, Rådhuspladsen, fredag den 25. august, hvor en stor menneskemasse var forsamlet, talte man om det ualmindeligt tillidvækkende og kernesunde udseende, som den unge norske „Banan", Sverre Sørhus, lagde for dagen, medens den danske „Bøf", hr. Sigurd Bernt, stod bleg og tynd, fordrivende tiden til starten med at dampe løs på en cigaret. Efter at pressefotograferne havde arbejdet, og formanden for D. V. F. i en kort tale havde takket dr. phil. H. J. Røgler, generalsekretæren for Norges vegetariske landsforbund, for initiativet til konkurrencen og ønsket de to kæmpende lykke på rejsen, slog rådhusuret 8, og marchen begyndte ud af byen og op langs strandvejen til Helsingør. Ved Skodsborg tog „Bananen" offensiven, gik fra „Bøffen" og nåede med en tidligere færge end oprindelig tænkt til Helsingborg, og ved aftenstid slog han hvil 90 km fra København i Østra Karup.

Hvorfor „Bøffen" måtte opgive.

„Bøffen" tog den lidt mere med ro, bl. a. fordi han ved Nivaa begyndte at få smerter i hjerteregionen, som tiltog, da han fortsatte i Sverige. Om aftenen nåede han dog „Ängelholm" efter at have gået ialt 70 km, her tog han sig en god kødmiddag med tilhørende svensk spiritus. Hans plan var at starte igen kl. 1 nat for at indhente „Bananen". Det skete ikke, thi hjertesmerterne tvang ham først til at udsætte starten, og næste morgen besluttede han at give op og vendte tilbage til København. Her måtte „Bøffen" søge læge, holde sengen og er endnu sygemeldt. En sørgelig erfaring for en ung mand på 26 år, thi efter det gode resultat i 1931 på den samme distance, syntes der vel ingen grund til omvendelse fra bøffer, 20 cigaretter om dagen og alkohol nu og da, men allerede 2 år senere tålte hjertet ikke en sådan legemlig anstrengelse, man kan ikke uden træning og på en gennemført usund levevis sætte sin krop på en hård prøve uden at få men derefter.

„Bananen" slår „Bøffen"s rekord.

Med beklagelse af sin modparts Waterloo fortsatte „Bananen" støt de følgende dage og mødte i de forskellige byer, som blev passeret, stor interesse og begejstrede „Heja Bananen". Fredag den 1. september kl. 17 ankom „Bananen" til Oslo efter at have anvendt 7 døgn og 9 timer til den 670 km lange distance. Dermed var „Bøffen"s rekord fra turen i 1931 slået med 1 time. Den sidste km gennem Oslo måtte „Bananen", for at bane sig vej gennem den jublende folkemængde, løbe til; alligevel mødte han frisk straks efter til lægeundersøgelse og fandtes at være i god kondition med undtagelse af, at der fandtes en vædskeansamling i det ene knæ, hvilket skyldes, at han den første dag ved et fald havde slået knæet, som ved de næste dages smerte hindrede ham i at gøre rekorden endnu bedre. Vegetarer i Danmark takker ham hjerteligt for den glimrende indsats og det smukke vegetariske sportsresultat.

Imidlertid har „Bøffen" i „Politiken" protesteret mod rekordens berettigelse med påstand om, at der var gået en kortere strækning. Gennem skriftlig redegørelse fra dr. Røgler og personlig gennem den danske kontrollør på turen hr. Kelberg, kan vi dog oplyse, at kilometertallet har været det samme, idet man tre gange ændrede og gjorde ruten længere, blandt andet for at „Bananen" kunde få lejlighed til at bade.

Om „Bananen" og hans kost på turen.

