Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk vegetarisk forening



Mandler hører til de fede frugter og kommer på højde med de forskellige nøddearter, hvad det alsidige næringsindhold angår, og overgår dem med hensyn til mineralstoffer. Krakmandler har en tynd, skør skal og er en velsmagende bordfrugt. Mandler anvendes endvidere til forskelligt bagværk og i det sydlige udland til fremstilling af mandelmælk til erstatning af modermælk for spædbørn.

Læs artiklen „Nødder er næringsrige" inde i bladet.

34. årgang
nummer 3
1. marts 1940

Kineseri.

Ved det internationale landbrugsinstitut i Rom er svenskeren Lindstedt ansat. I det månedsskrift, som instituttet udsender, har L. (august 1939) offentliggjort en studie over kinesisk kost. Det fremgår heraf, at navnlig landmændene i Nord- og Centralkina lever på en yderst spartansk (kinesisk kan man altså også sige) kost, som nærmer sig stærkt til en streng vegetarisk diæt. Kun spor af kød og æg, hverken ost, mælk eller smør, gennemsnitlig kun en tiendedel af fedtstoffer i forhold til vesten. Derimod dobbelt af kornprodukter: hvede, majs, ris og millet (hirse) samt soyabønner. Disse produkter dækker ca. 90 pct. af kalorierne. Selv af kartofler og grønsager kun en trediedel i forhold til vesten. Frugtforbruget er minimalt og sukker næsten ukendt — heldigvis!

Hr. Lindstedt kommenterer som følger:

„Skønt Kina pr. indbygger kun har 0,2 ha opdyrket areal (ca. en femtedel i forhold til Danmark), er det dog lykkedes landet at være selvforsynende. Men da de fleste farmere har mindre end 2 ha, er der ikke råd til at omsætte avlen gennem husdyr. Af disse findes derfor væsentlig kun arbejdsdyr, der lever af affald.

Medens vestens folk får 30—40 pct. af kalorier fra dyriske produkter, får kineseren kun fra 1 pct. (nord) til 3,6 pct. herfra. Medens vestens folk får 40—50 g dyrisk æggehvide, nøjes normale kinesere med 1 à 2 g. Hvad fedt angår bruger Kina kun en tredjedel til en fjerdedel i forhold til vesten, og vel at mærke bruger de kun plantefedt, smør er ukendt. Som følge af denne mangel på æg, smør og mælk skulde man tro, at visse øjensygdomme samt rachitis var udbredt i Kina, men mærkeligt nok findes disse sygdomme ikke på landet, hungerdistrikter undtagne. Ligeledes er sygdomme som beri-beri, pellagra og skørbug, beroende på mangel af B og C vitamin, næsten ukendt.

Kornprodukter dækker i Kina 80—90 pct. af kalorier, 2—3-dobbelt i forhold til vesten. Landbefolkningen og den fattigere bybefolkning bruger kun usigtet mel og upoleret ris, men desværre begynder de finere produkter også at få indpas. Soyabønner spiller visse steder en stor rolle, medens kartofler, rodurter og grønsager regnes for specialprodukter og frugt for luxus.

Kød er også luxus og spises kun en enkelt gang i meget små portioner, æg har man ikke råd til at spise og mælk og smør er ukendt."

Hr. Lindstedt fortsætter:

„I vore overvejelser over muligheden for at forbedre den kinesiske kost har vi fundet, at muligheden for et forøget brug af dyriske produkter kun er ringe; man må håbe på større produktion og forbrug af grønsager. Vi tror, at den lære er rigtig, der hævder, at dyrisk æggehvide ikke er nødvendig for at nå

fuld sundhed, og vi har fundet, at det vil være muligt med en kost, sammensat af grove kornprodukter, bælgfrugter og rigeligt med grønne blade, rødder og knolde til overflod at dække menneskelegemets behov såvel af energi som af alle andre bestanddele."

Nylig har to kinesiske videnskabsmænd undersøgt fattigmandskost i Peiping; den bestod af brød med tilsat soyamel, der spises til en suppe kogt på grønsager, tilsat en smule sesamolie; dag ud og dag ind det samme, kun grønsagerne skifter med årstiden. Kød i meget små mængder 3—4 gange om året ved festlige lejligheder.

