VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE.FAGBLADE.TIDSSKRIFTER

Esperanto som kongressprog.

Fra tidernes morgen har menneskene været kastet ud i kampe, dels for at få lov til at beholde det territorium, de havde slaet sig ned på, dels for at tilegne sig nyt land, når de mente, de havde for lidt plads dér, hvor de boede, eller når naboernes virkelige eller formodede rigdomme lokkede.

Helt op i vore dage møder vi dette fænomen, og når det netop i denne tid træder så stærkt frem i vor verdensdel, nødsages vi atter til at undersøge, om der ingen mulighed er for, at der kan ske en ændring, eller dog en mildnelse af denne urtidstrang, der synes at bunde meget dybt i menneskesindene.

Det nytter ikke at tale om brutalitet, vold, forbryderisk sindelag etc.; derved øger vi kun modsætningerne. Vi må gøre os klart, at selv den nation, der truer et andet folk på livet, tror på sin egen ret og sin egen mission.

Helt at forandre forholdet er sikkert ugørligt nu; menneskenes sindelag skal forvandles, og det tager tid. Vi oplever jo, at selv fredsvenner råber på krig mod den ene eller den anden ideologis tilhængere, og når det er således med det grønne træ, hvad så med de andre.

Spørgsmålet om, hvilke midler der står til vor rådighed, kan ikke besvares fyldestgørende; vi kan kun pege på enkelte af dem, der muligvis vil hidføre en forandring, og vi kan kun benytte dem i forhold til vore ønsker om at gøre forholdene bedre for helheden — ikke kun for os selv.

Den manglende forståelse er en af de alvorligste årsager til den forvirring, som ligger til grund for næsten alle de ulykker, der har ramt og truer verden i dag. Vi forstår til landegrænserne, men ikke ud over dem, og det er meget svært at få folkene til at lære naboernes sprog, både fordi det kræver et altfor stort arbejdede, og fordi vi alligevel ikke helt kan sætte os ind i de nationale sprogs væsen.

32. årgang 1. november 1938 nummer 11

Der er i virkeligheden ingen af de nationale sprog, der kan løse den opgave, verdenssituationen stiller os over for.
Vender vi os mod de såkaldte kunstsprog, er der to ting, der har betydning: anvendeligheden og den lethed, hvormed de kan læres. For alle de nu existerende hjælpesprog gælder vistnok, at de både er lette at lære og tillige så righoldige og smidige, at de kan erstatte et hvilketsomhelst nationalsprog.
Valget af et sådant hjælpesprog vil derfor nærmest være afhængig af dets udbredelse, og her er Esperantos fortrin indlysende, fordi dette sprogs dygtige og energiske fortalere har skabt en organisation med en mængde blade og en omfattende litteratur, original og i oversættelse, oplysningscentraler, undervisningsinstitutioner og en overordentlig begejstret tilhængerskare, der tælles i millioner.

At Esperanto er det absolut førende blandt hjælpesprogene, er afgjort. Skal vegetarerne derfor tage spørgsmålet om et fælles kongressprog op, kommer vi ikke uden om dr. Zamenhoffs geniale sprog. Det er let at lære, smidigt og anvendeligt i ethvert tilfælde, og man kan rejse verden rundt og allevegne træffe esperantister, som er parat til at hjælpe udenlandske meningsfæller.

Der er ingen tvivl om, at sprogforvirringen afholder mange fra at komme til kongresser; dette gælder ogsaa vegetarer. På kongressen i Norge var det da også på tale at få sat et arbejde i gang for oprettelse af esperantokursus i de forskellige lande, hvis vegetariske foreninger er tilsluttet I.V.U., så kongressen i England i 1941 i langt højere grad kan blive et samlingssted for mennesker, der ikke blot har fælles tanker og interesser, men også forstår hverandre.

Men også for det mellemfolkelige arbejde betyder et sprog som Esperanto uhyre meget. De fleste af os er afskåret fra at have åndeligt samkvem med mennesker, som vi sympatiserer med, fordi de befinder sig på den anden side grænsen. Havde vi alle det fornødne kendskab til Esperanto, vilde vi langt lettere kunne få forbindelse med meningsfæller rundt omkring i verden, og hvad vil det ikke betyde for vort arbejde.
Det er let og fornøjeligt at lære Esperanto, og vi kan begynde på undervisningen når som helst.
Lærerpersonalet har vi. og det vil ikke være vanskeligt at skaffe lokaler.
Skriv et par ord til mig, så vi kan få et eller flere kursus i gang til vinter. Min adresse er: Westend 3, København V.

