RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Lukket i
vintermånederne.

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.

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, **pris kr. 2,50.**
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

Vegetarisk og diætetisk pensionat.
Spisegæster modtages.
Mad udbringes.
Middag kr. 1,25. Frokost kr. 1,00.
Nora 7523. Nørrebrogade 27³.

STEFAN VØLDANS
vegetariske højskole og feriehjem, „Egelund", 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 „Egelund".

Spis i
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656

vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Råstoffer til KRUSKA.
Alkoholfrie vine.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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.

Vegetarisk Tidsskrift

Nytårsfest

afholdes af Dansk vegetarisk forenings Københavnsafdeling

søndag den 12. januar kl. 19 pr.
i Kvindelig Læseforening,
Gammel Mønt 1.

Klaversolo ved frk. Etti Bay.
Duetter ved koncertsangerinde, frk. Inge Haas og koncertsanger, hr. Th. Nielsen.
Recitation af recitatrice, fru Gudrun Felsing.
Sang af koncertsangerinde, frk. Gerda Plesner.
Nytårstale af skoleinspektør, hr. Oluf Egerod.
Krydderi til maden ved havebrugskonsulent, hr. H. Mosegaard.

I spisepavsen serveres 4 stykker smørrebrød og æblemost eller æblete for kr. 1,50, alt inkluderet.

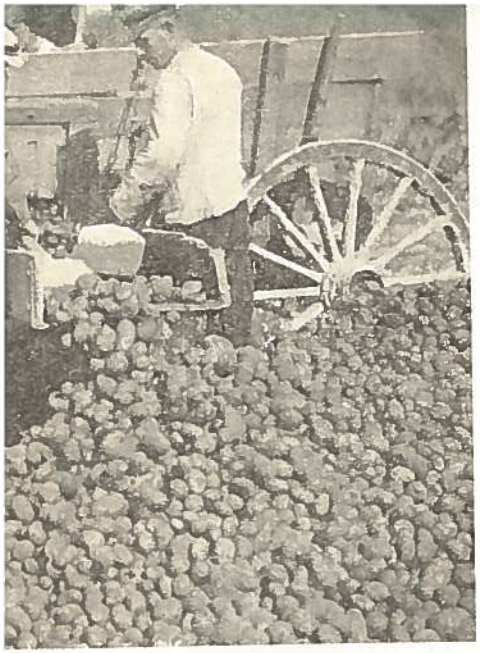
Foreningens medlemmer bør ikke forsømme denne lejlighed til at høre vegetarkunstnere. Tag venner og bekendte med, så vi også i år kan få fuldt hus til vor traditionelle fest trods det større lokale.

Af hensyn til bordarrangement og servering bedes man indtegne sig, skriftligt eller telefonisk, hos formanden (Gentoftegade 56 C, Gentofte 1782 y) senest fredag d. 10. januar, eller hos Oplysningskontoret, Vester 3509.

Bestyrelsen.

35. årgang
nummer 1

Udgivet af Dansk



En tønde kartofler om året.

Hvilke næringsstoffer får vi herigennem!

Går for mange værdier tabt ved tilberedningen!

I tilslutning til kartoffelmødet i Vegetarisk restaurant den 4. december 1940 bringer vi følgende artikel af dr. J. D. Hensen om kartofler, der i det store og hele dækker de udtalelser, der fremsattes af dr. H. ved dette vellykkede møde.

Hver voxen mand i Danmark spiser omtrent 1 tønde kartofler årlig. Dette betyder en ret anselig del af vor ernæring, en del, som vi meget nødigt vil undvære, fordi vi er blevet vænnet til at betragte kartoflen som et velsmagende næringsmiddel, der kan anvendes på mange måder.

Kartoflen er et overvejende stivelsesholdigt næringsstof, idet den indeholder omtrent 21 pct. kulhydrat, hvoraf de ni tiendedele er stivelse.

