VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Kostundersøgelse i Danmark 1931 og i U. S. A. 1935.

I „Ugeskrift for Læger" har dr. Hindhede givet en række meddelelser om dette emne. Dr. H. har fået tilsendt nogle officielle oplysninger om kosten hos 2700 lønarbejdere i forskellige af staterne, og han drager så sammenligning med de danske lønarbejdere i 1931, hvorom der nylig er fremkommet meddelelse. Det viser sig her, at udgifterne til fødevarer er 75 pct. højere i U. S. A. end herhjemme: dette skyldes, at af de dyre fødemidler som kød, æg, mælk, smør, frugt og grønsager spises der i U. S. A. ca. dobbelt saa meget som i Danmark, og det synes givet, at dette skyldes den stærke agitation for brugen af de dyriske produkter, som er sat så voldsomt i gang derovre. Nogle undersøgelser fra Missouri (1923) viser et dobbelt saa stort forbrug af kød, tredobbelt af mælk og 5—6 gange så meget smør, som fynske landmænd.

Resultatet er ikke udeblevet: Hvis Missouri havde haft samme dødelighed som Danmark pr. 100000 indbyggere, så vilde 5500 af Missouris indbyggere i alderen 0—75 år have reddet livet. Specielt nyrebetændelse er en sygdom med stor dødelighed derovre. Skolebørnene har halvanden gang så stor dødelighed som de danske; men de tvinges ogsaa til at drikke en liter sødmælk om dagen. Det giver store, svampede børn, som let angribes af infektioner.

Hvis den propaganda, som også herhjemme er sat igang, får noget held med sig, så kan vi med sikkerhed vente os dobbelt dødelighed af ernæringssygdomme i den kraftige manddomsalder, naturligvis med 5—10 års lidelser i forvejen.

Dr. Hindhede gør opmærksom på, hvor uhyre vigtigt det er, at disse forhold bliver grundigt undersøgt; det er bogstavelig talt livet om at gøre. Dr. Hindhede mener, at sundhedsstyrelsen bør tage sagen op; selv mener han sig ikke istand dertil.

Som en prøve på, hvorledes forholdet er i en stat, hvor for-

bruget er lavere af de nævnte varer end herhjemme, omtales mormonstaten. Her viser statistiken, at medens gennemsnittet af 6 nationers dødelighed af 7 sygdomsgrupper (tuberkulose, kræft, nervesygdomme, blodomløbssygdomme, fordøjelsessygdomme osv.) var 842 pr. 100000 indbyggere 1926—27, så var tallene for mormonstaten kun 407 — altså mindre end halvdelen. At de leveregler, som stifteren af dette religiøse samfund — Joseph Schmidt — gav, og som meget nærmer sig de af dr. Hindhede i årenes løb forkyndte, er medvirkende til den gode sundhedstilstand, kan næppe betvivles. F.-J.

Mangler De idéer? Blandt foreningens litteratur findes gode emner til gaver i den kommende juletid. — Se listen side 126.

Doktorlatin og jægerteologi.

Det har glædet mig meget, at en overlæge „med et nobelt navn" har sendt digterpræsten Kaj Munk et brev i anledning af dennes skildring af en ærværdig urkok, der blev anbragt på et af vildtsømmene på præstegården i Vedersø.
Doktoren har bedt præsten skamme sig, hvilket præsten kalder simpel ubehøvlethed. Han, doktoren behøver jo ikke at læse jagtbreve. Hvad vil afholdsmænd med rom, spørger præsten.
Hertil kan i parentes bemærkes, at de, som vil bekæmpe alkoholen, — noget af det mest fornedrende, menneskene endnu har fundet på —, virkelig må have lov at efterspore, ad hvilke veje giften siver ud i folket, hvilket også berettiger os til at læse — og kritisere — selv store ånder, når de er med til ikke alene at dryppe med gift, men ligefrem forherliger menneskets ondskab.
Endvidere har doktoren tilskrevet præsten således: „Dræb en uskadelig, skøn og værgeløs fugl — og skam Dem."
Sikke noget nonsens, svarer præsten, skulde vildtet være værgeløst? Har det ikke skarpe sanser, højtudviklet agtpågivenhed og ypperlige legemskræfter, der i 99 af 100 tilfælde bringer fuglen sejr over jægeren?
Små slag, hr. pastor! Enten er Deres egne jagtbreve — nok sagt —, eller også har vildtet altså ikke benyttet sig af de 99 chancer for at redde livet.
Sikke også noget nonsens, at en flok agerhøns, der jages fra sted til sted af en kolonne på 5—10 mand og lige så mange hunde, har 99 chancer af 100 for at slippe søndag efter søndag.
Skal præsten være logisk og ikke blot teologisk, bør han, for dog i nogen måde at stille sig på lige fod med vildtet, først lade hunden blive hjemme og derefter glemme bøssen; han har

