VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Velkommen til årsmødet

paa Bellahøj skole søndag den 4. september kl. 13 pr.
Vær med fra begyndelsen og hør formanden, forlagsboghandler H. L. Henriksens beretning om årets begivenheder og deltag i drøftelserne og nyvalg.
Opmærksomheden henledes på dagsordenens punkt 6: Samarbejde for vegetarismen.
Det er så ofte sagt, at fremtiden tilhører vegetarismen — kom derfor til stede og forbered opfyldelsen af disse udtalelser. Indbudt til forhandlingerne herom er bestyrelse og medlemmer af de to nydannede foreninger „Sundhed og ny Tid", København, og „Folkesundhedens Fremme", Odense.
Udover dette interessante emne, som sikkert vil bringe mange ny tanker og forhåbentlig føre til et frugtbart samarbejde, bliver der nok tid til frit samvær og en rundtur på den prægtige nye skole med det enestående stjærnekammer.
Kl. ca. 18 indtages et fælles aftensmåltid. Deltagerne medbringer selv smørrebrød eller bestiller fra de vegetariske spisesteder. På stedet vil der kunne købes æblemost og andre læskedrikke.
Ikke at glemme er beretningen fra den internationale kongres i Oslo — fortalt af deltagerne.
Angående dagsorden og repræsentation henviser vi til sidste nummer.
Må den 4. september blive en samlingsdag om vegetarismen. Kom selv og tag andre med.
Gode Idéer, saglige indvendinger og ikke mindst villighed til deltagelse i foreningens fremtidige virke ventes af deltagerne.

Bestyrelsen.

32. årgang **1. september 1938** **nummer 9**

Bort med sukkeret!

Fabrikssukker.

Da „Solblink"s første nr. udkom for over 30 år siden, skrev dr. Mich. Larsen deri en anmeldelse, hvori han kraftigt tog afstand fra fabrikssukkeret som et dårligt, ufysiologisk næringsmiddel.
Den nu så kendte svensk-finske sundhedsapostel Are Waerland har nu i et ualmindelig kraftigt formet skrift, „Død åt det vita sockret — Liv åt de vita folken", Reform förlaget, Stockholm, 1 kr., taget kampen op mod sukkeret, særlig det hvide, raffinerede fabrikssukker. Det er et meget grundigt skrift, som både gør rede for sukkerets fabriksmæssige fremstilling og dets fysiologiske virkning.
Forfatteren nøjes ikke med at fremsætte sin egen mening, men underbygger sit arbejde med talrige citater af anerkenste videnskabsmænd.

Natursukker.

Hvad er der da i vejen med sukkeret, d. v. s. fabrikssukkeret? Ja, sukker, d. v. s. natursukker, plantesukker, er ikke alene et fortræffeligt, men et absolut uundværligt næringsmiddel, som udgør den første betingelse for alt liv; det sukker, som vi selv producerer af det grønne blad, fuldkornsbrødet, træ- og rodfrugter i deres naturlige, ikke ildbehandlede form, er et absolut fuldværdigt sukker, som indeholder alle for livsprocessen nødvendige mineralske stoffer i organisk, d. v. s. af planternes livsprocesser sammensat form.
Men den moderne sukkerindestri bortrenser alle disse mineralier til den største skade for folkesundheden.

Forstoppelse og kræft.

Men fabrikssukkeret er ikke alene et elendigt næringsmiddel, men direkte skadeligt, Det giver først og fremmest forstoppelse. Jo mere sukker, des mere forstoppelse, des flere afføringsmidler. Sukker skader og lammer tarmkanalen, afføringsmidlerne fuldbyrder ødelæggelsen, et af de allerhyppigste resultater af denne „livs"(døds)proces er kræften, den velforberedte afslutning på en civiliseret, fuldkommen afsindig livsførelse.

Sukkersyge.

Leveren er det naturlige oplagringssted for det fysiologisk set nødvendige sukker. Tilføres der blodvæsken og leveren mere end de kan optage og omsætte, så har vi sukkersygen. Dødsfald af denne årsag steg i København fra 7—17 pr. 100,000 i årene 1880—1925. Sukkerforbruget steg i samme tidsrum i Danmark fra 13,5—49,6 kg. pr. indbygger.

Tænderne.

