Vegetarisk Tidsskrift

Medlemsmøde i Københavnsafdelingen

onsdag den 19. november kl. 19,30
i Kvindelig læseforening,
Gl. Mønt 1.

Kornet og rationeringen.

Læge J. D. Henriksen: Vort daglige brød.
Kommunelærerinde, frk. Margr. Olsen: Hvedens tragedie.
Økonoma på Skodsborg badesanatorium, frk. N. Andersen: Hvordan udnyttes rationeringskortene bedst ved hjemmebagning?
Demonstration eller udstilling.

Derefter frit samvær. Servering af æblete og friskbagte grahamsboller osv.

Alle er velkomne. Entré 50 øre.

Bestyrelsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

35. årgang
nummer 11
1. november 1941

Samfundssind.

Maximalprisen på frugt har givet hr. Hardy-Hansen luft under vingerne. I en tale til frugtavlerne har han manet strejkespøgelset frem og truet med, at frugtforsyningen her i landet vilde blive mangelfuld, hvis producenterne ikke fik det for deres varer, som de ønsker.

Det forbavser ikke, at hr. H.-H. mener, at priserne er for små; det er jo hans opgave at sørge for, at frugtavlerne får mest muligt for deres arbejde. Men dette gælder kun til forsvarlighedens grænse. Når landets befolkning ikke kan betale de priser, der forlanges, så må vi se hr. H.-H. og hans forenings medlemmer lidt på fingrene. De kan ikke få lov til at forlange, hvad der passer dem; de er jo nemlig ikke herrer over forbruget og de interesser, der er knyttet til det, men tjenere i et samfund, der bl. a. har overladt dem den opgave at forsyne os med frugt. Kan de ikke klare opgaven på en forsvarlig måde, må samfundet gribe ind.

De danske forbrugere er ikke interesserede i en storexport, men i at hjemmeforbruget dækkes til priser, der kan betales. Vil frugtavlerne have lov til at exportere uden hensyn til vore egne forbrugeres førsteret, så vil resultatet blive, at folket forlanger d'herrer sat under samfundsadministration.

Hr. H.-H. har, foruden selv at udtale sig om maximalpriserne, også ladet sit blad, „Dansk Frugtavl", beskæftige sig med spørgsmålet. Vi citerer:

„Danmarks frugtmængder er kolossale. Hjemmemarkedets forsyning regulerer — med det format, dansk frugtavl har i dag — sig selv."

Andet steds i samme blad skrives i en redaktionsbemærkning til landbrugsministeriets bestemmelser om den frugtmængde, Danmark skal levere Norge:

„Det kan tilføjes, at det var godt, Danmark fik en frugtavl, den gavner vort lille land. At frugtavlen f. t. er alt for lille, står i hvert fald de fleste klart — ikke mindst de mange exportører, der ikke nær har opnået så store kontingenter som ønskeligt, ligesom mange exportører har måttet vente, indtil frugtavlen efterhånden bliver større."

Hvilken af disse to udtalelser der er den rigtige, bliver vist aldrig opklaret. Efter citaterne at dømme er der jo ikke frugt nok til dækning af hjemmemarkedets forbrug og til den export, hr. H.-H. så heftigt attrår, selv med den kolossale frugtmængde, bladet fabler om.

Om fastsættelsen af maximalprisen udtaler hr. H.-H.:

„Følgen af den ordning, der nu er truffet, vil blive en fuldkommen mangelfuld frugtforsyning, navnlig i tiden fra januar til

juni . . . det siger sig selv, at frugtavlerne nu vil realisere deres frugt. Ingen har råd til at opbevare den til foråret."

„Politiken" skriver dertil:

„Også formanden for „Dansk frugtavl", plantageejer Hardy-Hansen har været ude og har holdt en tale, han ikke burde have holdt. Han meddelte, at . . . alle landets store frugtplantager havde indstillet al pakning og sortering af æbler . . . altså strejke . . . men det er lykkeligvis ikke det almindelige, at producenterne på det ene eller det andet område ved strejke eller trusel om strejke søger at sætte deres vilje igennem. Hvis det blev almindeligt, måtte myndighederne vælge en langt skarpere fremgangsmåde . . .