Wilh. Date.

Og så kommer vi alle til Are Waerlands møder i koncertpalæet, Bredgade, tirsdag den 1. og mandag den 7. november kl. 20.

Brød til mågerne.

Blandt alle de glade rejseminder som enhver dansker hæger om, og som alle udlændinge, der har rejst med D.S.B.s færger, fortæller om med glæde, når de viser rejsebilleder frem, er de sølvskinnende måger, som i absolut tillid til menneskene lader sig byde brødstumper af hånden.
De mindste af passagererne har her på mors eller fars arm oplevet et eventyr, bedre end mange billedhefter tilsammen, og de lidt større har beundret den svæveflyveteknik, som med rette må misundes mågerne.
Ja, mågerne hører så selvfølgeligt med til den danske sommer over Storebælt, at enhver, der vilde forsøge på at kværke blot een af disse vore fælles frie fugle, måtte risikere at blive læmpet overbord.
Og nu kommer selve statens husholdningsråd med al den brask og bram, der er rådet særegent, og vil have os til at se vore venner under begrebet mad.
Ja, hvis landet var stedt i våde og hvis hungersnød truede os, var det måske anderledes indstillede tilladt at forgribe sig på de uskyldige for selv at opretholde livet.
Men hvordan er det: Har vi ikke hidtil haft råd til det lille skilt på færgerne „Brød til mågerne, 10 øre"?
Med en grundighed, som var en bedre sag værdig, går rådet i gang med udregningen af en måges nettovægt, der kun er 75 gr, hvoraf hjærtet andrager 3 gr.
Var der ikke engang i Roms forfaldsperiode en kejser, der forlangte serveret Nattergalehjærner?
Har vi ikke snart nået det samme stadium og langt overskredet grænsen for råhed?
Det hævdes, at Dansk Fiskeriforening har foranlediget en bekæmpelse af mågerne, fordi de gør skade på fiskeriet, men en sådan begrænsning, der muligvis er nødvendig, kunde sikkert opnås ved at anvende lovens tilladelse til indsamling af mågeæg.
Men den omstændighed, at det er jagtrådet, der har anmodet husholdningsrådet om assistance til at aftage de nedlagte måger, kunde tyde på, at det mere er mordlysten, der ønskes tilfredsstillet — og så skal publikum betale de 20—30 øre, som skuddet koster.
Når der hertil skal lægges udgiften for eventuelle forbiere, transport og fortjeneste på vej til kunderne samt den mælk og eddike, hvori de skal udblødes, vil de 75 gr, hvoraf atter 75 pct. er vand, vist komme ind under begrebet luxusforbrug, til fremme af hvilket staten aldeles ikke behøver noget „husholdnings"råd.
Mon de forskellige „råd" har forespurgt plantepatologerne, der bl. a. skal holde øje med oldenborrernes og gåsebillernes for-

uroligende udbredelse, om de er så glade for en stærk begrænsning af mågerne?
Hvad om man i udlandet fandt på at forsyne vore turistplakater med mågemotivet med en bandit, der følger husholdningsrådets anvisning og betragter måger som mad?
Mon ikke det højtærede råd, som burde og kunde tage sig af mange fornødne ting, her har gjort sig selv og os alle en bjørnetjeneste? *Forælder.*

60000 frisksportere bør der være i Skandinavien om et år, siger Are Waerland.

Kruska - kraft- og sundhedsføde.

Hvad er kruska?

Navnet stammer fra det latinske navn på klid. Såvel navnet som rettens sammensætning skyldes den store sundhedsforkæmper i Norden Are Waerland. Den består af knækkede (ikke valsede) havregryn, hvedeklid og rosiner.

Hvordan tilberedes kruska?

1 mål (f. ex. 1 dl) rosiner — helst de store med sten, muskateller — sættes i blød om aftenen i 4 mål vand. Rosinerne bliver fyldige og bløde og vandet får en dejlig vindruesmag. En halv time før man skal spise bringes vandet med rosinerne i kog, og strax når kogningen begynder tilsættes under stadig omrøren 1 mål grove, upræparerede havregryn. Efter to minutters kogning tilsættes 2 mål hvedeklid, og det hele koges et øjeblik, til blandingen gør let modstand mod træskeen. Så tager man kogekarret af, sætter låg på, pakker det godt ind i aviser eller tæpper, evt. høkasse. Når det så har trukket 15—20 minutter, er retten færdig.