Menneskets daglige

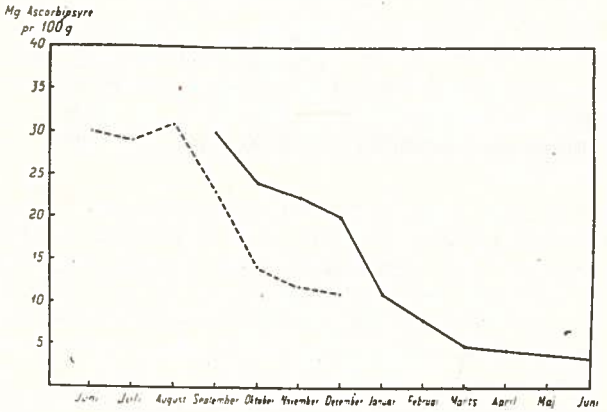
behov af (gennemsnitlig)		forbrug af kartofler, ca. 300 g indeholder
Kalorier	2750	270
Kulhydrater	500 g	63 g
Protein	60 g	6 g
Fedt	60 g	0,3 g
Kalk	600 mg	24 mg
Fosfor	1 g	0,12 g
Jærn	18 mg	24 mg
Carotin (A-vit.)	?	90-150 gamma
B_1-vitamin	300 I. E.	90-180 I. E.
C-vitamin	25-50 mg	30- 90 mg

Af andre kaloriegivende næringsstoffer findes 2 pct. proteinstoffer af høj biologisk kvalitet. For at komme i proteinligevægt alene gennem kartofler, må man op på en indtagelse af ca. 2000 g daglig, således som dr. Hindhedes berømte forsøgsassistent, Frederik Madsen viste, at det var muligt, samtidig med at han udførte fuldt så meget arbejde som andre på blandet kost.

Dr. Mc. Collum regner kartoflen til de „beskyttende fødemidler", fordi den indeholder både vitaminer og næringssalte i sådan mængde, at man med det gennemsnitlige forbrug kan dække sit jærn- og C-vitaminbehov (se tabellen foran), to stoffer af betydning for henholdsvis blodets og blodkarrenes regeneration.

Desuden indeholder kartoflen en del A, B_1- og B_2-vitamin, men ikke i tilstrækkelige mængder. Det samme gælder kalk- og fosforindholdet. Særlig store mængder findes af kalium, hvilket er medvirkende til det baseoverskud, der kendetegner kartoflen.

Alle næringsværdierne i kartoflen bevares under opbevaringen, fraset C-vitaminerne, som svinder fra 30 mg i juli—september til 5 mg pr. 100 g næste forår, således som det vises i nedenstående diagram fra U. F. L. nr. 41, 39. Denne forandring for-



julikartofler, skrabet og kogt i 20 min i 2 pct. saltvand.

King Edward kartofler, skrællet og kogt i 20 min. i 2 pct. saltvand.

øger fordringerne til en skånsom tilberedning især på den årstid, hvor dette vitamin er særlig sparsomt, også i andre næringsmidler.

Skræller man den rå kartoffel i hånden, fjernes 15—30 pct. af kartoflens vægt, sker det på maskine, fjernes 25—50 pct., nøjes man med at skrabe, fjernes kun 5—10 pct., men det allermest skånsomme er pilning efter tilberedningen, hvorved fjernes ca. 5 pct., d.v.s. næsten udelukkende skrællen.

Ved fjernelsen af det ydre barklag sker der et tab af de bedste dele af kartoflen, der er særlig rige på beskyttende stoffer.

Mc. Collum sammenligner derfor slående kartoffelskrælningen med poleringen af ris, der fra at være et alsidigt naturprodukt ved den moderne møllebehandling bliver et ret værdiløst, stivelsesholdigt fabrikspræparat.