Gennemsnitlig bruges pr. enhed omtrent følgende: 500 g brød, 500 g grønsager, 10 g olie og 20 g rå turnips til tygning for småbørn. Kalorier 2098, kalk og fosfor over behovet og vitaminbehovet er dobbelt for B, firedobbelt for C og tyvedobbelt for A. Æggehviden i groft mel og soya angiver Lindstedt som fuldlødig.

Kosten karakteriseres som fuldlødig i enhver henseende, ikke alene i sammensætningen, men navnlig på grund af den sundhed, styrke og reproduktionsevne, som findes hos de pågældende familier. Diegivende mødre får på denne kost hverken mælk eller andre animalske fødemidler, som anses for absolut nødvendige i vesten, særligt da for mødre; men netop mødrene betegnes som kraftigt byggede, med udmærkede tænder, normale øjne og hud, med mælk for 18—24 måneder og med talrige kraftige børn.

Kosten er meget billig, ca. 10 øre om dagen. I Danmark koster produkterne mere, men også her vilde en kost, bestående af grovt, tørt rugbrød, spist til grønkålssuppe — uden flæsk —, blive billig.

Denne kost er altså overvældende rig på vitaminer. 100 g grønkål indeholder 3000 int. enheder A vitamin, spinat 6000. Hvis derfor de omtalte kinesere deler de 500 g grønsager ligelig mellem grønkål og spinat, giver det 22500 enheder, medens prof. Ege regner 1500 for nok. Der synes altså grund til at trække på smilebåndet ad al den vitaminjammer; det synes ikke nødvendigt at spise det dyre smør og mælk for at få vitaminbehovet dækket.

Ja, denne billige kinesiske kost er ikke blot tilstrækkelig, men den er langt sundere end vor dyre kost. De fleste af vore sygdomme kunde undgås, hvis vi vilde følge østens spisesedler; thi en hel række af de sygdomme, som plager os (blindtarmsbetændelse, dyspepsi, tarmkatar, kræft) er ukendt eller næsten ukendt i østen (se M. Hindhede: „Fuldkommen Sundhed" s. 144—186).

At kineserne tager sagen alvorligt fremgår af, at 5 specialister ved Shantunguniversitetet nylig har foreslået en „billig kost for plejehjem o. l." Den byder på 3000 kal. på: 300 g milletkorn,

100 g hvede, 90 g soyabønner, 90 g jordnødder, 300 g kartofler, 150 g kål, 150 g raps, 20 g olie — altså ikke spor af dyriske produkter. Vitaminindholdet er langt over behovet.
At dømme herefter er den kinesiske videnskab fuldstændig slået om til den ny lære. Med henblik på de „muntre" Genève-spisesedler må man spørge: Hvor længe mon det vil vare, inden vesten følger efter?

— — —

Foranstående er en fri og forkortet gengivelse af en højst interessant artikel af dr. Hindhede i „Andelsbladet". Det er jo ikke helt udelukket, at vi snart kan blive tvungen ind i et lignende kostforhold. Det er da godt at vide, at vi herhjemme, hvor frugt og grønsager kan avles i stor stil, skal klemmes meget hårdt, før vi lider virkelig nød. Ja, det var måske både praktisk og sundt, om vi allerede begyndte at øve os.

F.-J.

Kontingent og abonnementsbetaling er indkommet rigeligt, men endnu mangler indbetaling fra mange af vore medlemmer og abonnenter.
Let inkassationen ved i marts måned selv at indbetale beløbet på postkonto 25656.
Efter 1. april vil vi påbegynde opkrævningen.

Nødder er næringsrige.

For de fleste mennesker udstrækker spisningen af nødder sig til tiden mellem jul og nytår, og mange er ikke klar over de rige næringsenheder, som man skaffer sig gennem spisninng af nødder.

I almindelighed plejer nødderne at falde i pris efter nytår, således, at der er mulighed for et større forbrug i årets første måneder alene af økonomiske grunde; men i år synes de høje priser desværre at holde sig, hvilket sikkert skyldes de usikre internationale udsigter.