Sverre Sørhus er stud. techn. ved Trondhjems tekniske skole, 25 år gammel og gik for 4 år siden over til vegetarisk kost, fordi han fandt den velsmagende og sund. Han er ivrig sportsmand og har været deltager i skiløbet „Birkebejnerløbet" på 60 km for Norges bedste skiløbere. Ved en studenterfest i Trondhjem sidste sommer kom det til et væddemål med det resultat, at Sverre Sørhus samme aften startede en spadseretur til Oslo og tilbagelagde de 560 km på 5 døgn og 20 timer, hvilket er 2 Timer hurtigere end Notto Fipps tid. — Dr. Røgler har venligst sendt os en detailleret oversigt over „Bananen"s kost på turen København—Oslo, vi har af den udregnet det omtrentlige daglige forbrug:

Bananer 2 kg, æbler ½ kg, appelsiner ½ kg, alle tre frugter vejet med skræl, endvidere brød ⅓ kg, mælk 2 l, smør (og margarine) 100 gr, honning ca. 80 gr, kartofler 250 gr, og endelig alt i alt for hele turen 450 gr rå tomater, 300 gr kogte grøntsager og 700 gr bær. Ved omregning svarer denne føde daglig til ca. 5300 kal. Der tilføjes: kosten var hele tiden usaltet. Tørstfølelsen var ringe, og der blev drukket meget ringe kvanta vand. „Bananen"s vægt faldt fra 75 kg—72½ kg netto. Fordøjelse og øvrige befindende var hele tiden udmærket.

Udtalelser om kapgangen.

Dr. phil. Røgler svarer os på spørgsmålet om, hvilken betydning for ernæringsspørgsmålet kapgangen havde, således:

„Først og fremmest bekræftede den på en overbevisende måde den vegetariske kosts overlegenhed over den blandede vegetabilsk-animalske (for om nogen ensidig animalsk kost kan der jo ikke være tale — „Bøffen" spiste også tomater og kartofler). Mens „Bøffen" blev liggende igen i Skåne, med „ondt hjerte" og mavepine, steg „Bananen"s kræfter og velvære fra dag til dag, og havde ikke hans knæ svigtet, havde han kunnet slå „Bøffen"s rekord med endnu flere timer.

Udfaldet af kapgangen København—Oslo har påny vist verden, at den enkle, naturlige levemåde ikke alene er den sundeste, men at den også skænker styrke og udholdenhed, fysisk og moralsk. Forsåvidt har turen været en ny triumf for den vegetariske idé.

Ganske specielt har turen fastslået, at selv den hårdeste fysiske anstrengelse kan gennemføres med *minimal æggehvidetilførsel,* ligesom den tydeligt har vist fordelene ved den saltløse diæt.

Frederik Madsens og Notto Fipps erfaringer er her på ny fastslået på en eklatant måde".

„Bøffen", Sigurd Bernt, som vi forleden havde i tale, udtrykte sig kort og godt således: „Jeg forklejner ikke Sverre Sørhus' sejr, men håber at kunne give revance, og jeg er ked af, at jeg ikke lod det dårlige hjerte blive hjemme". Om revance er mulig, skal vi intet kunne sige, dog vil vi give ham det gode råd for en varig helbredelse, altid for fremtiden at følge lægens forbud mod tobak og alkohol og dertil at slå ind på en sund og styrkende vegetarkost. Gid dette måtte ske.

Endelig slutter vi dette referat med at give ordet til sejrherren, Sverre Sørhus, for følgende entusiastiske udtalelse:

„Der var tre faktorer, som blev afgørende for kapgangens resultat: Viljen, benene og kosten. Af disse tre faktorer havde jeg undervejs mest kluns med benene — nærmere bestemt knæene. De svigtede delvis, idet jeg gik med vand i knæene de sidste 350 km Det nedsatte min rekord med mindst 6 timer.

Viljen var mindre vankelmodig, og takket være den kunde jeg trods alle vanskeligheder slå „Bøffen"s rekord.

Den faktor, som blev afgørende for kapgangens resultat var dog *kosten.* Her høstede jeg ingen slette erfaringer undervejs, tvertimod. Den friske, læskende råkost gav mig en styrke og udholdenhed, der hjalp mig over alle vanskeligheder. I første række gælder dette bananerne, der for mig står som den ideelle kost under anstrengende marcher. Takket være dem og den øvrige frugtkost, led jeg ikke af tørst under hele turen, trods den stærke hede, men følte mig altid frisk og oplagt.