Dersom opvarmningen foregår ved kogning, sker endnu et tab, dersom kogevandet ikke finder anvendelse i maden. Tabet i kogevandet opgøres fra amerikansk side til: C-vitamin (ascorbinsyre) 40 pct., kalium 22 pct., magnium, jærn og sukker 18 pct., fosfor og kvælstofforbindelser fraset protein 13 pct., tørstof 3 pct. Følgen af disse oplysninger bliver, at man må tilråde altid at anvende kogevandet enten som bouillon til suppe eller sovs.

Dr. Herbert Lieck har herhjemme gennemført en række forsøg, der viser (se tabellen), at medens ascorbinsyren (C-vitaminet) nok bevares i skrællede kartofler under kogningen, vil den ved opbevaringen til næste dag forsvinde for en stor del, hvorimod dette tab er meget mindre for uskrællede kartofler

mg ascorbinsyre pr. 100 g

	lige efter kogningen	24 timer efter kogningen
Skrællede kartofler	20,0	11,8
Uskrællede kartofler	21,0	17,0

I denne tid, hvor man gerne vil spare på gassen og høkassen atter er kommet til ære, er det også undersøgt, hvordan dette vitamin forholder sig heroverfor. Dr. Liecks forsøg viser, at uskrællede kartofler, først kogt på gas i 20 min., kan stå i høkassen i 3 timer uden tab af C-stoffet, medens tabet allerede begynder efter en halv times henstand for de skrællede kartoflers vedkommende.

Endnu bedre metoder end kogning i vand har vi i dampkogning og bagning. — Dampkogningen er skånsom over for de vandopløselige salte og vitaminer, således at kun en ganske ringe del, højt regnet 5 pct., forsvinder i dampen, når det drejer sig om skrællede kartofler. — Bagning er den mest ideelle form for tilberedning. Kartoflerne skruppes og vaskes omhyggeligt, bages med skrællen på i en varm ovn, til de er møre. Herved sker intet tab af energigivende eller opbyggende næringsstoffer, og kartoflen bevarer en herlig smag, der så godt som overflødiggør yderligere krydderi.

Medens statistiken viser, at en mand på landet spiser et halvt kg kartofler daglig, er bybefolkningen langt tilbage, idet den daglige ration kun er en femtedel kg. Til gengæld spiser bybeboerne flere grønsager. Men skulde trange ernæringssituationer opstå, ved vi, efter de foran nævnte tal over næringsindholdet af kartofler, at kartoflen er et næringsmiddel, som vi trygt kan

falde tilbage på og spise ikke så lidt mere af, især i byerne, særlig når man sørger for at skåne værdierne under tilberedningen.

Kartofler er nærende, men ikke fedende, som mange tror. Når man indskrænker kartoffelforbruget ved affedning, sker det bl. a. for at undgå de fedende sovser, der ofte ledsager kartoffelspisningen.

Derimod må de sukkersyge ofte på stræng kartoffelrationering, da de bedre kan undvære kartofler end brød.

Kartofler kan tåles af næsten alle, i hvert fald som puré eller mos. Over for små børn fra 4—6 måneders alderen foretrækker man mosede kartofler frem for tvebaksmad og melvælling, fordi kartoflerne virker regulerende på tarmvirksomheden og tilfører salte og vitaminer, der kræves i høj grad af den stærkt voxende organisme.

Kartoflernes basiske salte, som særlig findes i kogevandet, har en fortrinlig virkning over for syreforgiftning og den urinsure gigt med de akute podagraanfald, hvad enten den beror på en opløsende evne eller en urindrivende funktion. Disse mennesker, som ofte tillige har forstoppelse, behøver ikke være bange for at spise kartofler i passende mængde; de virker hverken stoppende eller oppustende. Selv om udnyttelsen af næringsstofferne er næsten 100 pct., vil det tilstedeværende B_1-vitamin og træstoffet, som jo er særlig rigeligt, hvis man spiser en del af skrællen med, virke befordrende på passagen gennem fordøjelseskanalen.

