VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER



Dansk Frugtavls jubilæumsudstilling i Odd-Fellowpalæet

18.—26. september. En righoldig, interessant udstilling, der vidner smukt om dansk frugtavls høje stade.

31. årgang **1. oktober 1937** **nummer 10**

Om at vade i frugt. - Før bevis.

Dette blads nr. 9 af 25. august indeholdt side 86 en artikel, betitlet: „Om at vade i frugt" og dækket ved underskriften „Forælder", altså artiklen var uden navn.
Artiklens indhold er på flere områder urigtig og fordrejer faktisk forholdene.
I artiklen står bl. a.: „Hardy-Hansen lader sig interviewe". I denne forbindelse bemærkes, at undertegnede aldrig lader sig interviewe, men bliver interviewet.
I artiklen står bl. a., idet indsenderen sigter til et interview i „Kristeligt Dagblad" af 27. juli d. å., at jeg udtaler, at „det er noget forfærdeligt pladder, når det påstås, at frugthøsten bliver dårlig i år", og indsenderen ironiserer over denne udtalelse. Jeg véd, at der stod „pladder", men oplyser, at jeg i min udtalelse til interviewerен sagde „sladder", og det er den urigtige sladder, der hviler på ukendskab til de faktiske forhold med hensyn til frugthøsten, eller som hviler på særinteresser, jeg er ude efter.
Som et bevis for, at mine udtalelser om frugthøsten også i år er rigtige, skal i dette tilfælde blot anføres, at frugtpriserne en detail i lang tid for mange æbleis og blommers vedkommende har ligget fra 25 øre pr. kg (se f. ex. Berlingske Aftenavis af 25. august, side 6, og samme avis af 28. august, side 2, hvor det ligefrem refereres, at prisen for gode, kurante æbler en detail er 25 øre pr. kg.)
Hvad tror indsenderen, producenten har fået for disse æbler.
I artiklen står også bl. a. „i 20 års jubilæumsåret" osv. Dette er noget, indsenderen af artiklen selv digter, thi „Dansk Frugtavl"s jubilæumsår nævnes overhovedet ikke i „Kristeligt Dagblad"-interviewet. Enhver opmærksom interesseret ved desuden, at det er 10 og ikke 20 år, „Dansk Frugtavl" har existeret. (Det var en trykfejl for 10 år, se siden i nævnte artikel. Red.)
I artiklen står: „plantet efter H.-H.s anvisninger, nemlig uden læ af nogen art". Dette er en usandhed, da jeg aldrig har anlagt nogen plantage uden læ, men er tilhænger af læ efter en bestemt plan.
Med hensyn til frugthøsten sidste år, anslog jeg frugthøsten, heri æbler, pærer, blommer, kirsebær og buskfrugt, der alt hører med til den danske frugthøst, til ca. 100 mill. kg.
Hvis indsenderen bestrider dette tals rigtighed, meddel så, hvor stor frugthøsten da var i 1936; thi som bekendt kunde det danske marked overhovedet ikke aftage f. ex. æblehøsten. Mægtige partier måtte rådne op. *Hardy-Hansen,*
Formand for landsforeningen „Dansk Frugtavl".

Det gør os ondt, at hr. Hardy-Hansen, der har brugt så stærke udtryk, er blevet fortørnet over, at „Forælder" går ind på hans

tone. Hvis der er urigtigheder i indlæget, giver vi hr. H.-H. en uforbeholden undskyldning. Men mod „Berlingske Tidende"s 25 øre pr. kg en detail kan vi sætte „Børsen"s oplysning om, at gennemsnits en gros prisen for æbler indtil 1. uge af september har været 28,8 øre pr. kg. Dette tal er dog et reellere tal at arbejde med.

Det er vanskeligt for en udenforstående at klare spørgsmålet om læplantningerne, for i Gartnertidende 24. november 1936 skriver professor Anton Pedersen ved Landbohøjskolen: „Foreningen Dansk Frugtavls ulyksalige agitation mod læplantningen har fundet altfor villige øren" — og meget mere i samme retning.