. . . og så skal man opleve, at den samme hr. Hardy-Hansen erklærer, at under de forhold vil plantageejerne ikke sørge for landets frugtforsyning . . . En forbløffende tankegang, som man på forhånd vil nægte at tro er almindelig mellem plantageejerne. Men i så fald har de en uheldig talsmand . . .

. . . Offentligheden vil finde det ganske naturligt, dersom priskontrolrådet — såfremt der under forhandlingerne skulde forsøges anvendt tryk eller trusler om tryk — anmodede om at få forhandlere, der bedre forstår tidens alvor. Thi hvor er vi henne, hvis hr. Hardy-Hansens holdning smitter . . ."

„Social-Demokraten" giver også udtryk for den misstemning, gartnernes og frugtavlernes førstemænd, handelsgartner P. Bech og plantageejer Hardy-Hansen, har vakt i vide krese af befolkningen. Bladet skriver bl. a.:

„Man giver sig anstændigvis ikke af med at udslynge trusler mod myndigheder og landsmænd, fordi man er krænket over en maximalpris . . . og man gør det under ingen omstændigheder, når man føler sig solidarisk med landsmænd og forstår landets nødssituation . . . . helt forstået situationen har frugterhvervet stadigvæk ikke . . .

. . . Kontorchef Groes oplyste, at erhvervenes tilslutning (til maximalprisen) ikke er opnået, og tilføjede: „Dette kunde vel heller næppe ventes, idet ordningen nedskærer de indtægtsforventninger, som exportprisen havde skabt hos avlerne, med adskillige millioner kroner, ligesom også handelsleddenes indtægtsmuligheder begrænses."

Bladet fortsætter derefter sine betragtninger:

„. . . De to formænd har røbet en vilje til egenrådigt at bestemme forsyningsgraden. Det må naturligvis forhindres, at man ad denne vej sprænger prisordningen, og forbudet mod tilbageholdelse af varer forudsætter vel en kontrol med, om varerne nu også kommer frem."

Så vidt „Politiken" og „Social-Demokraten", hvis mening hverken gartnerne eller frugtavlerne kan tage fejl af.

Om vedtagelsen af D.v.f.s resolution på årsmødet 24. august skriver „Dansk Frugtavl":

„. . . Folk o. a. i byerne tror ofte . . . at frugt skal være uhyre billig, og for at få „flaget højt nok op", udsender ca. 20 vegetarer resolutioner fra landbohøjskolen."

Dette er ikke en loyal fremstilling af grundlaget for resolutionens vedtagelse. Vi kræver ikke, at frugt skal være „uhyre billig", men kun, at den skal sælges til overkommelige priser. De fantasipriser, æbler har været oppe i her i landet i de to sidste år, er uoverkommelige for det store flertal af forbrugerne; de har også ret til at stille krav om at få deres behov dækket til de priser, de kan betale.

D. v. f. mener, at vegetarernes synspunkter er i god overensstemmelse med de prisregulerende myndigheders, og det er ret uforståeligt, hvad „D.F." vil opnå ved en skrivemåde, som den anførte. Vort standpunkt bliver ikke i mindre grad det danske folks, fordi hr. Hardy-Hansen er misfornøjet med os, og priserne på æbler bliver ikke ændret i særlig grad af den grund.

Selv hr. Hardy-Hansen må regne med den mulighed, at befolkningen vil have et ord med i laget, når det gælder dens livsinteresser, og på dette område er folkets standpunkt vort.

Wilh. Date.

Opbevaring af frugt og havesager.

Mødet i Københavnsafdelingen d. 5. oktober havde på grund af den sene bekendtgørelse ikke fået så mange deltagere, som det fortjente. Læge J. D. Henriksen var lige hjemkommen fra en svampetur og viste os sine fund, hvortil han gav oplysende forklaringer. Derefter holdt han et interessant foredrag, hvoraf vi refererer:

Hvilke tab bør undgås ved opbevaring af frugt og havesager?