(Efter Sundhedsbladet.)

— — —

Havebrugskonsulent H. Mosegaard

talte også ved kartoffelmødet den 4. december. Han fortalte underholdende om kartoflens dyrkning; men det er vanskeligt at give et referat af hans indlæg, der var en blanding af personlige oplevelser og faglig viden.

Som en beklagelig kendsgerning meddelte Mosegaard, at der er store vanskeligheder forbundet med at dyrke gode kartofler på en jord, der er så uegnet dertil som den, der findes ved hovedstaden. Derfor må denne kultur ud på de lette jorder med landbrugsmæssig kultur, og vore haver herinde må udnyttes af planter, som trods forholdene kan give et stort udbytte uden at kvaliteten forringes, således som det sker med kartoflerne.

Mosegaard citerede her gartner Madsen: „Man skal have råd til at kunne nøjes med en lille afgrøde.“ Men derfor skal der i hver have være nogle få rækker tidlige kartofler, som ved omhyggelig forspiring, eventuelt i dagligstuen, kan give et tidligt og velsmagende produkt. En vigtig forudsætning er at få sunde læggekartofler, eller i hvert fald så sunde som muligt, og de må ofte bestilles længere tid i forvejen end små babyer.

Et æventyr.

M. Hindhedes 41. beretning. København 1940.
Jacob Lund. 28 s. Kr. 1,00.

Denne sidste Hindhede-beretning er en æventyrlig historie om den nu 62årige frk. L., der er opvoxet i et hjem, hvor der levedes på kraftig kødkost og hvor hele familien døde af tuberkulose og kun hun alene, skønt hårdt angrebet af samme sygdom, ved en radikal ændring i sin livsførelse ikke alene reddede livet, men også nu formelig strutter af sundhed.

Den livsførelse, som for hendes vedkommende havde så mirakuløse følger, er fuldstændig på dr. Hindhedes plan, ja, næsten mere end det. På en kost, ensformig, æggehvidefattig og vanvittig billig, præsterer denne kvinde det kunststykke ikke alene at genvinde sundheden, men også, i sin tildels frivillige fattigdom, at erhverve en livsglæde og en livslykke, som for en moderne betragtning synes umulig at opnå. Alt det, som mennesker synes er nødvendigt for at tilværelsen kan blive „menneskeværdig", alt dette lader hun hånt om. En ussel bolig, klædt indtil nøgenhed, ensformig „kineserkost", så billig. at man vilde bestride rigtigheden, hvis ikke beviserne forelå, det er den kongevej, som har ført dette enestående menneske til virkelig at nyde livet i ordets sande mening.

Naturligvis har hun sluttet forbund med andre livsbefordrende kræfter: gymnastik, kolde afrivninger og friluftsmotion, og hvad hun nåede, får man et indtryk af gennem en erklæring fra kapt. Jespersen, der bl. a. skriver: „Hendes muskeldragt næsten utrolig veltrænet, hendes led i krop og lemmer smidige, som man kun sjældent ser dem endogså i en langt yngre alder. Hendes bevægelighed og udholdenhed er simpelthen utrolig. Hun må altså nærmest betragtes som et unikum — et strålende bevis på, at vi praktisk talt har ubegrænsede udviklingsmuligheder i os, og at ingen er ringere end han selv vil . . ."

Med dette udgangspunkt langer dr. Hindhede af et godt hjærte ud mod moderne tuberkulosebehandling på fabelagtig dyre sanatorier. „Blot ud på landet til arbejde og hærdning i fri luft og sol, ernæring væsentlig ved jordens produkter, så er kostbare boliger osv. ganske overflødige."

Hvis nogen vil lære, hvorledes man med en udgift af 92 kr. om året til kost, og 17 kr. om året til klæder, kan erhverve en svulmende livsglæde og tilfredshed, så skal han studere denne vidunderlige livshistorie. *F.-J.*

Gaver. Til børnehjemsfondet ab kr. 10,00. Kvitterer med tak. Husk postkonto 282. *Oluf Egerod.*

Til foreningen Ellen, John, Annie 18,00 kr., et væddemål 10,00 kr. Tak! Husk postkonto 25656.

Drik mælk og most i stedet for øl.

Medens overskriftens første del er opfordrende, er dens sidste del en udfordring, og afholdsfolkenes offentlige møde i Grundtvigs hus blev da også mere en holmgang mellem disses veltrænede talere og den personlige friheds værn med professor Mentz i spidsen end en saglig begrundelse for mostens gode egenskaber fremfor øllets.

Betydeligt og vægtigt var landbrugsminister Bordings foredrag. Han talte som afholdsmand, for det havde han været fra 18 års alderen i medgang og modgang. Hr. Bording kunde ikke forstå det nødvendige i at drikke for at komme i humør. Dette var kun nødvendigt for sure mennesker. Og for smagens skyld kunde det heller ikke være, da i hvert fald børn afskyede alkoholiske drikke. Som man ser, en ren vegetarisk argumentation.

Ministeren fastslog, at vi af rent økonomiske grunde måtte sætte øl og tobak nederst på listen, for vi vilde alle blive meget fattige, omtrent som under krisen i 80'erne i forrige århundrede.

Vi som hørte dr. Henriksen sammenligne æblets næringsindhold med mælkens, var meget forbavset over, at professor Mentz satte mostens værdi så langt under mælkens, at most måtte opfattes som et nydelsesmiddel.

I spørgsmålet om næringsværdiernes mest økonomiske udnyttelse oplyste professoren, at dette selvfølgelig skete mest effektivt, hvis menneskets direkte spiste bygget, men hvis dette først skulde „forædles", blev tabet større ved omsætning i dyrene end i bryggerierne. Dette forhold kunde jeg ønske, at landbrugsministeren vilde tænke alvorligt over ved lejlighed, ikke for at forhøje bryggeriernes ration af byg, for det lovede han under forsamlingens tilslutning ikke skulde ske, så længe han var minister, men for at fremme de bevægelser, der har den direkte udnyttelse af næringsværdierne på programmet, d.v.s. havebrug og så vegetarisme. *H. Mosegaard.*

Og så husker vi nytårsfesten den 12. januar.

Også en nytarshilsen —

Kære medlemmer og abonnenter!

Atter står vi på tærskelen til et nyt år, atter ønsker vi hinanden alt godt i fremtiden og atter følger et indbetalingskort med V. t.

Hvis De ønsker mig et glædeligt nytår, fri for inkassationsbesværligheder og foreningen fri for extra udgifter, indsendes beløbet med det samme og således: Medlemmer kr. 5,00, under 20 år kr. 3,00, ægtepar kr. 7,00, abonnenter kr. 4,00.

Dyrtid er sparetid. — Spar Dem selv ærgrelsen ved senere at modtage en opkrævning, send os beløbet som en nytårshilsen og føj en extra gave på til agitationen.

Idet jeg takker for imødekommenhed i 1940, glæder jeg mig til endnu bedre samarbejde 1941.

Den umættelige
Kasserer.

Kartoffelmødet

den 4. december i Vegetarisk restaurant blev mindst ligeså vellykket som æblemødet. Pressen havde bragt forhåndsmeddelelser, og lokalet var fuldt.

Dr. *J. D. Henriksen* holdt et udmærket populært-videnskabeligt foredrag om kartoflens nærings- og sundhedsegenskaber, oplyst med diverse tabeller, og konsulent *Mosegaard* causerede folkeligt fornøjeligt om dyrkningen af den nyttige urt.

Som et extra forfriskende krydderi uddybede så vores berømte *Kartoffelmadsen* emnet udfra sine forsøgserfaringer.

