VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Dansk vegetarisk forenings stand ved den 6. nordiske havebrugsudstilling.

Den enestående smukke indsats, som nordens samlede gartnere og havebrugere har gjort i dagene fra den 23. september til 3.



oktober d. a. skabte samtidig en mulighed for et frugtbart samarbejde med vegetarisk forening, som foreningen udnyttede ved at gøre et intensivt agitationsarbejde for vore synspunkter gennem en meget smuk stand ved den 6. nordiske havebrugsudstilling i Forum.

Det var ikke alene den ydre ramme, der virkede stilfuldt, udført i naturtræ af kunstsnedker Højsgård-Rasmussen, Roskilde, også

en vitamintavle, udarbejdet af standens leder, og fru redaktør Pilles elegant arrangerede vegetariske retter vakte berettiget interesse.
Som rimeligt er tog vitamintavlen kun hensyn til vitaminernes oprindelige forekomst i planteriget, og på grund af frugtens særegne letfordøjelighed var der desuden taget særligt hensyn til de i frugten forekommende vitaminer. Der afgaves da også flere bestillinger på exemplarer af tavlen, som man vil søge udgivet i fremtiden.
For udstillingen var der lagt et alsidigt program, således at man ved flere besøg stadig fik noget nyt at se, og dette bemærkedes i flere tilfælde af de besøgende, ligesom det gav den dertil knyttede demonstration og foredragene en større friskhed.
Som grundlag for cand. mag. Spurs foredrag, der afholdtes for mindre forsamlinger på ca. 40 ad gangen, tjente nogle nye undersøgelser over plantekostens absolute indhold af vitaminer og salte, der tjente til på en slående måde at bevise dennes store overlegenhed over den dyriske kost.
Selv om hovedvægten lagdes på landets egne produkter, viste ledelsen af udstillingen sig dog så saglig, at man ikke forbød os til en vis grad også at demonstrere en del udenlandske frugters værdi. Både herfor og fordi de tilstod foreningen en gratis stand og et tilskud til indkøb af danske varer til demonstrationen, udtaler vi herved en anerkendende tak til Den alm. danske gartnerforenings frisindede ledelse.
Når man tager hensyn til det store antal mennesker, der påhørte foredragene med efterfølgende demonstration, at der solgtes flere hundrede bøger og pjecer, uddeltes ca. 40,000 blade og brochurer samt gaves et utal af spørgsmålsbesvarelser til mange af de 200,000 besøgende, der i de 11 dage passerede standen, er ingen vist i tvivl om, at der blev gjort et virkeligt stykke agitationsarbejde for vor store sag med adresse til hele norden.
Vi ønsker ikke alene at takke standens direkte medarbejdere, men hr. konsulent Mosegård, hr. repræsentant Nielsen, fru Stamer, hr. P. Rasmussen og hans utrættelige medarbejdere var en stor og virkningsfuld hjælp til at lette arbejdet.
Desuden støttede Dansk aluminiumsindustri, hr. Carl Petersen, Sølvtorvet, A. W. Kirkebye og flere af de udstillende gartnere vort arbejde ved udlån af effekter og tilsendelse af varer. Også Københavns frugtauktioner glædede os med et tilskud, hvorfor vi herved udtaler vor særlige tak.
Hr. Stefan Vøldan havde også en stor og smuk stand, hvorfra der udførtes et godt stykke arbejde. *S.*

Har De husket, at overskudet ved salget af billeder fra årsmødet (se V. t. nr. 10) går til børnehjemsfondet? Send Deres bestilling til Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, Kbhv. V. Postgiro 25656.

Aberne - og så os andre.

Et stort firma meddelte engang, at det havde opbrugt al sin valuta og ikke kunde fremskaffe flere bananer, „tiltrods for at landet samtidig oversvømmes med kirsebær". Man må formode, at det er et konkurrerende foretagende, der således oversvømmede landet med de lækre. røde bær.

Firmaet, der alarmerede pressen med de sædvanlige veklager over at måtte afskedige sit personale, har alle vegetarers sympati, og vi holder af hjertet med det i det synspunkt, „at savnet af bananer er slemt for syge mennesker og børn, som i stigende omfang i de senere år af lægerne er ordineret bananer, der jo er en sundhedskilde. Et andet sted er savnet også yderst alvorligt. Det er i Zoologisk have. Vi har fra dr. Boje Benzon, der er formand for haven, modtaget flere skrivelser, hvori han klager på abernes vegne. For dem er det en livsbetingelse, ar der atter kommer bananer til landet. Det er deres vigtigste levnedsmiddel, og det kan ikke erstattes . . ."

