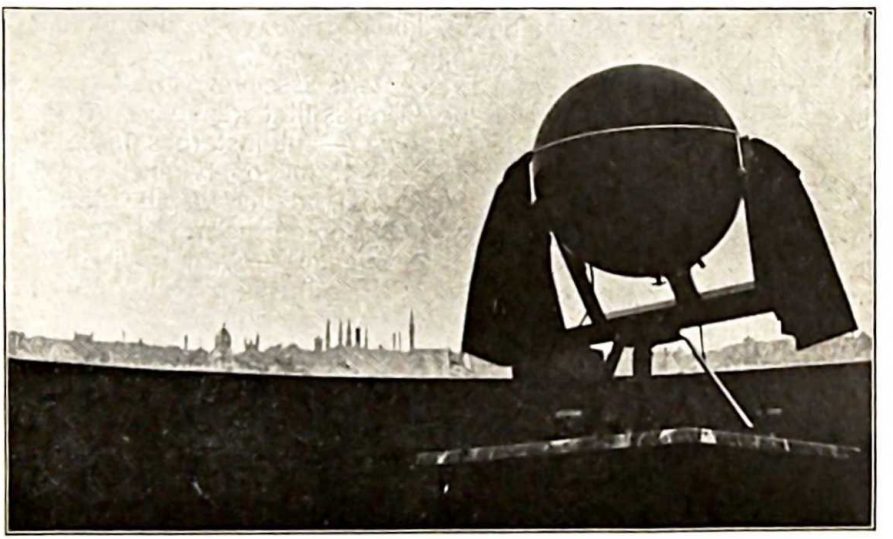
VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Den 29. august

stiller vi alle til deltagelse i Dansk vegetarisk forenings årsmøde, som afholdes fra kl. 10 formiddag hos skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj.



Bellahøj skole, stjernekammeret. hapa fot.

Sporvogn fra Rådhuspladsen ca. 20 minutter med linie 8 eller linie 5 fra Gammel torv. Skolen ligger kun få minutter fra stoppestedet ved Degnemoseallé.

Repræsentantvalg. Ethvert medlem stemmer på årsmødet ifl. lovenes paragraf 9 med sin egen stemme samt deres, han 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 osv. er suppleanter.
Frokostpause til kl. 13, hvor man nyder medbragt frokostpakke (kan også rekvireres fra vore vegetariske spisesteder). Læskedrikke fås på stedet.
Rundtur på den ny, moderne skole under ledelse af hr. Egerod. Bl. a. ser vi det enestående stjernekammer.
Behageligt samvær i det fri i Bellahøj park, hvis vejret tillader det. Sange, lege, evt. foredrag.
Dagsorden. Se sidste nummer.
— Vær med til at gøre dagen til en samlingsdag for naturlig levevis med løfte om deltagelse i arbejdet for oplysning og agitation om de moderne og dog evigt gamle — men stadig i vide krese ukendte — principper for et liv i sundhed og fordragelighed med hele naturen. Bestyrelsen.

Gartnere.

Alm. dansk gartnerforening fejrer i år sit 50 års jubilæum. Naturligvis kan vi af ganske hjerte deltage i de lykønskninger, som i den anledning tilflyder gartnerstanden.
Vi har i årenes løb modtaget så meget fra disse gæve jorddyrkere; ikke alene vor madglæde har de tilfredsstillet gennem bunker af frugt og grønsager; også øjnenes lyst — blomsternes farverige pragt — har de skænket os. Jo, vi siger tak og lykønsker.
Til vor lykønskning føjer vi ønsket om, at der på alle gartneriets område må ske fremgang; vi ønsker gartnerne en god fortjeneste; ja mange af dem — såre mange — ønsker vi et betydeligt bedre udkomme og meget mindre slid; men samtidig ønsker vi også, at gartnerstanden må være lydhør overfor de røster, som kræver, at man ikke alene kvantitativt, men først og fremmest kvalitativt skal kunne tilfredsstille os.
Vi ønsker ikke alene smukke varer i rigelig mængde, men vi forlanger først og fremmest sådanne varer, som opfylder vore krav om en i alle henseender sund ernæring. Det er ubestrideligt, at der netop på dette punkt har hævet sig røster, som det vil være klogt ikke at sidde overhørig. Er det sikkert, at de frugter og grønsager, som dyrkes i en jord, der er forgiftet af kemikalier i form af kunstgødning, og senere — måske netop derfor — besprøjtet og overpudret med mere giftstof, er det sikkert, at sådanne fødemidler er velegnede til opbyggelse af sunde menneskeorganismer? F.-J.

Hvad er vegetarismen? spørger mange folk, — men DE ved det. Kom derfor med til årsmødet og deltag i arbejdet for vegetarismens udbredelse.