Jeg føler mig overbevist om, at jeg ikke kunde have gennemført kapgangen så godt, som jeg gjorde, på nogen anden kost.

Leve vegetarismen!" *h.*

Dr. Hindhedes „tilståelse".

Hele dagspressen har været ladet med dydig indignation over en „tilståelse", som man mener at have aftvunget dr. M. Hindhede af, at han har gjort sig uberettiget fordel af sin viden ved at modtage en godtgørelse fra en af landets førende grynfabriker.

Så vidt man kan se, kunde al denne ophøjede dydsprædiken imidlertid være sparet. Dr. Hindhede nægtede først at have fået penge for at skrive sine afhandlinger om disse spørgsmål. Doktoren har kun fået det til laboratoriets drift nødvendige statstilskud, og herimod er intet at indvende. Beretningerne står uigendrivelige som *et uegennyttigt monumentalt værk,* der ikke en gang er fuldført. Vi kan endnu glæde os til at modtage flere af dem fra hans hånd, de vil altid stå som et enestående vidnesbyrd om en genial forskers livsværk, som har været til gavn for hele verden, og dersom det var blevet rigtigt anvendt, kunde det have bragt slægtens sundhed et mægtigt skridt fremad.

Men nu har dr. Hindhede altså fået et beløb for sin anbefaling af en bestemt fabriks produkt, der, som enhver ved, er samvittighedsfuldt, renligt og i den højeste grad tiltalende fremstillet efter doktorens principper. Iøvrigt er beløbet anvendt til laboratoriets forsøg.

De, som siger, at dette ikke burde have fundet sted, glemmer, at fabriken udtrykkelig har fulgt Hindhedes anvisninger ved fremstillingen. Ved den oplysning, som han har bragt hele landet, er salget steget stærkt. Nu hævder altså moralisterne, at dette har forringet både dr. Hindhede og den sag, han kæmper for.

Ja, havde han fået penge af „Cerena" for at skrive sine beretninger, var sagen en helt anden.

Men det har dr. Hindhede ikke.

Nu vil man formene ham at få del i udbyttet af de resultater, han selv har tilkæmpet sig. Fabriken må gerne blive rig, det er i sin orden, det tør eller vil ingen benægte; men den, som man skylder denne rigdom og som brugerne skylder den nyttige

oplysning, han må for alt i verden ikke få noget udbytte deraf. Det er den gamle umoral, at en digter, opfinder eller videnskabsmand absolut skal sættes i baggrunden og til slut måske lide mangel, medens de, der har haft sans for at udnytte hans livsværk, tjener millioner.

Visselig har de lov dertil, når de som her tjener en god sag. Men videnskabsmanden *har den samme ret.*

En arbejder er sin løn værd. En pioner for en sag kan gavne den ved at underholde sig selv ved sit arbejde. Men ingen kan eller bør nægte ham hans ret. De har ret til underhold for deres arbejde. Ja, man ringeagter endog en arbejder, der ikke kan skaffe sig løn for sit arbejde.

Vi tør altså hævde, at dr. Hindhede ikke alene har haft *ret til den modtagne betaling,* men at han vedblivende burde sikres en sådan. Det er en høj fortjeneste når han frivilligt, for ikke at skade sagen blandt uforstående, har opgivet at modtage, hvad med rette tilkom ham. *Thomas E. Spur.*

Henkogning af frugt.

Ønsker man, at frugt skal være en væsentlig del af den daglige ernæring hele året rundt, har man i henkogning et praktisk middel til at gemme af sommerens rigdom, således at frugtens bedste næringsværdier ikke ødelægges af store mængder sukker og stærk kogning.

