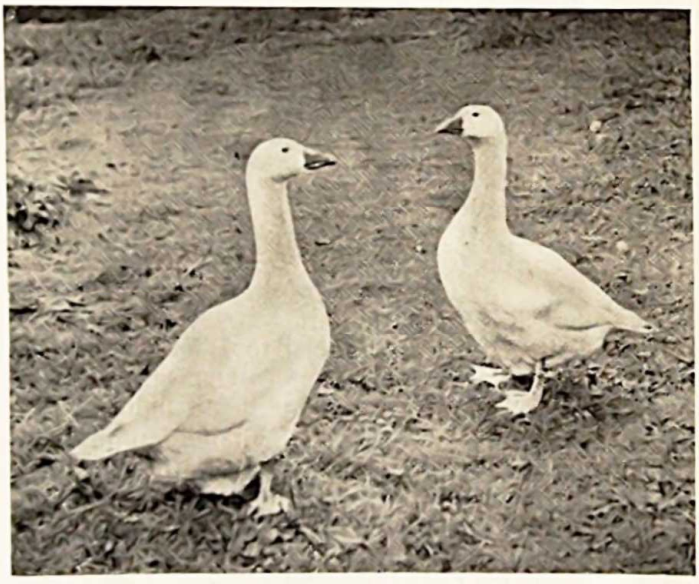
Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk vegetarisk forening



Disse smukke dyr er kun bestemt til en utidig død for at nydes ved en fest for kærlighedens og barmhjærtighedens herre. Lyder det ikke paradoxalt?

„Det har altid syntes mig mærkeligt og horribelt unaturligt, at alle den nuværende kristne kirkes store fester skal markeres af mægtige „ofringer" af levende skabninger for at tilfredsstille en fordærvet appetit."

Dr. Anna Kingsford.

33. årgang
nummer 12
1. december 1939

Syv råd til ny vegetarer.

Har man engang besluttet at leve sundt, hvilket blandt andet vil sige at afholde sig fra brugen af animalske slagteriprodukter i sin føde, må man være klar over, at dette kun er een af betingelserne for at skabe en varig sund levevis, og gøres intet derudover, vil man let lide en slem skuffelse. Alene kostreformen indeholder så mange vigtige momenter, at vi foreløbig kan holde os til den.

1. Gå straks helt over til den kødløse ernæring og sæt ikke samtidig Deres sædvanlige forbrug af æg, mælk og ost op, da en af fordelene ved den sunde kost er, at den undgår overskud af æggehvidestoffer, specielt dyriske. Langsom „afvænnen" fra kød bliver aldrig til mere, da man derved holder den gamle trang til denne stimulans vedlige.

2. Deres nedsatte æggehvideforbrug opvejes let ved rigelig kulhydraternæring, sådan som de opnår det gennem brug af fuldkornsbrød, klidgrød, f. ex. kruska, og kartofler, som daglig bør indgå i middagen, og i frugt og grønsager.

3. Den vegetariske kost beskytter mod mange sygdomme, hvis den sammensættes rigtigt. For at sikre Dem de vigtige vitaminer og salte, må De vænne Dem til at spise en del grønsager og frugt i rå tilstand, men helst hver til sit måltid.
Samtidig nedsætter man forbruget af vitaminfattige næringsmidler som hvidt sukker, hvidt mel og brød, kaffe, the og øl.

4. Ved tillavningen begår man gerne den begynderfejl at blande for meget sammen ad gangen. 1—3 slags grønsager i en salat er mere end tilstrækkelig.
På den anden side må tillavningen af såvel den rå som den kogte mad ikke forsømmes, da både udseendet og velsmagen ved en ny kost betyder meget for den modtagelse, den får ved bordet. Få derfor vejledning og find gode opskrifter, inden De kører fast.
Læs samtidig bøger og tidsskrifter om ernæringsspørgsmålet.

5. Små forstyrrelser i sundhedstilstanden kan godt indtræffe i begyndelsen uden at det behøver at betyde andet, end at organismen renser sig fra den tidligere urene kost med det store syreoverskud. Først når overgangstiden er forbi, og man har fundet det passende næringsforbrug, som er meget forskelligt for den åndeligt og kropsligt arbejdende, og indstillet sig på en bedre og hyppigere udrensning af tarmen, kan man fælde sin dom.