Ved opbevaring af sommerens grøde til vinterens føde søger man at samle ikke alene almindelige næringsstoffer, men også de specielle, vitaminerne, til vintertiden, hvor der er sparsomt med friske vegetabilske produkter.

Særlig A- og C-vitaminerne er følsomme for de processer i form af opvarmning og tilsætning af kemiske stoffer, der anbefales for at kunne bevare produkterne. B-stofferne kan bedre tåle en almindelig kogning, og D-vitaminerne er de mest holdbare, men de findes til gengæld kun i sparsomme mængder.

Svampe er det vegetabilske produkt, der indeholder mest D-vitamin, derfor bør kendskabet til de mange spiselige svampe udbredes, således at man om efteråret indsamler store mængder i skovene og tørrer eller henkoger dem til brug i vintertiden.

Svampe er et udmærket næringsmiddel, der indeholder både B- og C-vitamin foruden kulhydrater og æggehvidestoffer.

Hyben er en af de frugter, vi med størst fordel kan konservere, da vitaminerne er mere holdbare i denne frugt end i de fleste andre.

Ved tørring af flækkede hyben over et varmeapparat, komfur eller kakkelovn med temperatur 35—40 grader i 2—3 døgn er tabet af C-vitamin kun 20 pct.

Ved henkogning ved 90 gr er tabet: i rent vand 40 pct., i 20 pct. sukkerlage 30 pct., i 1 pct. citronsyreopløsning er tabet 10 pct., så denne form for henkogning må siges at være en meget skånsom metode. Ved kemisk konservering med benzoesyre eller vinsyre bevares kun 70 pct., og erfaringen viser i almindelighed, at C-vitaminet i løbet af få måneder går fuldstændigt til grunde ved kemisk konservering af de fleste frugter.

Hyben kan endvidere anbefales, fordi den er billig — eller gratis kan plukkes mange steder ude i naturen, og fordi den tillige er den frugt, der indeholder allerflest C- og A-vitaminer.

Tomater er også en af de C- og A-vitaminrige frugter, der bevarer vitaminerne trods henkogning. Medens saft af hyben mister sine C-vitaminer, synes det for tomaternes vedkommende, at pasteuriseringen af den rå puré på lufttæt lukkede flasker er den sikreste metode til bevaring af C-vitaminet.

Æbler mister næsten altid en stor procentdel af deres iøvrigt ikke særligt store vitaminindhold, både ved opbevaring i frisk tilstand til hen ad foråret, ved kemisk og ved varmekonservering samt ved fabrikation af æblemost.

Grønsager er udmærkede produkter at konservere, men det gælder her, at fabrikkernes konserves ofte indeholder flere vitaminer end hjemmekonserves, da man ved massefabrikation bedre kan organisere en ensartet behandling, både med hensyn til sterilisering og udelukkelse af luftens adgang, der kan medføre iltning og destruktion af de sarte vitaminer. Af A-vitamin har man i henkogt spinat fundet op til 12230 int. enh. pr. 100 g og i ærter 1050 int. enh. pr. 100 g.

Krydderurter som persille, karse, estragon, timian, merian, basilikum, løvstikke indeholder rigeligt med C-vitamin. De kan gøres holdbare ved tørring på et lunt og luftigt sted og opbevares i tætsluttende dåser. Findeles ved knusning før brugen.

„Hvad udadtil tabes, må indadtil vindes" gælder også, når sydfrugttilførslen svigter. Derfor bør tiden nu anvendes til fornuftig opbevaring af frugt og havesager, så at vi vinteren igennem kan få den tilstrækkelige daglige vitamindosis gennem vor føde, og ikke skal tvinges til at ty til dyre vitaminpræparater.

— — —

Derefter gav havebrugskonsulent H. Mosegaard en mængde

gode råd. Af pladshensyn kan vi desværre kun give et forkortet referat af hans tankevækkende foredrag:

Opbevaring af frugt og havesager.