Som regel anvender man henkogningsglas, fordi det i tidens løb er det bekvemmeste. Af de mange forskellige henkogningsglas har „Herkules" hævdet sig som et af de bedste og er derfor også meget anvendt, da det sikrer et smukt og tiltalende præparat.

Princippet i henkogning er dette, at man spærrer frugten inde i et rum, hvori bakterier, skimmel- og gærsvampe er dræbte, og tilgang af luft og dermed følgende bakterier fuldstændig er forhindret. Derfor spiller sukkeret ikke nogen væsentlig rolle for holdbarheden, og sukkermængden kan rette sig efter frugtens syrlighed og den enkeltes smag.

Henkogning må udføres nøjagtigt, glassene rene, og frugten velmoden, renset og skyllet, så den ser pæn og tiltalende ud.

For at få så meget frugt som muligt i glassene, kan man forsigtigt opvarme den istandgjorte frugt sammen med sukkeret i en gryde, mens man passer på, at frugten ikke går itu. Derpå fyldes frugten i de rene glas. Har man først behandlet frugten som ovenfor, kan man fylde glassene omtrent til randen. Anbringer man den helt rå frugt i glassene, må de kun fyldes $^3/_4$. Glassene lukkes og stilles i en henkogningsgryde, omtrent halvt fyldt med koldt eller lunkent vand. I mangel af en henkogningsgryde kan man bruge en almindelig stor gryde eller vaskekedel, i hvis bund man lægger en trærist eller blot et godt lag aviser. De enkelte glas svøbes ind i avispapir, så de ikke direkte berører hinanden.

Ved langsom opvarmning bringes gryden i kog, og holdes i kog ca. 20 minutter. Under kogningen opvarmes glassene, og de vanddampe, der opstår i glassene, drives ud og river luften med sig tillige med de bakterier og svampe, der enten selv eller hvis sporer efter kort tids forløb vilde ødelægge frugten.

Da glasset bliver lufttomt og under kogningen fuldstændig lukkes, vil hverken luft udefra kunne slippe ind eller eventuel tilbageblevne svampe eller deres sporer kunne udvikle sig.

Efter endt kogning kan glassene tages op og stilles på et klæde, eller de kan blive stående i gryden, til vandet er koldt. Når glassene er afkølede, forvisser man sig om, at lågene slutter tæt, og frugten kan da holde sig i årevis. Sidder låget ikke ganske tæt, er der sket en fejl, og glasset må koges om. Bruger man „Herkules" glas eller et andet tykt glas, kan glassene stå i lys eller mørke, da lysets indvirkning da ikke har meget at sige, men anvender man tynde og billigere glas må man sætte glassene i mørke, enten i en mørk kælder, på hylde i et mørkt rum eller dækket af et mørkt klæde.

Vil man spare anskaffelsen af de noget dyre henkogningsglas med låg og gummiringe, der for ringenes vedkommende helst skal fornyes hvert år, kan man anvende almindelige sylteglas eller flasker med vid hals.

Behandlingen af frugt og glas og øvrige fremgangsmåde er den samme som ovenfor beskrevet. Man lukker blot på følgende måde: Først bindes et lag tykt, skoldet pergamentpapir over, dernæst lægges et lag vat på og endelig igen et lag pergamentpapir, der fastbindes, så at papiret ligger tæt og glat. Denne fremgangsmåde er meget billig og nem, og frugten holder sig godt. Men lader man den stå længere end et år, vil man se, at noget af vædsken fordamper. *Fru M. H.*

Nærmere oplysninger om enkeltheder i fremgangsmåden ved henkogning af de forskellige frugter fås i: Maja Schrøder: Henkogning og tørring af frugt og grøntsager, 10 øre, og fru Frida Hansen: Henkogning af frugt og grøntsager, 75 øre. Fås på Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7 st. København V.

Spredt og samlet.

Husbestyrerinde. Billet mrkt. 7. Adressen, hvorefter billetterne på annoncen i forrige nr. skulde sendes, er desværre bortkommet. Opgiv venligst pany adressen til oplysningskontoret.

Nazisme og vegetarisme. Da nazismens ledere jo siges at være vegetarer, følger vi selvfølgelig med særlig interesse denne bevægelses udslag. Da nazisternes fremfærd jo imidlertid ikke kan siges at være videre humanistisk betonet, får vi jo ofte i vor agitation denne modsætning stukket ud. Dette har særligt været tilfældet i Holland, hvor agitationen for vegetarismen væsentligst føres på etisk grundlag. Ved Hollands vegetariske forenings årsmøde den 18. juni vedtoges en resolution mod nazismens umenneskelige behandling af anderledes tænkende, ligesom man vedtog (dog med færre stemmer) ikke mere at give tyske vegetariske næringsmidler foreningens officielle anbefaling (man har et kontor, der undersøger de forskellige produkter). Vore hollandske ledere hævder, at det var en nødvendighed at præcisere, at vegetarismen ikke kunde godkende de nazistiske føreres handlinger, selv om disse mennesker var vegetarer. Da den hollandske generalsekretær, hr. direktør I. C. van Borrendam, tillige er præsident i I. V. U. (den internationale vegetarunion), forlangte den ene af de to tyske vegetarforeninger, der er tilsluttet I. V. U., at hr. B. skulde fratræde som præsident. Da han selvfølgelig ikke kunde anerkende nazismen som en magt ud over Tysklands grænser, forblev præsidenten i sit embede under ansvar overfor næste kongres. Vedkommende tyske forening, hvis leder, hr. *G. Førster*, netop er typen på en udpræget nationalist, meldte sig så ud af I. V. U. Der kan være fare for, at han også tvinger den anden forening, hvis ledelse er i hænderne på forstående idealister, ud. — *Goering* har jo nu i Preussen forordnet, at vivisektion er ulovmedholdigt. Dette er selvfølgelig et lyspunkt, et etisk fremskridt, vi må anerkende, men vi kan ikke undlade at se det som en besynderlig kontrast til baggrunden: en umenneskelig behandling af tusinder af medborgere.

Hvad nytter det at behandle dyr menneskeligt, når man behandler mennesker inhumant!

Forresten ser vi nu, efter at ovenstående er skrevet, at modstand mod vaccination forbydes. Det thüringske indenrigsministerium har opløst og forbudt alle foreninger af vaccinationsmodstandere og forbundet af læger, der er modstandere af vaccination, og beslaglagt disse foreningers formuer. Overtrædelser af forbudet vil blive straffet, og enhver offentlig, vaccinationsfjendtlig virksomhed er strafbar.

Her skånes altså hverken mennesker eller dyr! *O. E.*

Den internationale dag. Redaktør *J. L. Saxon*, formand for Sveriges vegetariske forening, æresformand for I. V. U. (international vegetarunion), har i sit blad „Vegetarianen" offentliggjort følgende, som han også gerne vilde have bragt til danske meningsfællers kundskab:

Den 10 september samlas all världens vegetarianer för att se tillbaka, erinra oss vad våra föregångare och veteraner uträttat för vår sak, och för att se framåt, mot de uppgifter som vänta oss.

Vi äro lyckliga över att veta, att vi i våra hjärtan ha strålar av det ljus, som kan leda världen ur tidens mörker och nöd. Kära meningsfränder i hela världen, tröttnen ej att göra er plikt mot mänsklighetens stora massa, som ej funnit vägen till de enskildas och samhällenas lycka!

Särskilt mana vi våra meningsfränder världen runt att undvika inbördes stridigheter. Låtom oss bortse från det som söndrar och fästa blicken på det som enar. Den ej det gör tillhör vegetarismens fiender och passar ej i en rörelse av så hög idealitet som vår.

Enligt uppdrag *J. L. Saxon*, ordförande. *Nils Ekberg*, sekreterare.

Diæt er titlen på en ny bog af dr. Borgbjærg. Det er en let læselig bog med et godt overblik over den moderne ernæringsforsknings fremskridt. Særlig afsnittet om børns ernæring er, når det læses med kritik, meget godt for en ung moder at få oplysninger af. Også doktoren følger med i tidens bevægelse.

