# VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER


## Dansk vegetarisk forenings årsmøde.

Tid og sted:
Søndag den 4. september kl. 13 hos skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18 og 20, Brønshøj. Sporvognslinier 5 og 8 til Degnemose allé.

Dagsorden:
1) Dirigentvalg. 2) Beretning. 3) Regnskab for foreningen og børnehjemsfondet. 4) Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter. 5) Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer til børnehjemsfondet samt 1 suppleant. 6) Samarbejde for vegetarismen. 7) Tid og sted for næste årsmøde. 8) Eventuelt.

Fællesmåltid:
Kl. 18 spises aftensmåltid, hvortil deltagerne bedes medtage smørrebrød. Drikkevarer fås på stedet. Smørrebrød kan eventuelt rekvireres fra de vegetariske restauranter.

Aftenssamvær:
Gennem aftentimerne vil der af deltagerne i 10. int. vegetarkongres blive fortalt minder fra denne begivenhed. Desuden selskabeligt samvær med diverse underholdning, evt. med en tur ned i det berømte stjernekammer.

Repræsentation:
Ethvert medlem stemmer på årsmødet ifl. lovenes § 9 med sin egen stemme samt med de fuldmagtstemmer, han har fået. Fuldmagter sendes til formanden eller medbringes på årsmødet. Der kan skrives flere navne på fuldmagten. De efterfølgende er da suppleanter i den rækkefølge, de er opført.

Efter det velbesøgte årsmøde sidste år på Bellahøj venter vi i år endnu større deltagelse. Ikke mindst dagsordenens punkt 6 kalder på alle med interesse og vilje til fremtidens arbejde for udbredelse af naturlig levevis.
Velmødt til årsmødet! *Bestyrelsen.*

# Den 10. internationale vegetarkongres.

Kongressen begyndte på dansk grund fredag aften den 8. juli, idet ca. 30 danske deltagere, deraf 9 fødte vegetarer og 9, der havde levet som vegetarer i 25 år og mere, ved en selskabelig sammenkomst på Bellahøj skole hilste på den internationale vegetarunions præsident, dir. C. J. van Borrendam, Holland. Næste dag ankom 7 sudetertyskere med generalsekretæren red. Hans Feix og vor alderspræsident dir. O. Dürr i spidsen samt den berømte schweiziske vegetar, naturfilosofen Werner Zimmermann.

Disse samledes også på Bellahøj skole, hvorfra de sammen med en del danske deltagere foretog en vellykket udflugt i nordsjælland inden afrejsen til Oslo med D. F. D. S.s fantastisk flotte, moderne og bekvemme nye motorskib Kronprins Olav.

I Oslo modtoges vi af dr. phil. H. J. Røgler og fru Erna, i hvis pragtfuldt beliggende hus i Hvalstad vi stiftede bekendtskab med det smukkeste, herligste og mest velsmagende råkostbord med blandet kost og ikke mindst med kruska, i hvis tegn kongressen kom til at stå, idet opfinderen, sundhedsfilosofen Are Waerland var en hovedfigur på kongressen og hans diætreform med kruska og råkost i spidsen stadig gik igen i forhandlingerne.

### Åbningsmødet

fandt sted i Oslo universitets gamle festsal, hvor dr. phil. H. J. Røgler på de norske vegetarers vegne bød os velkommen.

Kongressen talte ialt 80 deltagere, heraf ca. 20 danske, det største kontingent. 10 lande var repræsenteret, og en del havde sendt skriftlige rapporter. Kongressens sprog var mest tysk, en del engelsk og skandinavisk med Egerod, Spur, Waerland og Zimmermann som de mest benyttede tolke.