Fgerod satte gang i litteratursalget, der især grupperedes om den udmærkede lille bog „75 kartoffelopskrifter", og husholdningslærerinde, fru *E. Pille* gav så sine gode råd og anvisninger om de bedste kartoffelopskrifter, især bagte kartofler.

Til slut serveredes kartoffelbouillon, lækre i skrællen bagte kartofler og en storartet æblepie.

Vi pønser på flere møder af den slags. Nu skal vi blot først have nytårsfesten overstået. *e.*

Boganmeldelser.

Thorkild Hansen: „Kiropraktik" Den ny Tids Forlag. København 1940.

En velskreven bog! Forfatteren går ikke i detaljer ang. den kiropraktiske behandlingsmåde; men til gengæld fremsætter han på overbevisende måde en række grunde for, at lægernes faglige organisationer ikke bør være højeste myndighed i spørgsmålet om helbredelsesmetoder. Forfatteren fremfører en række lægeudtalelser til gunst for kiropraktiken, som i forbindelse med bogens mange patientudsagn klargør, at kiropraktiken ved sine resultater har bevist sin berettigelse.

Derfor må man anerkende forfatterens forlangende om, at folk, der ønsker kiropraktisk behandling, skal kunne få den for sådan behandling nødvendige økonomiske støtte gennem de sygekasser, de er tvungne medlemmer af, med samme ret som medicinsk og anden behandling.

N. Nielsen.

„Snapt läkande Örter" — „Hurtigt lægende urter" — af O. T. Helleraas, redaktøren af „Hälsojournalen", Hälsingborg.

Denne bog er en højinteressant gennemgang af ca. 150 urter, hvis lægende virkning dels beror på historisk overlevering, dels moderne videnskabs erfaring, ikke mindst efter vitaminernes opdagelse.

Selv om man ikke tør skrive under på alle de nævnte vidunderlige virkninger, kan man dog ikke lade være med at gribes af de mange overraskende kendsgerninger, der er samlet fra utallige kilder på bogens 100 sider. Skriftet kan sikkert være med til at sprede oplysning i de vide krese, hvor de naturlige lægemidler endnu er ukendte.

Bogen kan skaffes ved indsendelse at sv. kr. 2,50 til forfatteren.

J.D.H.

Ajco vitaminpressen hedder en råkostmaskine, som er fabrikeret af A. Jørgensen & Co., Jagtvej 157, København. Den er særlig beregnet til fremstilling af råsafter af frugt og grønsager samt til puré og råsalat.

Spredt og samlet.

Øl og brændevin — eller brød og gryn. Vi blir skammelig dårligt regeret i dette land, sålænge man bruger korn og kartofler til fremstilling af drikkespiritus, når samtidig brød etc. blir rationeret og kartofler ryger op i toppriser.

Brug dog bryggerier og brænderier til fremstilling af most, marmelade, henkogte frugter og desl.

Skal vi virkelig stadig ligge under for alkoholkapitalens skånselsløse magt og lytte til de såkaldte frihedsværneres sirenetoner.

Folkets vel må vel gå frem for de få egoisters „tarv". *O.E.*

Korn — kaffe. Nu hedder det, at der skal bruges 5 gange så meget korn til kaffeerstatning som til øl. Vel. det forsvarer ikke spildet af korn til øl, men det er i sig selv en uhyrlighed. Kan man ikke lave „kaffe" af andet end næringsmidler, så må man lade være.

Vi kan jo drikke te af forskellige blade og af hyben, eller mælk og most.

Vi har ikke råd til at lave god mad om til værdiløse drikke. *O.E.*

Øl — svin. Og så skal svinene have ølsjatterne! Skal man le eller græde? Først ødelægges kornet, i øl er der jo kun meget lidt igen af den oprindelige næring. Så skal svinene have lidt af det lidt, der blir igen. De skal så atter i deres omsætning formøble det meste af den „næring", der er i øllet. Der skal et meget stort forstørrelsesglas til for at kunne se, hvor meget der er igen af hvert korn!