Anse derfor heller ikke enhver sygdom hos vegetarer for en følge af deres ernæring. De fleste kødspisere lider meget oftere af svære sygdomme end vegetarerne, til trods for, at mange vegetarer var meget syge, før de gik over til den vegetariske kost.
Er Deres kost ikke tilstrækkelig, så prøv en anden vegetarisk kost, og tro ikke, at tilbagevenden til kødspisning vil beskytte mod sygdomme.

6. Vælg hovedsagelig sådanne retter, som smager godt, og undgå sådanne, som er Dem imod. Den gode smag fremmer afsondringen af mavesaften og fremmer fordøjelsen.
Forsøm ikke en omhyggelig tygning og blanding med spyttet.
Meget varme og kolde spiser og drikke skader fordøjelsesorganerne.
Stærke krydderier, alkohol og cigaretrygning irriterer slimhinderne og giver katarh.
Intensiv hjernevirksomhed og dårligt humør hindrer fordøjelsesvirksomheden, hvorimod et glad og fornøjet sind fremmer appetitten og fordøjelsesevnen.

7. Rigelig med motion eller andet kropsligt arbejde, personlig hygiejne og hudpleje med daglig bad eller afvaskning, ophold og sport i frisk luft og natur og sol- og søbade i den lyse sommertid hører altsammen naturligt med til den vegetariske levevis. Den sunde kost giver lyst og energi til alt delte.

J.D.H.

Vi er nu ved afslutningen af årgang 1939, og spørgsmålet, enhver af os må gøre sig selv, er: Hvormed har jeg gavnet den vegetarlske sag i året, der svandt? Har jeg skaffet nye medlemmer eller abonnenter, eller har jeg støttet arbejdet med gaver eller på anden måde?
Svaret må vi, hver for sig, give os selv, og er det ikke tilfredsstillende, kan vi bl. a. nå at råde bod på det ved at give en jule- eller nytårsgave til bladet, foreningen eller børnehjemsfondet.
Mon det ikke også vil hjælpe os til selv at få en glad jul?

Er vegetarerne onde mod både dyr og mennesker?

I Stockholm deltog jeg engang i et festmåltid, der selvfølgelig gik ud over alskens dyr. At silden var anrettet på mindst tyve forskellige måder, kunde jo ikke skjule, at de var døde — ja som — !

Da så de mere bastante dele af festens genstande blev båret ind, forklarede jeg damen, der vartede op, at såvel min kone som jeg var vegetarer, og derfor kun skulde have kartofler.

Ja så, svarede hun på sit klingende mål, Ni är inte go'e ved dyrene!

Hun måtte have bemærket et lille skær af mangel på forståelse, eftersom hun med et lunt smil tilføjede: Ni äter jo deres mat fra dem.

Ja, ganske rigtigt. Logikken kan synes at være i orden, såfremt der da ikke kan blive „mat" nok til os allesammen.

Om dyrene selv, såvel de, der i parteret tilstand lå på fadet, hun bar, som de, der endnu går og venter på den lange kniv, vilde synes om den art logik, var der ikke lejlighed til at fundere nærmere over, selv om vi vegetarer jo engang imellem går og tror om os selv, at vi holder af dyrene på vor egen måde, uden at kærligheden går så vidt, at vi „äter" dem så at sige med hud og hår.

Der må åbenbart findes flere former for dyrevenlighed og for kærlighed til naturen og dens skabninger. I jægernes tidsskrifter vil man således ofte finde udtryk for deres opfattelse af egen stilling til naturen. De kalder sig for naturvenner og hævder gang på gang, at det aldeles ikke er udbyttet, som det kommer an på for dem, men derimod den opbyggelse, det er at færdes i naturen og imellem vildtet på dettes egen facon, for at citere Kaj Munk, der ganske vist ikke kan forstå, at dyrevenner læser jagtblade, ligeså lidt som afholdsvenner må læse om spiritus. Jo netop, hr. digterpræst, vi er nogle stykker, som påtager os at opspore, ad hvilke veje ondskab og gift trænger ind i et folk, og efter evne søger at dæmme op for begge dele.