jo endnu som en fordel menneskets overudviklede hjerne til at udpønske rævestreger for bedre at kunne berøve nogle skabninger deres liv.
Som et typisk exempel på, hvorledes en jæger kan tillægge vildtet sine egne tanker, lader han de unge urkokke, sønnerne af den afdøde gamle hane, hilse og sige, at de ønsker at leve livet farligt, for de er ikke fjerkræ og endnu mindre mennesker, der ser det som deres dages mål og mening at dø af kræft på et hospital under en afmægtig overlæges behandling.
Præsten sparer ikke på krudtet, og det er hverken svovl- eller røgfrit! Et det ikke at håne såvel menneskene som overlægen mere end nødvendigt og tilladt? Hvilket menneske ser det som sit mål at dø af kræft? Og selv om lægernes kamp mod kræften ikke endnu er sejrrig, så er der dog een doktormand, der forresten har levet sine barndomsår på de samme egne, hvor nu digterpræsten huserer, som har gjort en meget betydningsfuld ting til genstand for nøjere undersøgelse og er nået til det for os alle — undtagen præsten — kendte resultat, at kræftsygdommen breder sig stærkere på landet end i byerne, hvilket skulde stå i forbindelse med et ringere forbrug af frugt og havesager; thi hvor mærkeligt det end lyder, er forbruget af disse ting mindre på landet end i byerne.
Hvis præsten derfor ikke selv så det som sit mål at dø af kræft med eller uden overlægehjælp, så er der nu en god anledning til at lægge jagten på hylden og dyrke kål og andre grønsager, — der er adskilligt der kan trives, selv i Vedersø.
Men for at præsten og overlægen helt kan finde hinanden, må den sidste sørge for, at præsten ikke længere får ret i sin eneste logiske bemærkning om den tamme hane, som han forudsætter, at selv overlægen spiser.
Begge vil da blive modtaget med glæde i Vegetarisk forening.

Forælder.

Bestil Vegetarisk tidsskrift for en af Deres venner for året 1938 – efterhånden som bladene kommer, vil man lære at sætte pris på en sådan gave.

Dr. Mich. Larsen - morgengymnastik - dr. Axel Borgbjerg.

En formiddag i året 1902 kom den, der skriver disse linier, for første gang op til dr. Mich. Larsen. Blandt de sundhedsråd, som blev givet, var også morgengymnastik påfulgt af det såkaldte „håndklædebad". Herom skriver dr. med. Axel Borgbjerg følgende i „Social-Dem." (7. nov. 37):

„Det er den kendte sundhedsforkæmper, lægen Mich. Larsen, der i sin bog „Naturhelbredelsen" giver dette håndklædebad. Første udgave af bogen udkom i 1901 og indeholder meget værdifuldt for sundheden. Da Mich. Larsen var en meget fanatisk vegetar, fik hans arbejde ikke den påskønnelse, det fortjente, på et tidspunkt, hvor vegetarismen ikke var i kurs, navnlig ikke i lægernes kreds. Mich. Larsens bog, der både lærer badets og gymnastikkens såvel som en fornuftig ernærings betydning, udkom imidlertid både før J. P. Mullers „Mit system" og Hindhedes „En reform i vor ernæring". At disse to sundhedsforkæmpere har gjort et stort og frugtbringende arbejde, og at Hindhede ved sine ernæringsforsøg har givet et teoretisk grundlag for sine anskuelser, forklejner ikke Mich. Larsens værk.

F.-J.

Det bedste er ikke for godt! Send dr. Mich. Larsens „Naturhelbredelsen" som gave — kun kr. 2,50.

Vore tandforhold.

Ja, det er et ømt sted i vore dage at røre ved folks tandforhold. Thi her står det ualmindelig slet til. 95 pct. af alle kulturmennesker lider af tandsygdom, siger dr. Røgler, Oslo. Vi går alle rundt med munden fuld af forlorne tænder. Ja, selv ungdommen må i en tidlig alder have tænderne ud.