Vi har altså været i god tro. Men har denne autoritet på frugtdyrkningens område taget fejl, må vi undskylde overfor hr. H.-H., at vi har stolet på professorens udtalelser.

Det kan ikke nytte noget at strides om tal, som hver part må anslå. Vi har lige så god ret til at mene, at de 100 mill. kg frugthøst 1936 er for stort et tal, som hr. H.-H. har ret til at anslå sit tal. Når vi er skeptiske, er det bl. a. på grund af, at hr. H.-H. 17. oktober ifjor iflg. „Producenten" udtalte: „Når pressen spørger mig om frugthøstens størrelse, kan det jo ikke nytte at fortælle dem, at der f. ex. er en lille høst. Det vil jo blot blive benyttet til at fremtvinge mere import." Og bladet kalder det utilstedeligt at vildlede pressen og publikum med misvisende tal. — Men hvis dette referat og kommentaren dertil er urigtig tale, må vi altså atter undskylde overfor hr. H.-H.

Iøvrigt er dette jo et farligt område, da frugtfolkene er så uenige indbyrdes. Vi for vor part ønsker landets behov dækket med god, billig frugt hele året og bedrøves, når der tales om, at frugten rådner op. (Så hellere exportere!) Men målet må da være at fordele avlen over alle måneder og ikke bunke den op i et par, hvor der blir for meget, mens der er for lidt resten af året; en jævn fordeling til rimelige priser, og dertil et arbejde for at lære folk at spise frugt.

Som statskonsulent Dalskov siger i Politiken 23. september 37: „Med de nuværende frugtpriser, bortset fra en ganske kort periode med stor tilførsel, er en stor del af befolkningen ikke i stand til at forøge sit frugtforbrug ret meget. Det vil først blive tilfældet, når detailprisen på god vare kommer ned på 25 øre pr. halv kg. Koster derimod et enkelt æble de 25 øre, så vil der være mange, der foretrækker at bruge femogtyveøren til noget andet.

Imidlertid skal der jo arbejdes på langt sigt i frugtavlen, og det er ikke for tidligt at forberede en kraftig forøgelse af det hjemlige frugtforbrug.

Til dette formål vil jeg gerne foreslå, at forbruget på de allerfleste institutioner med egen forplejning sættes ganske betyde-

ligt op. Det gælder navnlig forbruget af frisk frugt på hospitaler, sygehjem, alderdomshjem, skoler m. m,
Der kunde sikkert også bruges langt mere frisk frugt på hoteller og restaurationer, end tilfældet er nu. Kort sagt, der er mange uopdyrkede forbrugsområder, som man i kommende tider, når sagen bliver rigtig aktuel, kan udnytte til gavn for frugtavlen og til glæde for samfundet."

— Vi håber, Danmark engang må blive et vældigt frugtexporterende land, men først må landets eget behov dækkes — og importen af frugt må ikke standses, ellers vænnes folk af med at spise frugt. Som det hedder i Politiken samme dag som ovenstående: „Forbruget af frisk frugt er faldet kolossalt i Danmark, og jo mindre der importeres, des vanskeligere vil afsætningsforholdene for de danske æbler blive." — —

Vi vil slutte med at takke „Dansk frugtavl" for dens indsats for forbedret frugtavl. Lær nu folk at spise frugt, og giv os god og billig frugt herhjemme hele året i massevis og exporter så resten!

O. E.

Faste som helbredelsesmiddel.