Mon homo sapiens — det vise menneske — nogensinde har været udstyret med instinkter for at samle forråd af føde til de årstider, da denne ikke just hænger på træerne? For at kunne udvide sit virkefelt til hen imod polerne har det i hvert fald været nødvendigt for mennesket at tillære sig visse metoder for opsamling og opbevaring af næringsmidler af den ene eller den anden art.

Disse metoder er endnu en del af landboernes daglige tilværelse, men byboerne har i den grad vænnet sig til at leve fra hånden i munden, at der kun købes ind til dagen og vejen, og det såkaldte spisekammer er nu kun et skab til brødmaskinen.

I krigs- og kriselider vil mange dog gerne have et beredskabslager enten af hjemmeavlede eller indkøbte produkter, og så melder vanskelighederne sig med at finde egnede opbevaringsrum.

I bunden af „spisekammeret" kan der nok indrettes en lille kasse med fugtigt sand til nogle stykker peberrod og lidt rædiker, men gælder det forråd i større mængder, må man i almindelighed ty til lofts- eller kælderrum.

I de første er luften altfor tør og temperaturen i høsttiden for høj til frugt. Til gengæld kan vintre, som de vi sidst har oplevet, gå igennem de omhyggeligste tildækninger og ødelægge det hele. Skal der opbevares frugt på loftet, må den ikke bringes ind fra haven eller indkøbes, før temperaturen er gået nogenlunde ned. Indtil virkelig vinterfrost kan befrygtes, står frugten bedst i plukkekasserne, stablet på et skyggefuldt sted i det fri og dækket mod regn. Hvis frugten svøbes i papir, og især hvis der også lægges tørvestrøelse eller tørvemel mellem lagene i kasserne, rynker den ikke så meget, og enkelte rådnende frugter vil ikke ødelægge hele beholdningen.

Til urter egner loftsrum sig desværre slet ikke.

I kælderen — uden naboskab med kedelrum eller varmerør — kan der let indrettes kasser eller båse, hvori kartofler, gulerødder osv. lægges med lidt sand eller tørvestrøelse imellem, eller man nøjes med at lægge et lag af disse fugtige materialer over dyngerne for at forhindre fordampning, grønfarvning og dermed i forbindelse stående kvalitetsændringer. Såvel sand som tørvestrøelse skal være så fugtigt, at det beholder formen, når det krystes i hånden, uden at der dog må kunne krystes vand af massen. Kun hvor det drejer sig om store mængder, mange tønder, vil det være nødvendigt med nogen ventilation i form af luftkanaler ind i dyngen eller tremmegulv.

Denne opbevaring i fugtigt materiale er den, der kommer de ældgamle jordkuler nærmest, og hvis nogen har haft dårlige er-

faringer med hensyn til begyndende spiring på et for tidligt tidspunkt, så må man søge årsagen i for høj temperatur (centralvarme) i rummet snarere end i fugtigheden.

Der kan dog isoleres imod varme såvelsom imod kulde, og ved at lukke vinduer for den høje dagtemperatur, men til gengæld lufte rigeligt om natten kan der slippes megen varme ud.

Særlig i rum, hvor der skal opbevares frugt, må luften være ren, da frugten indsuger enhver lugt.

At brede æbler ud i enkelte lag på hylder er gammeldags; lad dem stå i kasserne, helst svøbt i papir.

Porrer, selleri med top, rodpersille osv. kan ikke opbevares i mørke, hvorfor de står bedst i en urtekule på friland, hvor de kan dækkes efter vejrliget.

Hvor man råder over frilandsareal vil man foretrække jordkuler også til rodurter og knolde, men da det er besværligt at skulle åbne for 5 forskellige kuler for at få fat i små portioner af 5 forskellige slags grønsager, anbefales universalkulen: en lang, smal kule, hvori kartoflerne først lægges i bunden, derover lag af gulerødder, pastinak, bundter af skorzonerrødder, vinterræddiker, kålrabi og hvad der ellers kan være tale om at opbevare, således at de forskellige ting forekommer i hele kulens længde. Man behøver da kun at åbne for kulens ene ende og udtage en portion, passende for et par uger, og så dække til igen. Det er betydeligt lettere at dække for en enkelt åbning, end at dække efter indbrud i flere små kuler. Frosten har en tilbøjelighed til at følge efter.