Helt anderledes vilde det se ud, hvis Danmark selv dyrkede sit eget forbrug af valnødder og hasselnødder, som begge har gode avlsmuligheder i vort klima. I stedet for var vor indførsel af disse to nøddesorter i 1937 kr. 749,000. For paranadder og kokosnødders vedkommende for ikke at tale om kastanier, mandler og jordnødder, der hører til samme næringsgruppe, er en indførsel nødvendig, og handelen med disse produkter burde uddybes, så større kvanta kunde erhverves.

Nødderne hører til de naturlige næringsmidler, som kan nydes

uden tilberedning. De fordøjes uden forudgående varmebehandling, blot de er findelt tilstrækkeligt, således som det udmærket kan foretages under tygningen. Men dette er også en betingelse for, at udnyttelsen bliver tilstrækkelig, og at fordøjelseskanalen kan behandle større mængder af disse koncentrerede næringsmidler.

Nødder indeholder alsidige næringsværdier, både rigelig protein og kulhydrat, men i endnu større grad fedtstoffer. De er rige på B_1 og E vitamin, indeholder en del C vitamin, men er fattige på A og D vitamin. Mineralstofmængden er betydelig både hvad angår kalk, jern og fosfor. Selv om prisen for tiden ligger



Paranødder stammer fra Sydamerika, særlig fra Amazonflodens område, hvor de findes i uudtømmelige forråd. Træerne voxer til en højde af 120 fod, og paranødderne er indesluttet i en meget haard skal, der danner en rund kapsel af mandshovedstørrelse. Hver kapsel indeholder 20–25 kærner, således som det ses på billedet.

omkring kr. 2,50 til 3,50 pr. kg, vil man dog på grund af den høje næringsværdi få mellem 10—15 kalorier pr. øres udgift, tal der stadig ligger over de gængse kødsorter, som slet ikke kan måle sig i den alsidighed, der præger nøddernes næringsindhold.

I den hele nød har vi en ren føde, ubesmittet under fabrikation, transport og handel, og når vi knækker den hårde skal, finder vi kærnen uberørt og frisk fra skaberens hånd, færdig til at nydes. Og hvorfor ikke daglig sørge for et måltid af frugt og nødder og efterhånden komme til erkendelse af de rammende ord i den lille engelske sang:

„A few nuts a day
make life's work — play."

Nedenstående skema (efter Dam og Elgstrøm: Vore Fødemidler) viser både hvad og hvor meget 100 g nødder netto indeholder:

	antal kalorier	g protein	g fedt	g kulhydrat	mg kalk	mg fosfor	mg jern	B_1 vitamin int. enheder	mg ascorbinsyre (C vitamin)
Hasselnød	388	9,0	36,0	6,8	44	229	1,1	200	15
Jordnød	589	28,1	49,0	8,6	61	365	2,0	100-320	—
Kokosnød	354	3,8	36,0	3,7	13	94	2.1	+	0,4-13
Mandel	582	20,5	53,5	4,3	247	442	4,2	80	0-10
Paranød	626	13,8	61,5	4,1	176	592	2,8	+	—
Valnød	534	12,5	51,5	5,0	61	510	2,4	150	30
Kastanie	180	2,3	2,7	36,6	46	74	0,9	90	32-50

Dr. J. D. Henriksen.

Kartofler.

Kartoflen er efterhånden blevet et højtskattet næringsmiddel. Takket være dr. Hindhedes banebrydende undersøgelser og forsøg er det tilfulde bevist, at kartofler med rette indtager — eller bør indtage — en hædersplads i kosten.

Ved lang tids opbevaring forringes kartoflen og henad forårstiden er den langt fra så værdifuld som i sæsonen. Det gælder derfor om, at behandlingen bliver så omhyggelig som mulig, så tabet ikke bliver for stort. Opbevaringen bør ske under lav temperatur — ca. 2,5 grader — i kule eller mørk kælder. Frosne kartofler må man undgå; opbevaringsstedet skal være frostfrit.

Rå kartofler er der vist ikke mange der spiser. Men tilberedningen må være således, at kartoflernes gode egenskaber bevares så meget som muligt. Dr. Ragnar Berg gør i „Vegetarianen" opmærksom på, at alle fødemidler udludes ved udblødning, da alle næringsstoffer — fedt undtagen — er opløselig i vand. Desuden sprænges ved ophedning af vegetabilier disses celler, cellesaften løber ud og det hede vand trænger ind i stedet og udluder celleindholdet grundigt. En således behandlet ret grønsager er ikke længere noget næringsmiddel, det virker tværtimod skadeligt i stedet for nyttigt.