Hvad er nu årsagen til dette misforhold? Det skyldes efter sagkyndiges mening, at vi spiser altfor meget af det bløde, mineralfattige brød. Dette forhold er af en så alvorlig art, at vi må ikke slå os til tåls med, at vi kan jo så få kunstige tænder. Det er en fare for helbredet i sin helhed. Thi dårligt tygget mad betyder nedsat evne til at kunne fordøje.

Årsagerne til dette forhold er flere: Fødens fasthedsgrad, dens tæthed og dårlig tygning. Og det er dens sammensætning: de stoffer, der skal til for at opbygge friske, stærke tænder, mangler i ernæringen. Vore forfædre havde ganske anderledes tænder. De spiste hårdt brød, lavet af hele kornkærnen, d. v. s. med kimen og de ydre cellelag. Men nu spises masser af hvidt, fint brød. Kornet, hvoraf brødet laves, er berøvet sine vigtigste næringsstoffer: Kimen og de ydre cellelag. Derfor er vort brød dødt og uden smag og lugt. Det mangler næringsrigdom.

Brødet skal være hårdt, sådan at det kan give tænderne motion. Og så synker man brødet, før det ved tygningen er blevet tilstrækkelig blandet med mundspyt. Det skal indeholde de nødvendige næringsstoffer, hvortil hører mineralsalte og vitaminer. Det må være fuldkornsbrød, første klasses rug eller hvede, grundigt renset, men med klid og skal. Med dette næringsindhold

vil det faste knækbrød tillige kunne besørge udskilt tilstrækkeligt mundspyt og mavesaft.
Sådant hårdt og tillige sprødt brød styrker tænderne og tandkødet, og dets indhold af cellulosestof har den heldigste indflydelse på tarmvirksomheden. Samtidig hermed har det en meget høj næringsværdi, idet det indeholder æggehvide, vitaminer, kalk, jærn og kiselsyre.
Således har det hårde brød en umådelig stor værdi, som ikke i vor fortravlede tid må overses. Severin Andersen.

Hvorfor er mange vegetarer ikke medlemmer af D. v. f.? Fordi De og jeg ikke fik dem med i tiden, der gik.
Lad os indhente det forsømte nu i december, så at vi er mange, der står sammen om vore tælles interesser, når det nye år kommer.

Mad som legetøj.

Sligt kan kun tænkes i vort lille madglade — eller madligeglade — land, og det burde aldrig tåles, at man i aviser o. l. steder anbefaler at lade børn lave legetøjsdyr m. m. af gode haveprodukter, som repræsenterer sund og god næring, når det samtidig, og med en vis ret, kan hævdes, at store dele af befolkningen ikke har råd til at købe sådanne produkter — ikke engang til deres børn.
„Har jeg da ikke lov til at bruge rosiner, agurker og gulerødder som jeg vil, når jeg har købt og betalt dem?" kan der selvfølgelig spørges, men man skal for det første ikke søge at vække forargelse, og for det andet er det blodig uret mod de børn, man netop vilde glæde med legetøjet, at være med til at nedbryde den respekt for menneskeføde, som burde være een af de ting, mødre først og fremmest har til pligt at fremelske hos hvert barn, selv om hjemmets økonomi tillader at ødsle også på dette område.
Der kan jo komme andre tider for dem, der nu er små, og har de ikke den rigtige ballast med fra barndommen, kan det blive dem til stor skade.
Fra allerældste tider har fødemidlerne været genstand for den respekt, der med rette ydes det, som er fremskaffet under anstrengelser, og selv urmennesker har vidst, at det ikke altid var aldeles givet, at den slags i det hele taget kunde fremskaffes til enhver tid, hvorfor man netop har rettet anstrengelserne i retning af at sikre sig gennem fornuftig omgang med naturens gaver.
Det virker derfor dobbelt beskæmmende at se i en annonce for et stort bogværk, hvor flere af billedprøverne netop forestiller sådanne fantasidyr til børneselskaber, fremstillede af et righol-