Der er ingen tvivl om, at aberne i Zoologisk have har fået både valuta og bananer, da det må erkendes, at disse er et uundværligt og uerstatteligt næringsmiddel for de morsomme dyr. Men jeg har en skummel mistanke om, at de med et særligt svedent grin vil kaste skrællerne i hovedet på menneskene, der ikke har formået at drage parallelen: Er bananer uundværlige for aber, så er de det også for de mennesker, der i zoologisk henseende står dem så nær.

Er vi så tossede, at vi endog lader børn og syge undgælde til gunst for valuta til spirituosa, tobak og mange andre giftstoffer, så er vi vel heller ikke for gode til at modtage abernes velmente spot.

Men hvis der skulde være nogen mening i galskaben, måtte det da i første række være os vegetarer, som i det mindste blev sidestillet med aberne og fik udleveret bananmærker. Hvem véd, om formanden ikke kunde få lige så travlt med at ombytte folks oksekødkort med bananmærker, således som det i sin tid var tilfældet med flæske- og sukkerkort.

Sikke mange medlemmer, foreningen kunde få på den historie.

Forælder.

Vegetariske rastauranter i London.

Jeg havde det privilegium en tre måneders tid at opholde mig på Londons største vegetariske restaurant „Vega", Leichester Sq., en moderne, tidssvarende og hyggelig virksomhed, der besøgtes af op til tusinde mennesker om dagen i den travleste tid.

Restauranten drives ualmindelig dygtigt. Indehaverne, der er ty-

skere og uddannet på dr. Bircher-Benners sanatorium i Schweitz, arbejder med på de hårdeste pladser fra morgen tidlig til aften sent. Personalet, der tæller mellem 30 og 40 personer, består delvis af udlændinge, navnlig af tyskere, der særlig arbejder i det store, varme køkken i ca. 40 grader.
Lokalerne var hyggelige, maden god efter engelske forhold, og den blev serveret efter det overalt på stedet rådende princip: hurtig, varm og proper.
Maden tillaves — med tilbørlig hensyntagen til den engelske smag — hovedsagelig efter Bircher-Benner systemet. Herunder skal særlig nævnes de fine råkostsalater, de mange udmærkede ukogte middage. rå gemyse- og frugtsafter, müsli osv., noget for enhver smag. Det syntes, at publikum satte stor pris på disse gode og sunde ting, idet der daglig tilberedtes op til 500 salater. Foruden de faste frokoster og middage serveres frugt- og salatfrokoster samt en mængde a la carte retter.
Alt blev kort sagt mønsterværdigt og genialt drevet, og vi udlændinge kunde nok få nogle gode ideer med hjem derfra, som „fordansket" kan praktiseres herhjemme.
Der findes flere store vegetariske restauranter i London, også nogle hoteller og en mængde sundhedsfødevareforretninger.
Vegetarisk forening i London, der tæller ca. 1500 medlemmer, arbejder indadtil og udadtil for at udbrede kundskaben om sund levevis.
Angående folkeernæringen i al almindelighed må det siges, at den hverken er værre eller bedre end i andre lande, idet nogle dyder kan opveje andre lyder. Af de første kan nævnes, at englænderne har en ret god forståelse af grønsagers værdi, idet det er umuligt at indtage en engelsk middag uden en eller to slags grønsager til hver dag. På den anden side er retterne til det enkelte måltid så mange, at det let bliver på bekostning af sundheden, navnlig hvad angår den varme, søde budding, der daglig hører til den engelske middags afslutning. Bacon og æg som en del af morgenmåltidet er endnu en kendsgerning i de fleste engelske hjem, og så al den fortvivlede engelske dåsemad. Alt købes færdig på dåser lige til at varme, fra færdigkogte bønner, macaroni, kød, fisk, kartofler i forskellige saucer til den færdigblandede kagedejg, hvortil husmoderen kun har at føje et æg.