I krigens og nødens år 1941. *O.E.*

Æblemost. Ved rundspørge til forskellige mosterier har vi fra Hønnerup Hovgaards frugtplantage fået indgående svar, hvoraf det fremgår, at mosteriet ikke bruger gelatine (husblas) til klaring; der anvendes et så tæt filter, at intet klaringsmiddel er nødvendigt. Kræsne vegetarer kan altså med sindsro nyde Hovgaardmosten — og bør hjælpe til dens udbredelse ved at forlange den ved given lejlighed. *N.N.*

Vore forbindelser med udlandet. Fra en sammenkomst af vegetarer fornylig sendte vi en med alle navne underskrevet hilsen til vore venner i Holland. Vi har nu fra en sammenkomst i Utrecht fået en lignende hilsen med mange meningsfællers underskrift.

„Mazdaznan" månedsskriftet bringer stadig interessante artikler om denne levelæres teori og praxis. I juli—oktober hæfterne bringes en udførlig artikel om livslovens betydning med en interessant fremstilling af mazdaznanlæren. Den er af dr. Otto Dreher og vil være oplysende for alle, som ønsker at vide besked om disse ting. „Vi får intet foræret. Alt må erhverves og retfærdighedsloven er evig. Vi må selv arbejde for at nå målet", — sådanne tanker er vel værd at skrive sig bag øret.

Redaktør Saxons minde. Det er nu 5 år siden, at vegetarismens grand old man i Skandinavien døde. Både „Vegetarianen" og „Såningsmannen" bringer mindeartikler i denne anledning. I sidstnævnte blad offentliggøres en række udtalelser af kendte mænd i Norden til ære for Saxons minde. Skoleinspektør Egerod slutter sin udtalelse således: „Havde alle været besjælet af hans tro, ildhu, opofrelse og idealisme, var det ny Ragnarok ikke kommet."

Børnenes vinterkost er ikke i fare, siger børnelægen, dr. Bojesen. Samtidig giver doktoren en række gode råd og anbefaler grønkål, gulerødder, kartofler, æbler m. m. Den efterhånden sygelige trang til at an-

befale levertran „fra oktober flyttedag til april flyttedag", slipper vi heller ikke for. Mærkelig nok advares samtidig mod for mange C-vitaminer. „Et 6—7 års barn kan ikke tåle 2—3 æbler om dagen foruden citronsaft, levertran og måske lrugtsaft. Det er at overfodre med vitaminer." Ja, men hvorfor så ikke stryge levertrannen? Frugt og råkost spiser børnene gærne, siger doktoren. Men levertran, spørger vi! F.-J.

De danske læger dør — ligesom i andre lande — særlig af fordøjelses- og hjærtesygdomme. Var det ikke en opgave for lægeforeningen at ansætte dr. Hindhede som overmedicus for den danske lægestand? *F.-J.*

„Et er sikkert, vegetarisk levevis hjælper til at bevare en ligevægtig sindsstemning, og stemning er liv. De fleste har ikke denne stemning, fordi de ikke kan bevare den ved bøf, østers og øl."

Bernard Shaw.

Æggehvideminimum. Da der stadig står gny om dette spørgsmål, kan det sikkert interessere, at den på dette område kendte dr. Røse, under kontrol af dr. Ragnar Berg, fra sit 55.—70. år har levet på gennemsnitlig 39 g æggehvide pr. dag, et enkelt år var gennemsnittet endog kun 26 g og en periode 20 g pr. dag. Han var i kvælstofbalance på 28,2 g, forudsat at føden var tilstrækkelig baserig, så urinen stadig var alkalisk. I modsat fald var den anførte æggehvidemængde utilstrækkelig. Røse klarede sig med 20,5 g æggehvide, når den stammede fra mælk, 26,5 g, hvis den hidrørte fra kartofler; af bananæggehvide krævedes 46 g. *F.J.*

Fru Pilles salater har med rette vakt „Social-Demokraten"s interesse. Fornylig fandtes i bladet under overskriften „Et par hverdagslækkerier" en hel del at fruens samlede opskrifter fra „V. t."