Ved åbningsmødet bragtes en hilsen fra de forskellige lande. Vor præsident, den solide hollænder v. Borrendam præsiderede her som senere med lun værdighed. For Norge talte ejendomsmægler Karlsson, for Sverige redaktør Schelin, for Danmark Oluf Egerod, for Storbrittanien Mrs. Wyatt, hvis mand, generalsekretæren for Londons veg. forening, var forhindret i at komme, Holland repræsenteredes af ministerialsekretær Roodschild, Bøhmen af dir. O. Dürr, Schweiz af Werner Zimmermann og ungdommen af Søren Egerod. Freden, broderskabet, folkesundheden, den etiske vegetarisme som grundlag herfor var ledetråden i hilsenerne. Smuk musik vexlede med talerne.

Efter middagen på kurbadet, der blev fotograferet og beskrevet i Oslobladene sammen med talrige interviews af deltagerne, og hvor det vakte en for os noget forbavsende forundring, at kongressens yngste taler, Søren Egerod, 15 år, aldrig havde

smagt kød, kaffe, tobak, alkohol, talte dr. Møinichen fra kurstedet Midtstuen ved Oslo om, hvorfor han blev, og både som læge og privatperson stadig er vegetar: først andres, så egen erfaring overbeviste om det rigtige ved vegetarismen for sunde og syge.
Derefter talte professor J. Almkvist, Stockholm om luft, sol og klædedragt. Sammen med sine lysbilleder priste han livet uden den hæmmende klædedragt.

**Hurdals verk.**

I turistbil gik det så de 70 km til hotellet Hurdals verk, nordøst på i omegnen af Eidsvoll. Fru Røgler havde fået lært dem vegetarisk madlavning der, så det forslog. Det var kruska og råkost, der førte an, vi levede sundt og godt på moderne vegetarisme, et kunststykke for et almindeligt hotel.



Kongresdeltagerne fotograferet på universitetet i Oslo.

**Morgengymnastik.**

Kl. 6 hver morgen samlede Werner Zimmermann en trofast skare enthusiaster, der under hans fornøjelige, inciterende medarbejde havde et par herlige timer på skovengen og i søen. Hans gymnastik er moderne, naturlig, fri for al stivhed, svingende, glidende til sang og musik, men, ih, hvor virkende for stive lemmer og muskler. En herlig sundhedstroldmand er han. Man bør absolut deltage i hans ferielejre, hvis man kan få lejlighed dertil.

**Kongresflaget,**

der blev anskaffet til kongressen, syet af afdøde fru M. Henriksen, hejstes tirsdag morgen af den unge Ernst Røgler,

med taler af præsidiet og sang af hollænderne, forresten den livligste og mest syngende gruppe af os alle.

**Beretningerne**

for de forskellige lande aflagdes foruden af de tidligere nævnte ordførere af mr. Reid for London, mr. Jones for England, mr. Semble for Skotland, hr. H. L. Henriksen for Danmark. Norge omtalte den moderne kosts mangler, sammenlignet med den gamle bondekost. Sverige mindedes Saxon. London omtalte især vegetarernes årbog, god på rejser, de mange foredrag i andre foreninger. England (Manchester) pegede på de engelske foreningers feriekolonier, hvor vegetarer i sommertiden tilbringer ferien sammen på en herregård, en skole eller lign., på et smukt sted, tar venner med, og på denne måde vinder mange tilhængere. Hvert år udsendes masser af skrifter, der spredes i tusindvis. Holland har vel nok den bedst organiserede vegetarbevægelse i Europa. Alle medlemmer er helt vegetarer. De har bl. a. et kontor for levnedsmiddelundersøgelse, der gir vegetariske produkter blåt stempel — og skaffer penge til foreningen, idet firmaerne betaler for garantien, der er stærkt efterstræbt, men svær at få. Man står i Holland i nær rapport til pressen og lægger stor vægt på den internationale vegetardag, der fejres ved store sammenkomster, og af flere præster omtales fra prædikestolen. Danmark talte om vore jubilæer, mindedes fru Henriksen og talte med håb om unge Jens David Henriksens virke som læge. Bøhmen talte om naturhelbredelsesforeningerne, der bærer flere kursteder, bl. a. det kendte i Steinschønau, hvor vi havde kongres i 1929. Schweitz pegede på betydningen af den billige frugtmost, der nu i rigelig mængde kan fås der. — Der var meget godt og nyt at lære for en opmærksom lytter.