Dette bærer sandsynligvis en hel del af skylden for, at den engelske nutidskvinde ikke er særlig bevandret i det huslige gøremål, især ikke, hvad der angår kogekunsten.

En anden ting er, at englænderne i almindelighed går på restaurant hver dag i stedet for at medbringe deres madpakke til frokosten, som det er tilfældet herhjemme, Dette gælder for såvel kontor-, forretnings- som arbejderfolk og har naturligvis bevirket, at det myldrer med restauranter af alle slags i hver gade.

Englænderne — venlige, stilfulde og behagelige som de er — er ekstravagante i alle deres vaner. Man føler, England er en pengemagt. Levefoden er vist den højeste i Europa. Det gamle ord opfyldes atter: Hvad let kommer, let går.
Det er godt at lære af andre og betragte såvel det, der er til gavn, som det, der er af ringe eller ingen værdi. Lad os beholde det gode og drage lærdom af fejlgrebene, og med hånd, mund og pen som aldrig før kæmpe i den gode sag, og vi vil vinde sejr til sidst.

Nielsine Andersen,
Vegetarisk spisesalon, Åarhus.

Sundhedens problemer.

Af John Olesen og E. Möinichen.

Den foreliggende bog er noget af en begivenhed i nordisk litteratur. Medens naturlæger her i landet forfølges på det skarpeste og fuldstændig hindres i at praktisere ved hjælp af lovparagrafer og retsforfølgning, slår en dansk læge sig sammen med en af udlandets naturlæger for at skrive en bog om sundhedsspørgsmål.

Bogen er et interessant forsøg på med offentligheden som dommer at udrede en hel række lægevidenskabelige spørgsmål, og en vis frisk polemisk indstilling gør den tankevækkende og læseværdig, samtidig med at den forsøger at lede lægevidenskaben ind i nye baner, idet den mest beskæftiger sig med graden af sundhed, medens man tidligere væsentlig har beskæftiget sig med sygdomsgraden.

En sådan lægelitteratur må man hilse med den største glæde. Kun må man beklage, at lægerne i denne henseende desværre har et altfor ringe materiale at henholde sig til. Dersom den foreliggende bog kunde forøge befolkningens interesse for en sundere og mere vegetarisk levevis, kan dog måske denne mangel også efterhånden afhjælpes. Det vil i hvert fald blive nødvendigt at have mere materiale af denne art for virkelig i fremtiden at opnå de ønskedo resultater af en stigende folkesundhed,

Interessant er det, at et af hovedemnerne er en nærmere specialisering af huddiagnosen, som dr. Kuhne i sin tid grundlagde med sin lægebog under betegnelsen „ansichtsdiagnose".
Denne vides ikke tidligere at have været systematisk benyttet her i landet undtagen på sundhedshjemmet „Højbo" i de fem år, det existerede.
Dr. Olesen har taget bindevævets tilstand med ind under sin behandling; men emnet er hermed langtfra udtømt, da de forskellige hudfarver og hudreaktioner også står i et ganske sær-