Se den officielle meddelelse.

Døden på gaderne.

Efterfølgende handler ikke om bildrab eller lignende foreteelser, der ret ofte sker i en tåge af spiritus, men om de mere professionelle myrderier, hvormed omvandrende fiskesælgere gør ende på de i forvejen halvdøde skabningers liv. Selv om fiskene kan se aldrig så døde ud, giver det dog altid et spjæt i dem, når kniven brutalt går igennem rygmarven, og jeg glemmer aldrig den rædsel, hvormed min lille dreng kom styrtende og meddelte, at manden skar hovedet af guldfiskene. Han kendte dengang ikke anden anvendelse af fisk end til pyntebrug.
Såfremt myndighederne ikke kan påbyde, at fiskene forskånes for pinslerne under transporten ved at de slagtes forinden, kunde det da i hvert fald påbydes, at drabet skulde finde sted i porte eller baggårde og ikke som nu være en forlystelse for de afstumpede væsener, der piner deres medskabninger.
Tro ikke, det er blot og bar hysteri, når jeg bruger ordet forlystelse i den forbindelse. Som barn i en vestjysk skole var det vigtigste samtaleemne selvfølgelig skoleudflugten, der undertiden foregik til Esbjerg, og det allermest spændende var, om vi fik lov at se selve det store æventyr svineslagteriet.
Jo, det lykkedes. Vor lærer førte os med synlig stolthed ind i slagtehallen, hvor der netop den dag blev slagtet kreaturer.
Hvor utroligt det end lyder, blev der gjort et længere ophold, for at alle børnene rigtigt kunde høre køernes ængstelige brøl, når emmen fra det varme, sprøjtende blod nåede dem. Og vi fik grundig anskuelsesundervisning i, hvorledes en mand med en stor hakke huggede dem i hovedet, hvorefter en anden ud førte sit arbejde med den lange kniv.
Jo, det var vel nok en oplevelse!
Måske den har været medvirkende til, at jeg blev vegetar, da jeg kom til skelsår og alder; i hvert fald blev jeg dengang opfyldt af vrede og væmmelse overfor læreren. Senere er min vrede gået over til medlidenhed med de mennesker, der på grund af gammel vane og sløvhed bevæger sig i sådanne perverse baner.
Men vi må ikke undlade at protestere mod, hvad vi finder uæstetisk. Det sidste fænomen er stationære fiskevogne, oven i købet på fortovet. Lad os få dem fjernede, inden vi bliver sat i klasse med folkeslag, der bor længere mod syd, og som er bekendt for at slagte eller mishandle dyr, hvor det passer dem, uden åt nogen reagerer derimod. Er det ikke blevet fortalt os tit nok, at vi heroppe mod nord står på et højt kulturtrin?
Det næste skridt bliver at få det blodige vildt fjernet fra krogene på husmurene udenfor butikker, og dernæst vil vi forlange, at rullegardinet er nede hele dagen for de samme butikker; hvorfor skal vi påtvinges synet af dræbte og parterede dyr?
Og hvilke forholdsregler kan der indtil da bringes i anvendelse

mod de slagtere, der vover at anbringe blomster i deres udstillingsvinduer? Hvis de vidste, hvilken hån det er mod blomsterne og mod dem, der holder af blomster!
Vi må åbenbart se at blive mange til at rejse kravene. I vor tid gælder jo kun mængdens ret.
Men enerne skal gå i forvejen. Forælder.

Der ventes virkelig tilslutning fra medlemmernes side — også fra provinsen — til årsmødet den 29. august.

Kruska.

Dr. Hindhede har gentagne gange henledt opmærksomheden på den svensk-finske sundhedsapostel Are Waerland. Nu har dr. med. Axel Borgbjerg i Social-Demokraten meddelt opskriften på en ret kruska, som Waerland særlig anbefaler. Selve navnet kruska er taget fra det italienske navn på klid, og det er da også hvedeklidens mineralrigdom, som W. lægger så stærk vægt på.
Kruska tilberedes på følgende måde:
Slå en håndfuld rosiner (helst med kærner) i fire mål vand og lad dem stå i blød natten over. Opkog $^1/_2$ time før måltidet vandet med rosinerne og strø, såsnart vandet er kommet i kog, 1 mål grove (ikke valsede og ikke damppræparerede) havregryn samt 2 mål alm. hvedeklid i vandet og rør om i 1 à 2 minutter, til retten begynder at stivne. Tag så strax kasserollen af ilden, læg låg på og læg et viskestykke over og lad det stå $^1/_4$—$^1/_2$ time. På denne måde bevares varmen, den herlige aroma af havre, hvede og rosin samt alle vitaminerne og andre egenskaber, som altid forstyrres eller forsvinder gennem længere kogning.
Sammen med mælk, figen eller dadler udgør kruska den bedste og mest styrkende og samtidig velsmagende og afførende spise, som tænkes kan. Har man ikke adgang til figen eller dadler af de billigste sorter, kan man anvende æblekompot eller en hvilken som helst anden frugt- eller bærkompot eller også sveskekompot, forudsat at disse kompotter tilberedes med brun eller sort farin eller Barbados-sukker, men ikke under nogen omstændighed med hvidt sukker.
Te, kaffe og fremfor alt æg bør aldrig fortæres sammen med kruska. I det hele taget skal kruska spises som et selvstændigt måltid uden andre retter samtidig, da det i reglen hindrer dens gode virkning og forrykker fordøjelsens forløb.
Når kruska bliver tilberedt nøjagtig efter opskriften — og det skal den — så bliver den så fast, at den kan skæres med en kniv som en kage. Hvis man altså, som det er klogt, spiser sit første måltid midt på dagen, kan kruska udmærket medbringes på arbejdspladsen og nydes der.
Ved *F.-J.*