Sukkerindustriens påstand om sukkerets uskadelighed for tænderne er et samvittighedsløst reklamefif.
Ganske det modsatte er tilfældet. Sukkerets kemiske tilbøjelighed til at gå i forbindelse med kalcium eller kalk spiller her en hovedrolle. Blodet søger at befri sig for det farlige sukkeroverskud, netop i de dele af menneskelegemet, hvor blodet flyder langsomt f. ex. i tænderne. Her „opædes", udhules de kalkholdige dele, tænderne bliver svage, emaljen brister over de udhulede rum — resten kender vi alle. At sukkeret også direkte angriber tænderne, siger dr. Arthur Collet, er den almindelige mening blandt odontologerne; ingen tænder rådner før de bryder frem.

Kapitalisterne.

Det synes, som om vildfarelserne vedrørende sukker kan skrives på millionkapitalismens i forvejen hårdtbelastede regning. Foruden alkoholisme, tobaksrygning m. m. kommer sukkeret; det er en kamp mellem på den ene side kapitalen, som kan købe både „videnskab" og reklame og „meninger" og samvittigheder; og til disposition står en række kemikere, som fuldstændig savner evnen til at tænke i andet end rent kemiske laboratorieformler og som mangler biologisk sans og viden, på den anden side den kapitalfattige værgeløse sandhed.

Hvad er det bedste sukker?

Det er ikke nødvendigt at bruge et særligt sødemiddel; men hvis man mener ikke at kunne undgå det, så har man honning, som er et af naturens vidundere i ernæringsproduktionen. Dernæst det gråbrune råsukker, sirup og i det hele taget de mørke sukkerformer; de mørkeste er de bedste.

Indskrænk sukkerforbruget.

Forfatteren citerer dr. Arthur Collet, som siger: „Enhver bør enten reducere sukkerforbruget i sin egen husholdning til det mindst mulige eller endogså helst udelukke det. Man får nemlig tilstrækkeligt af sukker i mælk, frugt, grønsager, ærter og bønner, kornsorterne m. m.", og han tilføjer selv, at intet sukker i verden kan måle sig med det sukker, som den menneskelige organisme selv tilvirker af fuldværdige råvarer i form af vegetabilier, grønsager osv.

— — —

Are Waerlands bog er et flammende skrift mod en af civilisationens svøber: det hvide fabrikssukker. Slagene falder hårdt og svidende — en af folkesundhedens fjender drives ud af templet!

St. Fink-Jensen.

Positiv eller negativ vegetarisme.

Det er ikke helt let at trække grænsen mellem positiv og negativ vegetarisme; begreberne er sammenblandet i så høj grad, at det kræver et større arbejde at få dem adskilt, end de fleste tør indlade sig på.
Mange vegetarer vil måske også mene, at det er ugørligt, fordi bevægelsen er bygget op både på et positivt og et negativt grundlag, og fordi arbejdet gennem den forløbne tid i lige så høj grad har været præget af det negative, som af det positive, og så er det svært at forandre, så svært, at man endog anser opgaven for uløselig.
Ikke desto mindre må spørgsmålet tages op hurtigst muligt, hvis den vegetariske bevægelse skal få større betydning, end den har i øjeblikket — man mene så om den betydning, hvad man vil; det er nemlig ikke arbejdet indenfor en snæver kres, der baner vej for fremskridt, men det arbejde, der gøres udadtil, og hvem kan sige, at vi her er fulgt med tiden.
Vegetarismens program har været todelt: Opbygning af sunde og naturlige livsvaner og nedbrydning af dårlige. Den almindelige opfattelse er, at man ikke kan løse den ene, uden samtidig at arbejde med den anden. Når vi imidlertid betragter resultaterne, vi har nået, er en smule tvivl ikke uberettiget. Der er ikke skabt tilstrækkelig respekt om vor bevægelse. I visse tilfælde har vi ikke kunnet undgå, at offentligheden mødte os med et smil — ganske vist ikke uelskværdigt, men dog ikke tilsigtet fra vor side. Og det er vist kun, fordi vi ikke har været positive i den væsentligste del af vort arbejde: den udadvendte del.
Vi har forsøgt at gøre vor bevægelse til en kamporganisation. I vore love har vi opstillet kampen mod unaturlige leve- og nydelsesmidler som et fremtrædende punkt, så fremtrædende endda, at vi har indført absolut forbud for vore ledende medlemmer — med eller uden held.
Det kan være, at vi selv kan affinde os med disse negative bestemmelser, men det er afgjort, at udenforstående ikke med samme grad af begejstring ser på, at vi fremstiller dem som vildfarne tåber, der ødelægger sig selv ved en levevis, der er fastslået som ødelæggende — af os og indtil videre en mindre del af videnskaben.
Vi har vist alle, når vi i stridens hede søgte at vinde proselytter ved at fortælle sørgelige beretninger om lange og trange år, tilbragt i sygeseng eller sygestol, fået svaret: Er I selv bedre? Om vi har svaret ærligt, når vi gjorde gældende, at det mente vi da, behøver vi ikke at komme nærmere ind på; det negative i vor indsats er fastslået, når vi bekæmper det, som andre mener er nødvendigt eller blot en nydelse, og vi derved gør dem til vore modstandere.