Når den spises,

spiser man mælk til (skummet mælk kan godt bruges); den skal ikke drikkes, men spises i skefulde.
Er kruskaen rigtig tilberedt, falder gryn, klid og rosiner fra hinanden under tygningen; derved bliver det hele bedre tilgængeligt for enzymerne i mundspyttet, og det er af største vigtighed. Det er bl. a. også af den grund, at man ikke skal anvende de dampvalsede havregryn, som gør retten klistret og klumpet, hvad der absolut må undgås.
Som tilsætning kan man bruge dadler og figner — de billige sorter (kassedadler og sækfigner) er de bedste. Man kan også

bruge tyk sirup eller det mørke råsukker, evt. frugtkompot, tilberedt med råsukker og kogt med skal og kærner.
Derimod må man ikke drikke kaffe og te eller bruge hvidt sukker og hvidt brød. Hårdt arbejdende mennesker kan om nødvendigt spise grovt fuldkornsbrød (stenalderbrød); men iøvrigt er kruska bedst som eneste ret.

Kruska er en kraftspise af rang!

Kruska er et af de mest nærende vitamin- og mineralrige måltider, som tænkes kan. Spiser man kruska om morgenen, er man ikke sulten før langt hen på eftermiddagen. Og alligevel er den et måltid, man føler sig let og ubesværet efter. Den opløses hurtigt i sine mindste bestanddele og gennemtrænges let af fordøjelsessafterne, forlader hurtigt mavesækken og går over i tarmene til videre behandling.

Kruska — en nationalret!

Den berømte ernæringsexpert dr. Ragnar Berg roser højt denne fortrinlige spise og mener, at den fortjener at blive nationalret.
Den er i høj grad ladet med spændkraft og giver derfor nerverne en bedre og varigere sundhed og større følelse af åndelig vigør og konstant velbefindende og kraft end noget andet måltid. *F.-J.*

Jeg tror!

Jeg tror på ethvert menneskes ret til at eje et legeme, som er stærkt og smukt og fuldt af energi.

Jeg tror, at legemets røgt er en hellig pligt — den første, vi må påtage os, og den sidste, som vi bliver fri for.

Jeg tror, at sygdom er en følge at uvidenhed og at den største lærer blandt mennesker er den, der ligesom en flammende fakkel bringer kendskabet til den rette levevis ud til dem, som sidder i mørket.

Jeg tror, at naturen selv er den virkelige læge, og at sundhed er lønnen til dem, som følger dens råd.

Jeg tror, at i den sande lægekunst findes intet mystisk og uklart, og at kun den formår at hjælpe, som nøje gransker naturens egne metoder.

Jeg tror, at fysisk udvikling og forbedring samt åndeligt velbefindende går hånd i hånd.

Lionel Strongfort,
(Ved F.-J.)

Skal det danske folk mulkteres, fordi det spiser frugt?

Grosserer-societetets komité har i bogform udsendt en redegørelse over Danmarks midlertidige og almindelige toldlove, der er tilstillet den af finansministeriet den 15. februar 1937 nedsatte skattekommission.
Denne bog indeholder bl. a. følgende, der fortjener at kendes af de foreninger, der har til opgave at arbejde for en højnelse af folkesundheden.
I omtalen af toldloven af 19. oktober 1931, står der om frugttolden følgende:
Tolden på æbler, pærer og kvæder forhøjes fra 1 øre til 5 øre pr. kg. — Af æbler indførtes i 1930 14,664,900 kg til en værdi af 5,952,000 kr. — Af pærer indførtes i 1930 2,223,800 kg til en værdi af 998,000 kr. — Kvæder kan man se bort fra, da de ikke er et handelsobjekt af betydning.
Ved lovforslagets forelæggelse blev det anslået, at toldforhøjelserne på frugt vilde indbringe ca. 1,5 mill. kr., hvad dog ikke kunde ventes, da 4 øre mere for 17 mill. kg kun vilde indbringe 680,000 kr. Men heller ikke dette beløb nåedes tilnærmelsesvis. Den samlede told i 1932-33-34 og 35 indbragte nemlig henholdsvis kun 542,000, 447,000, 274,000, 59,000 og såvel i 1936 som 1937 35,000 kr. mod en toldindtægt i 1930 under den gamle toldsats af 1 øre, på 169,000 kr. Selv om denne omtrentlige forsvinden af toldindtægterne mest skyldes valutacentralens virksomhed, er det en kendsgerning, at den hjemlige produktion af æbler og pærer nyder en toldbeskyttelse af omkring en halv snes procent af værdien, udover beskyttelsen gennem valutaordningen. Foruden at denne beskyttelse i sig selv er en urimelighed i betragtning af, at den oversøiske frugt, som navnlig tilføres Danmark til vinterforbruget, må bære store fragtomkostninger, er beskatningen og beskyttelsen en ubillighed over for forbrugerne, der har fulgt ernæringsfysiologernes råd om at sætte frugtforbruget op, hvilket i sig selv har haft en gunstig virkning for den hjemlige frugtavl.
At mulktere denne heldige forbrugsudvidelse med forhøjede afgifter er en beskatningsmæssig uting, der lægger sig i vejen for forbrugernes bestræbelser for en sundere levevis.
Komiteen har fra foreningen af frugt-grossister i København modtaget en skrivelse, der udtaler ønsket om en almindelig toldnedsættelse på frisk frugt, idet foreningen hævder, at tolden på disse sunde og uundværlige næringsmidler må anses for at være urimelig høj. Ved samme lejlighed kan det nævnes, at foreningen af frugt-importører i København henstiller, at tolden på friske fersken, abrikoser, annanas (100 øre pr. kg) og vindruer (25 øre pr. kg) nedsættes til 5 øre pr. kg.
I samme bog side 41 findes: Under lb.-nr. 139 ændredes de følgende have- og marksager fra toldfrihed til beskatning nemlig:

a. agurkurker 1 kg 25 øre	c. blomkål 1 kg 10 øre
b. asparges 1 „ 40 „	d. spiseløg 1 „ 5 „

En vedføjet tabel over importen i 1931 under toldfriheden og 1936 med toldbeskatningen er meget interessant.

	1931	1936
agurker . .	2,708,000 kg.	0 kg
asparges . .	614,000 „	404,000 „
blomkål . .	3,185,000 „	150 „
spiseløg . .	4,325,000 „	616,000 „

Importen af blomkål og agurker er aldeles ophørt, og importen af asparges og løg er reduceret betydeligt. Værdien af den samlede indførsel var i 1931 kr. 2,301,000, denne værdi var allerede i 1933 faldet til 950,000. I 1936 var importens samlede værdi gået ned til 471,000 kr. Det er ikke nødvendigt særlig at fremhæve, at en beskatning af den højde, der her

er tale om, er i strid med de hensyn, man skylder forbrugerne af de heromhandlede fødemidler, ligesom det fiskale resultat af beskatningen er særdelds ringe.
Med resultatet af frugtens overgang fra bunden liste til friliste i foråret i frisk erindring, synes jeg, at der her ligger en opgave for vore foreninger at tage op i fællesskab. At erhvervsfrugtavlerne og den danske gartnerstand ikke ser med velvilje på disse bestræbelser, vil jeg anse for underordnet, da det ikke skal være samfundsmagtens opgave at varetage særinteresser, men helhedens vel.
For de foreninger, der arbejder for sundheden i vort folk, må der ikke være andre motiver end dem, der går ud på at fremskaffe de sundeste fødemidler til den billigste pris, hvorfor jeg finder, at vi burde tilsende skattekommissionen en udtalelse, der på det kraftigste støtter de af ovennævnte foreninger fremsendte begæringer.

A. Skovsgaard.

Are Waerland —

nutidens store sundhedsapostel — taler i koncertpalæets store sal i Bredgade tirsdag den 1. november kl. 8 aften om „Næringsreformen i Sverige — en folkebevægelse af gigantisk størrelse" — og „Sygdommenes grundårsager i ny belysning".
Mandag den 7. november taler Are Waerland samme sted og tid om „Vejen til fuldkommen sundhed".
Adgang til disse to foredrag koster kr. 1,00 og 1,50.
Den, der ikke overværede disse møder, går tabt af noget meget værdifuldt. Vi går alle med!
Iøvrigt taler Are Waerland i Odense den 2. november, i Svendborg den 3. november, i Helsingør den 4. november, i Roskilde den 6. november, i Kolding den 8. november, i Esbjerg den 9. november, i Fredericia den 10. november, i Vejle den 11. november, i Horsens den 14. november, i Århus den 15. november, i Randers den 16. november og i Ålborg den 17. november. Om mødetid og mødelokale i provinsen se de stedlige blade.

H.L.H.

To bøger af professor Rich. Ege.

(Arnold Busck. — Nyt nordisk forlag).

Den større viden indenfor ernæringsfysiologien kræver ny lærebøger på dette område, som også har interesse blandt store dele af befolkningen. Prof. Ege har skrevet to bøger, en *Ernæringslære,* særlig beregnet for husholdningsseminarier og de, der ønsker at trænge dybere ind i de naturlove og praktiske problemer, der vedrører vor føde, samt en mindre *Menneskets ernæring,* der er en kortfattet fremstilling, som mere forklarer hvordan end hvorfor. Emnerne i de to bøger er nogenlunde den samme; Næringsstoffernes kemi, forekomst, virkning etc., fordøjelsesproblemerne, stofskiftet og endelig under ernæringen de enkelte stoffers betydning. I den større bog findes vistnok for første gang fra dansk officiel videnskabs side en upartisk fremstilling angående syre- og basedannende egenskaber. Bag i bøgerne findes skemaer med de nyeste tal for vore næringsmidlers indhold af uorganiske og organiske næringsstoffer, herunder vitaminer.
Den første betingelse for at kunne tale med om ernæringsspørgmålet er, at man har kendskab til de kemiske og fysiologiske love, det kan derfor ikke nok anbefales at studere disse emner grundigt. Prof. Eges skrifter, disse medregnet, er saglige, men så brede og alsidigt belyst, at enhver

kan følge med i tankegangen, ja bliver grebet af de enkelte detaillers indgriben i hinanden, og undertiden forbavset over at møde kendsgerninger, man slet ikke havde tænkt sig, f. ex. at hvad enten man tygger grundigt eller dårligt, udnyttes føden næsten lige godt, nemlig 92—97 pct. På den anden side angives dog flere grunde, hvorfor maden bør tygges. Køb selv en af bøgerne og sæt Dem ind i grundprincipperne for en sund ernæring.
At kritisere mindre enkeltheder ligger udenfor denne anmeldelses opgave, så meget mere som ingen venter, at bøgerne skal være skrevet ud fra et vegetarisk synspunkt. *J. D. H.*

Fra arbejdsmarken.

Samarbejde for vegetarismen. Mandag den 26. september afholdtes fællesmøde af repræsentanter for D. v. f. og foreningen „Sundhed og ny Tid". Foreningen „Folkesundhedens Fremme", Odense, havde ikke ladet sig repræsentere, men formanden, hr. Skovsgaard, havde sendt et brev, hvori han trak foreningens synspunkter op.
Der førtes en længere forhandling om et af „Sundhed og ny Tid" fremsat forslag, og der vedtoges følgende beslutning, som efter alt at dømme bliver grundlaget for det foreløbige samarbejde:

1) Der nedsættes et permanent fællesudvalg, bestående af så mange medlemmer af hver af de tilsluttede foreninger, som de respektive bestyrelser delegerer.
2) Fællesudvalget bestemmer selv sin forretningsorden.
3) Fællesudvalget har til opgave at drøfte de fælles interesser og fremsætte eventuelle forslag for de respektive foreningers bestyrelser.

Mandag den 24. oktober afholdtes fællesudvalgsmøde. Der førtes nogen forhandling om forholdet foreningerne imellem, hvorefter D. v. f.s repræsentanter forelagde følgende tilbud:

1) „Vegetarisk tidsskrift" optager gratis foreningsnotitser på indtil 3 linjer fra de tiltrådte foreninger.
2) Længere foreningsmeddelelser optages til halv annoncepris
3) Abonnement pr. V. t. for medlemmer af de tiltrådte foreninger å kr. 2,50 (prtsen til lokalforeningerne).
4) Indbydelse til de tiltrådte foreningers medlemmer gennem de respektive foreningers bestyrelser til de af D. v. f. arrangerede møder, demonstrationer o. s. v. og adgang på samme vilkår som vore egne medlemmer.
5) Tilladelse for de tiltrådte foreninger til at sælge og uddele egen literatur ved vore møder o. s. v. hvor ikke specielle forhold gør sig gældende.
6) D. v. f. stiller — om muligt — foredragsholdere til rådighed for de tiltrådte foreninger. Omkostningerne betales af den arrangerende forening. Punkt 4, 5 og 6 under forudsætning af gensidighed.
7) De tiltrådte foreningers medlemmer er velkomne som bidragydere til V. t. på samme vilkår (d. v. s. redaktionens skøn) som vore egne medlemmer.

Fællesudvalgets medlemmer godkendte tilbudet.

Det oplystes, at fællesudvalget nu er tiltrådt af D. v. f., Sundhed og ny tid og Sundhedens fremme (Odense). Næste møde fastsattes til mandag den 21. november, Istedgade 7.

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782 y.
Her findes: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Københavns afdeling: Formand, cand. mag. Th. E. Spur, Nakskovvej 37, 3., Valby.

Spredt og samlet.

Reform-kost. Vort medlem — ernæringsexperten fru Elna Regner Andersen — har i sommer gennemgået et kursus i ernærings-kemi hos den verdenskendte svensk-tyske fysiolog dr. Ragner Berg — som i 40 år har været ansat på Dresdens største hospital. Der holder dr. Ragner Berg forelæsninger for lægekandidaterne og arbejder samtidig med ernæringsfysiologiske undersøgelser på laboratoriet.
Dr. Regner Berg har udgivet en lang række videnskabelige værker.
Fru Regner Andersen har atter påbegyndt sine ernæringsreform-kursus, der i teori og praxis er bygget på dr. med. Bircher-Benners ernæringslære.
Fruen har et mangeårigt erfaringsmateriale som den moderne, erfarne husmoder, der har indført reformkosten i mange hjem, og derigennem været med til at skabe sundhed og økonomi, hvor der ofte før var sygdom og de dermed forbundne store udgifter.
Vi henviser iøvrigt til annoncen her i bladet.

Johannes Poulsens død har vakt deltagelse i vide krese, der skattede ham som menneske og kunstner. Vor forening mindes ham som mangeårigt medlem, en velvillig, uforglemmelig oplæser ved flere lejligheder, et menneske med et åbent blik for det store i naturen og livet, og hvis interesse for vegetarismen stammede fra det fine gamle hjem, hvor professorinde Anna Poulsen som moderen indgød de unge fordelene ved et sundt, naturligt liv. Disse hjemmets impulser har præget hele den Poulsenske familie, som står vor bevægelse nær, og overfor hvem vi udtrykker vor inderlige medfølelse i denne sorgens tid. D. v. f. sendte en krans til blsættelsen i Holmens kirke. *J. D. H.*

Legemet er åndens tempel og vor livsmelodis ræsonnansbund. Men livets højsang kan kun spilles på et „renstemt instrument". Derfor er stemmens renhed og melodiens skønhed i højeste grad afhængig af instrumentets beskaffenhed og styrke. Aldrig vibrerer menneskelegemet således, som når det er bygget op og underholdes af en ren, naturlig, førsteklasses føde i et strengt begrænset udvalg.
— Hvis ikke lægen af idag bliver morgendagens dietetiker, så kommer dietetikeren af idag til at blive morgendagens læge.
— Svinet var et helligt dyr — det har aldrig været helligere end nu! Vi ofrer det bedste og rigeste i vore fødemidler til dette dyr — og selv spiser vi affaldet! *Are Waerland.*

Redaktør Stefan Vøldans foredrag i København den 17. oktober om Indtryk og erfaringer fra hans studierejse gennem tyskland til dr. med. Bircher-Benners sanatorium i Schweiz havde samlet mange interesserede tilhørere. Vi fik et vellykket og godt møde. De, der ikke var tilstede, kan ved at læse den første artikel i „Ny Tid og Vi" for oktober d. å. få hovedindholdet af foredraget. Læs den! *H. L. H.*