— — —

Derpå fulgte en række spørgsmål til de to foredragsholdere, specielt angående anvendelsen af benzoe- og salicylsyre som konserveringsmidler (det sidste frarådedes stærkt), og så talte kommunelærerinde, frk. Margr. Olsen kort og gribende om „Hvedens tragedie", om det tåbelige i, at hveden, der i naturtilstand kan opbevares i ubegrænset tid, formales længe før den skal benyttes, hvorfor den for menneskets ernæring så vigtige hvedekim må fjernes, idet kimolien let bliver harsk.

Frk. Olsen omtalte vanskelighederne ved at skaffe sundt fuldkornsmel, i butikkerne er det som oftest oret, og anbefalede stærkt, at det blev gjort muligt at købe hel hvede på ernæringskortene, så den enkelte enten selv kunde male den, eller få den malet hos købmanden, ligesom kaffedrikkeren får sin kaffe friskmalet.

Så gik man i lag med det af frk. Olsen varmt anbefalede idealmåltid, „løgsuppen, som alle kan tåle", der serveredes med knækbrød med paprika, annis eller reven ost og efterfulgtes af fuldkornshvedekager med blommekompot. Kvindelig læseforenings køkkenchef havde ære af maden, der blev spist under ivrig diskussion, og da vi skiltes, udtrykte mange ønsket om en

snarlig lignende aften, et ønske, som bestyrelsen gerne efterkommer, hvis den kan regne med, at der møder mindst 50 medlemmer, så udgifterne kan dækkes ved en beskeden entré af 50 øre.

Vi aftrykker til slut frk. Margr. Olsens opskrifter (efter dr. O. Z. A. Hanish):

Løgsuppen, som alle kan tåle.

Løg snittes fint, koges i smør eller olie 15-20 minutter (aldrig brunes). Havresuppe, urtesuppe eller kartoffelvand tilsættes.

Husk! *Aldrig vand sammen med løg, før disse er færdigkogte.*

Hvedekage.

Fuldkornshvedemel udrøres i vand. Efter personlig smag tilsættes: Salt, sukker, bagepulver, annis, ingefær, birkes, kommen eller lign. Steges på panden i smør eller olie i størrelse efter ønske.

N. Nielsen.

Reserver søndag den 11. januar 1942 for Københavnsafdelingens nytårsfest i Kvindelig læseforening.

„Rigtig mad af grønsager".

Den af „Berlingske Tidende" og Grønthandlerforeningen arrangerede udstilling i „Berlingske Tidende"s foredragssal blev mødt med stor interesse af de talrige besøgende. Den måtte glæde alle vegetarer, idet de udstillede retter, en middag for hver dag i ugen foruden frokostretter og smørrebrød, udelukkende var tillavet af vegetabilier og var arrangeret på så smuk en måde, at alle blev overbevist om, at en helt gennemført vegetarisk anretning i hvert fald i æstetisk henseende kan måle sig med enhver anden.

Dansk vegetarisk forening deltog i udstillingen, idet vi havde fået overladt et større bord med indlagt gas, hvor der under fru Pilles ledelse blev demonstreret vegetarisk madlavning. Særlig lykke hos publikum gjorde „løgsuppen, alle kan tåle", af hvilken der i de 6 dage blev udskænket 2000 smagsprøver.

Selv under opvaskningen af de mange kopper fik vore flittige damer, fru M. Nielsen, fru Madsen og især frk. Marg. Olsen, der utrættelig bagte fuldkornshvedekager, lejlighed til at give enhver, der fik smagsprøve, en opskrift og en oplysende bemærkning i tilgift, ligesom hr. H. L. Henriksen med sin sædvanlige udholdenhed henledte publikums opmærksomhed på den vegetariske litteratur, trods den ringe plads, vi havde kunnet tildele ham — midt i den udstilling af krydderurter, som hr. Mosegaard havde hjulpet os til.