ligt forhold til ernæringstilstanden eg den øjeblikkelige diæt eller det, som dr. med et mere omfattende udtryk kalder det anvendte regime.
Desværre er det ikke lykkedes forfatteren helt at udskille årsagerne til de forskellige hudfænomener, men som forsøg er bogen yderst interessant.
Når enkelte anmeldere har været utiltredse med, at de to læger opholder sig meget ved den forskelligartede virkning af samme behandling eller lægemiddel i de forskellige livsforhold, så man ikke direkte kan betegne en bestemt fremgangsmåde som sund eller usund i al almindelighed, så kan vi kun hertil svare, at det er gavnligt, at den overtro, der ganske ureflekteret knyttes til ethvert nyt fund og enhver ny behandling, ikke overdrives. Der sker megen skade ved en overdreven og utilpasset brug af de næringsmidler, der til forskellfge tider opagiteres som „sunde".
Undertiden gøres løsningerne dog også så usikre, at man savner en samlende oversigt over de virkelige resultater — som i afhandlingen af dr. Möinichen, hvor han kommer til det ikke uinteressante resultat, at alt undertøj er sundt, når det blot bruges med den rette forståelse.
Emnet bruges til at meddele en lang række interessante og oplysende erfaringer fra naturlægens praxis og virker til gengæld derved trods manglende tendens meget oplysende.
Når hovedresultatet af afsnittet om kosten er så nær ved det rigtige, at den anbefalede spiseseddel bliver: Frisk frugt, friske grønsager, frisk mælk og grove kornsorter, savner man dog uvilkaarlig hele den moderne tids virkelige behov på opbygningsstoffernes område.
Forfatteren synes intet at vide om planteæggehvidens fortrinlighed og store overlegenhed ved såvel arbejdsydelser som helbredelsesprocesser. Om dette virkelig skuide skyldes den fortvivlede skrøne, at man kan få gigt af nødder og bønner, ved vi ikke. Muligvis skyldes det, at bogen søger at tage hensyn til de fjerne nordiske områder, hvor en dyrkning heraf er vanskelig; men vi kan ikke andet end at påpege, at der her findes en afgørende mangel i såvel medicinske som naturlægers erfaringer, som venligst omgående bedes rettet.
Dog kan vi ikke slutte denne anmeldelse uden at udtale, at vi på side 129 l. 13 fn. fandt et ligefrem rystende resultat angivet, idet dr. her skriver:
„Den, som har stor kapacitet, bør tillade sig lidt udskejelser, d. v. s.: han kan både ryge, drikke, spise kød og mindre frisk fisk o. l. — måske; men den, der har lille kapacitet, bør være varsom med sådant." Det første „bør" afsvækkes af det senere „kan" og forlades igen med det efterfølgende „måske", men hele denne usikkerhed burde ikke findes i den ellers værdifulde bog. Særlig graverende er det, når samme forfatter i samme af-

snit hævder fødens renhed som et bærende og alt for lidt påagtet princip.
Trods dette føler vi os berettigede til at anse bogen for en forårsbebuder, der forhåbentlig snart efterfølges af flere — thi en svale gør som bekendt ingen sommer.

Thomas E. Spur.

Børnehjemsfonden.

Det var med en ikke helt ringe skamfølelse, at vi på årsmødet hørte meddelelsen om, at de udmærkede ledere af vort vegetariske børnehjem har en ganske betydelig sum penge tilgode hos børnehjemsfonden. De har altså ikke alene måttet ofre deres store arbejde og varme kærlighed på børnene, men har yderligere af deres egne midler måttet stå i forskud med plejepengene.
Det kan vi ikke være bekendt og det er uværdigt for os, hvis dette forhold opretholdes længere.
Hr. og fru Bloch har ikke selv sendt bud efter disse børn; de er blevne bragt til dem, tildels i nødssituationer, som har umuliggjort en tilfredsstillende økonomisk ordning på forhånd, men uden hensyn hertil har de taget kærligt imod dem og åbnet dem et hjem, som byder dem de bedst tænkelige muligheder for en fortrinlig vegetarisk opvækst.
Blot vore medlemmer alle som een vilde sende selv kun et beskedent beløb til børnehjemmets drift, vil gælden hurtig være betalt.
Men dermed er sagen ikke klaret. Vi skal ikke alene have den løbende gæld til en side, vi skal også sikre den fremtidige drift af hjemmet. Lad os derfor tegne os både for et beløb til dækning af det øjeblikkelige underskud, og også for et fast årligt beløb til arbejdets videreførelse.
Af hensyn til vedtægtsbestemmelserne henstilles det til børnehjemsfondens bestyrelse, at alle beløb, som indkommer, bruges til driften, hvis ikke andet udtrykkelig bemærkes.

St. Fink-Jensen.

Bidrag kan indsendes til hr. Oluf Egerod på postkonto 282.

Biologisk-dynamisk jordbrug

er det lidt tunge navn på den form for jordbrug, som undlader at forgifte jorden (og dermed planterne) med alle de mange giftige kemikalier, som sælges under navn af kunstgødning. Det næste er at fremme de naturlige betingelser for plantelivets sunde vækst ved en formålstjenlig jordbehandling og ved anvendelse af sådanne gødningsstoffer (kompost), som fremmer det for plantevæxten gunstige liv i jorden.
De forsøg, der i vore dage gøres på at afkorte naturens kresløb ved anvendelse af kunstgødning, har været fejlgreb. Et stærkt kunstgødningsforbrug ødelægger regnormes og småorganismers liv. Det samme gør de giftige kemikalier, som bruges til sprøjtning mod insektangreb og svampesygdomme. Begge ødelægger betingelserne for jordens frugtbarhed. Og på den beror afgrødernes kvalitet og modstandskraft overfor sygdomme, og derigennem de dyrs og menneskers sundhed, som lever af dem.
At kunstgødning ialtfald ikke er nødvendig, er selvindlysende, når man betænker, at i østen har hundreder af millioner landbrugere overhovedet aldrig hørt tale om, endsige anvendt kunstgødning.
Mange steder i udlandet, særlig i Tyskland og det tysktalende Mellem-