digt udvalg af friske havesager og sydfrugter, og så læse, at det er formanden for statens husholdningsråd, der har skrevet forordet, og at samme råds sekretær, der er i redaktionen.
Jeg tror ikke, at noget andet land kunde tænke sig den sammensætning.
I hvert fald ikke i de lande, hvor krigs- og kriserationering har gjort blot tanken om at lege med mad til helligbrøde.
Er der ikke også et eventyr om pigen, der af sin madmoder havde fået et brød med til sit eget fattige hjem, men blot for ikke at ødelægge sine fine sko, lagde hun dette brød i søl for at træde på det?
Og hvordan var det det gik hende, fordi hun ikke havde bevaret respekten for brødet? Hun sank, til dyndet lukkede sig over hende.
Jeg tror, det kan gå ethvert barn og ethvert folk ligeså, når de, som skulde være vejledere, bliver det modsatte.

Forælder.

Bio-dynamisk dyrkning.

Den interesse, som nu også herhjemme er ved at opstå for denne dyrkningsmåde, er meget glædelig. Der kan imidlertid være grund til at påpege enkelte punkter, som interesserede bør være opmærksom på. For det første er det allermeste af Danmarks jord gennemforgiftet af kemikalier (kunstgødning etc.); der vil gå flere års sund behandling af jordbunden, før en afgiftning har fundet sted. For det andet må man erindre, at det plantemateriale (træer, frø, sæd, kartofler osv.), der anvendes, som regel hidrører fra vækster, som gennem årene er blevet mishandlet på den sædvanlige maner, d. v. s., at allerede udsæden er en degenereret type. Også her skal der lang tids genopbygningsarbejde til, før det sunde resultat nås. For det tredje må man erindre, at bio-dynamisk dyrkning ikke blot er et spørgsmål om gødning, men i det hele taget om et gennemført saneringsarbejde på alle områder, som kan tænkes at have betydning.

Det er altså letforståeligt, at selv om man nu kan købe frugt og grønsager, der er dyrket i jord, som ikke mere får kunstgødning og som fremtidig vil blive behandlet fornuftigt, så er det alligevel ikke det sunde og fuldendte produkt, som om nogle år vil kunne leveres; og man vil måske blive skuffet, når man f. ex. køber en kartoffel, som ikke påviseligt adskiller sig fra, hvad man har været vant til at købe.
Men har man først klaret sig, hvilke betydelige (også økonomiske) vanskeligheder, en omlægning af dyrkningsmåden frembyder, så vil man også let kunne indtage det rigtige standpunkt

i spørgsmålet. Og det består selvsagt deri, at man fortsat køber — ja selv til en pris over markedsprisen i almindelighed —, køber hos de producenter, som nu vover den økonomiske risiko, som det vitterligt er, at bringe fundamentet for vor ernæring ind i sunde baner. F.-J.

De sindssyges behandling

tages op til drøftelse i to pjecer — den ene skrevet af en patient, ingeniør Holger Roose, den anden af fru Astrid Lassen, formand for foreningen „Nervøses og sindssyges værn".
Hr. Rooses bog hedder „Uhyggelige afsløringer fra Sct. Hans hospital" og beretter om vilkårlig behandling; den må dog læses med kritik, hvis man skal få det rette syn på disse personlige angreb. Af bogen er det ikke til at afgøre, om ingeniør Roose uden grund føler sig forfulgt, eller om fejlen ligger på lægernes og personalets side.
Fru Astrid Lassens bog „Frygtelig behandling af nerve- og sindslidende på vore hospitaler" illustreres ved exempler og citater fra patienter, som føler sig dårligt behandlet.

Hovedanken rettes tydeligt nok mod ophobningen i fællesstuer af nervøse patienter sammen med kronisk sindssyge, og endvidere lægernes manglende evne til at kurere sygdommene, og endelig, at så mange uvedkommende ting forstyrrer den personlige forståelse og kontakt mellem patient og læge, som er den første betingelse for et godt resultat.
Løsningen på disse spørgsmål opnås ikke ved blot ar bygge ny hospitaler, som foreslået af nervelægerne; heller ikke ved at sende de mindst syge ud i friheden (hvor de mange gange har svært ved at klare sig), som foreslået af det ny „værn", der dog forhåbentlig kan hjælpe mange mennesker, dels under opholdet på anstalterne, dels med at bringe dem under gunstige fri vilkår — lad alle støtte „værnet" deri.