Fru Regner Andersen var ligeledes med på udstillingen med et stort og flot råkostbord, og Vegetarisk restaurant udstillede dagligt på eget bord alle menuens retter, så mange besøgende fik sikkert det indtryk, at vegetarismen er tidens løsen.

N.N.

Vegetardagen i Odense.

Fynsafdelingen havde sat alle sejl til for at få en stor dag ud af det, og den blev også meget vellykket. Måske havde man ventet lidt større tilslutning i betragtning af de udførlige forhåndsomtaler i aviserne, men det var alligevel en pæn forsamling, Odense husmoderforenings formand, fru H. Simonsen, kunde byde velkommen.

Fynsafdelingens formand, H. Fogedgaard, gav derefter en lille oversigt over de grunde, der kan være til at blive vegetar, sundhedsmæssige, æstetiske, etiske og økonomiske.

Derpå holdt fhv. højskoleforstander Severin Andersen et instruktivt foredrag fyldt med gode råd og vink for den, der vil leve virkelig sundt. Med sin høje alder og sprudlende vitalitet er foredragsholderen selv et bevis for sine meningers rigtighed.

Lang tid i forvejen havde et stort hold hjælpende damer under ledelse af fru Severin Andersen, Kerteminde, været i aktivitet for at fremtrylle de herligste vegetariske retter i husmoderforeningens smukt indrettede køkken, der støder op til foredragssalen. Fru Severin Andersen fik nu ordet og gav en mængde orienterende oplysninger, alt medens publikum først beundrede og senere smagte på de mange herlige anretninger.

Det var en meget lydhør og interesseret forsamling, der var mødt, og fru Severin Andersen og hendes stab høstede megen ære af denne demonstration. Det var et virkelig storstilet arrangement, som næppe har været bedre gennemført noget andet sted i landet.

Aftenmødet, der også havde samlet pæn tilslutning, indlededes med musik af frk. Lange, hvorefter afdelingens kasserer, Georg Clausen, der iøvrigt havde trukket det største læs ved hele arrangementet, fremkom med nogle orienterende bemærkninger. Han gav ordet til fru Bonde Jensen fra Aarhus, som talte om vegetarismens etiske betydning. Det smukke og dybt følte foredrag gjorde et stærkt indtryk på forsamlingen.

Det blev i det hele taget en yderst vellykket aften med en særlig hyggelig og kammeratlig stemning. Mange havde ordet for at belyse vegetariske problemer fra forskellig side, og det viste sig, at der i forsamlingen var en ikke ringe interesse for den bio-dynamiske dyrkningsmetode, som uden tvivl har en stor fremtid for sig.

Først sent kunde afdelingens formand slutte den begivenhedsrige dag med en tak til de mange, som havde ofret sig og uden vederlag gav offentligheden et virkeligt storstilet indblik i vegetarismen.

Gartnernes salgsforening havde ikke blot foræret os de grønsager, vi skulde bruge, men havde tillige foræret os en kasse dejlige æbler til bortlodning.

Fru Svanefjord, der repræsenterer Skodsborg fødevarefabrik i Odense, havde en fix lille udstilling, og vi solgte en del litteratur og fik nogle nye medlemmer.

Det blev således en i alle måder vellykket dag, hvor især hjælpsomhed og offervilje satte de smukkeste blomster, og det lover godt for det fremtidige arbejde.

H. Fogedgaard.

Det rette åndedræt.

I et referat af dr. Ragnar Bergs foredrag ved Svensk vegetarisk forenings årsmøde står til slut en anvisning på det rette åndedræt. Som mangeårig lærerinde i åndedrætsteknik er det mig en glæde at erfare, at dr. Ragnar Berg så stærkt fremhæver, at ikke alene en fornuftig kost, men også det rette åndedræt er det bedste værn mod en hel række farlige sygdomme.

