VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Vegetarian China.

Under denne overskrift har W. Adolph, professor i fysiologisk kemi ved Peking universitet, nylig offentliggjort en artikel i et amerikansk tidsskrift, „The Scientific American".
Heri oplyses, at 90 pct. af Chinas befolkning er landboere, der lever på meget små lodder. I provinsen Shantung, der tæller 37 mill., findes kun 10 mill. ha dyrkeligt areal, det bliver 0,27 ha pr. person. Herefter skulde en dansk bondegård på 30 ha rumme 110 personer. Følgen heraf er, at befolkningen maa leve af jordens produkter direkte. Der bliver næsten ikke råd til omvejen gennem husdyr.
Som gennemsnit af nogle kostundersøgelser er professor Adolph nået til følgende pct. fordeling, som han sammenligner med tilsvarende Undersøgelser fra U. S. A.

	U. S. A.	China
Kød og æg	21 pct.	3 pct.
Fedtstoffer	10 „	4 „
Mælk	9 „	
Sukker og stivelse	10 „	
Grønsager og frugt	12 „	5 „
Korn og bælgfrugter	38 „	88 „

Prof. Adolph skriver:
„Selv de 3 pct. af kød og æg anses af mange for for højt ansat. Særligt bemærkelsesværdig er den totale mangel på mælk. Det gennemsnitlige forbrug heraf er mindre end 0,1 pct. Dette står i absolut modstrid med den amerikanske videnskab, der hævder, at børn og unge mennesker skal have 1 l mælk om dagen for at få tilstrækkeligt kalk. Der er imidlertid ikke mindste tegn til, at resultaterne står under tilsvarende resultater fra ikke vegetariske lande."

Nej tværtimod. Som før påvist (se Fuldkommen sundhed side 167—171) hævder amerikanske og engelske videnskabsmænd, at chinesiske soldater er stærkere end europæiske, at ingen behøver at kasseres, ingen rachitis og ingen tandcaries. De gode tænder skyldes antagelig mangelen på sukker og fint brød. Kun i hungerdistrikter og i byerne efter overgangen til europæisk kost er sundhedstilstanden ofte slet. Prof. Adolph fremhæver den uhyre betydning af disse forsøg med hundreder af millioner gennem 4000 år.

Derimod gav prof. Adolps rotteforsøg ganske andre resultater. Rotter på vegetarkost naaede kun en vægt af 70 g, medens kød- og mælkerotter nåede det 4-dobbelte. Ledsagende foto viser, hvor ynkelige de første er.

Disse forsøg synes at løse den gåde, at vore Madsen-forsøg stod i så stor modsætning til alverdens rotteforsøg. Forsøg for at finde den bedste kost for mennesker skal selvfølgelig udføres med mennesker.

Ja, selv om det ikke kan tænkes, at danskerne vil slå helt om til chinesisk kost, så giver ovenstående gode fingerpeg. I vore landkommuner lever 450,000 mænd over 20 år. Efter chinesisk tæthed vilde det blive ca. 5 mill. Blot et plus på 40 pct. vilde forøge tallet med 180,000, nok til at give plads for alle vore arbejdsløse. *M. Hindhede.*

Betydningen af et samarbejde mellem land- og havebruget og lægestanden.

Den kendte ortopæd dr. Nyrop, som tillige interesserer sig for ernæringsspørgsmålet, har venligst overladt V. t. en række afhandlinger, som vil blive omtalt i dette og i følgende numre. Den første artikel med ovenstående titel — fra tidsskriftet Dansk landbrug nr. 51 1938 — indeholder så mange oplysninger af almen interesse, at vi skal tillade os at citere forskellige afsnit, der tilfulde godtgør forfatterens idé, at lægevidenskabens praktiske resultater bør publiceres for producenter og forbrugere, en form for samarbejde, som også V. t. mener vil have den største betydning for landets sundhedstilstand.

Grønsagernes rigtige kogning.

„Hvor stor betydning en rigtig kogemetode har for bevaringen af C-vitaminet ses af en række ernæringsforsøg på to lærlingehjem i München, der såvel før som under forsøget blev forsynet med kartofler og friske grønsager fra forskningsanstalten i Weihenstephan. Til stor forbavselse fandt man ved undersøgelsen af C-vitaminet i drengenes blod ganske betydelig forskel i de to hjem: Medens lærlingene i det ene hjem (31 drenge un-

dersøgtes i hvert hjem) havde blodværdier, der måtte betragtes som gode til meget gode, havde det andet hjems lærlinge et påfaldende lavt indhold, og forskellen var ganske tydelig og ensartet. Resultatet var så meget mere påfaldende, fordi begge hjem fik ganske ensartede kartofler og grønsager, ligesom lærlingenes levevis ikke frembød nogen væsentlig forskel.

Ved at søge efter årsagen stødte man på måden at tilberede kosten. Medens det ene hjem havde en køkkenchef, der tilberedte kartofler og grønsager efter moderne, fornuftige synspunkter, blev de i det andet hjem kogt længe i en stor kedel, ligesom kogevandet ikke planmæssigt anvendtes til madens tilberedning som i det første hjem."

Til nærmere underretning om, hvad man forstår ved moderne synspunkter, skriver dr. Nyrop:

„Ved kogning af skrællede kartofler må man regne med et vitamintab på ca. 50 pct., og når kartoflerne tillige er skåret itu, med en fuldstændig forsvinden af C-vitaminet. Prof. Scheunert har påvist, at 20 mgr vitamin C i 100 gr rå kartofler ved kogning uden skræl og 4 timers varmeholden går ned til 4 mgr og efter 6 timer til 2 mgr.

Vitamintabet ved kogningen virker stærkest om foråret, fordi indholdet i den rå kartoffel i forvejen er blevet stærkt formindsket. Derimod kommer der ved dampning af kartoflen i skrællen et meget ringe tab, og det skal fremhæves, at det er af den største betydning for folkesundheden, at denne kogemetode vinder almindelig udbredelse i forbindelse med, at kartoflerne serveres straks efter kogningen, hvorved der kan spares store mængder sydfrugter og C-vitaminpræparater."

„Kogemetoden spiller også en meget stor rolle for bevaringen af vitamin C i grønsager. Prof. Scheunert har fundet, at efter 15 min. kogning af

1200 gr rosenkål gik 270 mgr C-vitamin over i kogevandet
1200 - grønkål - 300 - - - i -

Heraf ses betydningen af at anvende alt kogevandet fra grønsagerne, ligesom det skal fremhæves, at grønsagerne skal dampes med så lidt vand som muligt, indtil de lige er møre. Derved bevares vitamin- og mineralstofindholdet, ligesom grønsagerne smager langt bedre."

„Ved som det så ofte sker i de store køkkener på restauranter, sygehuse og lignende steder at holde grønsagerne varme i flere timer, sker der en fremadskridende ødelæggelse af vitamin C. Af vitamin C indeholder

100 gr rosenkål,	friskdampet	85-90 mgr
	efter 2 timers varme	30 -
	- 6 - -	6

Til oplysning tjener, at menneskets daglige C-vitaminbehov ligger omkring 50 mgr eller 1000 int. enheder."

Dyrkningsforholdenes indflydelse på kvaliteten.

„Grønsagernes kvalitet er afhængig af klima, jordbund, gødningsforhold og vanding. Den engelske ernæringsfysiolog Mc Carrison har påvist, at spinat, der voxer i en vel gødet køkkenhave, er rigere på C-vitamin end spinat, der voxer i urigtig gødet og behandlet jordbund.
Dr. Hahn og Görbing har påvist, at der ved for stor ensidig gødskning med kali, fosforsyre eller kvælstof kommer en formindskelse af plantens C-vitaminindhold, og særlig når der gives for meget kvælstof; formentlig får man derved en så stor og hurtig udvikling af plantens grønne dele, at vitamindannelsen ikke kan følge med.
Der er ingen tvivl om, at kartofler fra ugødet jord er mest velsmagende (Bondorff), analogt med, at æg og mælk var langt bedre, inden man fik den moderne rovdrift, hvor kvantiteten er kommet til at spille så stor en rolle. Herved forstår man den kærne af sandhed, der ligger i den antroposofiske biologisk-dynamiske gødskning (Steiner). Virkningen fremkaldes ikke ved de „ätherische bildekräfte", der dannes ved at sætte extrakter af røllike, kamille, brændenælde, egebark, løvetand og baldrian til gødningen plus udsprøjtning af kisel på de grønne plantedele, men ved at der kun hvert femte år gives 20 læs staldgødning til hver tønde land. Ved denne sulteføde tvinges planterne til at udvikle sig langsomt, hvorved de får bedre smag og farve, formentlig på grund af et højere vitaminindhold."

Vitamintab gennem opbevaring og rå tilberedning.

Dr. Nyrop fortæller, at nogle undersøgelser af prof. Wachholder har vist, at under opbevaringen formindskes C-vitaminindholdet i så høj grad, at der i sommerkartofler 6—7 uger efter høsten kan være et tab på 50 pct. Sorter, der i oktober—november har et vitaminindhold på 15—20 mgr pct., og som opbevares i kælder, har i januar—februar 9—12 og i april—maj kun 6—8 mgr pct. Tilsvarende er det påvist, at spinat ved værelsestemperatur kan miste halvdelen af C-vitaminindholdet i løbet af 3 dage og praktisk hele indholdet i løbet af 1 uge.
„I talrige frugter og grønsager findes et vitamin-C ødelæggende ferment i relativ stor mængde, f. ex. i æbler, pærer, bananer, kartofler, roer, men ikke i citron, appelsin, rabarber, blomkål, selleri. Dette ferment spiller en praktisk vigtig rolle, f. ex. ved tilberedningen af råkost. For at hindre, at vitamin C bliver fermentativ ødelagt, er det derfor nødvendigt, at råkostspiser bliver nydt umiddelbart efter tilberedningen. En frugtsaft, der består af æbler og appelsiner, mister nemlig i løbet af to timer 40 pct.

af sit C-vitaminindhold, medens samtidig tilberedt appelsinsaft uden æbler ikke mister noget. Hvis rå kartofler står i timevis i hakket tilstand, mister de omtrent halvdelen af C-vitaminindholdet."
Til disse gode råd kan tilføjes, at da fermentet ødelægges ved opvarmning, bør man ved kogning ikke langsomt opvarme grønsagerne til kogepunktet, men komme dem i kogende vand, da vitamintabet øges, jo længere opvarmningen tager.
Man bør heller ikke hakke grønsagerne før, men efter kogningen.

(Ved dr. *J. D. Henriksen.*)

Vi tror —

Vi tror, at vort legeme er vort kosteligste eje; at sunhed og styrke er vort største aktiv; at enhver indflydelse, som modvirker overlegen, strålende sundhed bør bekæmpes som en fjende.

Vi påstår, at svaghed er en synd; at sygdom er straffen for synd mod sundhedens love; at enhver mand kan blive en kraftfyldt, vital kærnekarl; at enhver kvinde kan blive et stærkt, velafbalanceret væsen, — hvis livets love virkelig følges.

Vi tror, at kilderne til strålende sundhed er følgende:

1) Ren luft og sollys så ofte som muligt; omhyggelig ventilation af boligerne.
2) En sund kost af fuldværdige fødeemner. Grundig tygning. Måltider kun, når en normal sult kræver det. Faste en dag eller to, når det tiltrænges.
3) Regelret arbejde for hele legemets muskelsystem: ved kropsarbejde, gymnastik, idræt el. lign.
4) Omhyggelig renlighed, hvormed menes hyppige bade, kolde til hærdning, varme som renselsesmiddel. Tør frottering med hænderne, et håndklæde eller en børste er også sundt.
5) Den rette sjælelige indstilling. Tænkemåden er en vigtig faktor, når det gælder sundhedens virkelige bevarelse. Dine tanker kan bygge dig op, men også rive dig ned.

Bernarr Macfadden.
(Efter „Frisksport". F.-J.)

I. P. Muller og Hindhede.

I anledning af I. P. Muller opvisning finder jeg anledning til at minde om, at vi to gode venner omtrent samtidigt for en menneskealder siden begyndte at experimentere med egen krop for

at finde den bedste vej til sundhed. Vi nåede i virkeligheden til ganske samme resultat: Rigelig motion i fri luft og sol i mindst muligt tøj. Væsentlig plantekost, sparsomt med kød.
For den, der tvivler, kan jeg henvise til „Mit System", hvor der står:
„Er din fordøjelse gennem legemsøvelser bleven kraftig, kan du roligt spise næsten al slags mad, men sky eddike og stærke krydderier og husk på, at grød og brød giver flere kræfter og mindre gigt end steg og bøf med løg . . . . Jeg har nylig helbredet mig selv for senegigt ved gennem et par måneder at give afkald på kød, flæsk og fisk . . . . Svære kødretter, krydrede salater, eddikespiser, sardiner, hummer, skarp ost osv. er gift for børn."
Læg mærke til, at I. P. Muller og tusinder af andre, såvel læger som ikke-læger, der selv har forsøgt, er bleven mine meningsfæller. Modstandere er kun de, der ikke har forsøgt.
Også Niels Bukh er, om ikke Hindhedianer, så dog tilhænger af beskedne kødmængder med rigelige grønsager og kartofler. Herfor nærmere dokumentation, om ønskes.

M. Hindhede.

Boganmeldelser.

Nora Thomsen: „Sund Mad skaber sunde Hjem". Dansk Bogforlag. Kr. 7,50—8,50—10,00—12,00.

Med ovenstående motto som titel er i disse dage udkommet et meget værdifuldt værk om „Den bedste Kost for Sunde og Syge". Forfatteren er flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium, husholdningslærerinde, frøken *Nora Thomsen*, og bogen giver gennem hele sin opbygning et godt billede af moderne „Skodsborg-kost" samt en vejledning i en række gennemprøvede diæter, populært fremstillet, så at husmoderen let kan sætte sig ind i disse, når der er sygdom i hjemmet.
Som enhver fyldig nutidskogebog indeholder bogen som indledning en ernæringslære, skrevet af overlæge Carl Ottosen og præget af overlægens strålende fremstillingsevne, men også af de mange års praktiske erfaringer, selvom alt det nye om vitaminer og mineralstoffer også er taget med. Ernæringslæren munder ud i en anbefaling af den kødløse kost på en alsidig varieret basis, givende plads såvel til mejeriprodukter som til en rigelig anvendelse af friske frugter og grønsager.
Selve kogebogen med de 554 opskrifter svarer fuldstændigt til de krav, som ernæringslæren stiller op som idealet. Opskrifterne er letfattelige og overskuelige, de fleste billige, enkelte dyrere at tilberede, således at der er noget både til hverdag og fest.
At bogen er gennemillustreret med farvelagte plancher af retterne, giver hele værket et glimrende billede på tiltalende serveringskunst, som ikke er det mindst vigtige ved madlavningen, og som også fortæller hvor smukt den vegetariske mad kan tage sig ud.
Foruden den daglige madlavnings opskrifter med såvel rå som kogt føde findes store kapitler om bagning og henkogning.
Vor tid er rig på interesse for ernæringsspørgsmålet, og bogmarkedet oversvømmes med litteratur herom, også vegetariske kogeboger, men her findes virkelig en bog i en klasse for sig selv, som for en stor del vil

udfylde savnet af den længe udsolgte „Rationel Ernæring og Madlavning" af fru Johanne Ottosen, et værk, der i sin tid satte skel i dansk madlavningskunst.
Vi ønsker „Sund Mad skaber sunde Hjem" lykke og held til at skabe medvind for den vegetariske ernæring, som den sikkert vil være i stand til at popularisere, og vi anbefaler den på det bedste til læserne.
J. D. H.

100 pct. sundhed — 100 dages frugt- og råkostretter af Axel O. Hansen, Vesterbrogade 143, Kbhvn. V. Pris kr. 2,50 plus porto.

Forfatteren til den tidligere omtalte lægebog „Helbredelse" har nu udsendt en råkostbog. Da jeg sad og læste bogen, løb mine tænder i vand og nu, medens jeg sidder og skriver dette, begynder de igen — altså, alene tanken om alle disse herligt sammensatte retter og al den sundhed, som de med naturens lovmæssighed må fremkalde, er nok til at sætte „en gammel hest i trav"!
Hvad vilde der ikke ske, om vi alle lærte af og efterlevede bogen. Gør forsøget!
F.-J.

Mad og Kvadrater. Akts. Otto Mønsted, København V. Kr. 1,85.

Mad og kvadrater, Otto Mønsteds kogebog, er netop udkommet og har vakt berettiget opsigt med sin ny idé, at angive overfor hver opskrift dens indhold af kalorier og specialnæringsstoffer (vitaminer, salte, protein). Bogen er baseret på blandet kost og derfor ikke af umiddelbar interesse for V. t.'s læsere; men den indeholder dog en lang række grøn- og frugtretter, som dog skæmmes ved anvendelse af skarpe krydderier, der slet ikke er nøvendige, især ikke i de rå, friske retter. Kogebogen er således på een gang moderne og gammeldags, hvilket sidste også kommer frem i angivelsen af den ideelle kost for børn, som af vegetabilier som C-vitaminkilde kun indeholder 220 g stegte kartofler og en halv appelsin daglig. Da kartoflernes C-indhold efter kogning og stegning er minimal, bliver tilbage den halve appelsin, der højst kan indeholde 150 int. enh. C-vitamin, hvilket er langt under optimum, som ligger mellem 500—1000 enh. Alene dette exempel viser hvor langt man endnu er bundet af de vanemæssige traditioner, selvom bogen viser de moderne ernæringsteorier stor interesse og på en overskuelig måde lærer folk at interessere sig for mere end madens smag og udseende. Farveillustrationerne er smukkere, end man ellers har mødt dem.
J. D. H.

Skodsborgfilmen.

Ved elskværdig imødekommenhed fra sanatoriedirektionens side kunde D. v. f. søndag den 16. april fremvise denne vellykkede farvefilm hos skoleinspektør Oluf Egerod, Svenskelejren 20, for de ca. 75 fremmødte medlemmer og interesserede.
Ved sin skildring af en kurgæsts rejse til — og ophold på — Skodsborg badesanatorium gav filmen ikke blot skønne naturbilleder fra Oslofjord, København og Nordsjælland, men tillige et levende indtryk af den store indsats, der gøres for at hjælpe patienterne til genvindelse af tabt helbred ved anvendelse af alle moderne hjælpemidler under komfortable forhold og under en kyndig ledelse, assisteret af en stor og velskolet medarbejderstab.
Filmen var en udmærket afslutning på dr. J. D. Henriksens foregående foredrag om „Fra sygdom til sundhed", der fremhævede, at sundhed er en tilstand, som kun få af os er i besiddelse af, selv om vi ikke ligefrem er syge.
Dr. Henriksen anviste os, som læge og som livslang vegetar, veje og midler, der fører mod målet: Fuldkommen sundhed, under fremhævelse af at hverken læge eller naturlæge, men kun *naturen* kan læge.

Med vor tak til dr. Henriksen udtrykker vi tillige håbet om, at han inden længe atter vil ofre en søndag aften på et foredrag for D. v. f.'s medlemmer. Der er jo mange specialemner vi kunde ønske belyst.

N. N.

Spredt og samlet.

Rødkål på hollandsk maner. Rødkål rives, 1 løg snittes og blandes med kålen, lidt plantefedt tilsættes og blandingen koges ca. 15 minutter, tages af ilden og sættes ikke på igen; en passende mængde sure æbler rives og blandes i tillige med citronsaft og sukker efter smag. Der røres godt om. („Vegetarische Bode"). *E. H.*

Mod naturen. Det er trist at tænke pa, at mennesker er så langt ude i naturstridig færd, at man endogså narrer rent planteædende dyr som køer til at æde *kød* ved at pulverisere det. Det er ikke underligt, at der opstår den ene mystiske og voldsomme sygdom efter den anden.

E. H.

Fakta. Professor i fysiologi ved Glasgow universitet, dr. med. E. P. Catharl, har i et foredrag i den britiske lægeforening udtalt, at der ikke findes noget videnskabeligt bevis for, at kød skulde være nødvendigt. En kost bestående af fuldkornsbrød, mælk, smør, ost, frisk frugt og salat giver os alt, hvad vi behøver. Professor C. er ikke selv vegetar, men han har undersøgt vegetarers kost, deres arbejdsevne osv., og har villet ladet fakta få deres ret. („Vegetarianen".) *E. H.*

Vild gulerod. Mange vilde planter virker i højere grad helbredende end de tilsvarende dyrkede, f. ex. den vilde gulerod, der helbreder for sten- og grusdannelser. Man tager 50 g i en halv liter vand og drikker deraf 1 vinglasfuldt 3 gange daglig. Dette middel modvirker også gigt.

(„The Vegetarian Messenger".) *E. H.*

Det er ejendommeligt, at folk, der lever på den gængse måde og får en alvorlig sygdom, som regel bestemt nægter, at sygdommen har nogen forbindelse med deres levevis; nej, det er landets klima, slægtsarv eller smitte, der har skylden. Men når en vegetar fejler noget, så er det mærkeligt nok levemåden, der får skylden, selv om vedkommende vitterligt var et vrag, før han blev vegetar, og selv om han efter forandringen i levevis en lang årrække har opnået stor forbedring af helbred, smertefrihed, legemligt og sjæleligt velvære; det hjælper ikke på de menneskers mening. *E. H.*

Mælkebøttesalat. Da vi for nogle år siden opholdt os i Syd-Frankrig, blev vi nu og da trakteret med mælkebøttesalat. Det var en vegetar, som vi stiftede bekendtskab med, som selv var en stor ynder af denne ret. I „Gartnertidende" finder vi en notits, som gør opmærksom på, hvor yndet denne salat er adskillige steder i udlandet og skattet som et udmærket næringsmiddel for både fattig og rig; ja, man kan endogså få bladene tilkøbs på torve og i butikker. Mælkebøttens blade spises selvfølgelig rå, blandet med citronsaft. Men det skal være de ganske unge blade, som plukkes af planten, hvor blomsteranlæget endnu ikke er synligt, idet smagen samtidig med blomstens udvikling forandrer sig i uheldig retning (bitterhed). Mælkebøttens blade fortjener at blive indført som led i den i forvejen sparsomme række af nye, friske grønsager, som man til en overkommelig pris har til rådighed i de tidlige forårsmåneder.

F.-J.

Foreningsmeddelelser.

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

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

Formand: repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

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

Varme stuer giver fede mennesker. Overlæge dr. med. Sv. Ulrich udtaler: Vi er opdraget i den tro, at vi skal beskytte os mod varmetab, men moderne forskning viser, at vi skal indrette os således, at det rette varmetab finder sted. — Hvis man kommer ind i et køligt værelse, producerer legemet mere varme, medens stofskiftet omvendt nedsættes, når værelsets varmegrad stiger. De overophedede rum er således uden tvivl skyld i, at vi i Danmark ser så mange tykke mennesker (kun en af årsagerne). Der er mennesker, som er vant til at sætte et vist kvantum næring tillivs, uanset om legemet har brug for det eller ikke. I de varme stuer er der ikke brug for legemets varmeproduktion og maden aflejres som fedt. Dr. Ulrich mener, at den moderne stråleopvarmning af denne grund må foretrækkes; det er nemlig ikke selve luftens temperatur, det kommer an på, men strålevarmen fra vægge, loft og gulv.

F.-J.

Eskimoerne igen! Eskimoerne er en uopslidelig grammofonplade, når det gælder vegetarismen. Polarforskeren Stefansson har i 11 år levet blandt og som eskimoerne og kommer nu hjem igen tilsyneladende frisk og rask og påstår, at eskimoerne lever udmærket af kød og fedt året rundt og har fine tænder! Ja, det med tænderne er rigtigt nok; for eskimoerne får nok ikke fint brød og hvidt sukker døgnet rundt; der bor ingen læger og konfekthandlere henne på hjørnet i de egne. Men når man tager i betragtning, at dødeligheden mellem mændene på Grønland er næsten 4 gange så stor som i Danmark og tuberkulosedødeligheden 8 gange så stor og at en mand på over 60 år hører til sjældenhederne, ja, så føler man sig jo ikke helt overbevist om de store kødrationers gavnlighed!

F.-J.

Den 21. maj kl. 15 afholder Råstrup kursteds venner deres årlige generalforsamling. I tilknytning dertil kl. 16½ afholder Sydfyns afdelingen sin årlige generalforsamling. Bestyrelse vælges. Alle indbydes venligst til aftensmad og samvær bagefter.

Anna Ullerup Haahr.

„De dræber jo planterne“, hører man ofte ikke-vegetarer råbe op om, når man fremholder vegetarismens etiske moment: ikke at dræbe. Det er derfor ikke uden interesse at høre, hvad den indiske plantebiolog, den berømte Sir Jagadis Bose, siger om dette forhold. (Bose har også for en del år siden talt for botanikere og plantefysiologer i Danmark om sine iagttagelser af de allerfineste reaktioner hos planterne og er en højt anset videnskabsmand). Det skal først bemærkes, at det er planternes følelsesliv, som er professorens speciale; og det er netop hans iagttagelser på dette område, som vegetarismens modstandere anvender. Bose gør nu opmærksom på, at påstanden om plante„drab“ er en tankeløshed. De pågældende glemmer ganske, at i alle former af dyreliv er der vel en forskel i grad, men ikke i natur. Det er måske nok rigtigt, at vi dræber en plante, når vi spiser den; men der er alligel en stor forskel mellem at dræbe en plante og dræbe et dyr, derimod er der ikke stor forskel på at dræbe et dyr og at dræbe et menneske, thi forskellen mellem disse to væsener er en gradsforskel og ikke en forskel i natur.

F-J.

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



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.

STEFAN VØLDANS vegetariske højskole og feriehjem, „Egelundshuset“,

Frederikssund. Tlf. Femhøj 21.

Gæster modtages for kortere og længere tid. Solrige værelser. Ophold med 1. klasses pension, råkost og vegetarisk kost, kr. 5,50 pr. dag.
Weekend fra lørdag aften (med aftensmåltid) til mandag morgen (med morgenmåltid) kr. 7,00.
Højskolekursus i ny ernærings- og sundhedslære, 8 dage kr. 40,00, 14 dage kr. 70,00.
Alt ny-istandsat. Centralvarme. Stor have. Enestående smuk natur. Fjord, skov, land.

Hold forår på Egelundshuset.

Vejle vegetabilsk margarine

— den rene plantemargarine

indeholder ikke A & D vitamin, sælges kun til medlemmer af Dansk vegetarisk forening og foreningen Sundhed og ny tid.

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

Vi har hele landet til kunde og kan også sende Dem Deres forbrug af vegetabilsk margarine. Prøv det og bliv tilfreds.

Prisen er kun 105 øre for et helt kilogram.

Skriv straks til hovedforhandleren

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

Kaur Tailoring

Finere herreklæder.

GUNNAR STOKHOLM.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 7212.

Rabat til medlemmerne.

Vegetar-pensionatet

Nørrebrogade 27 [1]
tlf. Nora 7523

Gode værelser
god mad
små priser.

Mad udbringes.

„Sana“. Specialitet: sundhedsfødevarer.

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

Vegetarismens standardværk

Dr. MICH LARSEN

„Naturhelbredelsen“
Anden udgave, **pris kr. 2,50.**

Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

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

„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

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.

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

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23, 2.
Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket lørdag.

Udsøgte figen, stenfri dadler og tørrede bananer
anbefales.
Frugtforretningen,
Vimmelskaftet 42.
Central 2026.

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 fedende,
fås hos autoriseret forhandler
C. W. SALOMON
Vimmelskaftet 32, C. 820.
((Husk i kælderen.)
Medlemmer rabat.

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