Hovedløsningen var dog, hvis nervelægerne kunde anvise veje til helbredelse, men her findes desværre ingen vidundermedicin, og selv om et moderne rationelt diætregime vil have en gavnlig indflydelse, ophæver det alligevel ikke alle psykiske komplexer. Medicin foreskrives, men hovedsagelig for at bringe patienterne i en sådan tilstand, at det er muligt at beherske en så stor skare sindssyge med de nuværende personale- og pladsforhold. Også indenfor profylaxen af nervelidelser findes et uopdyrket og næsten utilgængeligt felt, som dog med et videre biologisk udsyn kunde fremmes.
At bøgerne synes at beskrive forholdene overdrevent, er kun en grund mere til at være vågen og medvirke til en gunstig løsning, som dog sikkert ikke vil standse patienternes klage.
Prisen for begge pjecer er 1 kr. De er udkommet på Fr. Clausens forlag.
h.

Spredt og samlet.

Nytårsfesten. Under de forhåndenværende forhold passer det i særlig grad, hvad et medlem sagde forleden dag: „Vi vegetarer må holde sammen i en tid som denne."
Københavnsafdelingens årlige nytårsfest har gennem en årrække, og ikke mindst sidste år, været en inspirerende og smuk fest, hvor vegetarerne har hentet nogle skønhedsindtryk og haft en festlig stund, der har skabt

ny interesse for vor sag og har spredt nye, sunde tanker i foreningens arbejde.
Under de nuværende vanskelige forhold, hvor så at sige hele verden atter ruster sig til krig, føler vi det i bestyrelsen som et særligt privilegium at få lov til at stå i et sådant fredens arbejde, og vi føler et særligt ønske om at se den trofaste skare, der nu år efter år har været med til at bære vor trods alt sejrende sag fremad, samlet til en smuk og stilfuld fest.
Vi ønsker alle vore meningsfæller et glædeligt nytår og velkommen til festen. Lokalerne i Istedgade kan rumme mange mennesker, men man bør dog af hensyn til arrangørerne indsende sin indmeldelse i tide.
Bestyrelsen.

Bircher-Benner. Det svenske „Vegetarianen" har bragt en smuk omtale af Bircher-Benners liv og virksomhed. Mens han i sin ungdom studerede til læge, havde han en patient med en alvorlig mavesygdom, og en tysk kollega tilrådede behandling med råkost. Patienten var interesseret og forstående, og virkningen af kuren var udmærket. Siden studerede Bircher Benner naturlægebehandling i Wien, han gjorde sig endogså bekendt med ikke-lægers behandling, og han har sidenhen været afgjort naturlæge. Hans kursted i Zürich, som det er en stor oplevelse at besøge, har hjulpet en stor mængde syge fra mange lande. Han har udgivet en mængde skrifter, og der er mange steder oprettet kursteder, hvor hans principper følges. Det bør bemærkes, at Bircher-Benner udtrykkeligt har fremhævet, at udelukkende råkost kun bør bruges under en kyndig læges anvisning, men at den i visse svgdomme er af overordentlig betydning.
På Bircher-Benners kursted får man daglig til hvert måltid først en mængde råkost, især frugt, og han advarer stærkt imod al kød, kaffe, te og andre stimulanser.
Et skrift af Bircher-Benner er oversat på dansk under titelen „Råkost og normalkost", men det er urigtigt, når der i en fortale står, at der i hans kursted bydes fisk eller andet kød 2 gange ugentlig; misforståelsen hidrører rimeligvis fra, at personalet kan få fisk eller andet kød to gange ugentlig, men det ønskes nok sjældent
Da man tilrådede Bircher-Benner at spare sine kræfter, svarede han: „Mine kræfter tilhører dem, der lider." *E. H.*

Dr. Hindhede, som er lige så kendt og måske højere skattet i Tyskland end noget andet sted, får i „Vegetarische Presse" en længere omtale under rubrikken „Førere". *F.-J.*

Skolehygiejnekommissionen, der for nylig har afsluttet sit arbejde, går eenstemmigt ind for den såkaldte Oslofrokost til børnene. Det er i og for sig beklageligt, at skolen skal påtage sig en sådan opgave; det var afgjort bedre, om der blev gjort et stykke arbejde for hjemmenes hygiejniske oplysning Men endnu mere beklageligt er det, at kommissionen overlader det til befolkningskommissionen at gennemføre reformen; og hvornår sker det. Det er som bekendt kommissioner man nedsætter, når en sag ikke skal gennemføres. *F.-J*

Gaver. Til Børnehjemsfonden: Ellen Jørgensen 10 kr. Vendelbos sociale fond 200 kr. Hjærtelig tak! Bidrag sendes til Oluf Egerod, postkonto 282.