I Tyskland bor der i Karlsbad en berømt læge, Franz Xaver Mayr, der i snart en menneskealder har arbejdet mod fordøjelsessygdomme og stofskiftelidelser. Hans virksomhed er kronet med held, idet han ved sine kure har helbredt masser af mennesker med de forskelligste sygdomme.
Den norske højesteretsadvokat Eckbo var i mange år syg, havde mange forskellige sygdomme, søgte helbredelse hos en mængde læger, men alt forgæves. Opgivet af alle hjemlige læger søgte han til Karlsbad, satte sig ind i dr. Mayrs metoder, benyttede dem og blev helbredet derved.
Den kur, han lærte i Karlsbad, er en fastekur.
Eckbo har nu i sit hjemland, Norge, et kursted, hvor en ansat læge forestår kurene, ved hvilke en mængde syge bliver helbredte.
Kuren består i, at patienterne kl. 7 på fastende hjærte drikker 1 à 2 liter karlsbadervand 37—50 grader C varmt, eller almindelig varmt vand, tilsat 1 eller 2 teskefulde karlsbadersalt. Dette må drikkes i små mundfulde og meget langsomt.
Først 1 time derefter må man spise. Man må vogte sig for under kuren at gøre vold på sig selv.
Dette karlsbadervand indvirker stærkere på mavens og tarmenes slimhinder, jo tommere de er.

En sådan drikkekur varer et par måneder. Så kan man standse med salttilførselen til vandet, mens man kan fortsætte med vanddrikningen.

Som oftest sættes denne vandkur i forbindelse med faste. Denne kan vare fra nogle dage indtil ca. 6 uger. Samtidig dermed må maven bringes i fuldstændig orden ved komplet gennemrensning, så ingen gamle madrester bliver siddende i tarmfolderne.

Efter kuren begynder man forsigtig med at indtage varmet pasteuriseret eller kogt mælk, 1 glas, siden 3, daglig. Dernæst 1 æg, kogt i 2 minutter, efter nogle dage 2. Så hårdt hvedebrød, et par skiver, et lille rundstykke, 5 dage gammelt, med smør, til hvert måltid.

Føden må indtages med stor forsigtighed i små kvantum, langsom spisning og omhyggelig tygning.

Kuren vil forbedre hele sundhedstilstanden (nemlig fordøjelsen), en forbedring, som vil komme ethvert organ til gode.

Kuren vil for alle, der ikke er hjærtesvage, være helt ufarlig og uskadelig.

Man vil spørge, om det dog ikke er strængt således i flere dage eller uger at undvære føde. Men de, der har prøvet det, og det er nu mange, siger, at når de har fastet en dags tid eller to, går det let uden noget som helst besvær. Man føler ingen sult, og man behøver ikke under kuren at opgive sit daglige arbejde. Men det er den enkleste og mildeste måde at få helbredet sit fordøjelsesapparat på.

Rundt om i landene: i Frankrig, England, Amerika og flere har næsten utallige mennesker anvendt kuren (dr. Mayr behandler hver sommer 350—400 patienter); alle forsikrer at have haft umådelig gavnlig virkning af den.

Fedme, som almindelig opfattes som tegn på sundhed, er tværtimod sygdom, idet det er følgen af ødelagt fordøjelse, forgiftning af legemets kirtler, navnlig af de indre kirtler: skjoldbruskkirtelen, hypofysen o. fl.

Kuren har, fortæller dr. Mayr, helbredt en mængde sygdomme: Mave- og tarmkatarrer, blindtarmsbetændelser, galdegangsbetændelser, galdesten, stofskiftesygdomme, urinsur diatese, eksem, gigt, håraffald, sukkersyge, fedme, magerhed, basedow, tidlig alderdom, hjærtesvagheder, åreforkalkning, åreknuder, for højt og for lavt blodtryk, neurasteni, søvnløshed, sovesyge, opsvulmninger, særlig på benene o. m. fl.

Severin Andersen,
Hadsten sundhedshjem.

Årsmødet i Bellahøj skole

blev en interessant dag i Dansk vegetarisk forenings historie, for det er jo ikke hver dag, foreningen er i stand til at byde sine medlemmer så smukke omgivelser at samles i, og begejstringen for stedet gav sig også udtryk i formandens tak til skoleinspektør Egerod, en tak, der efterfulgtes af den talrige forsamlings udelte bifald.



Under spasereturen i Bellahøj parken tog hr. Jul. Petersen ovenstående smukke billede. Fotografiet, der er forstørret op til hel postkortstørrelse, sælges til fordel for børnehjemsfondet. Prisen er pr. stk. 65 øre, portofrit tilsendt. Bestillinger indsendes helst på girokort til Dansk vegetarisk forening, København, postkonto 25656. Ved opkrævning af beløbet tillægges opkrævningsgebyr.