De rette jærnkilder.

Som den almindelige blandede kost er, er der ingen tvivl om, at den som oftest er både jærn- og vitaminfattig. Det kan derfor ikke nøksom tilrådes, at man sørger for, at vor føde bliver mere jærnholdig og vitaminrig.
Det må vel mærkes, at uorganisk jærn (d. e som ikke er egnet til optagelse i vor organisme) kan ikke erstatte det manglende jærn i føden. De mange jærnpiller og i det hele jærnmixturen kan ikke gøre det. Man

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.

Søndag den 15. august afholder Københavns afdeling agitationsmøde ved talerstenen i Fælledparken.
Onsdag den 18. august afholdes agitationsmøde på Blågårds plads.
Søndag den 15. september afholdes agitationsmøde ved talerstenen i Fælledparken.

må have organisk jærn, d. e. sådant, som er egnet til at kunne optages i vor organisme.
Mange af de næringsmidler, der almindeligt anvendes, er meget jærnfattige, Der spises en uhyre mængde sukker, og alle slags sødsager, heri indbefattet ispinde, som nu træffes overalt på gader og stræder, hvor de nydes af alle de slikkende mennesker, som tiden nu er så rig på.
Mælk indeholder næsten intet jærn. Mælkediæten gør mennesker blodfattige.
Æggehvide, smør, fedt og olier af alle slags har ringe jærnindhold. Stivelse samt tapioka indeholder intet jærn.
Bedst egnet er jærnet i de jærnholdige plantenæringsstoffer.
Det fineste jærn findes i den ukogte spinat. Dog er det ikke heldigt, at ens hele jærnbehov skal tilfredsstilles af spinatjærn alene. Det bedste er, at de fleste næringsmidler, der indeholder jærn, vexler.
Kød indeholder jærn, men det er mangelfuldt på vitaminer. Det gør leveren og nyrerne skade ved at påføre disse organer extra arbejde med at udskille den store mængde æggehvide, der omsættes til urinstof og andre affaldsstoffer.
Jærnet fra en mængde andre plantenæringsstoffer må anses for langt heldigere.
Alle grønsager, nødder og bønner er rigere på jærn, end kødet er.
Rigt indhold af jærn har meloner, løg, hovedsalat, jordbær, blommer, stikkelsbær, græskar, figener o. fl.
Alle glutenholdige næringsmidler har meget jærn, og dette er af udmærket beskaffenhed.

Severin Andersen,
Hadsten sundhedshjem.

„Profeten og fædrelandet".

Jeg hørte ikke dr. jur. Sven Clausens satiriske hørespil, men en hr. V. C- g. beretter i en avis, at forfatteren åbenbart havde set sig gal på de mange profeter „af delvis landlig oprindelse", der vil reformere os. Nogle forlan-

ger, at vi skal gnide vort legeme på kryds og på tværs, andre prædiker afhold, vegetarisme og bort med tobakken.
Hvis hr. V. C—g. er lige så sober en vejleder på æstetiske områder, som han er det på det sundhedsmæssige, hvad der ligger nær at antage, så er folket godt hjulpet. Han kan i hvert fald ikke roses for at være hverken af hel- eller delvis landlig oprindelse, tværtimod er han den forsumpede bykulturs frimodige profet. *Forælder.*

Han De set Danmarks mest moderne skole? Teknik og hygiejne fejrer her sande triumfer og vil danne en smuk ramme om vegetarernes samlingsdag den 29. august.

Agitation til efteråret på Fyn.