Har vi således set, hvorledes grågænderne har ruget deres kuld ud, og set, hvor trygt hele familien færdes sammen med blishøns og rørhøns ved åens munding den sidste aften i juli, så har vi svært ved at begribe, at det er kærlighed, der besjæler de skabninger, som dels på landjorden, dels ad søvejen og i skjul af sommernatten lister sig ind på fuglene for at bringe ufred og ødelæggelse længe, længe før solen står op, da det jo ikke er udbyttet, det drejer sig om, så er det vel jægernes form for kærlighed, som vel nok kan siges at være af temmelig pervers karakter og i slægt med de eder og forbandelser, som de gensidigt slynger mod hverandre, når det lykkes den ene at skyde eller skamskyde en stakkels and et par sekunder før den anden.

I stedet for naturelskere burde de kaldes for marodører i naturen, og vi må frabede os det misbrug af udtrykket „at elske", brugt i forbindelse med naturen.

Nå, det lyder nu heller ikke videre godt i en ung dames mund, når hun ved bordet udbryder: Aah, jeg elsker svin(ekotelet).

Men er vi da heller ikke gode ved hverandre? Äter vi maden fra hverandre?

Ja, man kan næsten gå og få samvittighedsnag, hver gang man forsyner sit eget køkken med lækre produkter fra egen have, eller indkøber dem på de fristende torve. Når man nemlig ved, at der ifølge statistiken, såvel den mere officielle, som den, der udarbejdes af husmoderens egne regnskabskonsulenter, fremgår, at der kun er det kvantum frugt og havesager til hver enhed i husholdningen, som kan indkøbes for et beløb, der i landets forskellige egne svinger mellem knapt 2 og ca. 4 øre pr. dag, så kan vi hurtigt regne ud, at hvis vi køber for 1 kr. pr. enhed pr. dag, for at nævne et tal, så äter vi faktisk maden, i hvert fald den værdifulde del, fra flere snese mennesker.

Logiken i denne betragtning er selvfølgelig af samme svenske natur, som foran beskrevet, i særdeleshed, da der er mere end mad nok, i hvert fald i denne tid, da såvel frugtavlere som frugthandlere klager over de priser, der kan opnås selv for gode produkter.

Men hvorfor bryder markedet sammen, så snart tilførslerne stiger en smule?

Ja, det fremgår også af ovenstående. Når hr. middelmand har 2 eller måske 4 øre til indkøb af havesager, og der er en del af befolkningen, der bevisligt bruger for betydeligt større beløb, enten de nu er vegetarer eller ej, så bliver der nødvendigvis en anden og større part af mennesker tilbage, som overhovedet aldrig rører den slags ting, og her er vi ved sagens kærne. Så længe der kun er en (lille) procentdel, der spiser havesager, må markedet nødvendigvis være overfyldt samme dag, som disse få allerede har maven fyldt, måske endda overfyldt, for det er jo som statsministeren en dag i radioen replicerede til en afbryder, der krævede, at vi skulde spise vore egne gode produkter selv: Ja, jeg kan ikke spise mere end jeg gør, og jeg vil heller ikke.

Hvis der altså havde været snævre grænser for, hvad jorden kan yde os af produkter fra haven, så måtte vi vel til at erkende, at vi var en slags storforbrugere i slægt med hamsteren, men således er det heldigvis ikke. Selv på vor nordligt beliggende del af kloden vælder det op med de herligste produkter i hvert fald en del af året, og moderne transportmidler gør det muligt at skaffe andre verdensdeles frugter frem i en sådan tilstand, at det bliver muligt at friste livet, selv for vegetarer.

Det er forresten komisk nok, at en lægeexamen synes i særlig grad at disponere til at sjofle sine medmennesker. Således skal der være blevet udtalt i radioen af en århusiansk lægeprofessor, at vegetarerne spiste kød i smug. Hvortil denne fornærmelse? Havde vi lyst til at spise kød, var det meget lettere at gøre det åbenlyst, da hele restaurationstekniken er indstillet på at

servere den slags, og de, der kun skal have kartofler til festen, er, set med en tjeners øjne, ikke lidt, men meget til en side.
Man skal i hvert fald helt til Stockholm for at træffe det lune, som gav sig udtryk i nævnte beklagelse over, at vi ikke var gode ved dyrene.
Hvis nu Kaj Munk eller andre lystslagtere føler sig ilde berørt af tonen i dette indlæg og måske har fået det indtryk, at vegetarerne ikke just er blide i det, så må de trøste sig med, at vi er kun en lille flok, der må råbe både skarpt og højt, om ikke vor røst skal drukne i den store larm fra mængdens blinde tramp i stenbroen.