Man kan helbrede visse sygdomme med kogevandet, men fremkalde dem med de afkogte grønsager.

Ved tilsætning af salt forringes den fine kartoffelsmag, som jo ofte er rent mandelagtig; man bør overhovedet ikke salte kartofler. Man skal også koge (evt. bage) kartofler med skrællen. Vil man have kartoffelsuppe, så skal man koge kartoflerne først med skrællen; det samme gælder kartoffelmos. Dette skal man

gøre, fordi den vitamin- og mineralrigeste del sidder tæt under skrællen, og man forringer i høj grad kartoflens nærings- og sundhedsværdi ved at skrælle den. Ved kogningen af skrællede kartofler tabes ca. 50 pct. af æggehviden, 20 pct. af kulhydraterne, 50 pct. af basiske mineralstoffer og 80 pct. af vitaminerne. Heldigvis bevares C vitaminet ganske godt under kogning (med skræl). I så henseende adskiller kartoflen sig fordelagtigt fra alle vore sædvanlige fødemidler, idet selv kogte kartofler endnu indeholder så meget C vitamin, at man med 4—5 kogte kartofler ikke blot kan forebygge, men i løbet af et par dage helbrede skørbug.

Kartoflerne må ikke koges eller bages længere end højst nødvendigt og skal spises strax efter. Kogte kartofler, som henstår, taber betydeligt i næringsværdi.

Ved dyrkning af kartofler gælder det om at have nye kartofler så længe som muligt. Dr. Hindhede, der jo er expert på dette område, lægger kartofler fra 1. april—1. juli. Når de er nogenlunde udviklede, klippes toppen af, hvorved modning hindres og den nye smag bevares. På den måde har man friske kartofler til hen i oktober.

Desværre er kartoflerne ved at degenerere. Nu og da fremkommer en ny „modstandsdygtig" sort; men det varer ikke mange år, så er den lige så elendig som de tidligere. Ved sprøjtning med giftstoffer søger man at komme ondet tillivs, men sygdommen følger kartoflen. At det er dyrkningsforholdene, der ikke er i orden, er vist sikkert nok. Det er derfor af den allerstørste betydning for kartoflens og vor sundhed, at man snarest slår ind på sådanne biologisk rigtige dyrkningsmetoder, at det nu påbegyndte forfald genoprettes. Vi kan ikke være tjent med, at et næringsmiddel med så fortrinlige egenskaber skal forringes allerede i starten.

Altså: Kog eller bag altid kartoflen med skræl og spis skrællen med!
Brug kogevandet til suppe eller sovs!
Udblød aldrig kartofler!
Brug ikke kogsalt!
Spis hver dag en god portion kartofler (mindst 500 g).

Kartofler — tilberedt og spist på rette måde — er et af vore allerbedste og allerbilligste næringsmidler. *F.-J.*

Dr. Mich. Larsens børnehjemsfond. På det af fondet støttede hjem i Slotsbjergby har den strenge vinter forårsaget sprængt varmtvandsbeholder, men endnu er der koks at fyre med. Under de fire måneders indkvartering der på egnen var fru Bloch nødt til at servere kød for den først indkvarterede løjtnant, men fik oprejsning ved, at den næste blev så interesseret i vegetarmad, at han sendte sin frue til fru Bloch på et 14 dages kursus i madlavning, og Blochs regner med at have vundet dem begge for vegetarismen. *N. N.*

Biologisk-dynamisk dyrkning.