Vegetarerne i Odense påtænker i september at afholde en propagandadag for vegetarismen.
Som et led i denne agtes, i lighed med som på Sjælland og i Jylland, at afholde en kapgang mellem vegetarer og kødspisere Konkurrencen i Jylland blev jo overlegent vundet af vegetarerne. Distancen i Jylland var 85 km Vejle-Esbjerg. På Fyn bliver distancen 65 km, nemlig fra Vejle til Odense. I tilslutning til konkurrencen afholdes en udstilling og folkefest på opløbspladsen, hvorom nærmere vil fremkomme i næste nummer af bladet.
Som leder af vegetarholdet har vi modtaget tilbud fra hr. trafikassistent Munk, Esbjerg, der så glimrende førte vegetarerne til sejr i løbet Jylland på tværs.
Det er vort håb, at unge vegetarer vil melde sig til denne konkurrence og dernæst gå i træning, da det jo skal blive en stor sejr for vegetarerne. Vort hold vil modtage al støtte og vejledning. Alle udgifter betales af arrangørerne.
Anmeldelse om deltagelse sendes snarest til

Fru A. Svanefjord, Provstegade 8, Odense.

Repr. A. Skovsgård, Alexandragade 11, Odense.

— Det er bestyrelsen en stor glæde at se vore Odensemedlemmer tage friskt initiativ til en kampagne for sund levevis. Vi håber, mange yngre medlemmer vil stille sig til rådighed for kapgangen, og at venner i Odense og på Fyn vil slutte op om denne idé og bidrage til dens heldige løsning. Lykke og held med foretagendet. Mere i næste nummer.
J. D. H.

Spredt og samlet.

Programmet for sundhedsugen på Frydenstrand foreligger nu. Forelæsninger holdes af dr. *Ragnar Berg,* Dresden, der taler om næringsproblemernes grundlag, fødemidlernes tilberedelse og følgerne af en ufuldstændig diæt, endvidere om de nyeste erfaringer på ernæringens område; dr. *Sten Florelius* om faste som kurmiddel, dr. *Isak Unhäll* om selvforgiftning fra tarmene, dr. *Einar Eriksen* om hormoner og dr. *Bang Bjerregård* om forgiftninger. Kaptajn *I. P Jespersen* holder foredrag og fremviser film om stavgymnastiken. Men ikke at forglemme bliver de ypperlige timer, som er forbeholdt til undervisning af overlæge *Ottosen* og frue.
Udflugterne går i år til Skagen og Sæby.
Med et så lødigt program fortjener de kække, udholdende arrangører og

sundhedsforkæmpere en virkelig storslået tilslutning, ikke mindst fra vegetarernes side. Bestem Dem til at deltage og modtage nye impulser til et liv i pagt med naturen og dens love.

Vin og alkoholisme. Den italienske videnskabsmand Modena har gjort opmærksom på, at indlæggelserne på et sindssygehospital i Ancona vexlede med forandringerne i de lokale vinpriser.
En anden lærd, professor Amaldi, har i 30 år undersøgt tilsvarende forhold og har kunnet påvise en absolut forbindelse mellem vinproduktion og alkoholpsykose. Alkoholismen udvikles, øges eller mindskes i næsten nøjagtigt samme forhold som produktion og forbrug af vin. *F.-J.*

Forbudet i U. S. A. synes alligevel at have haft virkning, trods modsatte udtalelser. Frelsens hær kender jo nøje de steder, hvor drikkeriet går i svang. Ifølge rapporter fra hærens officerer viser det sig, at alle forbudsmodstandernes løfter om, hvor godt det vilde blive, når bare der kunde blive lovligt salg af alkohol, viste sig at være bluff. Af 118 rapporter fortæller 116, at stillingen er forværret. *F.-J.*

„Vegetarische Bode"s festlige gule omslag minder stærkt om den internationale vegetarunions fane, og indholdet er stadigt præget af den ypperlige redaktørs virksomhed; bl. a. omtales jævnligt Hindhedes og Bircher Benners arbejde og tanker. *E. H.*

Venner og interesserede er velkommen til deltagelse i årsmødet.
Vi venter en harmonisk og interessant dag.
Kom med!

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.

„LIVSGNISTEN"
findes i NATEX pulveriserede friske grønsager og frugter, som kroppen let kan gøre sig til gode med. Disse vegetabilier er et næringstilskud til den daglige føde, som i nordiske lande ikke altid indeholder de nødvendige mineralstoffer til opnåelse af fuldkommen sundhed. Forlang TONOVEX, som består af grønsager rige på kalk, fosfor, jern, jod, kobber og andre nærende salte samt vitaminer A, B, C, E og G
Pris pr. æske med 20 kapsler Sv. kr. 3,75, D. kr. 4,25.
Dietetiska Näringsmedel NATEX. Kungsgatan 2 A, Malmø.
Forlang fuld fortegnelse over NATEX fødemidler.

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.



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.
Ideelt ferie-kursted.
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