europa, gøres der et stort arbejde, ikke mindst af vegetarer, for dette betydningsfulde, ja livsvigtige spørgsmkl.
Også herhjemme er for et års tid siden dannet en sammenslutning: „Foreningen til fremme af den biologisk-dynamiske driftsmåde". Vi vil gerne opfordre vegetarerne til at være opmærksomme på dette arbejde og støtte det i praxis. Det koster penge at udbrede kendskab til og forståelse af disse forhold og at udføre det nødvendige praktiske arbejde i de bedrifter, som går ind for disse i høj grad vegetariske tanker. Det nemmeste er vel nok at indmelde sig i foreningen. Adressen er: Godskontoret, Gyldensteen pr. Bogense, postkvnto 32659.
Mindste kontingent 15 kr. pr. år.

Spredt og samlet.

Dansk vegetarisk forenings formand, forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, fyldte onsdag den 27. oktober 75 år. Som det beskedne menneske, han er, mener han slet ikke, der er nogen grund til at gøre stads af denne begivenhed; men da der er mange, som gerne havde sendt ham en venlig tanke, når de havde vidst, at han havde fødselsdag i dette mørke efterår, så skal Henriksen i avisen — så kan vi lettere huske det til næste år.
Hjertelig til lykke og tak for uselvisk arbejde i året, der svandt! *d.*

Sølvbryllup. Vor afholdte redaktør, skoleinspektør Oluf Egerod og frue fejrede den 19. oktober sølvbryllup. I den anledning bragte formanden for D. v. f., hr. H. L. Henriksen i spidsen for en deputation en hilsen fra foreningen og en gave fra en kres af vegetariske venner. Familien Egerods hjem var af kolleger, elever og venner næsten forvandlet til en blomsterudstilling, og endnu flere havde pr. telegram og brev sendt lykønskning for dagen og fremtiden. Vegetarisk tidsskrift føjer sine ønsker til og udtrykker håbet om fortsat samarbejde. *J. D. H.*

En arv til dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. Afdøde frk. P. Petersen og nulevende frk. K. M. Petersen, Tommerup, har testamenteret deres villa til børnehjemsfondet. Frk. K. M. Petersen har ønsket at fraflytte villaen nu og strax overdrage den til fondet. Der er nogle formaliteter at ordne, men sagen går rimeligvis ret snart i orden. Vi er de to frøkener overordentlig taknemmelige for den smukke tanke. Det gælder nu om at få lejet villaen ud, indtil anden ordning engang kan træffas, da fondet ellers vil have udgift af arven. Vore læsere bedes derfor venligst hjælpe os med at finde en lejer. Det er en smuk, vedligeholdt villa med 6 værelser, centralvarmekomfur, elektrisk lys, stor have med tilhørende skovstykke, ikke langt fra Tommerup station. Lejen er ikke stor. Villaen vil egne sig glimrende for et rask og rørigt pensionistpar, der har lyst til have- og skovarbejde.
Henvendelse til redaktionen.

Besøget hos fru Stamer. Københavns afdelingen havde megen glæde af sit medlemsmøde hos fru Stamer i dennes smukke, store villa, Skovvej 7, Gentofte. I et inspirerende foredrag gennemgik fru Stamer grundlaget for en fuldt ud moderne vegetarisme. Og den interesserede forsamling, der havde fyldt villaens spisestue, fik ikke alene en meget klar og interessant redegørelse for fruens arbejde og de enestående resultater, som hendes mangeårige virksomhed kunde opvise, men man fik senere velsmagende og afvexlende prøver på en fuldkommen råkostservering på smørrebrød, hvorefter man blev sat ind i dr. Bircher-Benners geniale kure, der har været årsagen til, at mange mennsker har genvundet førlighed, sundhed og livsmod.