Den anvisning, der gives, lyder på, at man ved indånding skal presse maven ind og ved udånding presse den ud. Det er netop *lige det modsatte, man skal gøre*, hvis man da skal have luft helt ud i lungespidserne: det rette åndedræt må naturligvis fylde lungerne helt. Se blot på et lille sundt barn; når det sover roligt og trækker vejret regelmæssigt, hæver og udvider bugmusklerne sig, så der bliver plads til luft helt ud i lungespidserne, og ved udåndingen bliver de flade og afslappede. Desværre bliver det naturlige åndedræt tit ødelagt, efter at skolegangen er begyndt, idet barnet er tilbøjelig til at hænge ind over skolebordets kant, hvilket ofte forhindrer den naturlige bevægelse af bugmusklerne under åndedrættet. Jeg har set børn blive indøvet i galt åndedræt i gymnastiktimerne, idet man lærer dem at løfte brystkassen ved indånding (bryståndedræt), hvorved den øverste del af lungerne overfyldes med luft og indpresningen af bugmusklerne hindrer luften i at nå ned i lungespidserne, der omgiver hjærtet. Ved denne bevægelse, der fremkommer ved, at lungespidserne helt fyldes med luft, styrkes og stimuleres hjertet på naturlig måde i sit arbejde. Der er ingen tvivl om, at den store udbredelse af hjærtesvagheder bl. a. skyldes den urette form for åndedræt. Den som ønsker at bevare eller forbedre sit helbred, bør lade sit åndedræt undersøge, og er det utilstrækkeligt, da lære at indøve det rette åndedræt.

A. E Bonnichsen, Vanløse skole.

Dr. Ragnar Berg giver i den anledning følgende anvisning på det rette åndedræt: Ånd ikke for dybt ind, men dybt ud, så restluften kan blive presset gennem lungerne. Og ånd med underlivet, så at tarmene kan blive masseret og kreslobet forbedret. *Ved indånding bugen udad, ved udånding indad.* *O.E.*

„Jeg er vegetar", hed en kronik af forfatteren Josef Petersen i „Socialdemokraten" 22. september, hvori „En, der har været græsæder i 30 år," fortæller om sine erfaringer som vegetar. Artiklen læses med interesse af os, der i den sidste menneskealder har gjort lignende erfaringer, uden at vi dog er kommet til forfatterens standpunkt, at det er en håbløs sag at propagere for vegetarismen.

Forfatteren mener, at det forplumrer forståelsen af vegetarismen, at vi kobler det centrale: Afhold fra kød sammen med afholdenhed fra spiritus, tobak o. l. Vi skulde mene, at dette snarere fremmer forståelsen, især hvis der samtidigt lægges vægt på det positive: Legemsbevægelse og frisk luft, med andre ord på *naturlig levevis*. Grunden til vegetarismen hos den etiske vegetar, såvel som hos den æstetiske og hos den sundhedssøgende vegetar er jo den samme, idet den dårlige samvittighed ved at forårsage unyttigt drab af medskabninger, væmmelsen ved synet af slagtning og forståelsen af det usunde i at spise dyrelig altsammen har samme årsag, nemlig et sundt instinkts reaktion mod det for mennesket unaturlige: at slå medskabninger ihjel — og fortære dem. *N. Nielsen.*

Vore udflugter. Turen den 19. oktober forløb til alle deltageres fulde tilfredshed. selv om vinden på den første del var lidt ubehagelig. Derimod var det fra om middagen helt tørt.

Den sidste udflugt i dette efterår (i denne vinter foretages ingen ture) går til Holte og Søllerød (Kirkeskoven osv.) søndag den 9 november kl. 10,10 eller 10,21 fra hovedbaneg. med dobbeltbillet til Holte Lille madpakke med. Hvis vejret er dårligt, finder turen ikke sted. *Sk.*

Trykfejl. Konsulent Fr. Pedersen har gjort os opmærksom på nogle trykfejl i referatet af dr. Ragnar Bergs foredrag. I 3. stk. 2. linie skal stå „uorganisk" i stedet for „organisk" (sammenl. 3. linie), og i indledningen til 4. stk. skal der stå „organisk", hvilket også fremgår af sammenhængen.

„Sana", Smallegade, er fra 1. novb. flyttet til Godthåbsvej 62 A. Tlf. Goth. 4290. Vi beder medlemmerne have det i erindring.

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.

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

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 8090.
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.

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

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.

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

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.

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

vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.
Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

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.