VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER



Hvad skal mit barn spise?

Dette spørgsmaal går som en rød tråd gennem et brev, som vi har modtaget fra et ungt vegetarægtepar, der er lykkelige forældre til en 1½ års gammel pige, som vejer 11 kg og af lægen erklæres for fuldstændig rask. Hidtil har de, såvidt vi forstår, kunnet rette sig efter lægens anvisninger; men ved sidste konsultation siger lægen de skæbnesvangre ord, at nu måtte hun få fiskefars og fint hakket kød. På opgivelse af, at de er vegetarer, svares der iflg. brevet: »Barnet skal have kød, da det er det bedste for knoglerne og nødvendig for opvæksten; siden, når barnet bliver større, må det selv vælge, om det vil være vegetar eller ej. Grønsager er godt, men ikke så godt som kød« — ikke underligt, at vegetarisk levende forældre trænger til en opmuntring efter en sådan udtalelse, da der i virkeligheden ingen grund er til at bryde de engang antagne principper, selvom barnets ernæring skal være den bedste, og det skal den være, for at barnet kan blive et sundt, stærkt menneske.

Det sunde barns ernæring skal indeholde de fødebestanddele, der giver den rette vækst af alle barnets organer. Føden bør først og

30. årgang 1. september 1936 numer 9

fremmest være tilstrækkelig i mængde, hvad der særlig gælder vitaminer, salte og byggemateriale; den skal have en passende sammensætning, så barnet får de nødvendige næringsstoffer i et passende forhold til de krav, organismen stiller, og den skal indgives i en sådan form, at særlig det spæde barn med sine fine fordøielsesorganer kan udnytte føden på den bedst mulige måde og

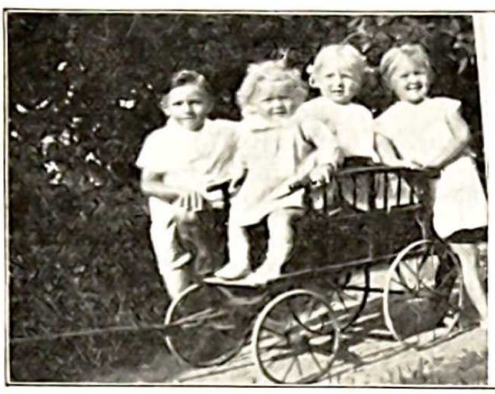


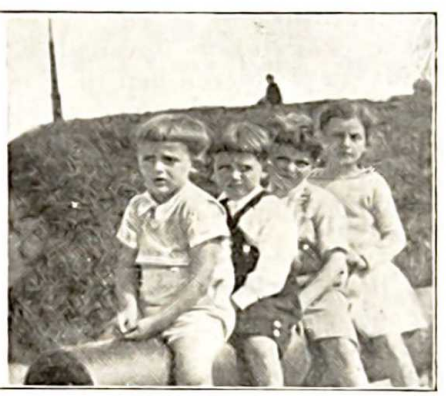
uden irritation af organerne, og den skal endelig være ren, fri for skadelige giftstoffer, sygdomskim og stofskifteprodukter.

Ved barnets fødsel er der sørget for dets ernæring det første ½ år gennem modermælken, der, forudsat at moderen er rask, kan betegnes som den eneste naturlige ernæring for spædbarnet. Modermælken har den rette temperatur, er steril, indeholder de rette vitaminer, salte og næringsstoffer i en sammensætning og form, som barnet let tåler og som regel trives ved. Kun hvor extraordinære forhold gør sig gældende, bør man helt eller delvis forsøge anden kost. Diegivningen bør i almindelighed først gradvis i løbet af et par måneder erstattes af anden føde, efter at barnet er blevet et halvt år. Ved den tid begynder tandbruddet og kendetegner dermed en ny periode, hvor barnet efterhaanden langsomt vænnes til fastere føde. Udelukkende at fortsætte med mælk efter halvårs alderen er ikke godt, da mælken indeholder for lidt jern, og barnets fra fødselen rigelige jerndepoter nu trænger til ny forsyning.