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).

Det er vort oprigtige håb, at fruen endnu i mange år må kunne fortsætte sin udmærkede virksomhed. S.

„Naturismen" hedder en bog af Jens Lund og udsendt af naturistisk forlag i Odense. Forf. har sikkert haft mange gode tanker under udarbejdelsen: men kun meget få har set dagens lys på tryk. Det er vist mest sandsynligt, at læserne vil få et løjerligt indtryk af vegetarerne (som forf. forresten kalder 2. kl.s mennesker) og ryster på hovedet af alle de mærkelige samfundsreformer, som fremstilles i bogen. Som exempel kan nævnes den naturistiske skjorte med høj halslinning (4—5 cm), 1—2 knapper i halsen og 6 knapper (som ugens dage) nedefter. En knap (fødselsdagsknappen) skal være synlig og „danne et øje". Man skal ikke have navne, men nummer og bogstav. Herhjemme blivet det jo ikke så slemt (kun 3775000), men hvordan i Kina? Naturistføden består af frugtsalat eller grøntsalat med naturistbrød, fremstillet af tørret frugt og malede nødder. At et sådant brød skulde være særlig vitaminrigt, er vist usandsynligt. Bogen er på 70 sider og koster 2 kr. *F.-J.*

Var brødrene Kohlemainen ikke vegetarer? De to berømte finske løbere går for — eller gik for — at være vegetarer; det bestrides fra flere sider, at de levede (lever) af vegetarkost. Der foreligger imidlertid bevis for, at på den tid, da de var på deres løbebanes højde (1912), levede de rent vegetarisk. Den engelske løber Voigt var nemlig dengang indkaldt af den finske regering som træningsmester, og han, der selv er vegetar, lærte også finnerne denne levemåde, som de ialtfald holdt fast ved i de tre år, Voigt stod i forbindelse med dem. *F.-J.*

Er G. B. Shaw ikke vegetar? Den berømte engelske forfatter beskyldes nu og da for ikke at leve helt vegetarisk. En journalist skrev: Mr. Shaw spiste en bøf og skrev „St. Joan". G. B. S. skrev omgående: Det er slet og ret en tåbelig løgn. - En anden skrev i sit blad: Man har set G. B. S. spise kaviar. G. B. S. svarede: Det er den sorteste løgn; jeg har aldrig i mit liv smagt kaviar. De kan roligt afvise alle meddelelser om, at jeg ikke er vegetar. Jeg har været det i 57 år og agter fuldt og fast at dø i denne tro! *F.-J.*

Hvad skal man spise, når man bliver gammel? Hovedvægten bør lægges på en indskrænkning i det hele taget. For det første i måltidernes antal: to måltider om dagen snarere end tre; adskillige vil have bedst af kun eet måltid. For det andet skal man spise mindre af koncentrerede fødemidler som stivelse (ris), sukker, fløde og stærkt æggehvideholdig føde; så skal man lægge mere vægt på frugt, salat og grønsager. I visse

tilfælde kan tilrådes hyppigere, men mindre måltider (som for børn), men kun hvis der er fordøjelsesvanskeligheder. (Dr. Allison.) *F.-J.*

The Food Reformers' Year Book 1937—38, udg. af London Vegetarian Society, 6 Duke Str., Adelphi, W. C. 2, London, pris 6 d, er en meget nyttig bog for vegetarer, der rejser i udlandet. Der er adresser på og oplysninger om en masse vegetariske kursteder, hoteller, restauranter, foreninger, blade etc. verden over. *O. E.*

International kongres 1938. Der er udsigt til, at næste internationale kongres vil finde sted i Sofia, Bulgarien, næste år.

Gaver. Til driften af børnehjemmet: F.-J 10,00. Vi kvitterer med tak og håber på mange lignende. — Oluf Egerod, postkonto 282

Hjærtelig tak for den smukke adresse og gave ved vort sølvbryllup, som blev os overrakt fra en kres af venner indenfor Vegetarisk forening.
Ellen og Oluf Egerod.