**Foredragene og diskussionerne**

prægedes af de fire store personligheder, prof. Almkvist, Are Waerland, dr. Tienes og Werner Zimmermann.
Almkvist gik ind for nøgenkulturen i sundhedens, skønhedens og moralens tjeneste. Der var ikke enighed om det sidste, idet nogle hellere så en modereret form for det nøgne. Stærkest fremhævedes luftbadets umådelige betydning.
De tre andre talere var hver for sig stof nok til en hel vegetarisk kongres, livlige, skarpe, intellektuelle hver på sin vis.
Zimmermann er det jævne, simple, naturlige livs apostel. Han stråler ud fra sine fortættede muskelbundter i sin magre, spændstige krop af 100 pct.s vitalitet. Hans rygsæk er hans telt og sovepose. Med den rejser han verden rundt, fri for alle civilisationens snærende bånd. Hans grundlag er kærlighed til alt, ikke frygt for nogen. Så kan man sove trygt i urskoven, omgås vilde dyr og kannibaler. Men han er ingen verdensfjern utopist.

Han færdedes utvungen mellem os i alle forhold, et herligt eksempel, ved gymnastik, i dansen, ved bordet, i samtale, en oplevelse for os alle.
Hans modsætning i statur, den trivelige tyske kurlæge dr. T. Tienes fra Wørishofen, men ikke modsætning i livlighed og indsigt og overbevisende kraft på grund af megen viden, var kongressens anden oplevelse. Hans foredrag om den naturlige levevises betydning i forebyggelse og helbredelse af børnesygdomme burde uddeles til hver moder. Det var atter det grove brød og råkosten, der blev fremhævet, sol og luft og så naturlig søvn, d. v. s. søvn før midnat, der er dobbelt så meget værd som søvn efter midnat. Bedst er det at sove fra kl. 19 til 23,20.



Dir. C. J. van Borrendam og frue, Holland, red. Hans Feix, Bøhmen, fru Erna Røgler og dr. phil. H. J, Røgler, Norge, dir. O. Dürr, Bøhmen, prof. Almkvist, Sverige, og red. Oluf Egerod, Danmark.

Så kan man arbejde resten af døgnet med en lille morgensøvn stukket ind. Gå ture — om natten nøgen —, arbejd i haven, læs, foruden det almindelige arbejde.
Are Waerland gjorde ligesom Almkvist, Sverige, Skandinavien ære, men med et pust fra det fremmede, da han væsentligst har levet i England. Fra han var dødssyg, opgivet af læger, har han kæmpet sig frem til sin nuværende struttende sundhedstilstand. I Sverige har han startet en nyvegetarisk bevægelse, frisksporten, der har grebet tusinder, især unge. Han er en praktisk mand, der kender idealerne, men finder de fornuftige kompromiser. I Norden kan man ikke få frugt nok, men

legemet må renses af frisk, flydende føde, drik derfor vand, helst med rå frugtsafter og altid i legemstemperaturen, da det stjæler for megen energi fra kroppen at opvarme kolde væsker til denne varmegrad. Brødet skal være groft, og hvidt sukker er en forbandelse så vel som alle andre „rensede" fødemidler. Hans specielle indsats er morgenmåltidet kruska, der fremstilles af rosiner, klid og uvalsede, rå havregryn og spises med honning eller kompotter. Selv den trægeste mave bliver naturlig på den kost, tilsat råkost med rå løg i dagens løb. Mange vidnede jublende på kongressen om den vitalitet, denne kostsammensætning gav os — og så velsmagende den var uden hvidt brød og hvidt sukker. Waerland må til Danmark og hans bøger oversættes. Han vil sikkert sætte skel i Norden og føre os et godt skridt væk fra den udmarvede, dødkogte, sigtede og rensede civilisationskost, som vi alle dør for tidligt af, og kun lægerne og levnedsmiddelfabrikanterne (dvs. ødelæggerne) lever af.
Det bedste møde, vi havde, var en spørgetime med de tre som rådgivere, kongressens kulmination, det hele i en nøddeskal, en oplevelse af rang.

## Selskabelighed.

Fru pastor Thorbjørg Lie, kendt fra Daugård kongressen, boede i nærheden. Vi var gæster i Hurdals dejlige præstegård onsdag eftermiddag. Fin norsk præste- og bondekultur talte ud af hver genstand i huset. Her vævede vi hver en tråd i et internationalt freds- og vegetartæppe, her sang hver nation sine sange for fruens 95-årige mor — og så dejligt jordbærrene smagte med mørkt, groft rørsukker. Kultur, poesi, praktik under fru Lies vidtfavnende, elskelige personligheds overblik. Om aftenen ydede hver nation sit ved en selskabelig sammenkomst. Egerod gav et klovn-afklædningsnummer på et kaudervælsk af alle sprog, Spur græd og jublede på sin fele og frkn. Ira og Ruth Nielsen viste dansk skolepigesjippeakrobatik. De fleste nationer sang forskellige sange, reciterede etc. Norge dansede folkedanse, og den bedårende unge frk. Karin Lie gav forskellig underholdning til bedste.
Sidste aften blev der danset. Den mest udholdende kavaller var den 82-aarige alders- og ærespræsident (nyudnævnt hertil på kongressen) dir. O. Dürr.

## Valgene.

Præsidiet blev genvalgt således: Præsident dir. C. J. van Borrendam, Holland, sekretær. red. H. E. Feix, Bøhmen, kasserer skoleinspektør Oluf Egerod, København. Desuden genvalgtes i bestyrelsen sekr. Fr. Wyatt, London, og nyvalgtes dr. phil. H. J. Røgler, Oslo. Revisorer er ifl. statuterne det lands revisorer, hvor kassereren bor.

**Næste mødested.**

Fra Tyskland forelå indbydelse fra propagandaministeriet til sammen med andre indbudte foreninger at mødes i Tyskland 1940. Men da vi ingen foreninget har mere i Tyskland til at organisere kongressen for os, og da kongressen afholdes hvert 3. år, kunde forslaget ikke modtages. England indbød kongressen 1941 og Holland 1944, hvilke forslag med tak modtoges.

**Fredsresolution.**

Som bevis for vor etiske stilling til livsproblemerne blev følgende resolution eenstemmigt vedtaget:

> Vegetarer fra forskellige lande, forsamlede på den 10. internationale vegetar kongres i Oslo og Hurdal, Norge, understreger deres modstand mod drab af dyr og deraf følgende drab af mennesker, og anser det for deres pligt også at modsætte sig tilintetgørelse af kulturelle og intellektuelle værdier. Da krig forårsager sådan ødelæggelse af menneskeliv etc., må vegetarer derfor protestere mod ethvert forsøg på at fremkalde krig. Med afsky har vi hørt om de gentagne lufttog mod forsvarsløse byer, ubevæbnede skibe og på fredelige folk, i Europa såvel som i Asien, og bekræfter deroverfor vor alvorligste vilje til fred. Som vegetarer anråber vi alle folk og regeringer om at arbejde for bevarelsen af freden og således fremelske større kærlighed til menneskeheden og højere respekt for menneskeliv.

**Afslutning.**

Kongressen sluttede i den bedste internationale broderskabsånd med særlig tak til hr. og fru Røgler og med løfte om at mødes alle og mange flere i England og Holland, og den ungdommelige dir. Dürr indtegnede sig på forhånd til bægge kongresser.

**Udflugter.**

Besøget på Eidsvoll verk, i salen, hvor den norske grundlov blev givet 1814, var en oplevelse, skandinaverne især kunde værdsætte, ligesom besøget på Bjørnsons gård i Aulestad vil stå som et rigt minde om en storånds smukke hjem. Sejlturen på Mjøsen måtte på grund af maskinskade forandres til en jernbanetur til Lillehammer, men besøget på frilandsmusæet Maihaugen med alle de gamle norske bondehuse etc. var et uforglemmeligt punktum for vor jubilæumskongres. — Så spredtes vi for alle vinde for hver i vort hjemland at frugtbargøre indtrykkene af det udbytterige samvær med meningsfæller fra nær og fjærn. Lad os alle i tide spare sammen til de næste kongresser.

*O. E.*

# Bogtrykker Emil Kristensen.

Et blads fremstilling foregår imellem de to poler: redaktøren og bogtrykkeren. Da vort blad, som dengang hed „Solblink", i 1907 begyndte at udkomme, var det bogtrykker Emil Kristensen, som tilrettelagde den trykkerimæssige del af arbejdet, og i en meget lang årrække varetog han denne opgave, og han gjorde det således, at han fik kærlighed til arbejdet og det var ham en personlig sorg, at det gik over på andre hænder.
Den, der skriver dette, har som medarbejder ved vort blad og i bestyrelsen for „Vendelbos sociale fond" stået i forbindelse med Emil Kristensen i over 30 år. Han var vort blads bogtrykker, men også dets ven. Og vi, som forhandlede med ham, fik vor del af hans vennesæle sind. Altid imødekommende, praktisk og klog, glad og smilende.
Det er så vemodigt, når mænd af denne støbning går bort; for nogle af os en virkelig sorg; men vi bevarer ham i taknemmeligt minde,

*St. Fink-Jensen.*

---

# Landbrugszoologi.

Oppe fra Aalborgstudiet begyndte en foredragsholder sin udredning af „Kvægholdets økonomiske betydning i dansk landbrugsproduktion" med følgende prøve på den specielle logik der er landbruget egen: „Mennesket kan ikke spise græs, køer er glimrende egnet til at spise græs. Ergo er koens opgave at spise græs for derefter at aflevere sit kød til mennesket!"
Dermed er alle eventuelle stridigheder om menneskets anatomi bragt til ophør.
Det er forresten komisk nok at mange holder af at placere mennesket, og dermed sig selv, mellem svinene, der er repræsentanter for altæderne, øjensynlig blot for at undgå det agitatoriske moment der k a n ligge i en sammenligning med visse aber, der dog, frugtspisningen tiltrods, er langt mere appetitlige, for ikke at sige menneskelige.
Hvad er forresten f. t. universitetets standpunkt angående menneskets placering enten mellem altæderne eller frugtspiserne?
Hvad lærer man børnene i skolerne? I særdeleshed i de højere klasser hvor mine børn endnu ikke går. En af dem klager iøvrigt over, at en stor del af tiden, der er alsat til zoologi, anvendes til en detailleret gennemgang af de forskellige dyrs anvendelse i parteret tilstand.
En gymnast fra Ollerup henviste til, at den der benyttede lærebog holdt på den „halvlange tarm" og alle de øvrige attributer, der tillægges altædernes appetitlige klasse. Åk ja, en sund sjæl i et sundt legeme!

*Forælder.*

---

# Fra køkkenkrogen.

*Blomkålssalat, rå.*

Blomkålen rives på det grove råkostjern, blandes med småtskårne tomater, finthakket spinat og citrolat (af 4 dele olie, 1 del citronsaft + honning).

Revet blomkål blandes med groft revet agurk og lidt fint snittede salatblade samt vendes i citrolat.

Revet blomkål, hakket spinat, fint skåret tomat blandes i en sauce af: 1 tallerken tykmælk eller sur fløde, 1 halv teske karry, 1 knivspids rosenpaprika og hvis man ønsker det lidt citronsaft samt 1 teske honning. Saucen piskes sammen og hældes over grønsagerne.

# Foreningsmeddelelser.

**Dansk vegetarisk forening:** Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand: forlagsboghandler H. L. Henriksen.
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.

---

Revet blomkål og fint revet gulerod i citrolat.

For alle salaternes vedkommende udgør *blomkålen* over halvdelen af portionen, f. ex. 3—4 dele blomkål til 1—2 dele af de øvrige ting tilsammen.

*Blomkål, kogt eller stegt.*

Kogt blomkål kan overhældes med rigeligt brunet margarine, hvori er brunet så meget rasp at det danner en vælling.
Eller kogt blomkål overhældes med brunet margarine, hvori er stegt små stumper persille. Persillen plukkes blot i mindre stykker og steges til den bliver mørk og sprød.

Et fast blomkålshoved skæres i skiver på en halv cm. tykkelse og steges mør i margarine eller olie, og får på denne måde en helt anden smag end en blomkål, der *først* koges inden stegningen. Garneres med stegte eller friske tomatskiver. *E. Pille.*

---

# Spredt og samlet.

**Are Waerland og dr. Borgbjærg** holder sundhedsuge i foreningen Norden på Hindsgavl fra 21.—26. august. 60 kr. Man mælder sig inden 10. aug. *Der må man se at komme med!* Foreningen Nordens adresse er Gyldenløvesgade 16, Kbh.

**Vegetarismen i Norge.** En gammel vegetar i Norge skrev inden kongressen til os, at hun undrede sig over, at vi turde holde vegetarisk kongres i Norge i juli. Det vilde være svært at få god vegetarisk mad. Det viste sig at være anderledes. Vi har omtalt fru Røglers pragtfulde råkostbord i Hvalstad og den fine vegetariske mad, væsentlig råkost, vi fik på Hurdal værk. Efter kongressen boede 11 hollændere og 3 danske på *Løken hotel i Slidre, Valdres* (mellem Fagernes og Tyen) i 5 dage. Sønnen i huset er professor *John Hughes* fra Californien, der er vegetar. Han var hjemme på et års ferie. Derved var hotellet blevet vegetarisk indstillet, og vi fik den bedste vegetariske kost, med kruska og råkost, der tænkes kunde. Vegetarer, der skal til Norge, bør besøge dette hotel, der anbefales på det bedste. Beliggenheden er pragtfuld, og der er adgang til gode udflugter sommer og vinter. Priserne er moderate. Prospekt fra redaktionen eller fra hotellet selv.

**Pressen og kongressen.** Oslopressen var ret indgående og elskværdig i sine interviews, referater og billeder i anledning af kongressen. Vi skal senere vende tilbage hertil.

**Foredragene på kongressen** vil så vidt muligt blive gengivet i udførligt referat efterhånden her i bladet.

**En sundheds-højskole?** Den også herhjemme kendte sundheds-apostel Are Waerland har planer om oprettelse af en sundheds-højskole i Vester-Gøtland ikke langt fra Göteborg. Den vil komme igang til efteråret i en smuk ejendom. Eleverne skal selvsagt leve på Waerlandkost og der er allerede knyttet en lille, udvalgt lærerstab til skolen. Der undervises i al-

mindelige højskolefag, men naturligvis først og fremmest i folkesundhedslære.
„Fra denne folkehøjskole skal en stab af unge missionærer i folkesundhed gå ud og lære folket påny at nå til sundhedens højder", siger Are Waerland. *F.-J.*

**Bellahøj skole,** som ifjor var og iår bliver årsmødested for D.V.F., har ved skoleinspektøren, hr. Oluf Egerod, udsendt meddelelser for 1937—38. Vi, der så skolen ifjor, blev imponeret over det vældige, næsten fantastisk fuldendt udstyrede bygningskomplex. Ved at læse beretningen bliver man ikke mindre imponeret af det mægtige undervisningsarbejde, som her øves. Over 1500 elever får undervisning i 55 klasser af 56 lærere og lærerinder. 2 læger, 1 tandlæge, 2 sygeplejersker og en klinikdame er ligeledes knyttet til skolen.
Der lægges megen vægt på, at børnene bruger det fortrinlige badeværelse, som også udenfor den tvungne badetid (efter gymnastik) står til rådighed. Skolen deltager også i forsøgene med den såkaldte „Oslofrokost", smørrebrød med specielt pålæg bl. a. råsalater, hvortil gives mælk og frisk frugt. *F.-J.*

**Vegetarer af — protest!** De 160,000 indbyggere i den jødiske by Tel Aviv i Palæstina er gået over til vegetarismen som protest mod kreaturhandlerne, der har forhøjet prisen på slagtekvæg. Husmødrene kappes nu om, hvem der kan præstere de bedste kødløse måltider. Man er forberedt på, at striden vil blive langvarig — lad os for engangs skyld ønske evig strid! *F.-J.*

**Skat på — kødspisere!** I Frederikstown i Alabama ser man ikke gerne, at folk spiser kød; man har derfor truffen særlige foranstaltninger for at tvinge borgerne til at spise plantekost. Byrådsmedlemmerne, hvis flertal er vegetarer, har den opfattelse, at det er sundest for deres bysbørn ikke at spise for meget kød; de har derfor lagt en betydelig skat på kødforbruget; altså: alle som vil spise kød må betale en afgift, svarende til det dobbelte af kødprisen. Køber man således for 1 krone kød, skal man betale 2 kr. i skat! De indkomne penge skal bruges til anlæg af køkkenhaver, så der kan blive dyrket flere grønsager. Herhjemme lægger vi skat på alkohol, men pengene bliver ikke brugt til afholdsbevægelsen!
*F.-J.*

**Dr. med. Bircher-Benner,** Zürich, hævder, at patienter bør have sundhedsmæssig kost og desuden frisk luft og sol samt rettidig søvn.
„The Vegetarian Messenger and Health Review". *E. H.*

**Noget for radikale vegetarer.** Sojabønnemælk. Sojabønner opblødes en nat og males. Den flødelignende saft fortyndes med vand og koges efter at man har ladet den gå gennem ostelærred.
„Vegetarianen". *E. H.*

**„Naturarzt"** bringer en række beskrivelser af patienter, deres behandling og resultaterne. *E. H.*

**Den amerikanske professor dr. Alexis Carrel** har i sin bog „Det ukendte menneske" hævdet, at menneskeheden ved sin naturstridige levevis har pådraget sig nutidens mængde af sygdomme og anden elendighed. „Vegetarianen". *E. H.*

**„The Vegetarian Messenger and Health Review"** har efter „The Lancet" bragt et referat af ordstriden mellem dr. Hindhede og dr. Johanne Christiansen. *E. H.*

**Karsefamilien** omfatter flere arter, som er af stor værdi som føde og som lægemidler

„The Vegetarian Messenger and Health Review". *E. H.*

**Spinat mod anæmi.** På grund af meget alvorlige forhold fik jeg en meget stærk anæmi, procenten kun 28. Vedkommende læge, „vegetar", erklærede, at jeg fremtidigt nødvendigvis måtte bruge leverpulver, mælk o. s. v. Det har imidlertid vist sig, at rå spinat, måske helst saft, i forbindelse med radikal vegetarisk kost kan holde blodprocenten tilstrækkeligt oppe. *E. H.*


**Frydenstrand badesanatorium.**

(Overlæge Carl Ottosen).

**Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste**

Begyndelsen til en god dag er det, når De køber

*ren vegetabilsk margarine*

fra

*Vejle margarinefabrik.*

Der følger helse og tryghed med

**Vejle vegetabilsk margarine.**

Altid frisk og holdbar.
Uovertruffen i velsmag.

6 kg franco overalt i landet.
**Pris 109 øre pr. kg.**

Husk også

*Vejle palmin*

— ren vegetabilsk.

Henvend Dem venligst til en af vore fordelere eller til hovedforhandleren:

**N. M. LARSEN,**

**Vedelsgade 50, Vejle.**
**Postkonto 16257.**

**Avertér**

**i Vegetarisk tidsskrift!**

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.

**Spis ren plante margarine**

Spis **„Nutana"** plante margarine

**Prisen nedsat.**

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 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.**

*Tørrede Bananer og Piniekærner*
anbefales.
*Frugtforretningen,*
*Vimmelskaftet 42.*
**Central 2026.**

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

*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.

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

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