Allerede på vejen til skolen glædedes man over det smukke syn af Dannebrog, der var sendt til tops i dagens festlige anledning.
Det blev også, hvad vi ønskede, en udbytterig dag for deltagerne med en venskabelig saglig debat om foreningens anliggender, et behageligt samvær, en oplevelse at bese skolen med alle de moderne bekvemmeligheder og hjælpemidler for undervisningen, ikke mindst stjernekammeret, som forevistes af kommunelærer Ingolf Andersen, der elskværdigt havde stillet sig til rådighed.
Siden var vi fru Egerods gæster ved nogle herlige forfriskninger i inspektørboligen, og dagen afsluttedes med en spaseretur i Bellahøj parken, som hidtil har henligget i torneroseskønhed, men nu er ved at blive omlagt for senere at åbnes for publikum.
Ved 10-tiden samledes deltagerne i skolens store lærerværelse. Hr. cand. mag. Th. Spur bød som Københavns afdelingens formand velkommen, og efter at en sang var sunget, gik man over til generalforsamlingens dagsorden.
Hr. bogtrykker Wilh. Date valgtes til dirigent, hvorefter D. v. f.s formand, forlagsboghandler H. L. Henriksen aflagde årsberetning. Der var grund til at sige tak til bestyrelse og medlemmer for godt samarbejde og villig støtte til bevægelsen. Særlig havde begivenhederne omkring 40 års jubilæet bragt noget af den gamle interesse frem hos mange medlemmer og været et nyt stød fremad. Tidsskriftets redaktør og medarbejdere takkes for de udmærkede indlæg for vor sag. Vitaminiseringen af margarine med animalske produkter havde givet bestyrelsen anledning til at nedsætte et udvalg, der overfor myndighederne kunde tale vor sag, og en ordning synes at være på trapperne.
Om børnehjemmet kunde der fortælles, at vore tre børn stadig trives godt hos familien Bloch, der selv var kommet til stede og fortalte lidt om resultaterne.
Nogle mindeord udtaltes over medlemmer og venner, der i årets løb var