Kalorier — vitaminer. Sir Leonhard Hill, leder af den bekendte St. Johns klinik, skriver, at forbedring af føden meget mindre består i en forøgelse af kaloriemængden, end i tilførsel af de nødvendige vitaminer og mineralstoffer. (Vegetarische Bode.) *E. H.*

Kaptajn Wilhelm Gedda, Stockholm, fyldte den 2. oktober 90 år. Kaptajn G. har været vegetar i et halvt hundred år, og i den tid strengt

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).

Københavnsafdelingens nytårsfest afholdes lørdag den 8. januar 1938 kl. 19 i Nordisk sundhedsforlags lokaler, Istedgade 7.
Der bliver såvel musik og sang som taler af formanden og andre. Desuden serveres der en elegant frugtanretning, alt for den billige pris af kr. 1,00. Indtegning foregår til oplysningskontoret, Istedgade 7.

Sydfyns afdeling afholder generalforsamling onsdag den 8. december kl. 16 på Råstrup kursted. Bestyrelsen.

---

håndhævet de vegetariske principper. Men yderligere har fødselaren vist en enestående offervilje ved (allerede i 1910) at skænke en sum af 115000 kr. til et fond til udbredelse af kendskabet til naturlig sundheds- og sygepleje". Fondet er i årenes løb voxet til 235000 kr. Midlerne anvendes særlig til støtte for en vegetarrestaurant i Stockholm. Vi lykønsker vor svenske meningsfælle, der stadig er rask og rørig. *F-J.*

Fra sundhedskøkkenet.

Paa opfordring af en abonnent bringes følgende opskrifter, som vi har lånt fra fru M. Henriksens bog „Vegetarisk madlavning og råsalater":

Linsepostej. Linser sættes i blød 24 timer, koges møre og males kolde gennem maskinen med skorpen af franskbrød, kolde kartofler og 1 løg. Timian, 1 løg og et lille laurbærblad skæres smått, koges nogle minutter i lidt vand, hvori kommes et godt stykke palmin, og hældes over farsen, som røres godt sammen med salt, st. allehånde, æg eller flode. Bages i en velsmurt form 1 time. Spises koldt på smørrebrød.

Rødbedesalat. Lige dele af kogte rødbeder, kogte kartofler og rå æbler skæres i pæne aflange stykker, blandes med finthakkede løg. En tet tyk opbagning laves af margarine, mel og kartoffel- eller urtevand, smages til med salt, saften af en eller to citroner og ribs- eller kirsebærsaft eller halvt af hver, lidt sukker efter smag. Altsammen blandes og trækker en timestid.

Julebagværk af groft mel. (Efter Husmandshjemmet.)

Kiks m. kommen. 125 g groft mel, 125 g mel, 125 g margarine, 1 teskef. sukker, salt, halvanden dl vand, 1 theskef. kommen.

Knækbrød. 500 g groft mel, 50 g marg., 1 spsk. melis, 1 tesk. salt, 15 g gær, en kvart l vand.

Køb vegetarisk Litteratur.

Opskrifter - sund levevis - helbredelse.

Indsend bestilling med opgivelse af nr. til Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, København V, tlf. Vester 3509, og anvend postkonto 25656 til forudbetaling, hvorefter bøgerne sendes portofrit.