Kan diegivningen ikke gennemføres fuldtud, må man hellere fortsætte delvis end helt holde op. — Som erstatning for modermælken kan mar her i landet ikke få noget bedre end den specielt prøvede og hygiejnisk behandlede komælk, børnemælken, som bør gives efter sundhedsstyrelsens anvisninger og skemaer i for-

tyndinger, efter som barnet kan tåle den. Selvfølgelig kan børnemælken ikke stå på højde med modermælken; den er tungere fordøjelig, kan give besvær med mavesmerter, forstoppelse og hudløshed samt ofte rachitis (engelsk syge) i de solfattige forårsmåneder.
Kan barnet ikke tåle børnemælken, som den gives, må prøves en tyndere blanding eller måske kærnemælkssuppe, som barnet kan tåle allerede fra 1—2 måneders alderen. — Da man aldrig kan vide, om mælken, hverken moder- eller komælk, er tilstræk-





kelig vitaminrig, bør man, når barnet er få måneder gammelt, begynde daglig at give det et par skefulde appelsinsaft, rå gulerods-, turnips-, spinat- eller tomatsaft.

Efter 6 md.'s alderen begynder man, eftersom barnet kan tåle det, at give et dagligt måtid af kartoffelmos, evt. iblandet revne rå fine gulerødder eller gulerodsmos, spinat som mos, kogt i vand eller mælk, samt klar urtesuppe; ved et andet måltid kan gives moset banan, fint revet, sødt æble eller kogt frugtmos. I sommertiden kan også gives lidt jordbær, mosede med sukker. — Af brød kan barnet begynde at faa hvedekærnebrød, sigtebrød og maltet rugbrød som brødsuppe af vand eller mælk, og godt for barnets tænder er, at det får lov at sutte og gnave på en grahamskiks og grahamstvebak med smør på eller en renset rå gulerod. Efterhånden som diegivningen naturligt holder op, bør man gå over til at give noget børnemælk, hvoraf barnet mindst daglig bør have ½ liter til det er 2 år gammelt, senere ¼ liter. Mælken kan nu med fordel serveres kogt med forskellige slags gryn og mel som vælling eller grød. Ogsaa en fin ny tykmælk kan barnet tåle, og dette vil være en hjælp, hvis fordøjelsen foregår lidt langsom på grund af andre mælkespiser.
I den tid barnets tænder udvikles, går man langsomt fra den mere flydende og mosede mad over til mere faste fødebestanddele, som barnet hurtigt læres til at tygge selv, dersom moderen viser tål-

modighed. Måltidet skal nu have lov til at vare lidt længere, men hvis moderen propper den ene bid ind efter den anden, vænnes barnet til at tygge maden dårligt, må sluge det mindre fint fordelt, og resultatet bliver uorden med barnets mave, og det vil give moderen meget mere arbejde.

Efter etårs alderen kan man give barnet lidt masede kogte hvide og brune bønner, lidt revne eller hele nøddekærner eller nøddepræparater som protose eller nutolene, evt. lettere æggeretter. Lidt rå masede eller kogte grønærter og grønne fine bønner bør også indgå i kosten. I det hele taget bør råkosten (efter årstiden), fuldkornsbrødet af rug og hvede, mælkeretterne og kartoflerne være ernæringens hovedpiller, således at barnet efterhånden ved godt 3 års alderen kan spise med af de voxnes mad, idet man dog er forsigtig med løg, grove grønsager og krydderier og fuldstændig bandlyser kaffe, te og helst wienerbrød, bolcher, konfekt og deslige. Barnets naturlige trang til søde sager bør imødekommes med honning, dadler, bananer og andre søde frugter eller let sødet saftvand.

Ost er ikke nødvendigt, men bruger man ost i hjemmet, kan også barnet tåle både myseost, skørost og mild sødmælksost; det er en god kilde til kalk og fosfor for knoglerne og tændernes udvikling.

Indtil barnet når 2 års alderen, er alle enige om, at det trives udmærket uden kød og fiskeretter, men så siger endnu nogle læger, at resten af barndommen er disse animalske slagteprodukter nødvendige for væxten og knogleudviklingen. Vi vil i det følgende vurdere denne påstand.

I de første 2 leveår, hvor barnet altså ikke får kød og fisk, vil det normalt have firdoblet sin vægt, taget 30 cm på i længde, fået 20 tænder, og, fra at være et lille ubehjælpsomt individ, lært den måske livets vanskeligste kunst at stå og gå, og psykisk kan barnet nu både genkende, forstå, tale og beskæftige sig med en leg, der dog kræver lidt konstruktiv tankevirksomhed.

På intet senere trin i livet foregår en sådan udvikling, og holder vi os til den fysiske side, drejer det sig særligt om knogledannelse og muskelcelleforøgelse. Som bekendt er byggematerialet særlig æggehvidestoffer og saltene af kalk og fosfor. Den hurtigste udvikling foregår i det første halve leveår, og herunder får barnet kun ca. 10 % af alle varmeenhederne som æggehvidestoffer. Herfra kan sluttes, at heller ikke senere i livet behøves mere, snarere mindre, da udviklingen efter 2 års aldren går ind i et roligere tempo; den voksnes optimale æggehvidetilførsel ligger jo efter Hindhedes og Chittendens undersøgelser endnu lavere.