Foranlediget af referatet i sidste nr. af V. t. har frk. Anna Schiøtt sendt os følgende:
Der er gode grunde til at tage spørgsmålet om biologisk-dynamisk dyrkning op overalt i landet, hvor der er mennesker, som har forståelse af farerne ved den moderne dyrkningsmåde. Systemet er gennemprøvet både i Tyskland og England og vistnok også i andre lande, og det skyldes den berømte dr. Rudolf Steiner.
Systemet består i anvendelsen af seks forskellige planter til gødning samt staldgødning. Det kræver fire år at kultivere jorden efter denne metode, men de praktiske resultater har vist, at produkterne er i forbavsende grad bedre end de produkter, der er avlet efter de sædvanlige metoder. Det har således vist sig, at man kun med meget stor vanskelighed kunde få kvæg og får, ja selv kyllinger til at æde, hvad der var fremavlet på de almindelige marker, når de først var blevet vant til de biologisk-dynamiske produkter.
Dr. Steiner holdt foredrag om sit system i 1924 i Schlesien. Foredragene blev holdt for en forsamling af professionelle landbrugere, som blev stærkt interesseret og experimenterede med teorien, der viste sig fuldt ud at passe med de indvundne resultater. For øjeblikket findes der omtrent 2000 forsøgsstationer, haver og gårde på forskellige steder i verden, drevet efter dr. Rudolf Steiners biologisk-dynamiske metode.
Dr. Steiner går ud fra, at jorden er en organisme, ganske som det menneskelige legeme, og at man må tage hensyn til denne kendsgerning, når man vil drive den. Han siger, at jorden i de fleste civiliserede lande er „syg" som følge af brugen af kunstige gødningsstoffer, der ikke er opfundet for at være til hjælp for landbruget, men for at udnytte visse affaldsprodukter indenfor den kemiske industri.

Generalforsamlingen

i Københavnsafdelingen den 5. februar i Vegetarisk restaurant kunde i år glæde sig ved større tilslutning end de foregående år.
Repr. N. Nielsen valgtes til dirigent. Formanden, forlagsboghandler H. L. Henriksen aflagde beretning om arbejdet i det forløbne år, der faldt sammen med landsforeningens, med hvilken samarbejdet havde været fortrinligt.
Kassereren, dr. Jens David Henriksen, fremlagde regnskabet, der godkendtes. Det viste en stigning i medlemstallet og en større kassebeholdning.
Formanden ønskede ikke genvalg, idet han anså sine høje alder og sin optagethed af andet arbejde for fuldgyldig grund til at trække sig tilbage. Han anbefalede at vælge landsforeningens formand, repr. N. Nielsen, til formand i Københavnsafdelingen, hvilket vedtoges efter tilslutning fra skoleinspektør Egerod og dr. Henriksen.
Ing. Seegelke takkede den afgående formand for det store arbejde, han havde udført for Vegetarisk forening i de mange år, de havde samarbejdet i bestyrelsen.
Til denne genvalgtes ing. Seegelke og koncertsanger Th. Nielsen og nyvalgtes dr. Henriksen og bankassistent Bay. Til suppleanter valgtes H. L. Henriksen og korrespondent, frk. Lykke.
Under eventuelt drøftedes forholdet til andre foreninger med lignende formål som V. f. Egerod anbefalede at vise særlig interesse for biologisk-dynamiske dyrkningsmetoder og sammenlignede modsætningsforholdet mellem disse metoders tilhængere og den ortodokse landbrugsvidenskab med vegetarernes forhold til lægerne for en menneskealder siden.

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

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøi. 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.

Efter generalforsamlingen fortalte skoleinspektør Egerod om det indblik, han havde fået i „Samfundets dyb" i sin egenskab af nævningeordfører i tre store nævningesager.
I et vidt udbredt milieu synes alle bestræbelser at gå ud på, ved arbejde eller på uhæderlig vis, at skaffe sig penge for at kunne omsætte dem i øl og spiritus. Og under svir og alkoholpåvirkning kommer disse mennesker så i konflikt med samfundets love. Spørgsmålet for den, der søger til bunds i sagen, er, om skylden skal lægges paa disse individer, der bliver forbrydere under indflydelse af spiritus, eller på det samfund, der gør det muligt for disse mennesker at få fat i spiritus, tiltrods for, at samfundet er vel vidende om, at alkoholnydelsen giver stødet til de fleste forbrydelser.
Den almindelige tolerance, også nævningernes, overfor drikkeri gjorde taleren pessimistisk med hensyn til værdien af det store arbejde, der i årenes løb er gjort for afholdssagen, idet det kunde se ud, som den meste sæd var falden på klippegrund, og at der kun var yderst få modtagelige sind. Til sin tak til hr. Egerod for det tankevækkende foredrag knyttede dirigenten et ønske om, at vegetarerne, der jo heller ikke er forvænte med at se frugter af deres arbejde, ikke vil tabe modet, men hænge i under devisen: Vi behøver ikke håb for at begynde på arbejdet — og ikke held for at fortsætte med det! *n. n.*