1.	Michael Larsen: Naturhelbredelsen, 2. udg.	2.50
13.	— Vegetarismen og Næringsinstinkterne	0.10
16.	— Badebehandling i Hjemmet	0.10
17.	— Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?	0.10
20.	— Børnesygdomme	0.10
32.	Valdemar Bendixen: Kreaturløst Jordbrug	1 00
12.	Maja Angelo: Vegetariske Opskrifter, 5. udg.	0.50
18.	— 75 Kartoffelopskrifter, 3. udg.	0.50
21.	— Vegetarisk Paalæg og Salater, 2. udg.	0.50
19.	N. Klougart: Jordbrug uden Kreaturhold	0.25
16.	Schrøder: Hjemmebagning	0.25
43.	Ludovica Nilsson: Hvad skal vi spise? 2. udg.	0.75
103.	Therese Stamer: Raakost	0.50
105.	— Den ny Vegetarisme	1.25
92.	Anna Houmøller-Jensen: Det vegetariske Køkken (kogebog)	4.00
37.	Fru M. Henriksen: Vegetarisk Madlavning og raa Salater	0.50
62.	Vegetarbogen	0.25
22.	Oluf Egerod: Lægernes Vildfarelse	0.25
8.	M. Hindhede: Om Tobak	0.50
11.	Ude: Menneskebeskyttelse eller Dyrebeskyttelse	0.50
37.	J. M. Borup: Det store Brændoffer (mod vaccinationen)	0.25
74.	Regine Grønberg-Petersen: Vaccineringen mod Kopper	0.50
75.	— Om Vivisektion	0.30
5.	Carl Ottosen: Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	4.00
6.	— Vort Undertøj	0.75
80.	Den første Hjælp (ved pludselig sygdom)	2.00
96.	— Søvn og Sovebetingelser	0.15
44.	Ellen Schultz: Raakostsalater	0.25
106.	Hans Paasche: Lukanga Mukara — En Negers Breve om Europas herlige Kultur	2 00
51.	Vore Sange, 2. udg., vegetar- og sundhedssange m. fl.	0.50
	Vegetarisk tidsskrift, pr. årgang	4.00

Kringle. 500 g groft mel, 500 g mel, 250 g marg., 125 g melis, 75 g gær, en halv l mælk, rosiner.

Horn m. vanille. 125 g groft mel, 125 g mel, halvanden tesk. bagepulver, 125 g marg, 35 g melis, et halvt æg, 1 dl mælk, vanille.

Astakage. 125 g marg., 125 g melis, 3 æg, 2 tesk. kanel, ½ tesk. nellike, 75 g korender, 25 g sukat, 125 g groft mel, 125 g mel, ½ bagepulver, 1¼ dl mælk.

Sandkage. 125 g marg., 125 g melis, 5 æg, 125 g mel, 125 g groft mel.

Gothakrans. 125 g marg., 125 g melis, 3 æg, 60 g mel, 60 g groft mel, 60 g kartoffelmel, smørcrem, nougat.

Kærnemælkskage. 150 g marg., 150 g melis, 2 æg, citronskal eller citrondråber, 250 g hvedemel, 250 g groft mel, 1 bagepulver, ¼ l kærnemælk. Bages i form.

Roulade. 100 g marg., 100 g melis. 2 æg, 2 spsk. mælk, 50 g mel, 50 g groft mel, 1 strøgen tesk. bagepulver.

Sma krydderkager. 125 g marg., 125 g melis, 2 æg, 125 g grolt mel, 125 g mel, 100 g korender, 2 tesk. bagepulver, ¼ l mælk, 1 tesk. kanel, allehånde og kardemomme. Bages i små linseforme.

Jodekager. 125 g marg., 125 g melis, 1 æg, 250 g groft mel, ½ tesk. hjortetaksalt, sukker og kanel.

Kammerherreindekager. 250 g groft mel, 350 g mel, 375 g marg., 125 g melis, 2 ægbl., melis, mandler.

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag.

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.

Køb vor litteratur.
Forlang prisliste. Partier rabat.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

Spis fuldkornet „Firkornsbrød“,
bagt af biologisk-dynamisk avl. - Bringes og forsendes overalt.
Bager Bagge, Ågade 106, Kbh. N.
Tlf. Nora 7509.

Sommersolskin

fås ved at købe min velbehandlede honning.
1,25 kr. pr. ½ kg.
Dåser 1 kg.
Spande 2½ kg, 4½ kg.
Ragnvald Præstholm,
Løve skole pr. Høng.

Foran på Vesterbrogade
kan dame få tomt værelse med adgang til køkken, linoleum på gulvet, døgnbrænder, eget brænderum etc. Billet mrkt, „1237“ sendes til Veget. oplysningskontor.

Vegetarisk kost (evt logi) ønskes mod 1. kl. kontorarbejde, sprogtimer, lektiehjælp (4 sprog) eller anden assistance. Sprogtimer og maskinskrivning tilb. også mod moderat honorar. Bill. mrk. „7“ m. tilbud til Vegetarisk oplysningskontor.

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.

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

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