Fra enkelte lægers side, hvor der drives en kraftig mælkereklame for mindst ½—1 liter mælk daglig og rigelig kød og fisk gennem hele barndommen, er man kommet ud i en æggehvideforgudelse, som heller ikke deles fuldtud af de højeste autoriteter. Ved en

sådan koncentreret kost holdes let billigere og ligeså gode næringsmidler tilbage, ligesom også en slaggefattig kost giver altfor langsom tarmpassage. — Som det snart er alle bekendt, regnes ikke alle æggehvidestoffer for lige værdifulde, og med nogen ret påstås det, at de enkelte vegetabilers æggehvidestoffer kan være mangelfulde, men på den anden side vil en passende afveksling indenfor de æggehvideholdige vegetabiler give en tilstrækkelig tilførsel, idet det også bør bemærkes som anerkendt, at f. ex. soyabønner, der kan spises i kogt naturel tilstand, er billige og i små mængder også tåles af mindre børn, indeholder et biologisk fuldkomment æggehvidestof, der kan stå fuldt på højde med de animalske. Efter Hindhedes forsøg gælder det samme i nogen grad hvedekornet og kartoffelen. — At kød og flæsk ifølge sit indhold af skadelige forrådnelsesbakterier og stofskifteprodukter og sin uappetitlighed, selv efter tilberedning på kunstfærdig vis og med mange krydderier, bør undgås som ernæring for børn, synes indlysende. Barnet kan udmærket leve vegetarisk indtil det er voxent nok til at vælge, om det vil opfostre og siden ihjelslå medskabninger for at skaffe sig føden.

Hvad vitaminer og salte angår, vil man ogsaa være på den rigtige side, dersom man følger de ovenfor givne anvisninger, men herom har der tidligere været skrevet her i bladet, og der vil også i fremtiden findes mere.

Spørgsmålet smør eller vegetabilsk margarine kan der fra en økonomisk side ikke være tvivl om, og så længe smørret på grund af kreaturernes dårlige levekår om vinteren fra oktober til maj indeholder upålidelige mængder af vitaminer, kan margarinen heller ikke på den konto slås ud, især hvis føden iøvrigt er vitaminrig.

Som et velsmagende, alsidigt nærende morgenmåltid kan til børn over 2 år anbefales den af dr. Bircher Benner komponerede »Müsliret«, som tillaves pr. portion således: 1 spiseskefuld havregryn sættes i blød om aftenen i 3 spiseskefulde vand, næste morgen røres 1 spiseskefuld mælk og saften af ½ citron i havregrynene og vandet. Derpå rives 1 stort æble med skal og kærnehus i den øvrige masse og blandes. Revne nøddekærner strøes på ved bordet. Denne Ret skal tygges godt.

I skolealderen er der flere ting at tage hensyn til; først og fremmest skolemaden, som bør gøres så afvexlende som muligt og let håndterlig, for det andet passe på, at barnet efter skoletid ikke skal vente for længe på næste måltid, selv om det må spise på lidt anden tid end forældrene. Endelig vil den ny interesse og optagethed med skolearbejdet let gøre, at barnet kommer ud af regelmæssighed med hensyn til afføring og let påfører sig en kronisk forstoppelse, der gør det uoplagt og gnaven. Her må moderen hjælpe barnet over den første vanskelige periode.

Til skolemaden anvendes som brød: rugbrød, knækbrød og hvedekærnebrød med smør eller margarine. Som pålæg: figenpølse, ba-

naner, dadler, tomater, radiser, salatblade, agurk, gulerod, kolde vegetariske retter, evt. ost, æg, marmelade og andre variationer.
Af almindelige ernæringsregler, der særlig bør iagttages hos børn, kan fremholdes

Regelmæssighed: Det første halve år fra 7—5 måltider, siden 4—3. Intet udenfor måltidet uden lidt vand eller frugtsaft. Oplæring i regelmæssig og grundig tygning af maden.
Renlighed: Særlig med hensyn til råkosten, der bør vaskes grundigt, og for mindre børn bør frugten skrælles. Sørg også for, at børnene vaskes ordentlig på hænderne før de spiser; thi i jord, sand og grus, som børnene leger i, findes ofte æg eller små orm, som under måltidet kan føres ind i munden, komme ned i tarmkanalen og leve videre der som snyltere.

Rigelighed: Det kan aldrig betale sig at spare unødigt på kosten; ikke mindst for børnene har en rigelig, veltillavet og tiltalende føde afgørende betydning. Penge til sund mad for børnene vil give gode renter.

Om det sunde barns ernæring kunde skrives meget fyldigere, men jeg håber dog, denne kortfattede vejledning vil være til nogen hjælp. Den er væsentlig bygget på de erfaringer, som vegetarer her i landet i to slægtled, i andre lande i flere slægtled, med held har opdraget sunde og dygtige mennesker efter. Den videnskabelige forskning har i de sidste årtier godtgjort ikke alene dens mulighed, men indfører stadig flere af de faktorer, der anvendes i den vegetariske husholdning. Om muligheden af en ren vegetabilsk ernæring efter diegivningen taler fleres erfaringer både her og i udlandet; men om den har nogen samlet fordel fremfor, hvad her er skrevet, er disse exempler ikke talrige nok til at afgøre.
Ernæringsspørgsmålet er endnu ikke fuldkomment løst; frugterne og grønsagerne, som står til vor rådighed, kunde være både bedre og talrigere i mængde, prisbillighed og variation; mælkeprodukterne renere og sundere, hvis kreaturpasningen og mælkehygiejnen var mere rationel gennemført. Den vågnende interesse for sund ernæring, der nu findes både hos læg og lærd, vil også i fremtiden betyde nyorientering og større exakt viden i kostspørgsmålet.

m e d.

Billederne i artiklen viser danske vegetarbørn i tre verdensdele. Side 81. Madagascar, 82. Amerika, 83. Afrika, nu Danmark, og Danmark. Alle fjorten børn er formanden, hr. H. L. Henriksens børnebørn — og der mangler endda tre.

Glem ikke årsmødet!

Der kan være mange mennesker i Istedgade 7, stuen, th., søndag den 6. september kl. 10 form. Der har været mange flere gange før. Medlemmerne bedes møde talrigt. Se annoncen om årsmødet andet sted i dette blad. Vær velkommen!

Naturlægens grundprinciper. VI

Forvirring eller orden?

Gang på gang har der fra udenforstående side været gjort forsøg på at gøre vegetarismen skade ved at fremhæve de uoverensstemmelser, der ofte har vist sig indenfor vegetariske lejre. Derimod er der ingen, der samtidig omtaler, at dette er noget normalt indenfor et spørgsmål i fremadskridende udvikling. Lægekunsten fremviser til stadighed sådanne brydninger, igennem hvilke sandheden efterhaanden kommer frem. Vi må da finde os i, at også naturlægekunsten er sådanne forhold underkastet. Det kan dog kun glæde os, at man efter at have passeret grænsen for vegetarismen, der uimodsigeligt lægges ved ophøret af kødspisningen, møder en stor og udviklingsdygtig virksomhed for at finde, hvad der i de enkelte tilfælde af sygdom og svaghed kan gøres med de til rådighed stående midler for at frembringe en varig form for sundhed.

Det, der har været den hyppigste angrebsmåde overfor vegetarismen, er at forsøge at stille de forskellige trin af den progressive ernæringsform (Veg. tidsskrift 1927) op imod hinanden som modsætninger. Vi må meget advare imod denne fremgangsmåde, da de forskellige plantestoffer alle er nyttige brugt på rette plads. Særligt uklogt er det at kassere den ene form for den anden af hensyn til, at livforholdene i mange tilfælde udelukker den bedste form, og man kan da meget godt klare sig med en anden.

Når vi derfor fra vor læsekres lejlighedsvis får opfordringer til at lade disse divergerende synspunkter komme til orde indenfor bladets spalter, plejer vi at vente til der foreligger afgjorte resultater, inden vi giver Plads for en redegørelse.

Når man skal fastslå noget, som alle naturlæger til alle tider har været enige om, er det vel nok dette, at fruitarismen er den ideelle form for vegetarisme. Enkelte forhold dels i organismens forgiftningstilstand, dels i de praktiske forhold kan imidlertid nødvendiggøre, at man en tid lang foretrækker råkostprincippet med fortrinsvis anvendelse af grønsager som overgangsled, eller ser sig nødsaget til at anvende en endogså meget gammeldags lacto-vegetabilsk kost. Dette valg er afhængigt af patientens vaner og tidligere livsførelse. Overhovedet kan der ikke gives nogen rationel overgangskost, uden at man kender pt.'s levevis gennem de sidste to—tre år.

Det er tillige nødvendigt, at man ved, hvorledes de forskellige diætformer forholder sig indbyrdes, og her er der af hensyn til mange sygdomstilstande og forskellige svaghedsformer fremkommen en hel række regler, der kun gælder i de specielle tilfælde, som de vedrører. Det kan derfor være påkrævet at få disse simplificeret helst til en kemisk eller fysiologisk almengyldig form.

Den første vanskelighed, naturlægen møder ved overgangen er organismens trang til erstatning for de hidtil brugte stimulanser. Vi møder da her en række erfaringer om, at man har forbrugt store mængder af stærkt smagende stoffer som salt eller sukker for hurtigt at komme over svaghedsperioden, men man når kun at erstatte en form for svækkelse med en anden. Nu er salt og sukker i og for sig sunde stoffer, når de fremtræder i det rigtige mængdeforhold, men ernæringsreformatorer har af hensyn til det forekommende misbrug måttet opstille visse regler, der kun gælder misbruget.

Således virker brugen af store mængder sukkerstads eller en stærk anvendelse af sukker i føden både forsinkende på stofskiftet og lammende på smagsnerverne, så ens naturlige smagsevne nedsættes betydeligt. Vedbliver man med en sådan vane, vil man aldrig genvinde de naturlige sanser, der er en grundbetingelse for en varig sundhed, idet de menneskelige sanser er det sikreste og fineste apparat til bedømmelse af fødens kvalitet og sundhedsværdi, når de er normale, vi mener hermed: fuldkommen sunde.

Enhver vegetar bør altså gradvis nedsætte sit forbrug af salt og sukker til det normale, som faktisk er, at der indeholdes nok af disse to stoffer i de forskellige friske frugter og grønsager.

Dog kan sukkerprocenten variere nedad ved alle frugter, når de har været

oplagret blot en dags tid i en butik, og man bør, for at faa det rigtige resultat, tage hensyn hertil. Ligeledes er der forskel på sukkerprocenten i solmodne og skyggemodne frugter, og man kan meget godt behøve et sukkertilskud til mange syrlige og sure frugter.

En anden kilde til advarsel er de krasse kostsammensætninger, og der er her en betydelig og mangfoldig kilde til nødvendige advarsler. Der er i denne hensigt givet flere hundrede forskellige regler, der alle kan være på deres plads, men hovedsagen i dem alle er dog det rent kemiske i de forskellige syrers forhold til hinanden. Der er her tale om såvel de rene syrer, som deres forbindelser til salte.

Hovedgrunden til advarslen imod frugtspisning sammen med grønsager må således søges i, at såvel frugter som grønsager indeholder stærke syrer, eller salte af disse. Man bør derfor altid holde på den regel, at man ikke vælger to stærke forskellige syrer til et måtid. Den, der for exempel til de stærkt svovlholdige kålarter forsøger sig med eddike eller citron, eller måske sure æbler, vil få en explosiv blanding, der meget hurtigt vil gøre et selskab ubehageligt, og dog er den såkaldte kråsesuppe, hvori der findes både kål og en eller to stærke syrer en yndet ret. Når man er vegetar, må man også vide, at man i bælgfrugterne har stærke svolvforbindelser, der netop gør disse til et meget værdifuldt nervestof, samt, at også her må forbindelser med sure frugter undgås. Derimod kan neutrale frugter meget godt anvendes med fordel.

Et andet exempel på en overtrædelse af kemiens love er, at man ofte blander rabarbersaft sammen med andre stærkt sure ting, som ribs eller solbær. Man bør altid huske, at der i en ret kun bør være en enkelt stærk syre repræsenteret. Derimod kan man meget godt til to adskilte måltider skifte dermed. Er de først optaget i organismen, er de ikke længere i stand til at gøre skade.

Spørgsmålet om grænsen for, hvilke syrer, der er tilladelige, har selvfølgelig også været diskussion underkastet.

Nogle sætter her grænsen ved oxalsyren. Denne er imidlertid til stede i de fleste frugter og en mængde grønsager, og da frugten er udgangspunktet for vegetarismens diæter, er det selvmodsigende at forkaste den fuldstændig. Nu foreligger der imidlertid en række pålidelige erfaringer for, at rabarber, eller altså en større mængde oxalsyre virker skadeligt på svage nyrer, men det er lige så sikkert, at citronsyre kan virke skadeligt på en svag mave, så man kan ikke på forhånd fæste lid til de erfaringer, som læger indhøster på afsvækkede organismer. Først når en stab af unge livskraftige idealister, der gennem år har levet vegetarisk, stiller sig til disposition, kan vi få en virkelig sikker angivelse af, hvad der er det rigtige. Vi kan altså fastslå, at store mængder af oxalsyre må undgås i tilfælde af nyresygdom, men vi nærer ingen frygt for, at den i moderate mængder på sunde organismer skal have nogen skadelig virkning. Udtalelserne af Prout og Church bør sammenlignes med, hvad dr. Hanish skriver om samme emne: Rabarber er årstidens bedste gemyse, når den spises frisk og rå. Den rå saft er meget virksom mod træg fordøjelse .... dampet i sin egen saft .... er den et godt middel mod katarh og rheumatisme. Og om den oxalsyreholdige almindelige syre skriver han: Syre giver en fin salat og er nu af uerstattelig værdi ved slet blodomløb, udslet, skrofler, fibroider, kræft, svag mave, opsvulmet lever og søvnløshed.

Thomas E. Spur.

Lægen og hygiejne.

I og for sig må vi med den største glæde hilse de bestræbelser, som fra enkelte lægers side gøres for at udbygge og udbedre den hygiejniske viden i befolkningen. Desværre har vi fra lægelig side ikke været forvænt med hygiejnisk arbejde, det har været og er stadig overvejende lægmands sag.

Som forholdene ligger, er der i virkeligheden en dyb modsætning mellem hygiejnikeren, som vil forebygge sygdom, og lægen, som vil helbrede. Ja, det er jo endogså således, at lægerne af deres medborgeres sygdom tjener deres og

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forenings adresse er: **Istedgade 7 st., København V. Telf. Vester 3509, postkonto 25656.**
Her findes:
a) Vegetarisk oplysningskontor, b) Vegetarisk litteratursalg, c) Vegetarisk tidsskrifts expedition (abonnement og annoncer), d) Vegetarisk bibliotek.
Her træffes:
1) **Formanden,** hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen.
2) **Kasserer og sekretær,** hr. J. D. Henriksen.
3) **Københavns afdelingens formand,** hr. cand. mag. Th. E. Spur, efter aftale (priv. Nakskovvej 37 ³. Valby).

Københavnsafdelingen. (Kasserer: Frøken H. Lykke, Hans Brunsvej 12, Charl. Postkonto 281 85.)

---

deres families underhold; altså, jo mere held hygiejnikeren har i sine bestræbelser, jo omhyggeligere han arbejder for at bringe sygdommen ud af verden, des ringere bliver lægens indtægter.
Naturligvis burde et sådant modsætningsforhold ikke findes; det er jo nemlig således, at hvad der er i stand til at forebygge en sygdom også er virksomt overfor et allerede erhvervet onde. Med andre ord, i stedet for at være modsætninger burde disse to sider af lægevidenskaben ligge i hinandens forlængelse. Det er derfor en himmelråbende disharmoni, når allopathi, serumbehandling, feberterapi ɔ. s. v. har vundet indpas, det er så afgjort uhygiejniske faktorer, som på forhånd udelukker et samarbejde med hygiejnen.
Men en læge skal først og fremmest værne om folkets sundhed; han skal gøre menneskene bedre; bedre mennesker skaber bedre tider.
Det vil med andre ord sige, at de læger, som går i spidsen for de hygiejniske bestræbelser, må være forberedt på at bryde med lægernes hidtidige indstilling. Vi kan nemlig ikke nøjes med noget tilfældigt hygiejnisk lapperi (toiletpapir og håndvask i skolerne!); det, der tiltrænges, er en fuldstændig ny hygiejnisk indstilling, en ændring og en højnelse af en degenereret hygiejnisk moral hos læger og andre.
Hertil kommer så den hygiejniske uddannelse; lægerne erkender selv, at den mangler. Før lægerne vil gå i spidsen, må vi altsaa kræve 1) at de lærer systematisk hygiejne, 2) selv lever systematisk hygiejnisk. Altså et lægekorps, som i første række plejer og værner menneskets sundhed og som — hver i sin kres — systematisk arbejder på, at sygdomme overhovedet slet ikke opstår.
Først i anden række og som supplement til en muligt svigtende forebyggende hygiejne har den terapeutiske behandling sin berettigelse; og vel at mærke kun en behandling, som ikke bliver et slag i ansigtet på al sund hygiejne.

St. Fink-Jensen.

Spredt og samlet.

Stopfodring af gæs er ikke dyrplageri, siger den danske videnskab. Nej, og den syge gåselever er vel også så sund, så sund!
Ak ja, »videnskab« kan misbruges til så meget!

Et nyt vegetarisk pensionat. Det glæder os, at endnu et vegetarisk spisested i København er fremstået, denne gang på Nørebro: Pension Strøm, Nørrebrogade 27. — Se annoncen!

Råstrup kursted har i sommer været ganske udmærket besøgt. Det er jo let at forstå, at dette prægtige sted — et af Danmarks skønneste — drager mange helsesøgende til sig. Kurstedet er åbent hele året, men september måned vil være særlig gunstig for feriegæster og andre, som vil udnytte den skønne eftersommer (frugttiden!) under de allerbedste forhold. F.-J.

Sundhedskøkkenet.

Stegte Tomater. Store fuldmodne, men ikke bløde Tomater halveres. Snitfladen overdækkes med et tykt lag mel, som er blandet med salt og allehånde. I tomat flåes og skæres i småstykker, lægges i varm olie paa stegepanden sammen med finskåren løg og gyldenbrunes. Løg bør aldrig hårdsteges, thi derved går den sundhedsbefordrende værdi ganske tabt. Under stegningen bør man derfor stadig tilsætte lidt væde (puré, urtekraft eller vand). Når løgene er færdige, steges tomaterne hurtigt i rigelig olie, lægges i række på et fad, løgene i stribe over, pyntes med små toppe hakket persille, overgydes med varm olie eller brunet smør. Hertil kan gives en gemyse og hede, dampede kartofler.

Henkogning. Afdøde fru Henriksens minde bør bevares især ved, at hendes gerning faar lov at sætte frugt. — Jeg mindes for år tilbage hendes henkogningsdemonstrationer. Konklusionen heraf blev for mig den kendsgerning, at henkogning giver frugtens fulde udbytte, at den er hurtig, holdbar og billig, at anskaffelse af dyre henkogningsglas til dels er overflødig, da man kan bruge, hvad man har, idet låg kan erstattes med lufttæt papir og bomuld.

Marie Klintø.

Arsmødet.

Dansk vegetarisk forenings årlige ordinære generalforsamling.

Tid og sted: Mødet afholdes søndag 6. september kl. 10 fmd. i Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, st. th., København, nærved hovedbanegården.
Dagsorden: 1) Valg af dirigent. 2) Formandens beretning. 3) Kassererens og sekretærens beretning og regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 5) Evt. indkomne forslag. 6) Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter. 7) Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer og 1 suppleant til dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 8) Tid og sted for næste årsmøde. 9) Eventuelt.
Fællesmiddag: Efter gennemgang af dagsordenen begiver man sig til Vegetarisk Restaurant, Frederiksberggade 28, hvor enhver kan bestille, hvad man ønsker af dagens retter.
Friluftsmøde: Kl. 17 deltager årsmødet i Kbh. afd.'s friluftsmøde ved talerstenen i fælledparken.

Repræsentantvalg: Ethvert medlem stemmer paa generalforsamlingen iflg. lovenes prg. 9 med sin egen stemme plus dem, man har fuldmagt for. Fuldmagten sendes til formanden inden årsmødet eller medbringes på dette. Skriver man flere end et navn på fuldmagten, betyder det, at nr. 2 o. s. v. er suppleanter. Alle medlemmerne indbydes hjerteligt og anmodes herved om at deltage i årsmødet og planlæggelse af det kommende års arbejde for vegetarismen. Vi har i år efterkommet en del medlemmers ønske om ikke at holde mødet i den varmeste tid af sommeren. Vi håber, at medlemmerne vil reservere søndag d. 6. september for den vegetariske sag. Vi skal ikke sidde inde hele dagen, men om eftermiddagen ud i det fri. Velkommen til årsmødet.

På bestyrelsens vegne H. L. Henriksen.

Fra arbejdsmarken.

Sundhedsugen på Frydenstrand ved Frederikshavn 9.—14. august blev som de foregående 16 sundhedsuger en herlig sammenkomst, udbytterig gennem foredrag og spørgetimer, fornøjelig ved de fine og morsomme aftenunderholdninger og et behageligt fericophold i smukke og naturlige omgivelser, heri også indflettet udflugter til Tolne lyngbakker, hvor de fuldmodne blåbær kun ventede på at blive plukkede, og en heldagstur i turistbiler til skagen. Overlæge Ottosen og frue var som tidligere omsorgsfulde og fornøjelige værter. — Blandt de lære-

rige foredrag gjorde sig bemærket dr. Thorells om forebyggelse af hjertesygdomme, en fin og morsom gennemgang af de sygdomme, man bør undgå for at holde hjertet i fuld vigør livet igennem; dr. Møjnichens: »Om mælk« — en kritisk vurdering, der påviste videnskabens uenighed om mælkens anvendelse, mundende ud i, at mælk altid må betragtes som et næringsmiddel for organismer i vækst og ikke for fuldvoxne, Kaptajn Jespersen talte om og demonstrerede stavgymnastikken — fremtidens motionsgymnastik. Direktør Anders Hansen gennemgik forsikringsselskabernes syn på menneskenes sundhedsstilstand, belyst ved kurver og skemaer, hvor vægt, højde, omfang, alkoholforbrug, blodtryk spillede store roller. Overlæge Ottosen holdt selv to livfulde foredrag, og i efterfølgende spørgetimer fik overlægens alsidige erfaring og lægekundskaber sit rette forum at udfolde sig på i besvarelsen af de forskelligartede spørgsmål. — Lad mig til sidst sige, at de vegetariske foreninger i norden burde slå større kreds om disse årlige stævner, stedet ligger centralt for alle tre lande, tidspunktet er det bedste, og vegetarerne kunde lære meget af den ypperlige undervisning. J. D. H.

BIOLOGISK, DYNAMISKE KARTOFLER

dyrkede på sandjord, sælges fra »Rødbjerggård«, Hornbæk, telefon Havreholm 42 x eller Ryvang 1220 v. Prisen ligger 1 kr. pr. td. over dagsprisen i København, frit leveret

FAMILIÆR STILLING

i vegetarhjem søges af dygtig, velanbefalet dame, der gerne påtager sig assistance i husets pasning og madlavning mod mindre gage.

Bill. mrk. »familiær stilling« sendes til vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, København V .

PENSION CARLA STRØM,

Nørrebrogade 27 — Tlf. Nora 7523

Fuld forplejning kr. 75 pr. md. — middag 2 retter veltillavet mad 1,25. — Spisegæster modtages. — Smørrebrødspakker leveres. — Store, smukt møblerede værelser med fuld pension udlejes. Centralvarme, bad og telefon.

Pensionatet åbent daglig fra 10—19, søndag 10—13.

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23 II

—o—

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag.

FRYDENSTRAND Badesanatorium.

(Overlæge Carl Ottosen).

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

EN DAME,

der har mistet sin moder og gerne vil være noget i datters sted for en ældre, enlig dame, tilbyder sin hjælp mod ophold og lille løn.

Bill. mrk. »Vegetarisk« modtager vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, København V.

VIRKELIG REN VEGETABILSK MARGARINE

frisk og holdbar, uovertruffen i velsmag, 111 øre pr. kg. Fås fra hovedforhandleren eller fra nedennævnte forhandlere: Købmand C. C. Harreschou, Nyvang pr. Vedbæk, købmand A. A. Jensen, Sct. Jørgen, Roskilde, købmand Lund, Svaneke, Bornholm. Flere udsalg vil blive oprettet Hovedforhandler: N. M. Larsen, Vedelsgade 50, Vejle.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Vegetarisk kost. Fysikalsk behandling og massage. Patienterne tilses af dr. Backer. Priserne er fra kr. 4,50 til kr. 7,00 pr. dag.
ANNA ULLERUP - Tlf. Svendb. 755.

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, København K.
Telefon 7827.
Sundeste og mest økonomiske ernæringskilde.
Regulær vegetarisk kost. Råkost. Frugtlunsch. Morgenservering. havregrød, sundhedskaffe og teanretninger. Frokost, middag og aftenservering.
Smørrebrød og **frokostpakker.**
Husholdningskursus. Litteratursalg.



Adresserne på de **kiropraktiske kliniker** findes bl. a. i rigstelefonkatalogets fagregister.

Hadsten sundheds- og feriehjem.
Smukt beliggende. Skovrig egn. Sund kost. Bade. Efter lægeordination: Lysbade, solbade, massage. Plan sendes.
Minna og **Severin Andersen,**
Hadsten.

Vegetarisk kost,
herunder råkost — fås billigst hos fru **M. Klintø,** Langøgade 17, København Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

„SANA" Telefon 5650
Ingen filialer
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,30 og 2,50
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH. LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, pris kr. 2.50.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, København V. Vester 3509.

Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656
Sund, vitaminrig, vegetarisk mad

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Ideelt ferie-kursted
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. 1/2 kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telf.: Goth. 2573. Postkonto 282.
Expedition: Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7 st. København V. Tlf Vester 3509. Postkonto 25656.
Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct for 6 gange, 33 1/3 pct. for 12 gange.

A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.