lagt til hvile: red. Sven Poulsen, konsul Henningsen, frk. Diederichsen, værkfører Thomsen og journalist Brochmann.
Oplysningskontoret, biblioteket og litteratursalget var i Istedgade 7, hvorfra en ikke ringe mængde forespørgsler var besvaret, og indmeldelser, lån og salg var foregået.
For nylig havde man hørt godt nyt fra en provinsafdeling, idet der i Odense planlagdes både kapgang og udstilling til efteråret. - Iøvrigt udtrykte formanden sit varme ønske om, at foreningen i fremtiden måtte sætte et kraftigere præg på landets sundhedsmæssige udvikling.
Regnskabet, som derefter blev forelagt, balancerede med kr. 3323,98 og viste en kassebeholdning på kr. 1038,74 pr. 30. juni 1937. Status viste aktiver på kr. 4069,73, ingen passiver.
Børnehjemsfondets regnskab viste indtægter på kr. 642,53, og at tilskudet til børnehjemsfondet var kr. 556,00, men kassereren oplyste, at man var i restance med hensyn til betalingen, og han opfordrede derfor kraftigt til forøgede gaver til børnehjemsfondet. Fondets formue udgør kr. 11291,73.
Inden beretning og regnskab blev vedtage , førtes en debat. Hr. St. Fink Jensen, Vejle, udtalte sin glæde over igen at være til stede ved et årsmøde, takkede bestyrelsen for årets arbejde, men mente iøvrigt, at det var uværdigt, at man ikke havde været i stand til at yde børnehjemmet tilstrækkelig støtte. Syntes, at der var flere ting, der tydede på, at margarinespørgsmålet var blevet behandlet noget ensidigt af foreningen, hvilket særlig fremgik af Spurs artikel i sidste nummer.
Skoleinspektør Egerod fremhævede, at han altid havde holdt på, at børnehjemmet først skulde have været startet, når kapitalen var så stor, at der kunde drives et hjem med mange børn, men det var om at gøre, at vi nu fandt udvej til at støtte forstander Bloch og frue i arbejdet med de allerede værende børn. Som redaktør takkede hr. Egerod medarbejderne, for hvem det ofte var et kunststykke at indskrænke stoffet til bladets få spalter. Iøvrigt efterlyste han medlemmer med lyst og tid til et virkeligt agitationsarbejde.
Hr. Spur imødegik forskellige angreb på hans artikel og fremholdt, at det var ministeriet, der havde ønsket en centralisation af margarinefabrikationen.
Hr. Lærer Schou, Haarløv, talte om, at vegetarerne måtte se at finde en form for samarbejde, så at al splittelse blev udelukket.
Hr. Pille fremhævede, at vi uden udvidelsesmuligheder udmærket kunde modernisere V. t.s udseende.
Forstander Bloch og hustru fortalte smukke træk fra børnenes liv og meddelte, at blot der blev råd til at have 8 børn, vilde man kunne forvente statstilskud, hvorved fondets udgifter pr. barn vilde gå betydeligt ned.
Fru Therese Stamer talte om sine erfaringer med hensyn til de forskellige vegetariske kosttyper og mente, at hvis vi blot vilde vise tolerance, kunde vi sikkert samle alle vegetarerne på en fælles linie.
Efter endnu flere talere replicerede formanden.
Valgene blev enstemmige. Til formand genvalgtes H. L. Henriksen og til bestyrelse Oluf Egerod, N. Nielsen, H. Lykke og J. D. Henriksen, til suppleanter Lis Seegelke og Ellen Pille. Til revisorer d'herrer Valdemar Petersen og C. Seegelke og til revisorsuppleanter Kurt Ackermann og E. Scheuer-Petersen.
Tid og sted for næste årsmøde overlodes til bestyrelsen.
Under eventuelt talte ingeniør Seegelke om frugtpriserne og forklarede, at producenterne i hvert fald ikke fik for stort udbytte. Frøken Lykke syntes, at foreningen skulde advare mod al den sprøjtning af frugttræerne; man måtte tro, at frugten var forgiftet med sprøjtevæsker. Havebrugskonsulent Mosegaard besvarede påstanden med at oplyse, hvor grundig kontrollen var med den indførte frugt, og at alle suspekte sygdomstilfælde blev omhyggeligt undersøgt af sundhedsautoriteterne. Man havde endnu

ikke konstateret et eneste tilfælde af sprøjtevæskeforgiftning. Sprøjtning var nødvendig på grund af skadedyrene. — Flere talere havde ordet, bl. a. udtalte Egerod sig kraftigt mod udførsel af frugt på et tidspunkt, da landet endnu ikke kunde frugtdække sig selv.
Inden valgene var der blevet holdt frokostpause, og nu, da forhandlingerne var forbi, takkede formanden for den store deltagelse og de mange indlæg, som forhandlingerne havde bragt. Dirigenten fik en hjertelig tak, og ledelsen for resten af samværet overlodes til skoleinspektør Egerod, der som omtalt foreviste os skolen og parken.
Vi bringer hr. og fru Egerod en særlig tak for deres gæstfri modtagelse af årsmødet.
Det var et vellykket årsmøde — må det blive et fremgangsrigt år under alle medlemmernes medvirken.

J. D. Henriksen, sekretær,

NB. Medlemmer, der ønsker et exemplar af det trykte regnskab, kan få dette tilsendt mod indsendelse af fornøden porto.

Redegørelse for margarineordningen.

Som resultat af Dansk vegetarisk forenings margarineudvalgs arbejde er der opnået en dispensation fra loven om vitaminisering af margarine. Landbrugsministeriets skrivelse af 14. aug. 1937 lyder således:
„Med henvisning til den med overinspektøren ved statskontrollen med smør og æg m. m. stedfundne forhandling skal man meddele, at det indtil videre vil kunne tillades margarinefabriker ved levering af margarine til foreningens medlemmer at undlade tilsætning til margarinen af A- og D-vitaminpræparat på følgende betingelser:
1) Margarinen skal være tilsat carotin i sådan mængde, at margarinen viser en vitaminvirkning, der svarer til mindst 14 og højst 18 internationale A-vitaminenheder.
2) Margarinens emballage skal på tydelig og iøjnefaldende måde være forsynet med følgende angivelse: „Indeholder ikke A- og D-vitamin. Tilsat carotin." Ved udlevering en detail skal det direkte om margarinen anbragte papir være forsynet med samme angivelse.
3) Margarinen må ikke bringes i handelen fra åben bod, således, at udlevering til andre end foreningens medlemmer kan finde sted, og den pågældende fabrik skal drage omsorg for, at levering af margarine kun finder sted til personer, der er opført på en fabriken af foreningen tilstillet medlemsfortegnelse, som skal holdes ført á jour, og iøvrigt under iagttagelse af den almindelige lovgivnings regler.
For så vidt de foran anførte betingelser viser sig ikke at blive overholdt, vil tilladelsen blive tilbagekaldt.
Efter foreningens ønske er tilladelsen til levering indtil videre meddelt Den sanitære fødevarefabrik, København."
Bestyrelsen drøftede sagen ved sit møde den 2. september og vedtog at godkende udvalgets arbejde efter forhandling om den rejste kritik på årsmødet.
Udvalget gjorde opmærksom på, at man i V. t.s juninummer havde efterlyst henvendelse fra interesserede i spørgsmålet, men at kun Den sanitære fødevarefabrik havde henvendt sig. Fra ministeriets side ønskede man, at en enkelt fabrik fik leverancen af hensyn til kontrol med fremstilling og udlevering. Når der i skrivelsens begyndelse bruges flertalsformen fabriker, skyldes det, at også andre organisationer deltog i ansøgningen, og at det mosaiske samfund får leverancen gennem en anden fabrik.
Da der for udvalget ikke forelå henvendelser fra andre fabriker, og en enkelt med lethed kunde dække vegetarernes forbrug, var bestyrelsen fuldt ud tilfreds med, at det blev Den sanitære fødevarefabrik, der fik fa-

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand: hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, kasserer og sekretær: J. D. Henriksen.
Her findes:

a) Vegetarisk oplysningskontor. b) Vegetarisk litteratursalg.
c) Vegetarisk tidsskrifts expedition.
d) Vegetarisk bibliotek.

Københavns afdeling: Formand, hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 7, efter aftale (priv. Nakskovvej 37, 3., Valby). Kasserer: frøken H. Lykke, Hans Brunsvej 12, Charlottenlund (Postkonto 28185).

Møder og lignende.

Medlemsmøde hos fru Stamer, Skovvej 7, Ordrup, søndag den 17. oktober kl. 16 em. Se meddelelsen andetsteds i bladet.

brikationen, og takkede udvalget for løsningen af den vanskelige situation, som stadig opfordrede til besindig fremgangsmåde fra bestyrelsens side i varetagelsen af medlemmernes interesse overfor myndighederne, som man havde grund til at takke for deres imødekommenhed.

På bestyrelsens vegne:
H. L. Henriksen, p. t. formand.

Spredt og samlet.

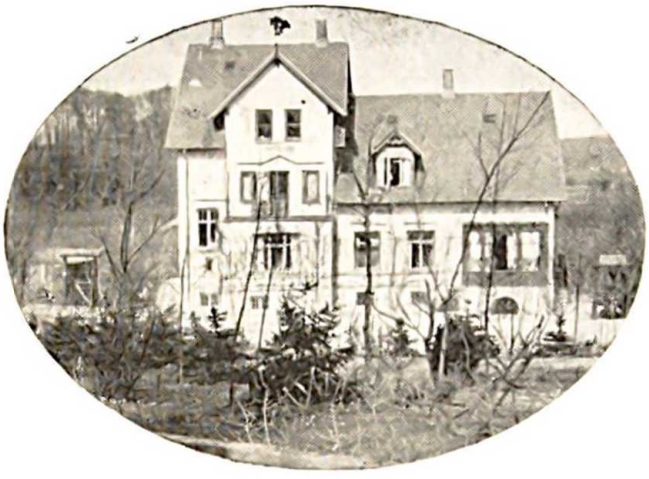
Sundhedsugen på Frydenstrand fik et strålende forløb. Således beredtes mundtligt af deltagerne og skriftligt af en række presseudtalelser. Særlig dr. Ragner Bergs forelæsninger har været værdifulde, ikke mindst, fordi han som aktiv forsker med vægt kunde understøtte sine moderne ernæringsteorier. Et foredrag „Evig ungdom — også under grå hår" af overlæge Ottosen vakte megen opmærksomhed, hvad man godt forstår, når man kender overlægen som en personificering af selve titlen. At kaptajn Jespersen tog forsamlingen med storm, skyldtes ikke alene hans livfulde og personligt prægede foredragsform, men sikkert også, at han medbragte så mange stave, at hele forsamlingen inden mødets slutning var gået i gang med stavgymnastiken under kaptajnens kommando. Men når man véd, at dette kun er et lille uddrag af den lange undervisningsrække, indser man, hvor alsidigt et udnytte de tilstedeværende må have fået, om de blot omsætter den høstede viden i praksis.

På Nordisk havebrugsudstilling i Forum havde Dansk vegetarisk forening en smuk stand med arbejdende køkken under husholdningslærerinde, fru Ellen Pilles ledelse, medens Københavns afdelingens formand, hr. cand. mag. Spur holdt foredrag og stod for agitationen og litteratursalget.
Mere i næste nummer.
Det gule flyveblad „Hvad er vegetarismen?", som uddeltes på udstillingen, kan fås til agitation fra oplysningskontoret.

Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36-38, blev den 15. september overtaget af hr. Thorvald Kristensen, hvis frue varetager ledelsen

af køkkenet og nok skal sørge for en velsmagende og nærende kost til gæsterne. Fruen er kendt som tidligere køkkenchef på Frydenstrand badesanatorium og sidst på Vejlefjord højskole, hvorfra vegetarerne, der var med til verdenskongressen, erindrer hendes udmærkede kogekunst, som også her vil bringe succes for restauranten. h.

Fru Therese Stamer, diæthjemmet „Bakkely, Skovvej 7, Gentofte, har vist os den venlighed at indbyde medlemmerne til en sammenkomst søndag den 17. oktober i sin smukt beliggende villa. Fru Stamer, der er expert i moderne diætmad, vil holde foredrag om Bircher Benners diæt, og



der vil kl. 18 blive serveret råkostsmørrebrød. Vi bringer her et billede af fru Stamers smukke villa, hvor vi mødes på søndag. Deltagelse i aftenserveringen, der koster 1 kr. 25 øre, bedes anmeldt til fru Stamer senest torsdag den 14. oktober, tlf. Ordrup 610. Tag venner og bekendte med.

Kan kreaturhold betale sig? Er man fortrolig med den kendsgerning, at indtil 80—85 pct. af næringsværdierne går tabt ved at passere dyreorganismen, så er sagen let at klare. Ikke desto mindre strides de „lærde" i denne tid om spørgsmålet. Det er nemlig en kendsgerning, at smørproduktionen — landbrugets store indtægtskilde — er en ren og skær underskudsforretning. Og nu vrider man hjernerne for at hitte på den nationaløkonomiske spidsfindighed, at skønt det giver underskud at holde kreaturer, så giver det alligevel overskud. Ja, verden er underlig. *F.-J.*

„Kruspersille er vitaminrig", skriver „Gartner Tidende". Ved undersøgelser i Magdeburg har man påvist, at 7 g kruspersille dækker et voxent menneskes daglige behov af c-vitaminer, eller lige så meget som 150 g salat. Brugen af kruspersille bør derfor stimuleres, særlig i vintertiden.
F-J.