Til medlemmer i Fyns stift.

For en ordens skyld meddeler vi, at alle Dansk vegetarisk forenings medlemmer i Fyns stift også automatisk er medlemmer af Fyns-afdelingen *uden extra kontingent.*

Det indbetalingskort, som følger med dette nummer af „Vegetarisk tidsskrift" til kontingentbetalingen for 1941, *bedes også benyttet af de fynske medlemmer,* idet vor afdeling så senere får sin part af kontingentet refunderet fra landsforeningen. *Fyns-afdelingen.*

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Oplysningskontor, litteratursalg, bibliotek, kassererkontor og Vegetarisk tidsskrifts expedition.

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

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.

Fyns stifts afdeling. Formand: Prokurist Helmer Fogedgaard, Skrøbelev, Langeland. - Kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

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.

Husbestyrerinde

søges fra 1. februar eller senere af enlig landmand med mindre gård 2½ km fra station nær København. Billet mrkt. „41" sendes til Vegetarisk oplysningskontor, Istedg. 7, København V.

LÆS

„Sol og Sundhed"

— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis prøvenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

LÆR det internationale verdenssprog

Esperanto,

der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.

Alle oplysninger gennem

Dansk Esperanto Bureau,
Thinggade 10, Ringsted.

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

Gemysesaft.

Bedste ernæringskilde ved tuberkulose, kræft, for højt blodtryk og mange andre sygdomme, idet det renser organismen og samtidig styrker denne. Kan fås daglig, rå, friskpresset ved

Petra Wallensbek,
Nørre allé 30¹, Aarhus
(Aarhus lysbad).

Kluth Tailored Shirts

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)

Lukket i
vintermånederne.

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.

Udkommet:

Thorkild Hansen:
„Kiropraktik -
en vej til sundhed".

Illustrationer - lægeanbefalinger patientudtalelser.

2 kr. hos Deres boghandler.

Køb den! Læs den!
Giv den til andre!

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.

Vegetarisk og diætetisk pensionat.

Spisegæster modtages.
Mad udbringes.
Middag kr. 1,25. Frokost kr. 1,00.
Nora 7523. Nørrebrogade 27³.

STEFAN VØLDANS
vegetariske højskole og feriehjem,
„Egelund", 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 „Egelund".

Spis i

Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656

vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Råstoffer til KRUSKA.
Alkoholfrie vine.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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.

Vegetarisk Tidsskrift

Medlemsmøde i Københavns afdelingen

Onsdag den 19. februar i Kvindelig læseforening, Gl. Mønt 1, 1. sal.

Kl. 19,30 pr. **forevisning af film** om „Frugtavl og grønsager" med oplysende foredrag af havebrugskonsulent *H. Mosegaard.* Entré til filmen 25 øre.

Kl. 20,30 **ordinær generalforsamling.** Dagsorden i henhold til lovene. Forslag fra bestyrelsen: Klaverfondet overføres til almindelig kassebeholdning.

Frit samvær. Efter generalforsamlingen, som plejer at være kortvarig, bydes der medlemmerne lejlighed til selskabeligt samvær og drøftelse af vegetarinteresser.

Der serveres smørrebrød à 25 øre pr. stk. samt æblete og æblemost.

Vi har til denne aften taget det lokale, som man til nytårsfesten var så tilfreds med, i forventning om en lignende tilslutning.

Restauranten ønsker forudbestilling af smørrebrødet, hvorfor man bedes notere sig hos formanden, hr. N. Nielsen, tlf. Gentofte 1782 y, eller hos oplysningskontoret, tlf. Vester 3509, senest den 18. februar.

Bestyrelsen.

35. årgang
nummer 2

Udgivet af Dansk