Giftfri frugt og grønsager. Gartner Vig Knudsen, Vinding, Vejle, har sendt os følgende interessante meddelelse:
„Ud fra den erkendelse, at selve grundlaget for vor ernæring — al vegetabilsk føde, vi spiser — må være i fuld overensstemmelse med naturens love, har vi uden tøven lagt driften af vor frugtplantage og vort gartneri (areal 9 td. land) om fra den almindelige til biologisk-dynamisk drift, hvad som bekendt bl. a. vil sige, at vi kun tilfører jorden formuldet og omsat kompost, overhovedet ikke anvender kunstgødning, sprøjtegifte eller nogensomhelst andre sundhedsødelæggende stoffer — altså ren vegetarisk drift, gennemført hygiejne gennem alle stadier."
Denne nyhed er det os en glæde at bringe videre til vore læsere. Gartner Vig Knudsen har tidligere været bestyrelsesmedlem i D. v. f. og driver nu et gartneri 3—4 km fra Vejle, smukt beliggende ved Vejlefjord. Den dejlige lille bøgeskov, der hører til ejendommen, kan bruges til campingplads for de gæster, der selv medbringer telt. Besøgende er altid velkomne og kan eventuelt benytte det private vandreherberge på stedet. Det er en smuk ejendom med såvel flade marker, skrænter, eng og bæk samt henrivende udsigt over fjorden. Men det meste af jorden er under kultur, og vore venner har i år dyrket 23000 stk. kål, 25000 porrer, 8 km rækker af gulerødder, frugthost 4—5000 kg, — for bare at nævne et par tal — så der er nok for vegetarer at spise af.
For at imødekomme vegetarernes ønske om at få rent dyrkede produkter, tilbydes det at forsende dem over hele landet, uanset ordrens størrelse, — mere kan ikke forlanges — og vi anbefaler læserne at lade sig forsyne i stor stil efter dette glimrende tilbud. Se iøvrigt annoncen. *h.*

Det tropiske Central-Afrika er ikke noget paradis; alle slags giftige insekter og tropesygdomme lurer på den hvide mand og gør livet farligt at leve; hertil kommer, at der er stor fattigdom på frugt og grønsager. En tysk vegetarisk globetrotter, Siegfried Schütze, fortæller, at hvis han ikke havde haft løg som mad og medicin at ty til, havde han været ilde faren. Medens insekter var en stor plage, var storvildtet uskadeligt. Under ca. 3 års rejse gennem mange lande i Afrika gjorde han den erfaring, at han uden våben, fredeligt og roligt, på sin motorcykle kunde gennemkøre selv de mest berygtede vildtegne. *F.-J.*

Død uden lægehjælp! En kone på 97 år døde fornylig. Om hendes høje alder skyldtes, at hun aldrig i sit lange liv havde været under lægebehandling, kan selvsagt ikke afgøres; men da kræfterne på det sidste begyndte at svigte, sendte man bud efter lægen. Hun kom ham imidlertid i forkøbet. Hun var rolig gået over i den næste tilværelse, inden lægen kom tilstede. *F.-J.*

kunstgødningsfri frugt og grønsnger

forsendes over hele landet. forlang prisliste over følgende kulturer tilsendt: æbler, pærer, kartofler (æggeblommer og king edward), hvidkål, rødkål,grønkål, rosenkål, „rød grønkål", gulerødder, karotter, rødbeder, kålrabi, efterårsroer, pastinakker, skorsonnerrødder, persillerødder, porrer, knoldselleri, skalotteløg, kruspersille, salvie, sar, timian. **vig knudsen,** gartneriet „skovmærke" (ulvehavevej), vinding, vejle.

Villa tilleje.

God, pæn villa, stor have med skov, 6 værelser, elektrisk lys, centralvarmekomfur etc., ved Tommerup station, tilleje.

Tilhører Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. (Se nærmere inde i bladet.)

Henvendelse til redaktionen.

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.

---

til foråret

kan en ung interesseret mand el. pige optages i vort lille arbejdssamfund her. alt nærmere ved henvendelse til **herdis og vig knudsen,** gartneriet „skovmærke" (ulvehavevej), vinding, vejle.

Sundeste levevis

belyses i bogen

„Fra Sygdomsstof til Solenergi"

af fhv. højskoleforstander **Severin Andersen, Sundhedshjemmet, Hadsten.**

Pris 1 kr., frit tilsendt.

Biologisk, dynamiske kartofler udsolgt.

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.

„SANA" TELEFON: 5650 INGEN FILIALER
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,45 og 2,85
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

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