I 1909 tilrådede hr. Borgbjærg at give børn vegetarisk smørrebrød og at indskrænke eventuelt kødpålæg til enkelte stykker tyndt skåret. Nu fraråder han helt anvendelsen af kød. Men i samme åndedræt tilråder han at give børnene leverpostej af hensyn til A- og D-vitamin indholdet. Den slags rædselsfulde inkonsekvenser tillader man sig altså stadig. Man tænker ikke på den forurening med tarmbakterier, som deraf bliver følgen, heller ikke på den store mængde purinbaser, som en sådan kost overfylder barnet med. Heller ikke regner man med, at affaldsorganerne som nyre og lever er særligt egnede til at stimulere barnets lyst til unaturlige næringsmidler. Hvorfor ikke meget hellere oplyse folk om, at A- og D-vitaminet findes i fultud tilfredsstillende mængder i alle grønne plantedele, gulerødder og i tomater, som man af andre grunde også ifølge dr. Borgbjærgs bog stadig bør anvende. *S.*

Den danske »Banan«, S. M. Breckwoldt, nu 68 år gammel, er stadig aktiv sportsmand, og hans mangeårig gennemførte sunde, vegetariske levevis giver ham stadig chance for at være blandt de første i old boy's klassen.

Nu i august vandt Brechwoldt 2. præmie ved cykleløb på 30 km i en tid af 1 time 2 min. 49 sek. I 1932 vandt han ved cykleløb på 48 km 1 præmie i en tid af 1 time 45 min. og 42 sek. Sådanne resultater, udført i den alder, kan man kalde godt præsterede, og vi ønsker fortsat held og fremgang for den utrættelige sportsmand og vegetar.

Rettelse. Desværre kunde vi ikke på sidste nummers forside bringe alle 5 børn fra det vegetariske børnehjem, da det tagne billede ikke egnede sig til reproduktion, hvorfor man indsatte et ældre billede. Ved senere given anledning håber vi på at bringe et nyt og mere tidssvarende. *Fru M. H.*

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

Resultatet af lodtrækningen af lykkesedlen foretaget den 11. september i Vegetarisk restaurant blev følgende:

Hovedgevinsten, stort maleri af hr. Edmund Petersen, blev vundet på nummer 2313. De øvrige gevinster tilfaldt i den angivne rækkefølge numrene: 2961, 2849, 2796, 2333, 297, 834, 921, 2788, 2385, 2541, 2474, 2429, 167, 1337, 481, 1565, 1980, 742, 974, 2863, 1810, 2729, 1283, 1748, 101, 963, 145, 1038, 331, 2971, 1740, 1799, 2393, 2589, 2329, 213, 2825, 2964, 69, 1630, 1156, 1512, 1022, 93, 1613, 184, 483, 1598, 711, 1704, 1538, 1976, 1174, 257, 555, 1525, 51, 786, 1778.

Gevinsterne afhentes inden 15. oktober hos fru M. Henriksen, Istedgade 7 st., Kbhvn V.

Enepige.

En flink og proper ung Pige, der er kendt med vegetarisk Madlavning, søges til en lille Husholdning (2 Voksne og et 7-Aars Barn) til 1. Oktober.

Henvendelse med Anbefalinger til Fru Arkitekt *Gøssel,* Blaagaardsgade 2, Telef. Nora 1768 y.

Elev antages

til vegetarisk Kost. Fru *Regner Andersen,* Tordenskjoldsgade 21, 4. Telef. C. 10769.

Husbestyrerinde

søger Plads til Efteraaret. Er godt kendt med al vegt. Madlavning. Et Hjem med mindre Børn foretrækkes.

Billet mrkt. 7 modtager Bladets Kontor.

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.

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 Livsførelse"	0,50
- 92.	*Anna Houmoller-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.

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



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.

SANAFER

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

Støt vore annoncører!

VEGETARISK KOST

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

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