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

„Eden" i 45 år. I anledning af at havebrugskolonien „Eden" ved Berlin har bestået i 45 år er der udkommen et jubilæumsnummer af koloniens tidsskrift. De forskellige sider af koloniens virksomhed er omtalt. „Eden" har nu over 1300 indbyggere, hvoraf dog kun et mindretal er vegetarer; heller ikke alle er beskæftiget i kolonien, ca. $^1/_4$ har stillinger i Berlin eller det nærliggende Oranienburg. De til kolonien knyttede virksomheder har haft en omsætning på langt over 4 mill. rm., så man forstår, at der præsteres betydeligt arbejde dernede. En række udmærkelser på talrige udstillinger bærer vidne om de udmærkede „Eden"-produkter, som er højt skattede over hele Tyskland. *F.-J.*

Den internationale vegetarunion. Sudetertyskerne udtrådt. Efter at en del af Bøhmen er indlemmet i Tyskland, har den derværende „Lebensreform"-forening været nødt til at opgive sin selvstændighed og er derfor udtrådt af den internationale vegetarunion. Dette er den 5. forening, nyordningen i Tyskland har berøvet unionen og dette sidste tab er det smerteligste, da foreningen hørte til de største og livskraftigste i unionen. Vor

kendte generalsekretær, redaktør *H. E. Feix*, Warnsdorf, har også måttet nedlægge sit hverv i unionen, et tab, det bliver svært at erstatte. Unionens ærespræsident, *B. O. Därr*, den lebendige 80 år unge yngling på vore kongresser, bliver måske også nødt til at nedlægge sit æreshverv. Foreløbig flyttes det internationale sekretariat til Holland, hvor unionens præsident, *C J. v. Borrendam*, vil tage sig af de løbende forretninger. Tilbage i unionen er ca. 10 lande, men der forberedes et stort fremstød verden over for at samle alle vegetariske landsforeninger i unionen. Vor redaktør, *Oluf Egerod*, der er kasserer i unionen, var i efterårsferien i Holland for at forhandle med derværende vegetarer, specielt hr. v. Borrendam, herom. De næste kongresser afholdes som bekendt 1941 i England og 1944 i Holland. Til den tid håber unionen at have forvundet tabet af de tyske meningsfællers isolation — som jo måske også kan være ophævet til den tid. Vi ser dem i alle fald gærne tilbage i det mellemfolkelige arbejde.

O. E.

Kursus i reformkost

(teori og praxis). Sundhedsbevarende kost ind i alle hjem — videnskabelig underbygget diætsammensætning — lægeanbefalet. — Formiddags-, eftermiddags- og aftenkursus, også i hjemmene. Foredrag med demonstration over hele landet.

Fru *Elna Regner Andersen*,
Genuavej 27, Sundby, København.
Tlf. amager 3307.

Frydenstrand badesanatorium.

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

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag.

De spiser bedst
i pension **Carla Strøm,**
Nora 7523. Nørrebrogade 27.

Middag daglig kl. 17—19.
2 retter veltillavet mad kr. 1,25.
Vegetarisk smørrebrød. Råkost.
Smukt møbl. værelser, centralv., bad, udlejes med fuld pension.

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

Avertér
i Vegetarisk tidsskrift!

Vejle vegetabilsk margarine
er ren plantemargarine.

Fremstilles under kontrol af en af D.v.f. udpeget mand.

Et stadigt stigende antal vegetarer køber Vejle vegetabilsk margarine fordi den er frisk og holdbar, uovertruffen i velsmag, og fordi den, trods disse fordele, alligevel er billigst.

Forlang derfor Vejle vegetabilsk margarine næste gang De skal købe. Deres købmand kan skaffe den.

Her fra hoveddepotet sender vi 6 kg franco overalt i landet. Er det for meget, kan De sikkert dele med en bekendt. **Prisen er 105 øre pr. kg.** Skriv til hovedforhandleren

N. M. LARSEN,
Vedelsgade 50, Vejle.
Postkonto 16257.

Råstoffer til kruska samt alle andre sundhedsfødevarer sendes franco sammen med margarine.

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 HAAHR - Tlf. Svendborg 755

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



Adresserne på danske kiropraktorer findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

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

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 10109.**

„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

Tørrede bananer og piniekærner
anbefales.
Frugtforretningen,
Vimmelskaftet 42.
Central 2026.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Råstoffer til KRUSKA.
Tørrede bananer 1 kr. ½ kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Moderne vegetar-restaurant
St. Kongensgade 36-38.
Central 9656.
Sund, vitaminrig, vegetarisk mad

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

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: 10 pct. for 3 gange 20 pct. for 6 gange, 25 pct. for 12 gange.

[date's tryk, københavn