En koncert for arbejdet på „Egelund". Til fordel for Stefan Voldans oplysningsarbejde på „Egelund" afholdes en eftermiddags-tekoncert i Kvindelig Læseforening søndag d. 3. marts kl. 3.
Det påtænkes at få indrettet en kurafdeling på „Egelund" under tilsyn af en vegetarisk indstillet læge.
Medvirkende ved koncerten bliver fru Gudrun Felsing, recitation, hr. Hagbart Knudsen, piano, hr. Knud Asbjørn Lund, psykologi, frk. Helga Melchior, eventyr, frk. Gerda Plesner, sang, hr. Henry Ytting, violin. Endvidere vil Stefan Voldan tale ganske kort om „Hvad jeg vil med Egelund". Billetter kr. 2,00 incl. te og kager fås hos Den lille Kunstbod, Kronprinsessegade 15 (ved Kongens have), tlf. palæ 1453.

Fra køkkenkrogen.

Vintersupper (6 personer).

Basilikumsuppe. 5 kartofler, 4 gulerødder, 4 porrer og en halv selleri koges i 2 liter vand. Suppen sies og jævnes. Derefter kommes 3 ituskårne æbler i samt 1 spiseskefuld hakket purløg og en halv teske tørrede basilikumblade. Disse smuldres lidt forinden. Suppen gives et opkog og smages til med rigeligt citronsaft, lidt sukker og fløde. Serveres med de ituskårne urter.

Brun kartoffelsuppe. 1 kg kartofler skrælles, skæres i tynde skiver på agurkehøvlen og brunes i 100 g margarine. Halvanden liter urtesuppe hældes over, og når kartoflerne er møre, presses de gennem en fin sigte og bringes atter i kog. 1 æggeblomme og 2 spiseskeer fløde piskes sammen og hældes under omrøren i suppen, som herefter ikke må koge. Serveres med ristede franskbrødsterninger og ostehalvmåner.

Kartoffelsuppe med rasp. 1 spiseske mel og 1 kaffekop rasp ristes i en tør, varm gryde, til det bliver gult, tilsættes så halvanden liter urtesuppe. Et halvt kg skrællede, småtskårne kartofler lægges i og koges møre. 75 g margarine og 2 spsk. hakket purløg tilsættes før suppen serveres.

Brun bønnesuppe. 200 g brune bønner sættes i blød 1 døgn, koges med 2 liter vand, blandede suppeurter, pureres og gives et opkog med 2 laurbærblade, 3-4 spsk. tomatpuré, smages til med salt og sukker og 50 g margarine. Serveres med fine rå porreringe. *E. Pille.*

Havebrugskandidat H. Mosegård, som vi jo gerne selv med glæde hører tale om vor sag, har på opfordring talt for „Jesu Kristi Kirke af de sidste Dages Hellige" (mormonerne), om vore ideer, der fandt god jordbund, idet de selv afholder sig fra spiritus, tobak, kaffe og tildels kød. Foredragets titel var: „Hvad skal vi spise i kuldens og hungerens tid?" De interesserede tilhørere opfordrede hr. M. til at uddybe emnet i samfundets blad.

Gaver. Til bladet: —m—e kr. 11,00. Tak!

30årig ugift mand, vegetar m. åndsvidensk. interesser, søger roligt arbejde, helst indendørs. Oplysn. bedes sendt i billet mrkt. „Landmand" til Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, København V.

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.

Vegetar-pensionatet
Nørrebrogade 27[4]
tlf. Nora 7523

Gode værelser
god mad
små priser.

Mad udbringes.

“OKKULTISTEN“
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.
Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

Kuur
Tailored Styles

Finere herreklæder.

GUNNAR STOKHOLM.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.

Rabat til medlemmerne.

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 feriehjem, „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 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.

---

date's tryk, københavn v.