Forælder.

Husk at benytte vor litteratur i gavetiden.

Desværre — —

I Politiken for 25. november findes en artikel, „Risengrøden til julen er sikret", hvori der bl. a. skrives:

> „Desværre er risen, vi nu får, kvalitetsmæssigt ikke ganske på højde med den ris, der normalt er i handelen her i landet, meddeles fra prisnoteringskomitéen, der i går behandlede spørgsmålet. Det er upolerede ris, medens vi plejer at få polerede, blanke ris, men fra sagkyndig forretningsside hævdes, at de til gengæld er sundhedsmæssigt bedre. Og desuden er de billigere."

Efter artiklen at dømme skyldes denne mærkværdige udtalelse den af staten nedsatte prisnoteringskomité, om hvis medlemmer man dog burde have lov til at tro, at de har et nødtørftigt kendskab til de varer, de beskæftiger sig med.
Så meget mere forbavsende er det, at komitéen meddeler, at den siamesiske juleris kvalitetsmæssigt ikke er på højde med den meget dyrere ris, vi plejer at få over clearing-konto (valutacentralen) fra Italien, Holland eller Ægypten. Selv komitéens medlemmer bør da vide, at en vares kvalitet udelukkende bestemmes af dens nytteværdi, i dette tilfælde indholdet af vitaminer, mineralsalte og andre næringsstoffer.
At den polerede (afskallede) ris er så godt som vitaminfri, og derfor ret værdiløs som næringsmiddel, kan komitén nemt skaffe sig oplysning om; at den tilsyneladende har forsømt det, er beklageligt.
Nu kan man selvfølgelig gøre gældende, at komitéens medlemmer ikke har pligt til at vide besked med alle de varer, de skal ansætte pris på, og dette er sikkert også rigtigt; men spørgs-

målet om risens næringsværdi hører i så høj grad til de almene, at en sådan påstand slet ikke er nogen undskyldning, særlig da der også i artiklen gøres gældende, at der „fra sagkyndig forretningsside hævdes, at de (risene) til gengæld er sundhedsmæssigt set bedre."
Og desuden er de billigere.
Dette sidste er naturligvis en fordel mere for den jævne befolkning, der her får et bedre næringsmiddel til en pris, der er ca. 30 pct. lavere.
Men prisnoteringskomitéen — og Politiken — bør i fremtiden vare sig vel for på en sådan måde at give udtryk for mindreviden på et så betydningsfuldt område.
Forbrugerne skal ikke skræmmes fra at bruge de gode, upolerede ris.
Lad så dem, der mener at have råd til det, spise de fine, hvide, polerede, værdiløse ris.

Wilh. Date.

Bliv medlem eller abonnent fra nytår, og følg med i Vegetarisk tidsskrift i den udvikling, som stadig gør sig gældende i alle sundhedsspørgsmål, også fra vegetarisk synsvinkel.

Vegetarers ferieophold.

Mange vegetarer har svært ved at tage bestemmelse om, hvor de skal tilbringe deres ferier, fordi beslutningen er afhængig af spørgsmålet om, hvorledes de uden for meget besvær kan få den ønskede kost.
Der findes i ind- og udland adskillige vegetariske kuranstalter og hvilehjem, som vi måske burde støtte ved at besøge. Men erfaringen siger, at flertallet af gæster sådanne steder ikke er overbeviste vegetarer, men folk, som ved diæt osv. søger helbredelse for diverse skavanker, — som ikke er raske og derfor ikke er det bedst egnede selskab for vegetarer på ferie, for hvem rekreationen består i afvexling fra det daglige og ikke i behandling som eller ophold blandt patienter.
Nutildags er det heldigvis muligt at finde madsteder — også i de af turister hjemsøgte egne —, hvor den ønskede kost kan fås til en rimelig pris og uden at den serveres som en nådesag. Men der skal held til at finde et sådant sted; og de, der har haft sådant held, bør gøre andre vegetarer delagtige i deres erfaringer.
Jeg selv vil foregå med et godt exempel og anbefale „Hotell Kullaberg" i Mölle.
Hvem kender ikke Kullen? Tre timer med toget fra København, og De har herlige udsigter, granskov og løvskov, lyngbakker og enge, forrevne klipper, hvor selv den dygtigste bjergbestiger har en chance for at dratte ned, og altid i nærheden af Kattegats friske vand. Bliver skyggerne på den ene side af Kullen for lange, er der kun en kort tur til den anden, og overalt kan man finde læ til solbad.
Og på „Hotell Kullaberg" fik jeg den mad, jeg ønskede, omsorgsfuldt og elskværdigt serveret. Hver middag fik jeg til de mange gæsters stadige forundring et mægtigt fad med reven gulerod og blomkål, et bjerg af salatblade, store, faste tomater, agurk i skiver, foruden kogte kartofler,

hakket persille, reven peberrod for tomaterne, citron og piskefløde for dressing til salaten, og til dessert friske hindbær og blåbær. Ingen vintvang, men isvand om ønsket.
Morgenmaden og lunchen var intet problem. Smørgåsbordet var forsynet med groft knækbrød, radiser på is, friske tomater, smør, ost, æg, marmelade og mælk. Kruska, om jeg ønskede det, men der var veltillavet havregrød på varmebordet. Og til lunchen altid kogte kartofler, snittebønner, perlebønner eller spinat. Man tilbød mig omelet med svampe el. lign., men jeg foretrak at bringe gæsternes nysgerrighed til bristepunktet ved hver dag at spise tykmælk med rosiner.
Hotellet kunde sikkert stå sig ved at servere denne kost, der vel var billigere end de øvrige gæsters. Men extraarbejdet må også tages i betragtning, og den dag, vi bliver mange, der forlanger en lignende kost, vil hotellerne kappes om at tilbyde vegetarerne prisreduktioner.

N Nielsen.

På hotel Løken i Valdres, Norge, fik et selskab af vegetarer efter kongressen 1938 også udmærket vegetarisk kost. *O. E.*

En interessant amerikaner.

I det amerikanske vegetarblad „Vegetarian-Fruitarian-Humanitarian" offentliggøres en ikke helt almindelig „udfordring". Det er den 53årige Christian Dentzler, vegetar gennem 20 år, som udlover 100 dollar til den 50årige, som er ham overlegen i styrke, ja som kun er ham jævnbyrdig. Jeg tror fuldt og fast, siger han, at jeg er den eneste, som kan bevise, at jeg nu er stærkere, end da jeg var 25 år, og dengang var jeg gennemsnitskødspiserne overlegen. Ingen af nutidens fineste boxere kan fremvise en muskeludvikling som min. Jeg er den eneste letvægtsatlet i verden, som kan løfte en mand på 178 pund i een finger, og der er ikke nogen 50årig, som er i stand til at håndtere en 100 punds håndvægt som jeg.
Hvad spiser så dette stålmenneske? Spisesedlen ser således ud: Om morgenen saften af nogle appelsiner eller en stor grape-frugt. Til middag det samme eller til afvexling en banan. Kl. 18 kommer dagens egentlige måltid, som består af grøntsuppe, 1 salathoved (råt) tilberedt med en halv kop fineste olivenolie, saften af 2 citroner, 2 skefulde brunt sukker, en lille smule salt; hertil stuvede kartofler. En halv time senere en frugtdessert af en eller anden slags. Det er det hele. Aldrig kød, brød, mælk eller æg.
Denne mand reddede en pige fra den sikre druknedød ved i høj bølgegang at holde hende oven vande i 20 minutter; så hård var søen, at adskillige druknede ved denne lejlighed. *F.-J.*

Fra køkkenkrogen.

Kartoffelbagværk.

Suppestænger. 250 g kartoffelmos, 100 g margarine, 100 g mel, 1 æg, kommen. Alt æltes godt sammen, udrulles, deles i aflange strimler, formes til stænger, pensles med æg, drysses med kommen, bages i godt varm ovn.

Kartoffelkager. 1 dyb tallerkenfuld kold kartoffelmos, 2 spsk. sukker, 4 spsk. mel, 3 æg, 2 dl fløde, 2 tsk. vanillesukker. Alt blandes sammen, æggehviderne piskes stive og blandes i tilsidst. Dejgen sættes på en smurt plade i små klatter, drysses med groft melis og bages derpå lysebrune.

Vegetarisk forening og Vegetarisk tidsskrift.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656.

Samme sted: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Dansk vegetarisk forenings formand: Repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Københavns afdeling: Formand forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st., København V.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Kontingent; Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

Svenske æbler. 200 g kartoffelmos, 200 g mel, 200 g margarine. Disse tre dele ældes sammen, udrulles i knap 1 cm tykkelse, udstikkes i firkanter ca. 12x12 cm, herpå lægges et skrællet æble uden kærnehus, dejgen pensles med æg og foldes op om æblet, så der fremkommer fire „somme", pensles igen med æg, drysses med sukker og hakkede nødder eller mandler, bages 15—30 minutter i godt varm ovn.

Kartofler med grønt.

Hvis man koger kartofler i høkasse, er der særlig grund til at servere dem med friskt grønt, drysset over eller blandet i en salat, f. ex.:

I. 1 dl urtesuppe, en halv dl smeltet margarine, 3—4 spsk. hakket persille.

II. 1 dl urtesuppe, en halv dl smeltet margarine, 3 spsk. hakket grønkål, 1 spsk. hakket persille.

III. 1 dl urtesuppe, en halv dl smeltet margarine, 2 spsk. hakket dild, 2 spsk. hakket persille.

IV. 1 dl urtesuppe, en halv dl smeltet margarine, 1 spsk. hakket kørvel, en halv spsk. hakket persille.

Stærk krydret grønkålsauce eller -salat.

2 spsk. olie, 1 spsk. citronsaft, 1 tsk. honning piskes sammen og blandes med 1 spsk. rå fint hakket løg, 2—3 spsk. rå hakket grønkål, 1 spsk. hakket persille og 1 knivspids karry.
Denne sauce smager også godt til kartofler.

Ellen Pille.

Gaver. dh 25 kr. - Til vegetarisk tidsskrift: e-j-a 24 kr. Tak! — Interesserede er velkomen til at sende foreningen en julehilsen med en gave til agitationen. Husk postkonto 25656.

Nytårsfest. Københavns-afdelingen afholder sin årlige nytårsfest i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, søndag den 7. januar 1940, kl. 20. Man er i færd med at udarbejde et interessant program — noget ganske nyt — til denne fest, hvorom nærmere vil fremkomme i næste nummer af vort blad.
Belav Dem på at være med, og tag venner — store og små — med. Det vil sikkert blive en både morsom og lærerig aften.

Generalforsamling. Københavns-afdelingens årlige, ordinære generalforsamling finder sted i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, fastelavnsmandag den 5. februar 1940 kl. 20.
Dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, oplæsning af regnskab, valg af en ny formand, valg af bestyrelse og suppleanter samt af revisorer, eventuelt.
Derefter vil vort blads redaktør, skoleinspektør Oluf Egerod holde et meget interessant foredrag over Emnet: „Fra samfundets dyb", indtryk fra en nævningesag.

Alnordisk Forbund for Folkesundhed har fået en dansk landsafdeling, som 24. okt. afholdt et velbesøgt møde i Grundtvigs hus, hvor formanden, landsretssagfører J. M. Zinn Andersen talte over emnet: „Hvorledes jeg løste min sukkersyges gåde." Hr. Z. A. fortalte om sine studier ang. sukkersyge, der overbeviste ham om, at den er en mangelsygdom, og berettede om sine experimenter med sig selv, der førte til hans helbredelse ved hjælp af store doser af vitamin- og mineralsaltpræparater, og hvorledes hans senere bekendtskab med og overgang til Waerlandskosten har sparet ham for store udgifter til medicin.
Forbundets sekretær, hr. Allin, gav oplysninger om forbundet og dets arbejdsprogram, hvorefter kapt. Jespersen i en ypperlig tale fremhævede gymnastikkens betydning for folkesundheden. Han revsede sine medmennesker for de tykke maver, dobbelthagerne, de skæve rygge osv., der alle skyldtes ladhed. Ved hjælp af elever demonstrerede han sit stavsystem, og selv de, han håned mest, måtte sikkert ved deres bortgang indrømme, at han havde ret. — Vi ønsker Alnordisk Forbund for Folkesundhed held og lykke med det påbegyndte arbejde. *N. Nielsen.*

Sundhed og Ny Tid har den 5. december kollektivaften ved Viggo Sørensen og den 12. stiftelsesfest i Vegetarisk restaurant ,Frederiksberggade.

Fru Mary Jeppesen, Kandestøbervej 2, Kbh. N, har påbegyndt fremstilling af naturbehandlet æblesaft af frugt fra egen plantage. Den er udmærket og koster 50 øre helflaske. — Af æbler i kasser leverer fru Jeppesen Mølleskov 45 øre kg, Møllers Venus og Pederstrup reinetter 35 øre kg, Slotøæblet 30 øre kg. Ca. 20 kg kassen. Frit tilbragt i København.

ARE WAERLAND:

MIT ERNÆRINGSSYSTEM

I udmærket oversættelse af kaptajn Zinn-Andersen foreligger nu en dansk udgave af Waerlands betydeligste bog.

Kr. 3,50. **I alle boglader.**

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.

Råstoffer til KRUSKA.
Alkoholfrie vine.
Medlemmer rabat.

Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

HUSK,

det skal være

VEJLE
vegetabilsk
Margarine.

Fås kun fra de af os autoriserede fordelere og fra hovedforhandleren

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

6 kg sendes franco.
Pris 1,20 pr. kg.

Vegetar-pensionatet
Nørrebrogade 27 ¹
tlf. Nora 7523

Gode værelser
god mad
små priser.

Mad udbringes.

Vegetarisk indstillet ung pige,
ca. 18 år, præliminærexamen, ønsker plads ved husgerning eller andet.
Ruth Lundgård, Auning, Djursland.

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

Kutt
Tailored Styles

Finere herreklæder.
GUNNAR STOKHOLM.
Rabat til medlemmerne.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 7212.

Anbefales af Oluf Egerod.



Priser: Heftet kr. 7,50
Kartonneret - 8,50
Shirting - 10,00
Skindimit. - 12,00

„SUND MAD skaber SUNDE HJEM"
Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.

Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde.
Flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium.

Som indledning en meget interessant
„Kortfattet Ernæringslære"
Af overlæge **Carl Ottosen,** Skodsborg.

En nutids-kogebog med værdifuld vejledning i tilberedning af den bedste kost for sunde og syge. 27 firefarvede illustrationer. Foruden ca. 550 opskrifter gives afsnit om bagning, syltning og henkogning samt et betydningsfuldt diætafsnit for afmagrende og fedende kost, sukkersygediæt og fl. a.

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
modtager gæster til ferie, hvile og behandling. Priserne billigere før og efter ferietiden.
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.

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.

Støt vore annoncører
— støt vort blad.

STEFAN VØLDANS
vegetariske højskole og ferielhjem, „Egelundshuset", Frederikssund.
Tlf. Femhøj 21.
Gæster modt. f. kortere og længere tid. Solrige værelser. Ophold m. 1. kl.s pension, råkost, veget. kost 5,50 pr. dag **Weekend,** lørd. aften (aftensmåltid) t. mand. morgen (morgenmåltid) kr. 7,00. **Højskolekursus** i ny ernærings- og sundhedslære, 8 dage 40,00, 14 dage 70,00.
Alt ny-istandsat. Centralv. Stor have, Enest. smuk natur. Fjord, skov, land.
Besøg Egelundshuset.

NU
har Fysisk kuranstalt
overtaget driften at
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
hvis devise er:
God, nærende, veltillavet vegetarisk mad for enhver pung.

Den originale
„KRUSKA"
virker ikke sedende,
fås hos autoriseret forhandler
C. W. SALOMON
Vimmelskaftet 32, C. 820.
((Husk i kælderen.)
Medlemmer rabat.

SKODSBORG BADESANATORIUM
Fysisk-dlætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.