Positivt arbejde regner ikke med modstandere, ejheller med, at anderledestænkende er på gale veje. Det er spild af kræfter og arbejde, når man skaber modsætningsforhold og bekæmper dem, der ikke vil give os ret.
At nedbryde andres forudsætninger er negativt; derfor burde såkaldte idealistiske sammenslutninger ikke hefte betegnelsen „anti" (imod) på sig. Ganske vist skal der ryddes grund, for at noget nyt kan bygges op; men lige så lidt som vi ønsker, at andre skal rydde det, vi bygger på, af vejen, lige så lidt skal vi indlade os på at bestemme for andre, hvorledes deres grund skal ryddes. Det er den enkeltes ret selv at berede jorden for den sæd, han ønsker sået, og denne ret gælder både for os og for andre.
Det er positiv vegetarisme, når vi selv udfører dette rydningsarbejde tilbunds for vort eget vedkommende og så bygger op på det, vi har erkendt at være rigtigt. Men det er negativ vegetarisme, når vi også vil rydde for andre, og når vi betror dem, hvor tåbeligt det er, at de ikke afsværger deres dårlige vaner og lytter til vort evangelium.
En sund menneskehed bygges ikke op på det, de store og små profeter lærer, men kun på det, de enkelte mennesker tilegner sig; og selv om vi mener, at det, flertallet af menneskene har tilegnet sig, er vranglære, så er det dog det rigtige for dem, indtil de har set, at der er noget andet, som måske kan føre dem et skridt videre frem.
Det er vor opgave, hver for sig, at arbejde med det, vi mener er det rigtige. Måske får vi da held til at vælge det grundlag, som også for andre vil synes at være det bedste.
Vi gør det kun ikke, når vi er negative — når vi forsøger at kuldkaste andres overbevisning. *Wilh. Date.*

Mon der kommer overraskelser på årsmødet? Vil der blive nyvalg? Måske en ny formand? Hvem véd, men kom med og bestem, hvem De ønsker i ledelsen.

Skolen - solen - d-vitamin.

Skolen.

Det er med en vis ærefrygt, at man ser på vore moderne skoler, ikke alene de smukke, næsten overdådige bygninger, det prægtige inventar og det fuldendte undervisningsmateriel vækker beundring, men også alt, hvad der fra ledelsens side gøres for at bringe det bedst mulige resultat i retning af kundskabsmeddelelse til børnene, aftvinger den største respekt.
Også de moderne hygiejniske krav finder større og større forståelse; man behøver blot at tænke på de fortræffelige gymna-

stiksale, badeindretninger, tandpleje, lægetilsyn, oslofrokost, ventilation, hensigtsmæssig opvarmning osv., for at blive klar over den alvor, hvormed børnenes sundhed behandles. Ved bygningernes tilrettelæggelse er der taget hensyn til at lys og sol får størst mulig adgang til alle lokaler.

Solen.

Og alligevel spørger man sig selv, om der ikke netop på dette punkt mangler noget. Det er selvfølgelig udmærket og absolut nødvendigt, alt det, som hidtil er udrettet. Men sol i stuerne. sol i skolegården og sol på de påklædte skolebørn er — som kendsgerningerne viser — ikke tilstrækkeligt til at sikre børnenes sundhed. Rækker skolens (ɔ: samfundets) forpligtelse da videre end til det, som hidtil er præsteret? Ja, når skolen lægger beslag på børnene i dagens lyseste og solrigeste timer, så har skolen også forpligtelse til at give børnene adgang til de sundhedskilder, som kun kan udnyttes netop på denne tid.

D-vitamin.

Som bekendt er det kun muligt for os at producere det nødvendige d-vitamin derved, at solen bestråler vor hud; ikke blot hænder og ansigt, men hele hudoverfladen er bestemt til at være under solens og luftens helsebringende indflydelse. Ganske vist ordineres der levertran, vitaminiseret margarine og andre præparater, som på kunstig vis skal rette på vore forsyndelser mod livets love. Men for det første er det meningsløst, og ingen kan med sikkerhed påstå, at denne omgængelse mod naturen ikke efterhånden vil hævne sig, om ikke organerne tager skade, eller om ikke funktioner, som er nødvendige for sundhedens bevarelse, svækkes, sættes ud af kraft, dør bort, fordi man ikke mere gør brug af dem efter deres bestemmelse.

Hvad kan der gøres?

Problemets løsning skulde ikke være vanskelig. Der skal ikke stor opfindsomhed til at henstille, eventuelt kræve, at børnene, ialtfald om sommeren, mødte i den lettest mulige badedragt, for drengene den lille „trekant" og for pigerne den to-delte badedragt. Det vil hurtigt vise sig, at børnene ikke blot i den varmeste tid, men den største tid af året vil befinde sig allerbedst i denne — afklædning, og med de opvarmningsmetoder, som den moderne teknik stiller til vor rådighed, kan „dragten" også bibeholdes om vinteren i klasseværelser og gymnastiksale. Og ligeså vel som det i vore dage er tålt og tilladt af børn og voxne af begge køn færdes på strand og vej i næsten soldragt, ligeså vel må man se med sympati på, at børnenes sundhed sikres og fremmes på denne ligefremme måde under de ca. 1500 dag-timer om året, som skolen lægger beslag på.

Friluftsbad.

At der ved skolerne også bør anlægges bade- og svømmebassiner hører vel heller ikke til de urimeligste krav. Enhver landsby, som har 500 indbyggere og lidt agtelse for sig selv, har nu friluftsbade, hvorfor skulde så en københavnsk skole med mere end 1500 elever ikke også kunne have det. For dyrt? Mon? Der vil uden for skoletiden kunde gives lejlighed for voxne til at benytte badet; og selv med en ret høj betaling vil der blive en rivende tilstrømning, som let vil dække omkostningerne, og for storbyernes badesøgende vil det være billigere og nemmere at gå til kvarterets skole end at ofre sporvogn og tid på at komme ud til de fjerntliggende badeanstalter ved sund og sø. På denne måde vil ikke alene børnene, men store dele af befolkningen nyde gavn af disse livskilder, og resultatet i form af forøget sundhed og folkekraft vil ikke udeblive.

St. Fink-Jensen.

„Jeg vil ikke ind i bestyrelsen" — er ingen undskyldning for at udeblive — det hele foregår under frie, demokratiske former. Drøftelsen om „samarbejde" bliver nok spændende og varm — men der kan købes læskedrikke. Kom til årsmødet! Bellahøj kalder!

Pressen og kongressen.

„80 vegetarstørrelser", skriver „Tidens Tegn" — efter dansk sprogbrug falder en sådan ordsammenstilling lidt overlegen; og i en satirisk tegning er „størrelserne" anbragt på alle fire i en græsmark — „lunchpause"; samme blads „laban" lader også den danske tegner og skuespiller Valdemar Møller aflevere et par „åndrigheder" i dagens anledning. Men forøvrigt er hele pressen velvillig i referatet og objektiv i interviewet. Skoleinspektør *Egerods* udtalelser om fred gennem vegetarisme har åbenbart interesseret, og flere af bladene understreger, at *Søren Egerod* har været vegetar alle sine dage og endda er „frisk, høj og solbrændt". Også Sørens tale på kongressen har vakt opmærksomhed, „han overraskede to hele halvøer med sine udtalelser!" Billedstoffer er rigeligt; det er mest fotografier, tegnerne har åbenbart haft sommerferie. Prof. *Almquist* har vakt opsigt med sine udtalelser om nøgenkultur; hvorlænge mon dette ligefremme problem skal diskuteres? Alders- og æresformanden — hr. *Dürr* — har gjort indtryk med sine 82 år og sin forbløffende vitalitet. Fru *Erna Røgler* — „man har indtrykket af, at fru Erna Røgler er vegetarkongressens elskelige mor. Unge gutter og hvidhårede profeter er lige begejstret for den middag, hun serverede for dem."

Forhåbentlig betyder pressens øjeblikkelige velvilje optakten til aktiv interesse også i fremtiden for sundhedsbevægelsen i Norge. *F.-J.*

Koncentration.

For at skabe noget, må man sætte noget i virksomhed, som bevirker skabelsen af dette noget, og man må koncentrere sig så meget om det, man ønsker at skabe, at det kan tage form allerede i sin vorden.

Vegetarismen er en kerne i et universalt broderskab, og de, der har følt sig tiltalt af, og sluttet sig til den vegetariske idé, må koncentrere sig om den og slutte sig sammen i en fast sammenknyttet kæde. De må ligesom danne en sol, hvorfra stråler udgår til alle sider, til oplysning og varme for omverdenen; men det skal komme indefra, fra os selv først, og derefter fra os som sammenslutning, og de få af os, som virkelig føler os grebne af den vegetariske idé, må komme mere sammen, personligt, for drøftelser, samtaler, varetagelse af hverandres interesser og vanskeligheder samt løsningen af disse, såvel som opgaverne i det hele taget, både de nært foreliggende og de fjernere kommende, vi må således være absolut og meget fremsynede. Til løsning af de store opgaver, der ligger for os, kræves et stort, kraftigt sammenhold og samarbejde, et levende ønske om stadigt at komme sammen hos hverandre, også selskabeligt, som af en stor familie, der stadigt søger hverandre og hjælper med råd og dåd og ikke blot trækker på skuldrene. Det gælder også om ikke mimoseagtigt at trække sig ind i sig selv og isolere sig, hvis det forekommer noget i diskussioner og samtaler, som vi ikke synes om, eller føler os stødt over, det er jo dog herligt at kunne komme sammen uden at være plaget af den ulidelige tobaksrøg, som vi altid er ude for, hvor vi end færdes mellem andre mennesker. Tro nu ikke, at jeg mener, vi kun skal komme i vor egen lille kres, og isolere os der, nej; men lad os der danne en kerne, et kraftcenter at øse af, såvel som at fyldes i, og så blande os i mængden, for der at virke som såmænd, og vi må være mange flere, ja, have et mål for øje, noget at stræbe efter, og når vi har nået et mål, da at have et nyt for øje at stræbe efter. Vi mangler et eget hus, med lokaler til større eller mindre selskabelighed, læsestue, klublokale, et hus, hvor der er rent, fri for tobaksrøg og spirituslugt, og i dets sted ren, frisk luft, såvel fysisk som åndeligt. Et stort mål vilde det være at få et vegetarisk hotel; men fremfor alt friskhed i sindet, i væremåde, optimisme og absolut tilsidesættelse af al pessimisme. Livet er ikke til forsagthed eller drævende væremåde, langsomhed, sådan, at kommer vi ikke i dag, så kommer vi vel i morgen eller en anden dag eller klokkeslet. Det være sagt, også til mig selv. Lad os heller ikke være bange for at give hverandre eller modtage nogle klo (selvfølgelig ikke korporligt); det kan undertiden være nødvendigt at være skarp. Vi får derved også lejlighed til at vise, hvor stærk og værdifuld vor karakter er. Mund og pen kan godt bruges på kraftig måde og gøre et godt, værdifuldt arbejde, uden at man derfor behøver at gå i stykker. Med gode journalistiske kræfter som Egerod, Fink J., Spur, Pille, måtte vi kunne kaste os mere i ilden udadtil, vi ser jo, hvordan modstanderne af lyset og fremskridtet arbejder ihærdigt på at skræmme os, lad os bare ikke være pessimister, men koncentrere os. Samling! *Th. N.*

Årsmødet begynder kl. 13 — kl. 1 eftermiddag —. Linie 5 og 8 til Degnemose allé, og man er lige ved skolen, hvor hr. Egerod med sædvanlig gæstfrihed byder os velkommen. Selv om der kom 1000, vil der være plads til alle. Hvorfor så blive hjemme!

Spredt og samlet.

To dødsfald. Formanden for Sveriges vegetarforening, *G. Halfdan Liander*, er død, 77 år gammel. 1935 blev han foreningens formand efter redaktør Saxon, Liander var et såre fint menneske, en højtkultiveret og ridderlig skikkelse. Ikke mindst i spørgsmål vedrørende dyrebeskyttelse og vaccination var han stærkt interesseret.

— — —

Også finland har mistet en førende skikkelse, *Anna Kurimo*; hun redi-

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.

Foredrag og demonstration af moderne plantekost. Mandag den 5. september til og med den 10. september kl. 22-23, afholdes i N.I.O.G.T.'s lokaler, Sveasvej 8, hver aften, undtagen fredag, møder med følgende program: Mandag den 5. sept.: Vitaminkost. Tirsdag den 6. sept.: Helbredelseskost. Onsdag den 7. sept.: Børnekost. Torsdag den 8. sept.: Kost for muskelarbejdere. Lørdag den 10. sept.: Kost for åndsarbejdere. Derefter følger en søndag aften senere et ungdomsmøde med emnet: Sportskost. Taler om onsdagen er hr. læge J. D. Henriksen, de øvrige aftener hr. cand. mag. Th. Spur. Demonstrationerne ledes af fru Ellen Pille. Medlemskort giver adgang.

Agitationsmøde på fælleden. Onsdag den 14. september afholdes der agitationsmøde på fælleden ved talerstenen kl. 18,30. — Hr. Spur taler om: Hvad betyder ernæringen for sporten? — Hr. restauratør P. Rasmussen: Erfaringer om vegetarismen.

Udflugt til Gribskov søndag den 18. september. Fra hovedbanegården kl. 8,29 (S-tog fra hovedbanegården 8,20, omstigning i Holte, fra Frederiksberg 8,17, omstigning i Hellerup og Holte). — Returbillet til Maarum. — Tilbage i København kl. 18,19. — Madpakke medtages.

---

gerede bladet „Terveys" („Sundhed") og skrev og oversatte bøger og blade om sundhedsspørgsmål. Som sekretær i Finlands vegetarforening udrettede hun et stort arbejde. Et hjælpsomt menneske med et lyst sind, som har ydet et betydeligt arbejde for vor sag. *F.-J.*

Svenska vegetariske föreningen har valgt major *Ernst Killander* til formand i stedet for afdøde G. Halfdan Liander.

Boganmeldelse. Paa „Nordisk forlag" er udkommet i ottende udgave Ellen Carlsen: „Råsyltning og anden tidssvarende syltning".
Det er en nydelig og righoldig syltebog med udmærkede forklaringer og illustrationer af frugtens behandling lige fra plukningen og til flaskernes og glassenes rensning og lukning.
Sidste afsnit i bogen: „Anvendelse af syltningen i husholdningen" samt „fjernelse af frugtpletter på stof", behandles af husholdningslærerinde frk. Ebba Eich, og selv om de ikke er lige vegetariske, kunde man nok ønske noget lignende i andre syltebøger.
Forfatterinden siger i sin indledning: „Råsyltningens princip hviler helt og holdent i denne bogs fremstilling på anvendelse af bensoesurt natron!" Her er det netop jeg vil slå ned. Da man i begyndelsen hørte om råsyltning, var det i forbindelse med vitaminernes bevarelse, særlig c-vitaminet; men nu siger „Faglige meddelelser fra statens husholdningsråd" i beretning nr. 7. juli 1937, at hovedresultatet af en undersøgelse af frugt. konserveret med bensoesyre og opbevaret et halvt år viser, at c-vitaminet forsvinder næsten helt.
(Desuden siger beretningen, at til sikker afgørelse af spørgsmålet må fodringsforsøg med marsvin dog ønskes for påkrævet).
Endelig vil vi jo i en vegetarisk levevis undgå unødvendige „fremmede

stoffer" som bensoesyre o. l., og har vi haver eller får foræret mere frugt end vi kan nyde frisk, da er der andre måder at opbevare frugten på. Det mest tiltalende synes jeg er sterilisering, henkogning og pasteurisering.
Vi kan vist også alle blive enige om, at det mest ideelle vil blive at kunne købe den friske frugt hele året, og det er et spørgsmål, om det ikke kan betale sig for den husmoder, der ellers skal købe frugt om efteråret til sin syltning. *E. Pille.*

Kruska. Are Waerlands ofte omtalte sundheds-morgenspise, kruska, tilberedes således:
1 mål (en halv å 1 dl) rosiner, helst med kerner, udblødes natten over i 4 mål vand. En halv time før retten skal spises, bringes vandet med rosinerne i kog, hvorefter 1 mål knækkede havregryn og 2 mål hvedeklid kommes i og omrøres med en træske under kogningen i 4-5 minutter. Derefter tages kasserollen af ilden og henstilles tildækket i 20 minutter, hvorefter retten spises med æblekompot (skrællen koges med) eller anden kompot eller figen, dadler, eventuelt kun med brunt puddersukker eller sirup.
Der drikkes mælk til.

„Sana" i Smallegade har fået den gode idé, at forhandle råstofferne til „Kruska"; at dette betyder en stor lettelse for vegetarer, der vil benytte denne udmærkede morgenspise, er indlysende. Se annoncen.

Æblemost og kartofler. Forstander Johs. Rosbach, Egelundshuset, har fremstillet en ren æblemost, som han gerne vil have købere til. Det er et produkt, der fremstilles af ikke-giftsprøjtede æbler, og som følge deraf fri for mistanke om, at sprøjtegiften skulde have en uheldig indflydelse. Hr. Rosbach har endnu et lille lager, som kan købes for en meget billig pris. Vegetarerne skulde prøve — det har jeg gjort, og jeg var udmærket tilfreds.
Hr. Rosbach kan også levere kartofler, og når vi kan få dem til rimelige priser fra en meningsfælle, kvorfor skulde vi så ikke købe hos ham. Forespørgsler sendes til forstander Johs. Rosbach, Egelundshuset pr. Frederikssund. *W. D.*

Et folk, som ikke går tidlig til ro, som holder sig vågen i timerne før midnat, underminerer sin sundhed. „Tidlig op" og „tidlig i seng", det er sundhedens værneengle. *(Bircher-Benner).*

Ernæringen er ikke det højeste i livet, men den jordbund, i hvilken det højeste voxer, kan enten fordærves eller trives. *(Bircher-Benner).*

Råkost er solføde, som ikke er denaturiseret ved varme eller afkogning; den er de svages stærkeste kraftkilde, de syges mægtigste helsemiddel, de sundes trofaste værneengel. *(Bircher-Benner).*

„Tandcaries". Distriktslæge G. Høye og professor G. Toverud (Norges tandlægeskole) har gennemført nogle videnskabeligt nøjagtige undersøgelser over årsagerne til tandcaries. De bekræfter i et og alt, at naturlige, ikke industrimæssigt behandlede fødemidler bevarer tænderne, medens denaturerede kulhydraler (hvidt mel, sukker, konfekt, chocolade, kager o.s.v.) ødelægger dem. *F.-J.*

„Hvor er der smukt på Bellahøj" — siger de, der har besøgt stedet. — „Man må komme der flere gange for at se det hele". — De, der blev hjemme sidste år, kan indhente det forsømte den 4. september.

Ung pige (17 år)
søger plads 1. nov., helst ved frugtavl eller lign. Vil også gerne deltage i husgerning.

Adr.: Frode Rasmussen, Ågård.
Bodil Kristiansen,

Vegetarisk pension,
eventuelt med logi, søges af ung mand. Billet mrk. nr. 7 sendes til Vegetarisk tidsskrifts expedition.

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.

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.

Hjem tilbydes
en à to personer hos enlig dame, nær Sorø. Rutebil daglig. Smukke, rolige omgivelser. Billet mrk. nr. 6 til Vegetarisk tidsskrifts expedition.

Avertér
i Vegetarisk tidsskrift!

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.

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.

„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

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.
Råstoffer til KRUSKA.
Tørrede bananer 1 kr. ½ kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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 gang 20 pct. for 6 gange, 25 pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn