VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Frugt er føde.

Af dr. J. D. Henriksen.



Medens frugt altid har været betragtet som en delikatesse og et behageligt nydelsesmiddel, er det først i vore dage blevet klargjort, at frugt er et glimrende næringsmiddel, fuldt af beskyttende vitaminer og mineralsalte, og har krav på daglig anvendelse i husholdningen. Alle mennesker spiser frugt, men de fleste på samme måde, som naar de spiser konfekt — nu og da,

uregelmæssigt og mellem måltiderne. Og skal der spares i husholdningen, går det altid først ud over frugtforbruget, fordi det nærmest har været anset som en luxus, medens frugt tværtimod efter den sammenlignende anatomis og fysiologis betragtninger må regnes for et af hovedemnerne i den menneskelige føde, af lige stor betydning for den, der vil bevare sit helbred, som for den, der vil genvinde det. Det skal derfor i det følgende slås fast, hvorfor frugt er føde, en ren, næringsrig og uvurderlig spise for alle mennnesker.

Næringsværdien.

Hvad den kaloriemæssige næringsværdi angår, beror den for de saftige frugters (bær, stenfrugter og kærnefrugter) vedkommende på deres indhold af kulhydrater. I umodne frugter findes overvejende stivelse, i modne sukker, overvejende frugtsukker og druesukker, der giver frugterne den tiltrækkende søde smag. Sukkerstoffet findes opløst i saften og kan opsuges direkte fra tarmkanalen uden omdannelse, således at disse kulhydrater er særdeles let fordøjelige. Frugt, der er modnet i solen, indeholder mere sukker end frugt, der modnes i skygge eller ved lagring.

Sukkerindholdet i de saftige frugter kan være meget forskelligt, fra ca. 2—20 pct., desuden findes ½—1 pct. æggehvidestof og fedtstof, resten udgøres af vand fra 70—95 pct. samt ufordøjelige bestanddele — cellulose eller træstof, der gør nytte som fyldstof i tarmkanalen. Vindruer indeholder 16 pct. kulhydrater, dvs., at der i 1 kg druer findes ca. 800 kalorier (se tabellen). Til sammenligning findes i en liter mælk ca. 635 kalorier.

Men endnu større varmeenergi findes i de såkaldte fede frugter (kastanier, mandler, nødder og oliven). For det første er deres tørstofprocent langt højere, og fedtstoffet, som udgør fra 40—75 pct. af den samlede vægt, har en høj forbrændingsvarme, nemlig 9,3 kalorier for hvert gram. Desuden indeholder de fede frugter (nødderne) en ret stor mængde æggehvidestof (protein), fra 8 pct. i kokos til 30 pct. i jordnødder. Proteinet er af høj biologisk værdi eller fuldgyldigt, dvs. indeholder alle de livsnødvendige aminosyrer i passende fordeling. Kokosprotein indeholder således lige saa meget af det vækstfremmende lysin som æg og kød.

De fede frugters cellulose udgør fra 2—7 pct. og skyldes de ret tykke cellehinder, som må sprænges ved forarbejdning eller grundig tygning, for at ikke fordøjeligheden og udnyttelsen skal lide derunder.

De fede frugters næringsrigdom får man også et begreb om ved at nævne, at 1 kg nødder (spiselige del) giver 7000 kalorier, hvilket er omtrent det dobbelte af et menneskes daglige behov.

Frugternes vitaminindhold

varierer meget efter art, voxested og opbevaring. De citroner, som voxer i middelhavslandene, indeholder langt større C-vitaminmængde, end den sort, der voxer i Vestindien. De bananer, der modnes på bananplanten, indeholder flere vitaminer, end de, der modnes i lagrene herhjemme. Æbler indeholder flest C-vitaminer i efterårstiden, men mister dem efterhånden ved opbevaring til marts—april.

A-vitaminet, eller rettere sagt dets forstadium, carotinet, som efter indtagelse i det menneskelige legeme omdannes til A-vitanet, findes i en hel del frugter. Den tyske fysiolog, prof. A. Scheunert er kommet til følgende resultat:

„A-vitaminet findes i brombær, hindbær, røde ribs, blå blommer og reineclauder, altså fortrinsvis i frugter med stærke farver. Lyse frugter indeholder derimod ikke så meget A-vitamin." Dog må det bemærkes, at farvens intensitet ikke er noget direkte mål for vitaminindholdet.

Det daglige behov af A-vitamin anslås til ca. 1500 enh., som f. ex. kan dækkes af 75 g tomatsaft, 20 g hyben, 375 g solbær eller 750 g bananer eller æbler. Af blåbær behøves kun 60 g og af brombær ca. 125 g. De saftige frugter er således rige på A-vitamin i modsætning til de fede frugter, der næsten intet indeholder, dog fraset oliven, hvoraf i frisk tilstand 150 g kan sikre den tilstrækkelige mængde pr. dag.

B_1-vitaminet findes også i en del frugter, i størst mængde i nødder og mandler, i mindre mængder i enkelte saftige frugter. For voxne mennesker anslås det optimale behov til 300 int. enheder. Dette antal vil findes i 150 g hasselnødder, 200 g valvødder eller 375 g mandler. Af tørrede figen behøves 300 g, men af de øvrige saftige frugter behøves endnu mere, f. ex. 600 g bananer eller rosiner, 750 g appelsiner, tomater eller æbler. Alle vægtenhederne er beregnet for den spiselige del af frugten.

Angående *B_2-vitamin* kan ikke opgives noget tal, men det vides, at dette vitamin bl. a. findes i bananer, dadler, jordnødder, pærer, rosiner og tomater.

C-vitaminet er det sikringsstof, som man først og fremmest stræber efter at indtage gennem frugt, idet en række af de almindelig anvendte frugter, appelsiner og citroner, er rige på dette vitamin, som kun forekommer i mindre mængde i den øvrige føde, dog fraset friske grønsager og kartofler.

Da behovet af C-vitamin for menneskets vedkommende er ret stort og en regelmæssig tilførsel af stor betydning, kan man let på den almindelige danske kost komme i underskud, ikke mindst i betragtning af, at behovet stiger ved sygdomme og særlige tilstande. Af dr. Elmby og P. Becker Christensen er der for nylig offentliggjort en række forsøg, i hvilke de har påvist,

at almindelig vinterkost ikke indeholder tilstrækkelig ascorbinsyre (= C-vitamin) til svangre kvinder. Som passende dagligt krav regnes ca. 500—1000 internationale enheder. Denne mængde findes i 10 g hyben, men da man kun kan regne med denne frugt en ganske kort tid af året, må vi vende os til de andre frugter, og vil for oversigtens skyld angive det i et skema. 1000 int. enh. C-vitamin findes i følgende frugter, målt i g af den spiselige del:

Ananas frisk	200	Jordbær	100
„ i dåse	500	Mandarin	200
Appelsinsaft	100	Melon	180
Bananer	625	Ribs	325
Blåbær	500	Stikkelsbær	200
Brombær	200	Solbær	50
Citronsaft	100	Tomater	500
Grapefrugtsaft	100	Tyttebær	300
Hindbær	200	Æbler	300-500
Hyben	10		

C-vitaminet er meget påvirkeligt for konserverende behandling, såsom tørring, lagring og henkogning, således som det også kan ses af skemaet for ananas' vedkommende. Jo surere frugtsaften er, des bedre klarer vitaminet sig uskadt. Lagrede appelsiner bevarer deres C-vitamin i modsætning til æbler. Blandt æbler indeholder de sure madæbler (Belle de Boskop etc.) ofte større mængde C-vitamin end de sødere spiseæbler. For tomatens vedkommende bevares C-vitaminet næsten uskadt ved henkogning, hvorimod det i flere andre frugter går til grunde ved samme proces. For tørrede frugters vedkommende findes dog en del C-vitamin i abrikoser, nemlig ca. 160 internationale enheder pr. 100 g.

D-vitaminet findes så godt som ikke i frugt; den største mængde er fundet i tomaten, der efter Rygh, Oslo, skal indeholde ca. 5 internationale enheder pr. 100 g.

E-vitaminet er derimod repræsenteret i frugtverdenen, særlig i de fede frugter, nødder og oliven, men også i appelsiner, bananer og tomater.

Frugtsyrerne og mineralsaltene.

For de saftige frugters vedkommende er det karakteristisk, at deres friskhed i smag foruden smagsstofferne skyldes deres syreindhold. Frugtsyrerne er organiske syrer, som kan forbrænde i organismen og derved give nogen varmeenergi. De hyppigste er æblesyre, vinsyre og citronsyre. Syrerne virker desinficerende og modvirker på den måde en uheldig bakterieflora i tarmkana-

len, ligesom de har en stimulerende virkning på tarmkanalens bevægelser og virker mildt afførende.
Til frugtsyrerne er bundet en række metalsalte, der således i organisk form udnyttes bedre, end hvis de fandtes i uorganisk forbindelse. Disse salte vil ved forbrændingen give et baseoverskud, der kan neutralisere den svovlsyre eller fosforsyre, som dannes ved nedbrydningen af proteinholdige næringsmidler. Til sådanne hører de fede frugter, som tillige indeholder meget protein og ved deres omsætning giver syreoverskud.
Hvad mineralstoffet angår, indeholder de fede frugter rigelige mængder kalium og fosfor og ikke ringe mængder jærn og kalk. De saftige frugter indeholder omkring 1 pct. mineralstoffer, rigeligt med kalk, men mindre af jærn. Det daglige behov af kalk anslås til 0,6 g, fosfor 1 g og jærn 15 mg, og vil for en stor del kunne dækkes ved rigeligt frugtforbrug.
Af ovenstående fremgår det, at frugt som fødemiddel indeholder rigeligt af energigivende, væxtfremmende såvel som beskyttende komponenter i en harmonisk fordeling. Man kunde derfor godt ernæringsmæssigt set give skoleinspektør Oluf Egerod ret, da han ved et offentligt møde om frugtsagen i København, arrangeret af husmoderforeningen, lancerede, at idealet var mindst et halvt kg frugt om dagen til hver person. Om den økonomiske basis og tilførselsforholdene på frugtmarkedet tillader dette, er spørgsmål, som må løses, efterhånden som forbruget stiger. Men ønskeligheden af en mere regelmæssig og i pris rimeligere forsyning af frugt synes at lyde eenstemmigt fra befolkningen såvel som fra alle ernæringsautoriteter. De sidste anser i hvert fald frugt for et godt næringsmiddel med mange sygdomsforebyggende faktorer, og fra lægelig side betragtes frugt tillige som uundværlig i behandlingen af en række sygdomme.
Denne korte oversigt har ikke givet lejlighed til en omtale af de enkelte frugters særlige egenskaber og diætetiske betydning, men dette kan måske tages op i senere artikler.

Tabel over en række frugters næringsindhold pr. 100 g af den spiselige del, for protein, fedt og kulhydrater målt i g (pct.) for mineralstoffer i mg og tor vitaminer i internationale enheder. (Efter Ege, Sherman, König og andre.)

	Prot.	Fedt	Kulh.	Kalor.	Kalk	Fosfor	Jærn	A	B_1	C
Fede frugter.										
Hasselnød	15	66	11	700	290	355	4		200	
Jordnød	25	45	16	600						
Kastanie	6,2	5,4	42	240					53	
Mandler	20	55	17	645	239	465	4		80	
Oliven grøn	1	27	11	300				1000		
moden	1,5	25	4	250						
Paranød	17	67	7	700						
Valnød	17	63	15	695	89	358	2		150	

Saftige frugter.	Prot.	Fedt	Kulh.	Kalor.	Kalk	Fosfor	Jærn	A	B_1	C
Abrikoser friske ...	1		13	55	14	25	0,3	+	+	240
tørrede..	5	1	62	280	66	117	1,4			
Agurk	0,1		3	15	16	33	0,2	320	30	320
Ananas henkogt...	0,4	1	36	155	12	18	0,3	160	+	130
Appelsiner	0,8		12	50	45	21	0,4	10	40	1000
Bananer	1,3		20	85	9	31	0,7	200	50	150
Blommer.....	1		14	60	20	32	0,5	160	25	160
Blåbær friske.....	1		12	50	31	42		2500	+	250
Brombær.....	1		11	50	17	34	0,6	1280	+	500
Citroner.....	1		9	40	36	22	0,6	20		1000
Dadler	2	3	78	345	56	56	3	+	18	
Druer	1		19	80	19	31	0,5			100
Fersken friske.....	1		9	40	36	24	0,3			160
tørrede ...	5		60	260	94	146	1,5			
Figen tørrede	4		74	310	162	116	3		100	
Grapefrugt.	0 5		10	45	30	20	0,3		23	1000
Græskar.....	0,5		5	25	23	60	0,8			
Hindbær..	0—1		13	55	49	52	0,6	40		500
Hyben	4	2	32	160	540	130	7	8000		10000
Hyldebær.....	1		8	35	40	80	3			
Jordbær	1		8	35	41	28	0,7	40		1000
Kirsebær.....	1	1	17	80	19	31	0,4	960		100
Mandariner									40	500
Melon	1		3	15	11	3		+		300
Pærer.....	1		15	65					30	50
Ribs	1		9	40	26	38	0,5	+	+	300
Rosiner	3		75	310	64	132	2		75	
Solbær.....	1		13	55	75	54	1,5	400		2000
Stikkelsbær	1		10	45	35	31	0,5	+	+	500
Svesker.....	2		73	300	54	105	3		90	
Tomater.....	0,9		4	20	11	26	0,4	400	40	300
Tyttebær	0,6	0,6	16	75						300
Æbler friske	0,5	0,5	14	65	7	12	0,3	100	40	40-300
tørrede.....	3	2	66	295	32	48	1,5			

En vegetarisk højskole —

det lyder som en drøm, men er virkelighed. Tag op og se den med D. v. f. den 18. Juni. Se s. 68 og 71.

Grundvandspejl og vitaminspejl.

Gartnernes formand, hr. P. Beck, har gentagne gange udtalt sin bekymring i anledning af, at grundvandsspejlet stadig er synkende som følge af for små nedbørsmængder.

Derimod synes det ikke at interessere handelsgartneren i lige så høj grad, at danskernes vitaminspejl er dalende i vintertiden for at nå sit minimum i maj-juni, netop fordi tilførslen af vitaminer bliver mindre og mindre i løbet af vinteren. Det er jo en kendt sag, at såvel grønsager som frugt mister deres værdifulde stoffer under lang opbevaring, og vor solfattige vinter tillader desværre ikke gartnerne at producere ret mange af de helt gode produkter før langt hen på foråret.

Således kan de uundværlige tomater ikke fås i større mængder i maj måneds første uge, end at der knap og nap bliver 1 g pr. københavner pr. dag, når det forudsættes, at tilførslen til grønttorvet skal slå til til en halv million mennesker.

Allerede i den følgende uge er rationen dog steget til omtrent 5 g, men priserne er fortsat meget for høje, nemlig fra 2 til 3 kr. 50 øre pr. kg en gros, og det tilføjes, at dette vel nok skyldes, at der har været nogen export!

Ja, er det ikke dejligt! Netop som valutakontoret mente at kunne belaste budgettet med udgiften til livsvigtige vitaminer i form af billige udenlandske tomater, protesterede gartnerne imod, at der indførtes tomater i april, eftersom den hjemlige produktion til den tid vilde være fuldt tilstrækkelig. Fristen for indførsel blev dog udstrakt til at gælde også april maaned, i hvilken der praktisk talt ikke kom danske tomater på markedet.

Men aldrig så snart begynder de kære, men dog endnu noget blege frugter at komme frem, førend de skal jobbes op i fantasipriser på grund af export.

Der siges, at denne export går til Polen, og jeg har ikke det mindste imod, at polakkerne delikaterer sig med danske drivhustomater, når de har råd til at betale for fornøjelsen, selv om det rokker lidt ved den læresætning, der blev os indprentet i vor barndom, da det hed sig, at polakkerne, i hvert fald dem, der fandt vej til de danske herregårde, var så nøjsomme, at de opretholdt livet på kartofler og en skæppe salt.

Men skal de danske tomater finde derhen, hvor handelen finder de bedste priser, må vi nok bede om, at det ikke sker i kraft af et importforbud i hjemlandet.

Man har da aldrig vovet at forbyde os at spise margarine, selv om vi ikke havde råd til at spise vort gode smør.

Og hvorfor skal vi spise langspirede og forgiftede kartofler, som nu i forårstiden er næsten vitaminfri, når bønderne i sydligere lande er villige til at grave helt nye og friske knolde op og sende dem til os til fabelagtig billige priser.

At prisen på danske drivhuskartofler for tiden er den samme som for tomater, kunde tyde på, at der kun skal tages hensyn til et fåtalligt bourgeoisi, hvadenten dette nu findes i Danmark eller Polen. *Forælder.*

Udflugt til Egelundshuset.

D. v. f. arrangerer en udflugt til Stefan Vøldans vegetariske højskole søndag den 18. juni. Afgang fra hovedbanegården kl. 9,51 (billigtogsbillet til Frederikssund kr. 2,10). Spaseretur gennem den smukke egn til Egelundshuset, 5 km. Evt. rutebil, 35 øre. Middag kl. 13, kr. 1,25, og bagefter foredrag af hr. Vøldan. Fodtur i den skønne omegn osv.
Tag venner og bekendte med og anmeld deltagelse i middagen senest den 16. til Vegetarisk oplysningskontor eller til formanden, adr. s. 69. **N. N.**

Boganmeldelser.

Tankens magt. Af Are Waerland. Ørnförlaget, Göteborg. 1938. 79 sider. Kr. 2,75.
Are Waerland betragter denne bog som introduktionen til alle hans øvrige arbejder. Det er en lovsang til tanken som livets største magt, tanken som ophav til enhver handling. Vore tanker opbygger os eller bryder ned; de små daglige tanker omformer os umærkeligt, legemligt og åndeligt. Vil du være sund og stærk, så forestil dig bestandig at være det. Tænk det gode, sunde og stærke, så bliver du selv god, stærk og sund. Tal ikke om sygdom, tal kun om sundhed. Vær positiv. Følg strømmens retning, d. v. s. samvittighedens bud og vort højeste ideals ledestjerne, så vil vi mærke, hvorledes livet bruser inden i os, hvorledes kræfterne voxer, inspirationen vågner, begejstringen tændes og usynlige porte slås op overalt.
Hvad der er skønt i dag, bliver skønnere i morgen, hvad der er sandt i dag, bliver sandere i morgen. Vær tro i dag mod en eneste livsbærende. god tanke, og den skal skænke dig ni nye i morgen.

Enhver tanke bærer i sig spiren til en handling,
handlingen grundlægger vore vaner,
vanerne bygger vor karakter,
karakteren skaber vor skæbne.

Hvad vi tænker, præger ikke blot os selv, men alle vore omgivelser. Hvert menneske er en magt, som påvirker alt og alle i en eller anden retning.
Og tankerne kan vandre uden at bæres af ord; om vi så blot i forbigående fik eller gav et håndtryk, om vi flygtigt betragtede eller vort øje ubevidst fangede et glimt af et andet menneskes ansigt, så efterlod det sit spor. Som ploven i ageren, således efterlader tanken en fure i livet. Tanken er det bevidste sjælelivs største skabende kraft. Og dens magt strækker sig langt ud over jordelivets grænser — gennem evigheden.
Det er en af disse sjældne bøger, som man næppe vover at anmelde; det er som begik man en voldshandling ved at pille enkeltheder ud af dette farvedybe mosaikarbejde, hvor hver eneste sætning er en ubrydelig sten i en tankemættet symfoni. Tag bogen, læs den — og tænk!
St. Fink-Jensen.

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.

Spredt og samlet.

Turistbiler er ikke blot køretøjer, som transporterer tilrejsende turister omkring i storbyerne for at bese seværdighederne; det er komfortable vogne, som foretager kortere eller længere rejser til udlandets skønne egne og byer. Indenfor vegetarkrese har Continental Automobile Turisme et godt navn; vi er for blevet godt betjent af dette selskab og henviser derfor gerne til, at selskabet heller ikke har glemt, at vi er flinke folk at køre for. Se annoncen med et udsnit af sommerens rejser, og søg nærmere oplysninger.

Et propagandafond for større frugtforbrug er man ved at starte. Vi synes ideen er udmærket både sundheds- og forretningsmæssigt set, og vi synes ydermere, at det vilde være en god forretning for de pågældende at støtte vegetarernes mangeårige arbejde lidt rigeligere, end det hidtil er sket. *F.-J.*

Vegetariske flygtninge. Biandt de mennesker, som krig og forfølgelse i Europa har gjort landflygtige, er også en Del vegetarer. Englands vegetarer har startet en indsamling for at komme sådanne nødstedte meningsfæller til hjælp. *F.-J.*

„Heim & Helse" og „Helseværnet" redigeret af hhv. M. Bellsvik og Sigv. Høines. Det er to norske tidsskrifter, som begge arbejder på linie med V. t. for sund levevis (vegetarisme) mod vivisektion, vaccination og for naturhelbredelse. De er begge udmærket redigeret og særdeles læseværdige. *F.-J.*

Gaver. Til børnehjemsfondet: Helge Nielsen 4 kr. Hjærtelig Tak!

Fra arbejdsmarken.

„Råstrup kursteds venner" afholdt årlig generalforsamling i Råstrup kursted den 21. maj. Formanden, hr. Jacob Smidt åbnede mødet, der begyndte med afsyngelsen af Morten Stokholms smukke sang „Jeg elsker den milde, velsignede sol". Fru Anna Ullerup Haahr og formanden bød velkommen til de mange venner, der havde indfundet sig. Beretning og regnskab blev godkendt. Det viste sig, at der var blevet ydet tilskud til 3 kurgæster gennem året, der alle havde haft udbytte deraf. Efter tur afgik 3 medlemmer af bestyrelsen, nemlig Jacob Smidt, Fr. Petersen og Fink-Jensen; disse blev alle genvalgt. Frk. Bjørn Olsen, der ikke var tilstede, havde bedt om, at en anden måtte blive valgt i hendes sted; dette rimelige og velbegrundede ønske blev velvilligt imødekommet ved, at fru Mary Jeppesen efter opfordring indtrådte i den derved ledigblevne stilling. En smuk vase skulde bortloddes. Salget af sedler i den anledning

Vegetarer, rejs med **C.A.T.** *og nyd sydens frugter!*

Paris, Bretagne og Normandiet 11. juni og 17. sept. 14 dage 350 kr.
Jugoslavien 2. juli og 4. sept. 25 dage 700 kr.
Schweiz 2. og 9. juli, 6. og 13. aug., 3. og 10. sept. 8 dage 240 kr
Holland 25. juni, 16. juli og 20 aug. 8 dage 185 kr.

Forlang **Continental Turisten** gratis tilsendt
og læs deri om vore dagture og rejser.

Continental Automobile Turisme
S. Kofoed, Gl. Kongevej 149. **Vester 8180.**

gik livligt og med munterhed. Hr. St. Fink-Jensen er fremdeles vennernes kasserer, Granly, Frederikshoj pr. Vejle.

— **Sydfyns veget. forening** afholdt derefter sin årlige generalforsamling samme sted. Formanden, fru Andersen, og fru Haahr meddelte, at det var ikke stort, der var blevet udrettet gennem året, men foreningen var blevet holdt gående og medlemskontingentet indkasseret. Regnskabet blev godkendt. Hr. Helmer Fogedgaard, Skrobelev pr. Skrobelev, en lovende ung mand, indvilgede efter nogen drøftelse i at overtage formandsstillingen, og alle tilstedeværende medlemmer lovede, ved at rejse sig, at støtte den nyvalgte formand i det fremtidige arbejde i foreningen. Rasmus Bønløkke, Skårup st.. blev genvalgt til kasserer, og fru Haahr blev genvalgt som kasserer. Bestyrelsen består da af kun 3 medlemmer, hvilket måske også er nok lige forelobig. Til revisorer valgtes Palle Haahr og Oluf Johansen.

Det var første gang, vi ikke havde Katrine og Christoffer Rasmussen med os, blev der sagt. De var lovlig undskyldt.

Udsigten fra kurstedets store salon, hvori møderne blev holdt, var vidunderlig. Solen skinnede, den omkringliggende og velholdte have smilede os imøde, og der var kun venner tilstede — ingen modstandere. Hvor var det en herlig dag, vi tilbragte sammen. Det lange bord i spisesalen var smukt pyntet, og aftensmaden, der var kongelig, bekom os alle vel. De mange spisegæster førte livlige og muntre samtaler ved bordet.

Tak til fru og hr. Haahr for det store arbejde, de udfører, og for enestående gæstfrihed. Vi kommer igen. *H.L.H.*



„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.

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

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.

Møbleret sommerlejlighed

i Pederstrup ved Sorø, stor skov og sø 5 minutter fra huset. Rimelig pris.

Anna Schiøtt, Løng, Sorø.

Det koster kun kr. 2,10

at komme med til den vegetariske højskole søndag den 18. juni. Tag derfor også venner og bekendte med. Husk at melde deltagelse i middagen. Nærmere side 68.

Vegetar-pensionatet

Nørrebrogade 27 1

tlf. Nora 7523

Gode værelser
god mad
små priser.

Mad udbringes.

Frydenstrand badesanatorium.

(Overlæge Carl Ottosen).

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

Vegetarismens standardværk

Dr. MICH LARSEN

„Naturhelbredelsen“

Anden udgave, pris kr. 2,50.

Nordisk sundhedsforlag,

Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.



Finere herreklæder.

GUNNAR STOKHOLM.

Rabat til medlemmerne.

AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 7212.

Anbefales af Oluf Egerod.

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