Prof. Ude er stadig genstand for modgang. Hans gejstlige foresatte har ophævet taleforbudet, og fra regeringens side foreligger ikke nogen officiel hindring for hans virksomhed. Men der synes at bestå et hemmeligt forbud: hver gang prof. Ude skal tale, kommer nemlig et politiforbud i hvert enkelt tilfælde, uden at man giver oplysning om grunden. En henvendelse til forbundspræsidenten og forbundskansleren har været frugtesløs, uagtet sidstnævnte offentligt har udtalt, at enhver ærlig opfattelse

skal blive respekteret. Men beviset for, at prof. Ude ikke mener det ærligt, mangler hidtil, skønt han et helt liv igennem har kæmpet som nu: for sandhed, hensynsløst og uden personsanseelse, for retfærdighed.

Henkogning, af E. Herløv-Müller. Hirschsprungs forlag. København 1937. 40 s. — Metoderne for rå opbevaring af frugt osv. er endnu så usikre, at henkogning endnu en tid vil være den udvej, husmoderen tyer til, når vinterforraadet skal fylde kælder og spisekammer. Denne lille udmærkede vejledning i henkogning vil derfor komme mange til nytte. Opskrifterne er klare og letforståelige, og vi har erfaring for, at selv „helbefarne" i henkogningskunsten har hentet gode vink i bogen. *F-J.*

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket ørdag.

Pension Carla Strøm,

Nørrebrogade 27 - Tlf. Nora 7523.

Spisegæster 8 kr. pr. uge. Middag fra kl. 17—19. — Vegetarisk smørrebrød. Middag, 2 retter, kr. 1,25.
Smukt møblerede værelser — centralvarme, bad, telefon — udlejes m. fuld pension. Pris alt inclusive pr. måned kr. 135,00.
Pensionatet er åbent alle dage. Søn- og helligdage fra kl. 12—13 og 17—19.

Spis fuldkornet „Firkornsbrød",

bagt af biologisk-dynamisk avl. - Bringes og forsendes overalt.

Bager Bagge, Ågade 106, Kbh. N. Tlf. Nora 7509.

En ung pige
søges i vegetarisk hjem, husstand 2 personer. **Fru Nissen, Roslev st., Salling.**

Sundeste levevis
belyses i bogen
„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
af lhv. højskoleforstander **Severin Andersen, Sundhedshjemmet, Hadsten.**
Pris 1 kr., frit tilsendt.

Biologisk, dynamiske kartofler,
dyrkede på sandjord, sælges fra „Rødbjerggård", Hornbæk, tlf. Havreholm 42 x eller Ryvang 1220 v.
Kartoflerne leveres fragtfrit overalt i Storkøbenhavn.

Spis ren plante margarine
Spis **„Nutana"** plante margarine
pris pr. ½ kg pakke 66 Øre
5 pk. tilsendes portofrit.
Den sanitære fødevarefabrik, Baldersgade 14, København N.
Taga 289 Under kontrol af Skodsborg badesanatorium.

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

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i
Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.

Husk at tage bade, lysbade, højfjeldssol, finsen-lys, diatermi og massage i
Kurbadet Vesterport,
Meldahlsgade 3, 2. sal. Palæ 3248.

KIROPRAKTIK



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, Kbhvn. Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, **pris kr. 2,50.**
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

Pension og diæthjem
for „nyvegetarisk" kost og råkost. Helårlig og for kortere tid. - Udmærkede resultater m. h. t. helbredelse af stofskiftelidelser er opnået gennem diæt. - Lægetilsyn. - **Fru Stamer, Skovvej 7, Gentofte, ved Jægersborg. Tlf. Ordrup 610.**

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

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Nordens største kuranstalt.
De bedste fysisk-diætetiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Billige vinterpriser.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. ½ kg
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Frydenstrand badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18 & 20, Brønshøj. — Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — 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 petitlinie eller 36 kr. pr. side. — Rabat: 15 pct. for 3 gange 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn