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 7627.

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.

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

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". 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. marts kl. 19,30
i Kvindelig læseforening,
Gl. mønt 1.

Grønkåls- og gulerodsaften.

Prof. A. Pedersen, Landbohøjskolen, vil fortælle om disse grønsagers dyrkning.
Overlæge A. Andersen, Skodsborg, taler om deres betydning for sundheden.
Husholdningslærerinde, fru Ellen Pille gennemgår deres rette tilberedning.
Servering af gulerodssaft.

Efter mødet er der adgang til at nyde et stk. smørrebrød med æblemost eller æblete. Anmeldelse senest dagen før til Ve. 3509 eller Ge. 1782 y.
Kom og hør, hvad disse vegetarer har at sige os. Tag venner og bekendte med - alle er velkomne.
Adgang 50 øre.

Bestyrelsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

35. årgang
nummer 3

Råt eller kogt.

Mens man i ældre tider betragtede det som en selvfølge, at maden skulde koges, er man i nyere tid begyndt at slå til lyd for en rigeligere anvendelse af råkost. Ja, så meget er der talt og skrevet derom, at man er begyndt at råbe op om råkostfanatikere.

Imidlertid synes nyere undersøgelser at godtgøre, at man strengt taget ikke kan være fanatisk nok, når det drejer sig om at nyde kosten i så naturlig tilstand som muligt. Rent umiddelbart skulde man da også mene, at således må det være, og det er sikkert kun de gamle, nedarvede vaner, som står imod, når det er overgangen til det nye kostforhold, som forestår.

At føden indeholder æggehvide, fedt og kulhydrater, er en gammelkendt sag. At der desforuden også må findes mineralsalte af forskellig slags, har man måske også hørt noget om; men forholdet er dog det, at ikke blot lægmænd, men også fysiologer og læger i mange tilfælde viser en forbløffende ukendskab til dette, hvad årsagen så end kan være. Man har vel nok i de fleste tilfælde slået sig til tåls med, at føden altid indeholdt tilstrækkeligt til, at der ikke opstod ligefrem mineralmangel.

Men nyere undersøgelser har nu godtgjort, at det ikke alene drejer sig om, at føden indeholder mineraler, men det skal være alle de nødvendige mineraler i det rette forhold. Alle disse mineraler (det drejer sig særlig om kalium, kalk, magnesium, jærn, mangan, fosfor, svovl og klor) har hver sin særlige opgave i organismen. Helt kender vi ikke deres mission, men det synes i alt fald sikkert, at en virkelig sund ernæring skal indeholde ikke blot det tilstrækkelige antal mineraler, men de skal også være til stede i de fornødne mængder.

Således er det også i naturlig tilstand. Men inden de kommer på bordet, har fødemidlerne i regelen været underkastet en eller anden behandling, som ganske forrykker forholdet, og det på en ofte skæbnesvanger måde. Forsvinder under tilberedningen et eller flere af de nødvendige næringssalte, så opstår en eller anden mangelsygdom. Er der for lidt fosfor, kalk eller magnesium, så opstår sygelige tilstande, som ligner engelsk syge. For meget fosfor eller svovl i forhold til kali medfører skørbugssymptomer, og jærnmangel kan som bekendt give blodsygdomme.

Disse næringssalte er for størstedelen let opløselige i vand, hvilket atter vil sige, at de under kogningen går ud i kogevandet. Hvis dette så bortkastes, har vi skandalen. De kostbare og uundværlige næringssalte går tabt. Ja, så stort er tabet, at man alene af den grund bør undlade kogning og så vidt muligt spise grønsagerne i deres naturlige tilstand.

Det er nu ikke blot som opbyggende elementer i menneskets organisme, at disse mineralstoffer spiller en rolle. De har også

til opgave at afbalancere et muligt syreoverskud i blodet. For megen syre i organismen medfører sygdomme, som f. ex. gigt. At kød i så henseende har et mægtigt synderegister, ved alle; men også en ensidig, overdreven nydelse af kornsorter, ærter og bønner giver syreoverskud. Det bedste middel til at imødegå dette syreoverskud er netop en rigelig tilførsel af rå grønsager, som på grund af deres rigdom på alkalier, særlig kalk og magnesium, neutraliserer syrerne. Det er også derfor, at moderne råkost viser langt bedre resultater, end den kogte vegetariske føde.

Det vil heraf forstås, at det er af største betydning, at føden i det store og hele indeholder så store mængder af mineraler, at et syreoverskud i organismen kan undgås. Det kan man opnå ved at spise grønsagerne i deres naturlige tilstand. Koger man dem derimod, kan man aldrig vide sig sikker. Spinat f. ex., som i rå tilstand er alkalisk, viser efter kogning et overskud af syre, og de fødemidler, som før kogningen var syrefrembringere, bliver efter kogningen værre endnu. Derfor er der også grund til at være på vagt over for konservesdåserne. Deres indhold er absolut ikke sundhedsbefordrende, det væsentlige er i stor udstrækning gået tabt.

Det gælder derfor om at spise grønsagerne i rå tilstand. Det næstbedste er at dampkoge dem en kort tid eller koge dem i så lidt vand, at man kan nyde afkoget sammen med grønsagerne.

Men først og sidst, lad være med at koge, når det ikke er nødvendigt, og det er det kun sjældent.

Hertil kommer, at kogningen ganske simpelt er livsfarlig for vitaminerne. Flere af dem tåler slet ikke kogning, og andre bliver så svækkede i deres virkning, at værdien af således ødelagte fødemidler er problematisk. De kaldes med rette for „dødkogte".

Som en praktisk regel har den højt ansete ernæringsfysiolog, dr. Ragnar Berg opstillet følgende:

> „Spis 5—7 gange så mange frugter og grønsager, som alle andre fødemidler tilsammen, og spis en betydelig del af dem i rå tilstand."

Den nuværende krisetid betyder ernæringsmæssigt i mange henseender en særdeles gunstig tid for befolkningen. Vi kommer til at mangle en hel del af de mindre gode nærings- og nydelsesmidler, og vi tvinges til at bruge de bedste. Det gælder derfor om at udnytte omstændighederne og behandle fødemidlerne på den bedste måde. *F.-J.*

„Råstrup kursteds venner" har udsendt årsberetning for 1940. Generalforsamlingen afholdes søndag d. 25. maj på kurstedet.

Fred uden vegetarismen?

Fredsvenner har alle dage ivret mod den voldelige løsning af stridighederne mellem nationerne. Man har hævdet og hævder stadig, at forhandling, forståelse og andre fornuftige veje er de eneste tilladelige og forsvarlige mellem menneskene. Og ialtfald vil enhver fredsven hævde, at det er uforeneligt med en menneskeværdig indstilling at berøve et andet menneske livet, det er uetisk, umoralsk, usocialt og stridende mod mange fredsvenners religiøse indstilling.

Man spørger uvilkårligt sig selv, hvorfor disse rigtige og smukke tanker har haft så ringe succes i verden. Mon det ikke skyldes, at hele synspunktet er for snævert? At man har begrænset sit synspunkt? At man har ladet andre og såre vigtige områder ude af betragtning? Er f. ex. det såkaldte humane synspunkt tilstrækkeligt gennemtænkt og efterfulgt? Mange fredsvenner anlægger denne humane målestok; men der er altfor mange, som ikke lægger synderlig vægt på denne side af sagen.

Ganske vist er vegetarismen kun en enkelt side af denne humane indstilling; men en meget vigtig og meget grundlæggende. Og mon man ikke ved nærmere eftertanke vil opdage, at der er en levende forbindelse mellem inhumanitet over for dyr og inhumanitet over for mennesker? Og skyldes det ikke tankeløshed, ligegyldighed og vane, når så mange mennesker, som iøvrigt er de fredeligste sjæle, som nærer mange høje idealer, stadig tolererer dyredrab, slagtning, endskønt de må vide, at det er unødvendigt for menneskets existens? Og gør sig medskyldige i den nedværdigelse, som det er at begå grusomheder og myrderi overfor ialtfald i denne forbindelse sagesløse væsener?

Kan vi håbe på en virkelig ændring i fredelig retning, på en rigere civilisation, når sådanne lidet sømmelige tilstande tåles i vort samfund? Hvis et virkeligt fremskridt skal ske, da må ialtfald fredsvenner ophøre med at kræve unødvendig ofring af svagere væseners liv.

Naturen har givet os en overdådighed af ernæringskilder uden at vi behøver at ty til de sønderdelte lemmer og organer af lavere stående skabninger.

Kødspisning er i vore dage et forældet stadium, en utidssvarende foreteelse og ialtfald i fundamental modsætning til de grundsætninger, som iøvrigt er rettesnoren for fredsvennernes indstilling.

F.-J.

Nutidsmennesket gør sig megen umage med f. ex. hestens foder, staldens luftforhold, dyrets motion osv., men sin egen sundhed tænker han ikke på, før han bliver syg. „Biocultura" (E. H.)

Læger, sundhed og fornuft.

Overlæge, dr. med. Poul Mørch, Roskilde, har for sygeplejerskerne holdt et foredrag om vitaminer. Fra „Tidsskrift for Sygepleje" har jeg plukket nogle enkeltheder ud, som godt kunde være fremført af en energisk agitator for vegetarismen, men ikke desto mindre er det den alvorlige overlæge, der taler.

Dog citerer han til at begynde med en anden autoritet, W. Kollath: „I den internationale hotelmad finder man den fuldstændige vitaminkatastrofe. Der gives kemiske supper på suppeterninger o. l., fede sovse, opvarmet fisk, ingen eller lidt grønsager, der ikke er opvarmet konservesgrønsager, hvidt brød og gennemgående store mængder kød — i virkeligheden helt vitaminløse måltider."

„Jeg husker tydeligt fra tidligere besøg på forskellige billige spisehuse i København, hvordan de faste gæster gennemgående så elendigt ud", fortsætter overlægen.

Og videre: „En sygdom som tuberkulose breder sig umådeligt under fattige og tillige vitaminfattige forhold og mangel på de dyre grønsager, således år for år for enligt stillede personer, der må leve af spisehusenes mad eller holde sig selv med kost, som studenter, kontorfolk o. l."

„D-vitaminmangel er derfor ikke en hyppig forekomst hos voxne. Undtagelser herfra er gamle Mennesker, der aldrig kommer ud og gennem lange tider får en elendig kost."

Dr. Mørch påstår et andet sted i det lange og med fakta og sygehistorier bilagte foredrag: „Uden tvivl lider de fleste mennesker af hypovitaminoser i vitaminfattige årstider; men den individuelle påvirkelighed heraf er overordentlig forskellig. Det, som hos personen i vitaminligevægt udvikler sig til et let tilfælde, vil, hvor der er mangel på vitaminer, blive til de sværeste lidelser."

Her er et billede fra dagliglivet: „En gammel mand var efterhånden helt bundet til sin rullestol på grund af almen svækkelse, ødemer af crus og nervesmerter. Han var fattig og havde ikke råd til ordentlig kost. Da hans appetit efterhånden svandt, gjorde det forøvrigt heller ikke noget. Han fik først levertran med nogen virkning. C-vitaminerne bedrede tingene endnu mere og endelig indsprøjtning af B-vitamin — og så gik det — gigten og ødemerne er svundet. Manden løber rundt, rask og glad ved tilværelsen."

„En lærerinde lå på tredje måned med tør bronchit, og på hendes toiletbord stod opmarcheret 9 forskellige slags hostemedicin, den ene stærkere end den anden, men benyttet uden virkning. Hendes slimhinde i pharynx og i trachea var usædvanlig tør og ligesom ferniseret. Hun fik A-vitamin i store doser og var rask i løbet af 8 dage. Hun havde i årevis forinden gået til pensling i halsen hos en speciallæge."

„Der er ingen tvivl om, at der spises for mange tusinde kroner nervemedicin af patienter, der skulde have haft vitaminer i stedet. På samme måde går det med de tørre bronchiter, der behandles med hostesaft i tøndevis — i det mindste når man hælder alle patienters medicin sammen."

„Også ondartede migræneanfald må bøje sig for vitaminbehandlingen."

Dr. Mørch anfører mod slutningen af sit foredrag: „Det er morsomt at helbrede en patient med en generel halslidelse og samtidig påvirke hans cunjunctivitis i gunstig retning, tillige forbedre hans obstipation, så fordøjelsen ikke bliver en gene, og eczemer både i øregangen og bag ørerne samtidig fås til at svinde. Når almentilstanden bedres så betydeligt, at patienten føler sig fyldt med livskraft, når det bliver en fornøjelse at stå op om morgenen og søvnen bliver en selvfølgelighed — ja, når endelig den underlige tomhed og tunghed i hovedet forsvinder samtidig, så han kan tænke kvikkere og klarere, så har man virkelig gjort noget for vedkommende. Nu, jeg er ved det, kan jeg heller ikke lade være at nævne, at

gnavenhed og tagen tungt på tingene ret ofte er en A-hypovitaminotisk tilstand, der giver disse udtryk for legemets uligevægt. Prøv derfor på at tilgive trætte, gnavne og umotiveret hidsige mennesker, og hvis det kan lykkes Dem at give dem en vitaminkur, vil De gøre meget godt for Dem selv og omgivelser."

— Selvfølgelig vil vi vegetarer principielt hævde, at vi bør undgå de sygelige tilstande; men er mennesket først kommet ud for mangler som de beskrevne, så synes jeg, at moderne indstillede læger med rette kan kaldes mirakelmænd, og jeg tror den tid er forbi, da der kunde opstå stridigheder mellem vegetarer og læger. Det gør der ikke mere, i hvert fald ikke med dem fra Roskilde.

H. Mosegaard.

Det aktuelle hjørne.

I **„Nationaltidende"s** læge-brevkasse spurgte en patient, hvad der kunde gøres imod den generende hudkløe. Den åbenbart fornuftige læge sluttede sit svar således: „Iøvrigt bliver mange fri for kløe, når de holder op med at spise kød og holder sig fra spiritus, kaffe og krydderier." — Vi ser således endnu engang, at vegetarerne har ret, og at det endog synes at gå op for udenforstående krese. Kun er det tragisk, at interessen for den rene og sunde levevis først kommer, når sygdommen er indtrådt.

Mon de vegetarer, som bor i byerne, er klar over, at ikke blot høns i stor udstrækning fodres med dyriske produkter? Man er nu kommet så langt ud i den rene unatur, at køerne på grund af de udenlandske foderstoffers udebliven får kød- og benmel (!). Det vover man at byde plantespiserne! Tænk på, hvad slags mælk der bliver resultatet af denne videnskab. Hvordan det bliver med den sundhedsmæssige side af sagen, ved vi ikke; men i hvert fald de af os, som er vegetarer af etiske grunde, kan ikke være med længer.

Overlæge, dr. med. Poul Bonnevie holdt forleden et radioforedrag, hvor der i hvert fald blev sagt det rigtige, at vegetarer lever fuldt normalt, uden at kosten indeholder kød. Men selv om overlægen altså måtte indrømme, at „kød strængt taget ikke er nødvendigt", var hans foredrag dog en lovsang til de dyriske produkter, specielt indmaden.

Iøvrigt mente overlægen, at „vi mennesker, der selv er dyr, lettest får alle de stoffer — de forskellige såkaldte æggehvidestoffer — som udgør den egentlige levende bestanddel af vort legeme, når vi indtager stofferne, således som de forekommer i dyrelegemet."

Vi ser her, at overtroen om de store æggehvidemængder stadig lever. Men det sørgeligste af det hele er dog, at foredragsholderen ikke kan se, at det er det sundeste og mest økonomiske at ernære sig direkte af planterne uden først at lade stofferne gå igennem dyrene. At han overhovedet ikke synes at øjne den etiske og æstetiske side af sagen, er et forhold, som vi vil forbigå i pinlig tavshed.

Helmer Fogedgaard.

„Almindelig Hospital" i København har en børneafdeling, som ledes af overlæge, dr. med. Jarløv. Der arbejdes her for indførelse af en fornuftig kost; bl. a. må børnene daglig tygge rå gulerødder mellem måltiderne, da det tager lang tid — men de gør det gærne. Ja, det viser sig endogså, at en del af lægerne og sygeplejerskerne følger børnenes exempel og befinder sig vel derved.

F.-J.

Københavns afdelingens medlemsmøde

den 19. februar foregik i tre afdelinger. Først så vi de interessante films om moderne gartnerimetoder, forevist af havebrugskonsulent H. Mosegaard, der også ledsagede billederne med en vejledende og morsom text.

Dernæst afholdtes ordinær generalforsamling. Hr. Mosegaard valgtes til dirigent.

Formanden, hr. N. Nielsen, gennemgik årets begivenheder i en omfattende beretning, der også løftede sløret for kommende arrangementer.

Kassereren fremlagde regnskabet, der balancerede med kr. 1138,93 og et overskud på kr. 385,78 som basis for næste års virksomhed. Medlemstallet viste en stigning på 7 medlemmer og kontingenterne var gået flinkt ind, selv om man havde været nødt til personlig inkassation i en hel del tilfælde.

Klaverfondet, der udgør kr. 99,62, blev foreslået overført til almindelig kassebeholdning, så at beløbet kunde anvendes til agitationen. Dette såvel som beretningen blev enstemmigt vedtaget efter at flere havde haft ordet, dels for at kritisere enkelte udtalelser, dels for at takke for bestyrelsens store indsats.

Hr. N. Nielsen blev genvalgt med akklamation til formand. Bestyrelsen blev ligeledes genvalgt og består af C. Seegelke, Th. Nielsen, Bent Bay og J. D. Henriksen. Suppleanter Etti Bay og H. L. Henriksen. Revisorer Vald. Petersen og C. Seegelke. Suppleanter Ruth Nielsen og Oluf Egerod.

Sidste afdeling foregik omkring et fristende smørrebrødsbord, hvor medlemmerne tilbragte en times tid i fornøjeligt selskab. Det gode program havde samlet henved et halvt hundrede mennesker, hvad der kun sjældent før er set til en generalforsamling.

Det er vår —

Sol over vår — fuktig jord —
sol over spirer, som gror,
sol over fuglenes spill,
sol over alt, som er til.

Liv i hver busk, i hvert kratt,
liv i den vårlyse natt,
liv i hvert givet minutt,
liv i hver gjente, hver gutt.

Vår, du er sol, du er liv,
vår, du til alt sier: Giv!
Giv da, hvert hjerte, som slår,
giv alt du kan — det er vår!

Kari Lie.

Agitation i Lyngby. Landsforeningen til Arbejdsløshedens Bekæmpelse afholder udstilling på hotel Rustenborg fra 17.—19. marts. Havebrugskonsulent Mosegaard taler om haveanlæg, husholdningslærerinde, fru Pille leder vegetarisk udstilling og dr. J. D. Henriksen taler om „Billige vitaminer trods dyrtiden". De lokale blade bringer nærmere oplysninger.

"Ajco"-vitaminpresse.

Endelig er der kommet en maskine i handelen til saftafpresning til grønsager. Man har nok udmærkede saftpressere til frugt; men grønsager, særlig rødder, der er fastere i stoffet, lader sig med lethed mase gennem maskinen uden anden findeling forud, end at blive skåret i 3—4 stykker. Maskinen kan ved et lille nemt dæksel indstilles således, at produkterne presses og afgiver den mest mulige salt og det mindst mulige affald, alt efter deres kvalitet.

Presser man f. ex. saft af gulerødder, åbnes der for et mindre hul, er det derimod blommer med sten, der kommes i maskinen, skal hullet være større, så det grovere affald føres ud.

Affaldet behøver ikke engang at kastes bort, men bør anvendes til afkog eller blandes i urtefars.

Desuden fremstiller maskinen en fin puré af rødder, blot ved at man drejer håndsvinget modsat vej. Urtemassen føres da bagud i maskinen, hvor en kniv og en hulkniv besørger arbejdet.

Endnu en ting lader sig fremstille af „Ajco"-maskinen. En tromle indsættes og der rives grønsager, fint eller groft, alt eftersom man drejer den ene eller anden vej med håndsvinget.

Men om denne rivetromle må bemærkes, at den river for langsomt i forhold til et almindeligt råkostrivejærn.

Alt i alt gør „Ajco"-maskinen sig uundværlig i køkkenet, hvor man ønsker at fremstille rå gemysesaft eller urtepuréer.

Den pragtfulde grønne saft af grønkålsbladene, eventuelt fortyndet med vand og tilsat ganske lidt citronsaft og honning, er en drik, enhver bør smage.

E. P.

Boganmeldelse.

Dr. B. G. Hauser: Spis Dem smuk. Oversat af Paula Biehe. Carl Allers bogforlag.

Bogens titel — i forbindelse med dens billeder af forfatterens patienter blandt Holywoods filmsstjerner — er godt valgt. Havde bogen heddet „Spis Dem sund" eller „Spis Dem til høj Alder", vilde det godt nok have svaret til indholdet, men ikke have sikret bogen samme succes.

Ved læsningen erfarer man, at det, som „vegetarprofeter" har prædiket i den sidste menneskealder, nu er blevet „moderne". Forfatterens slutord, „at virkelig skønhed kommer indvendig fra", er jo en fix omskrivning af vor opfattelse, at „al sygdom stammer fra maven". Man må håbe, at bogen også i Danmark må finde mange læsere, og at disse vil forsøge at følge de givne råd, selv om opskrifterne må ændres en del for at kunne anvendes af ikke-millionærer — i hvert fald i krigstider.

N. Nielsen.

Sang- og oplæsningsaften. De, der ved vor nytårsfest hørte fru Gudrun Felsings recitation og operasangerinde, frk. Thilde Nathans sang, vil sikkert glæde sig ved meddelelsen om, at der fredag den 14. marts kl. 20 bliver lejlighed til at høre disse kunstnere i Odd Fellow palæets lille sal, billetter hos Engstrøm & Sødring og ved indgangen.

Det er vor tids mærkeligste paradox, at mennesket, forstandsvæsenet, skabningens konge, har mindst begreb om, hvilken føde han bør indtage.

„Biocultura". E. H.

Fra køkkenkrogen.

Kartoffelpuré.

1. En tallerken kartoffelpuré blandes med en halv dl rå rødbedesalt. Pyntes med fint høvlet peberrod.

2. En tallerken kartoffelpuré blandes med en halv dl rå grønkålsaft. Fint hakket løg drysses over.

Rå grønkålsuppe.

En halv l rå grønkålsaft tilsættes 1 dl vand og en kvart—en halv l rå æblesaft eller mos (presses æblerne gennem „Ajco"-pressen, bliver saften tyktflydende omtrent som mos). En halv dl udblødte rosiner kommes i suppen, og den sødes efter behag. Serveres med flødeskum og eventuelt små tvebakker.

Hyben-æblesuppe.

Til 4 portioner tages 5 spiseskeer tørrede hyben. Disse stilles en nat over i 1 l vand og koges næste dag heri i 20 min. sammen med 2—3 æbler. Sies og gnides gennem en hårsigte, sødes og jævnes med 1 spsk. kartoffelmel. Serveres med små tvebakker. En skefuld flødeskum i hver portion gør suppen særlig lækker.

E. Pille.

Spredt og samlet.

„Spisekammeret på grøftekanten". Man har særligt i Tyskland arbejdet med spørgsmålet om de vilde planters anvendelse i husholdningen. De tyske vegetarer har i mange år været experter i den sport at samle vilde planter, og de besidder et stort kendskab til de forskellige planters næringsværdi og andre nyttige egenskaber. I sæsonen foretages foreningsudflugter for at indsamle grøftekantens kostelige skatte. Og det er ganske sikkert, at både til grøntretter og til krydderi i den bedste form ligger meget upåagtet på mark og sti. — I en lille interessant bog har magister Herluf Petersen givet anvisning på indsamling og behandling af vilde planter, deres brug i madlavning, som krydderi og drik. Denne bog har også et godt budskab at bringe vegetarerne, selv om vi ikke behøver dens anvisninger for at råde bod på virkningerne af en elendig „blandet" kost. Men vi kan ved at studere den få nye impulser til forbedring af vor ernæring, og kun det bedste er godt nok. Bogen er udkommet på Carit Andersens forlag, er rigt illustreret og koster kr. 1,50.

F.-J.

Kålrabi var under den forrige verdenskrig et vigtigt næringsmiddel i Tyskland. Herhjemme rynkede man på næsen og beklagede de arme mennesker, som kun kunde få kålrabi. Men der er ingen grund til at rynke på næsen. Kålrabi, særlig rå, er et udmærket næringsmiddel, som indeholder 64—108 mg pct. C-vitamin, og selv når den er frisk dampkogt, er der 54—67 mg pct. til rest. 50 g rå kålrabi, d.v.s. en tynd skive, er nok for en dag. Det er jo det billigste af alt, og det, som er lettest at få et barn til at spise. Vi har ofte haft lejlighed til at se en flok skolebørn gøre indhug i en åben roekule. Altså: Giv børnene kålrabiskiver som pålæg og vis dem det gode exempel ved selv at begynde.

F.-J.

Gaver. børnehjemsfondet: A. Jard 5,00. **Tak!** — Husk postkonto 282. - Til foreningen: Schnekloth 4,00, Fokdal 3,00, me 18,00. - Postkonto 25656. Fru Louis Nielsen 50 vegetarbøger til udstillingen i Lyngby Tak!

Kiropraktiken vej til sundhed. Manuduktør Sigurd Jerlev, der har holdt henved 50 foredrag om dette emne rundt om i landet, vil tale (og vise lysbilleder) onsdag den 5. marts i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade, kl. 20,30. Mødet, som er offentligt, er arrangeret af Kiropraktisk patientforening. Medlemmer af D.v.f. har gratis adgang mod forevisning af medlemskort, og mange vil sikkert benytte sig af denne lejlighed til at orientere sig om kiropraktik.

I Tyskland gøres et stort arbejde for at udregne, på hvilken måde landet bedst kan klare sig ved selvforsyning. En kødfri kost med brug af æg og mælk kræver kun to trediedele af det jordareal, som alm. blandet kost behøver, og hvis anstrængelserne for at tilpasse soyabønnen til det tyske klima krones med held, vil man nå til under halvdelen af det til blandet kost nødvendige areal. *F.-J.*

Sidste frist. Så mange fordyrelser lægger for tiden beslag på alles opmærksomhed (og pengepung), at foreningen giver en sidste frist til medlemmer og abonnenter selv at indbetale årsbidraget på girokonto 25656. Dette må ske nu i marts måned. Hvis det sker for alles vedkommende, vil det spare foreningen mange kontor-, porto- og inkassationsudgifter. Opkrævninger udsendes efter 1. april.

Vegetarernes interesser har for tiden stærkt brug for en forenings repræsentations- og samleevne, derfor må ingen medlemmer svigte vor opgave, men hellere søge at vinde alle vegetarisk levende mennesker for foreningen, så vort medlemstal kan have voxende vægt, når vi atter må søge om respekt for vore særstandpunkter.

Send årsbidraget ind, hellere i dag end i morgen.

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.

HOVGAARD-MOST

(koldpasteuriseret)

fra Hønnerup-Hovgaards frugtplantage.

Hovedoplag: F. P. Busse, Nørre allé 23.

Telefon 11 065 - 11 082.



ajco vitamin-pressen

- en universalmaskine

til fremstilling af

rå-saft og råkost

i hjemmene

forhandles af isenkram- og køkkenudstyrsforretninger

"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.

Clair Tailored Styles

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)

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 badesanaterium.
(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.

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

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", Smallegade 15.
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.

Vegetarisk Tidsskrift

Medlemsmøde i Københavns-afdelingen

mandag den 21. april kl. 19,30
i Kvindelig læseforening,
Gl. mønt 1.

Kriseramte fødder.

Læge J. D. Henriksen: Mangelfuld ernæring og platfødder.
Skomagermester Axel Madsen: Skotøjsproblemer.
Bandagist I. Følsgaard: Indlægsproblemer.
Der kan yderligere forventes filmsforevisning eller demonstration af forebyggende og helbredende fodgymnastik.

Entré 50 øre.
Medlemmer og alle andre interesserede er velkomne.
Efter foredraget serveres smørrebrød à 25 øre efter forudbestilling senest dagen før til Ve. 3509 eller Ge. 1782 y.

Bestyrelsen.

Se inde i bladet om vandreturen i april. Stor tilslutning forventes.

35. årgang

Udgivet af Dansk

Er man i Danmark klar over, hvad man skylder Hindhede?

Fragmentariske betragtninger af læge A. Vaag.

— Det er af uvurderlig betydning for samfundet at have en mand som dr. Hindhede, hos hvem ingen modstander nogensinde har kunnet påvise egoistiske eller skjulte økonomiske interesser.

— Hindhede forklarer, at vi spiser 25 pct. for meget, især af animalske fødemidler, kød og fedtstof. Og denne overernæring er ikke alene unødvendig, men også skadelig. De overvægtige lever kortere end de magre. Dette fremgår med al ønskelig tydelighed af f. ex. livsforsikringsselskabernes statistik.

— Hindhede har med slående tal påvist, at krigsrationeringen i Danmark betød, at Danmark ikke alene ikke sultede, men at ovenikøbet sundhedstilstanden steg og dødeligheden aftog. De 6000 færre dødsfald i 1917—18 er tal, der taler.

— Hindhede har i et ca. 2 år varende forsøg vist, at fedtstof helt kan undværes i ernæringen. Vi kan imidlertid ikke undvære de fedtstofopløselige vitaminer (særlig i smør), men da de også findes i friske grønsager, kunde denne mangel afhjælpes ved disse. Altså, grønsager kan erstatte fedtstof.

— Hindhede har ved ernæringsforsøg på en yderst enkel kost vist, at æggehviden i rugbrød er af samme værdi som æggehviden i kød, men at dette ikke gælder æggehviden i fintbrød. Yderligere har han påvist den særlige betydning af groft hvedebrød, fuldkornsbrød (Hindhedebrød), og i skrift og i tale søgt at få folk fra at spise det fine franskbrød.

— Til Hindhedes største bedrifter hører påvisningen af, at vort legemes æggehvidebehovs minimum ligger helt nede ved ca. 27 g om dagen — mod det tidligere antagne 118 g. Det har for lægerne betydet en tidligere ukendt frihed på diætetikkens område.

— Hindhede har om klid vist — modsat tidligere anskuelser — at det udnyttes godt af mennesket. Dette spillede en stor rolle under forrige rationering, såvel som under nuværende. Klidet indeholder som bekendt de vitaminer, som fjernes ved tilvirkningen af fint, hvidt mel. Franskbrød bør bandlyses.

— Hindhede har haft en lykkelig hånd til at gennemføre langtrækkende ernæringsforsøg, fortsat ensformigt gennem måneder og år, hvor tidligere forskere kun havde vovet eller fået gennemført forsøg af få dages varighed.

— Hindhedes reform af ernæringen er da kort og godt gennemførelsen af den gammeldags kost, hvor kartofler, grød, groft brød, grønsager og frugt er det væsentligste, og i det hele nøjsom levevis. Det er både det sundeste og det billigste — og så bliver der flere penge til brug for bedre boliger med lys og luft.

— Hindhede er ved siden af J. P. Muller meget tidligt — for 40 år siden — trådt i skranken for friluftslivets fordele.

— Hindhedes anseelse verden over er grundfæstet. Han står i stadig forbindelse med ernæringsexperter verden over og søger bekræftelse på sine anskuelser.

— Det centrale i hans livsværk står fast.

Latrinens indflydelse på fødens kvalitet.

Gødningsspørgsmålet er for tiden meget aktuelt, både fordi der tilstræbes en forøgelse af landbrugs- og haveproduktionen, og fordi adgangen til gødningsmidler, måske særlig kunstgødning, er begrænset af de nuværende forrykte forhold. At mange under disse omstændigheder fristes til at udnytte den menneskelige gødning mere end hidtil, er forståeligt, men ikke umiddelbart tiltalende. Der er da også jævnlig fremført betydningsfulde indvendinger mod latrin som gødning. For nogle år siden bragte vi her i bladet en artikel af dr. med. Baadstrup, som meget energisk bekæmpede latringødningen, særlig ud fra det faktum, at latrin er arnestedet for indvoldsorme. Hvor stor sundhedsmæssig betydning dette har, er der vist ikke enighed om; men at det æstetisk set er særdeles utiltalende, er der ingen meningsforskel om.

Som gødning betragtet er latrin meget eensidig og kan i mange tilfælde virke påviselig skadeligt. Men efter nyere opfattelser kan der gøres alvorlige indvendinger mod dette gødningsmiddel. På grundlag af en artikel i det tyske månedsskrift „Demeter" har konsulent O. Elstrup Rasmussen i vort hjemlige biol.-dynamiske tidsskrift skrevet om spørgsmålet ud fra følgende betragtninger:

Det er en kendsgerning, at dyrene har modvilje mod deres egen og artsfællers gødning. Ved naturstridig pasning kan der gøres vold mod dette instinkt, som er ubetinget sikkert hos de vilde dyr. De stærktvoxende, mørkgrønne pletter på afgræssede marker skyldes netop, at dyret har „ladet noget falde" på stedet — de rører ikke dette græs. Ved en hensigtsmæssig gødningspleje kan gødningens særpræg afsvækkes, og en velformuldet blandingsgødning er vel anvendelig. Mærkelig nok stiller dyrene sig også afvisende over for latringødet foder, særlig når det gælder rå latrin og gødskning i overmål. Mon ikke også de fleste mennesker vilde vise afsky for fødemidler, som de vidste var gødet med store mængder af deres egne exkrementer i rå tilstand? Den, der skriver dette, har i snart 40 år drevet havebrug og har stadig været ubehagelig berørt af denne gødningsform. Og når jeg i de senere år har været vidne til store jordbærarealers oversprøjtning med frisk afhentet natrenovation, har kallunet vendt sig i mig. Særlig grønsager, ikke mindst kål og asparges, er me-

get følsomme over for gødningens kvalitet og forråder ved deres lugt under kogningen tydeligt hvilket lækkeri de er voxet op i.

For at skaffe befolkningen den tilstrækkelige ernæring af fuldværdige fødemidler, gives andre og bedre veje. Menneskeligt affald i frisk tilstand og i større mængder bør forsvinde i land- og havebrug. Det bedste var måske at brænde byernes renovation, så vi ugenert kunde benytte vore badeanstalter og strandbade, som mange steder betænkeligt forurenes. *F.-J.*

De overvurderede rå gulerødder.

I „Ugeskrift for Læger" nr. 12 1941 finder vi følgende: „I Hefte 8 af „Klinische Wochenschrift" bekræfter Birger Eriksen og Arne Højgaard de tidligere refererede finske undersøgelser (Vitanen) af gulerodens slette resorptionsforhold hos mennesker.

Ved forsøg på 4 voxne mænd resorberedes kun 1 pct. af rå gulerødders carotin, 10 pct. af kogte gulerødders.

Når hertil kommer, at rå gulerødder indeholder meget lidt C-vitamin og (ifl. Toveruds undersøgelser) lidt mere som kogte end som rå, og det oven i købet er lettere og hurtigere at koge end at rive, så er det pa tide, at husmødrene lærer om igen og holder op med det meget forgæves arbejde.

Dette stemmer godt med børnelægers meddelelse om, at rå gulerødder i rigelig mængde udskilles med børnefæces og advarer mod at drage overilede slutninger af dyreforsøg. *Johanne Christiansen.*"

Det er dog vist en smule forhastet at drage den slutning af ovenstående meget korte referat, at rå gulerødder er dårlig mad. Selv om dr. Joh. Christiansen tilråder husmødrene at spare på rivningen og i stedet for bruge gas, er det jo ikke helt overbevisende, at kogte gulerødder indeholder flere C-vitaminer end rå, ligesom det også må siges at være et for spinkelt grundlag for en dødsdom over rå gulerødder som menneskeføde, at et forsøg med 4 (fire) voxne mænd gav et for de rå gulerødder tilsyneladende dårligt resultat.

Det er muligt, at rå gulerødder er et overvurderet næringsmiddel; men da beviserne derfor synes at være svage — når man da ikke vil anse dr. Christiansens tilslutning som bevis —, vil vi indtil videre betragte rå gulerødder som et velsmagende og billigt næringsmiddel, og de udtalelser, der fra anden side foreligger om deres næringsværdi, som i hvert fald lige så videnskabeligt betydende som dr. Christiansens. *W.D.*

Fra køkkenkrogen.

Skorzonerrødder. Disse lange rødder bør anvendes meget mere, end de almindeligvis bliver det. De skrubbes rene og pilles efter dampningen. Serveres enten dampede med rørt smør eller overhældt med en mælkestuvning.

Andre måder at tilberede skorzonerrødder på er f. ex. følgende:

Gratinerede skorzonerrøder. De rensede, dampede rødder lægges i en gratinskål, overhældes med en tynd mælkestuvning, drysses med revet ost og rasp og belægges med små smørklatter. Gratineres i en varm ovn 10 min.

Skorzonerrodsgratin. De rensede og dampede rødder skæres i småstykker og vendes i en gratindej og bages som enhver anden urtegratin i ovn eller gasbageform.

Skorzonerrodsragout. Rødderne skrabes, skæres i stykker og brunes i fedtstof sammen med ganske lidt løg. Vand skænkes ved og de koges møre. Urteextrakt og meljævning tilsættes og koger langsomt med de sidste 10 min. Smages til surt og sødt. Serveres med kartoffelmos.

— „Ajco"maskinens rivetromle er nu bleven forbedret, således at rødder o. l. kan rives bedre på den end på noget rivejærn. *Ellen Pille.*

Fra arbejdsmarken.

Københavnsafdelingens grønkåls- og gulerodsaften den 19. marts i Kvindelig Læseforening havde samlet over 50 tilhørere, der fik en oplysende og hyggelig aften ud af det.

I stedet for overlæge Andersen, Skodsborg, der var forhindret i at komme til stede, talte dr. J. D. Henriksen om grønkålens og gulerøddernes indhold af livsvigtige mineraler og vitaminer og fremhævede betydningen af, at disse grønsager nydes daglig og i rå tilstand, i hvert fald af sunde mennesker, der så til gengæld kan spare sig den moderne vitaminmangelfrygt.

Prof. Anton Pedersen, Landbohøjskolen, talte på sin lune måde om dyrkning og opbevaring af grønkål og gulerødder. Hans jævne tale prægedes af en kærlighed til jorden og dens dyrkning, så de tilhørere, der ikke selv er havedyrkere, ligefrem følte det som et savn. Skønt formand for de københavnske gartnere opfordrede professoren alle til at skaffe sig en køkkenhave. Jo flere der får smag for grønsager og får øjnene op for disses betydning for sundheden, des mere vil der blive for de professionelle gartnere at bestille. Professoren sluttede med en stilfærdig, men vægtig bekendelse til vegetarismen og lovede at hjælpe D.v.f., om vi en anden gang havde brug for ham. Formanden takkede for dette tilbud og fremhævede den store betydning, det har for vor forening, at vegetarer, der nyder særlig anseelse i samfundet, deltager i foreningens arbejde.

Derefter fortalte husholdningslærerinde, fru Ellen Pille om den rette tilberedning af grønkål og gulerødder, og ved hjælp af Ajco vitaminpressen fik hun grønkåls- og gulerodssaften til at flyde i strømme, således at tilhørerne kunde få den at smage glasvis.

Alle tre talere besvarede beredvilligt spørgsmål fra publikum.

Kommunelærerinde, frk. Mar. Olsen fik lejlighed til ved nogle varmhjærtede ord at hverve medarbejdere til „praktisk vegetarisme", idet hun som protest mod Kirkens Korshærs indsamling af penge til kaffe og 15000 stk. wienerbrød til arbejdsløse vil fortsætte sine heldigt påbegyndte forsøg med — i samarbejde med Korshæren — at vise de arbejdsløse, at løgsuppe med en humpel fuldkornsbrød, der kan tilberedes for ca. 17 øre pr. portion, liver langt bedre og varigere op end kaffe med brød. I dette arbejde ønsker vi frk. Olsen fortsat fremgang. Medarbejdere kan melde sig hos undertegnede.

Flere mødedeltagere indmeldte sig i foreningen, og de fleste deltog i fællesspisningen i de tilstødende lokaler. Vi håber på flere lignende aftener. *N. Nielsen.*

L.A.B.s afdeling i Lyngby havde i dagene 16.—19. marts arrangeret en udstilling, hvor Lyngby husmoderforening (De samv. husmoderforeninger) havde en stand. Foreningen havde henvendt sig til D.v.f., da man ønskede at vise husmødrene retter, udelukkende tilberedt af havesager, og havde fået fru Ellen Pille til at fremstille og forklare disse retter.

Læge J. D. Henriksen talte en af dagene om „Billige vitaminer i en dyrtid", og konsulent H. Mosegård talte en anden dag om „Hvad der kan dyrkes på 100 kvadratalen jord".

Der var virkelig stor interesse om foredragene og vegetarbordet, hvor næsten hver eneste besøgende fik forklaringer og opskrifter med sig hjem. *e p.*

Spredt og samlet.

Ud i det blå. Søndag d. 20. april går rejsen fra hovedbanegården kl. 7,24 til Hillerød (billigbillet kr. 2,20) og derfra ud i det blå. Fra Frederiksberg kl. 7,05 og fra Hellerup 7,25. Tilbage i København kl. 17,30 eller 19,30. Kom med på denne første forårstur.

Tekoncert og underholdning. St. Vøldan arrangerer fredag d. 4. april kl. 20 tekoncert i Kvindelig Læseforening, Gl. Mønt 1, 1. sal, med assistance af recitatricen, fru Gudrun Felsing, operasangerinde, frk. Thilde Nathan, frk. Helga Melchior, Erling Løsekraut og Henry Ytting. Den hvide fakir, Louis Brinkfort, taler om „Kan vi stole på vore sanser?" med forskellige illusionsexperimenter. Vøldan indleder om „Forår".
Prisen, iberegnet te og kager, er kr. 2,25. Billetter fås hos frk. Karen Friis-Petersen, Kunstboden, Kronprinsessegade 15, og forudbestilles gennem Palæ 1453.

Vort mangeårige bestyrelsesmedlem, koncertsanger Th. Nielsen har taget navneforandring til Norgran, og har indgået ægteskab med koncertsangerinde, frk. Inge Haas.

Tag venligt mod opkrævning eller inkassatoren, som udsendes i begyndelsen af april.

Gaver. Børnehjemsfondet: Heilmann kr. 10. Til foreningen: Poul Hansen kr. 5, D. kr. 18. Tak!

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.

Drik **HOVGAARD-MOST**
(koldpasteuriseret)
fra Hønnerup-Hovgaards frugtplantage.

Hovedoplag: F. P. Busse, Nørre allé 23.
Telefon 11 065 - 11 082.



ajco vitamin-pressen
- en universalmaskine
til fremstilling af
rå-saft og råkost
i hjemmene

forhandles af isenkram-
og køkkenudstyrsforretninger

"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.

Kuur
Tailored Styles
Finere herreklæder.
GUNNAR STOKHOLM,
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.
Rabat til medlemmerne.
Anbefales af Oluf Egerod.



„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.

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.

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

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", Smallegade 15.
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.

Vegetarisk Tidsskrift

Læs i dette nummer:

Dr. J. D. Henriksen fremhæver den vitamin- og kalkfattige kost som en hovedårsag til platfødder.

O. E. raillerer over den „kødløse" dag og forlanger det hvide mel sat i skammekrogen.

Aalborg Stiftstidende kræver en grønsagsordning, der er meget vigtigere end en sukkerordning.

C. Seegelke skriver om kompostgødning kontra de dyre kloakanlæg.

Fogedgaard ønsker vegetariske restauranter i København. der har åbent hele ugen.

Aarsmødet bliver søndag den 24. august på Landbohøjskolen.

Fynsafdelingen har generalforsamling søndag d. 18. ds.

Udflugt til Lejre d. 22. ds.

35. årgang

Udgivet af Dansk

Mangelfuld ernæring og platfod.

Sammendrag af et foredrag af læge J. D. Henriksen.

Alle er klar over, at overanstrængelse ved det meget stående og gående arbejde på hårdt underlag og anvendelse af forkert skotøj kan være medvirkende til opståelsen af platfod, men kun få er klar over, at også mangelfuld ernæring spiller en rolle.

Men slutter man ud fra ernæringens store betydning for andre legemsdele, f. ex. tænder, fordøjelseskanal og knoglesystemet, kommer man ikke uden om, at kosten også har indflydelse på fødderne opbygning og bevarelse.

De allerfleste nyfødte børn har sunde, velskabte fødder, i hvert fald ser man aldrig hos dem de mange lidelser, som senere kan opstå.

Foden, vort bevægelige fundament, er et sammensat støtte- og bevægeorgan, hvis enkelte dele omfatter et brosystem af 27 knogler af vidunderlig arkitektur, sammenholdt af en række led og ledbånd, der normalt tillader en fint afstemt elasticitet og en kombination af bevægelsesmuligheder, der styres af et sindrigt bevægelsessystem af muskler, sener og nerver. Huden sørger for beskyttelsen mod omverdenen, og endelig sker ernæringen af denne for vor førlighed så vigtige legemsdel gennem et vidt forgrenet blodkarsystem.

Gennem blodstrømmen sendes de livsvigtige stoffer ud til de enkelte væv. Knoglerne har brug for megen kalk og fosfor, muskler og nerver for kulhydrater og proteinstoffer, huden for fedtstoffer. For at kalken skal aflejres i knoglerne behøves endvidere D-vitaminet, til nerverne store mængder af B-vitaminer, til karrene de kendte C-vitaminer og for hudens stadige regeneration A-vitaminer.

Skaffes disse næringsmængder ikke til stadighed, opstår mangelsygdomme, i spædbarnsalderen således den engelske syge, der foruden spids brystkasse, skæv ryg, krumme ben også giver platfod, fordi knoglerne ved den alder, da barnet skal gå, endnu er for bløde og bruskede.

I pubertetsårene, hvor der lægges hårdt beslag på de unge ben og fødder, ser mån desværre ofte en platfodsudvikling, som er af stor samfundsmæssig betydning, bl. a. derigennem, at den giver sig udslag i stigende kassationsprocent ved sessionen (1927 31,3 pct., 1936 36,7 pct.). Aarsagerne var mange. Højest står hjertesygdomme med 46 pro mille, men dernæst kommer platfodslidelser med 30,6 pro mille. Landboerne dominerer med fodlidelserne, hvorfor man netop har påpeget, at den ensidige kost var medvirkende.

I højere alder kendes ligeledes en alvorlig sygdom, osteomalaci, hvor knoglerne i ryggen og bækkenet synker sammen, samtidig med at man ligeledes har set mange tilfælde af platfod, hvor der samtidig var kalkmangel i knoglerne.

Disse forskellige sygdomme og flere andre skyldes mangler på forskellige stoffer i kosten.

Spædbørnene, særlig de på kunstig ernæring, mangler D-vitamin, hvorfor de må ud i lyset og ikke henleve deres første tid i mørke baggårde eller solfattige lejligheder. De må tidligt på en grønt- og vitaminrig kost, evt. med tillæg af levertran i den mørke vintertid.

Ungdommen, især på landet, lever for meget af rugbrød, kød, fedt, margarine og skummet mælk, men får altfor lidt af de naturprodukter, som de selv frembringer, frugt, grønt, æg, sød mælk og smør.

I byerne er det måske mere kaffen, wienerbrødet, restaurationsmaden og konserves, der dominerer i kosten blandt store befolkningsklasser og gør såvel unge som ældre modtagelige for sygdomme og nedsætter ydedygtigheden i de forskellige organer, ikke mindst fødderne.

Når således fødderne ernæringsmæssigt set stilles dårligt, er det ikke underligt, at overbelastning og skotøjsmodernes skiftende luner får frit spil til at ødelægge såvel knogler, led, muskler og hud og deformere vore fødder, så vi må gribe til andre udveje for ikke at føle hvert skridt som at træde på tusinde syle. Men skulde vi være blevet slaver af fodlidelser, lad os så huske, at vi kan købe os fri ved at sørge for omhyggelig fodpleje, herunder gymnastiske øvelser, og ved regulering af fodtøjet og indlægsbehandling og ikke at forglemme en grundig kostreform igen kan komme til at føle livet som en dans på roser.

Lærer nød nøgen kone at spinde?

Kødløse dage. Aviserne gør et stort nummer ud af den ene kødløse dag om ugen, restauranterne nu skal gennemføre, men trøster sig med, at der jo kan fås fisk og æg. Selvfølgelig hjælper de unormale tider på ernæringsforholdene, så disse blir mere — normale, men der skal åbenbart skarp lud til skurvede hoder. Forståelsen mangler, det blir så vor opgave at udnytte situationen, ikke til egen fordel, det er jo ikke det, vi arbejder for, men til samfundets gavn, lære folk at forstå, at jo flere virkelig kødløse dage, des bedre!

Et blik ind ad bagervinduerne viser også, hvor sørgeligt det står til med forståelsen af landets sande vel. Butikerne bugner af fint brød, af ødelagte næringsmidler af sletteste kvalitet, mens groft hvedebrød sjældent ses, og meget af rugbrødet er „lyst". Samtidig læser man, at hestene nu skal have klid i st. f. korn! De misundelsesværdige heste — og de tåbelige mennesker! Man sigter kornet og beholder det værdiløse, skadelige hvide mel til menneskene og gir dyrene kraften, klidet med vitaminer, kalke og salte! Alle ved, at de overhåndtagende dårlige tænder bl. a. skyldes det hvide mel, franskbrød, kager etc., og at sundhedstilstanden vilde bedres betydeligt, om det hvide mel blev nedskåret, skal vi sige til et forbrug af en tiendedel af det nuværende. Selvfølgelig kan bagerne lave brød af fuldkornsmel, småt og stort af enhver art, det er bare gammel slendrian, at vi blir ved at ha alt det fortvivlede hvide bras — og så er det et kapitalistisk-egoistisk spørgsmål. Møllerne skal leve, for at vi kan dø; bagerne har luften gratis, og der kan pustes mere luft i det hvide end det mørke

brød, størrelsen bedrager, og verden vil bedrages; derfor burde autoriteterne, der ved besked, sætte tingene på plads, tage mere hensyn til folkets sundhed end til mølleres, bageres, lægers og tandlægers pengepung. Lad nød lære nøgen kone at spinde! *O.E.*

Latrinens indflydelse på fødens kvalitet.

Hr. Fink-Jensens artikel foranlediger mig til nogle bemærkninger.

Jeg er enig med ham i det krav, at fækalierne ikke skal benyttes i frisk tilstand, da de så vil påvirke grønsagers og jordbærs smag. Men jeg mener, at latrin er den bedste gødning, hvis den er omdannet af naturen, f. ex. i en kompostbunke, hvortil et år er fuldstændig nok. En kompostjord, dannet af planterester, tørvesmuld, fækalier, træaske og lign. er den fineste jord, man kan tænke sig, og den lugter ikke spor af svovlbrinte eller ammoniak. Det vilde dog også være mærkeligt, hvis det affald, vore næringsmidler giver, ikke skulde kunne omdannes til plantenæring, og at dyrisk gødning og kemikalier skulde være bedre egnet dertil. En nyere retning fordømmer anvendelsen af fækalier, fordi de skal være åndelig påvirket. Der kan jeg ikke følge med. Et andet spørgsmål er, om der er en forskel i virkningen af fækalier, som stammer fra vegetarer. og dem, som stammer fra kødspisere. I lugten er der nemlig en stor forskel.

Også jeg mener, at det er betænkeligt, hvorledes vore badestrande og tildels også vore åer forurenes. For at indskrænke dette vilde det være godt, om landkommunerne ikke går over til kloakering, men lader hver ejendom selv beholde sine affaldsstoffer til omdannelse til gødning. Der vilde kunne spares en del penge til udenlandsk gødning og mange penge til de forfærdelig dyre kloakanlæg, som belaster grundejerne ganske overordentligt. *C. Seegelke.*

Københavnsafdelingens møde

den 21. april i Kvindelig Læseforening om emnet „Kriseramte fødder" havde rekordbesøg, takket være pressens velvilje og vel især på grund af omtalen i skotøjsbranchens fagpresse.

Formanden, repr. N. Nielsen, bød velkommen og fremhævede, at vegetarisme ikke blot er et mad- og mavespørgsmål, men at vegetarerne (frit oversat: sundhedsstræberne) interesserer sig for alt, hvad der kan fremme sundheden, d.v.s. alt, hvad der virker livsforlængende og derved samtidig tjener til større livsudfoldelse, mere livsglæde.

Dr. J. D. Henriksen fortalte i sit foredrag om fodens anatomi, om de forskellige fodlidelser og om ernæringens forbindelse med disse. Han fremhævede, hvorledes mangelfuld ernæring gjorde fødderne mindre modstandsdygtige overfor det moderne livs krav til dem (den haarde stenbro, de mange timers staaende arbejde og især de dårlige skofaconers deformerende indflydelse).

Skomagermester Axel Madsen foreviste læstefaconer for sundt udviklede fødder så vel som for fødder, helt deformerede af moderne skotøj, og vakte jubel ved sin beskrivelse af de krav, som publikum først og fremmest stiller til en sko, krav, der ikke tager ringeste hensyn til fodens naturlige form. Hr. Madsen efterlyste et forlangende hos publikum om sundere fodtøjsfaconer, så vilde fabrikanterne også tilfredsstille det.

Bandagist I. Følsgaard orienterede i sit foredrag tilhørerne om fodtøjsindlæg, om formålet med disse og om betydningen af, at de vælges rigtigt.

Gymnastiklærerinde, frk. Herløv-Nielsen demonstrerede under instruktion af fru Herløv-Nielsen og til forklaringer af dr. Henriksen fod- og bengymnastik for sunde og syge, og samtlige foredragsholdere besvarede spørgsmaal. Frk. Marg. Noll fik dog intet svar på sit spørgsmål: Hvorledes gøres det til en modesag at gå med fornuftigt fodtøj? Et modens magtbud vil nemlig alle damer bøje sig for.

Ca. 65 deltog i den påfølgende smørrebrødsspisning, hvorunder bl. a. hr. H. Mosegaard sørgede for krydderi til maden ved et vittigt causeri. Han påpegede, at vi med rette festede, idet netop nu en ugentlig vegetardag officielt er indført i Danmark, og flere forhåbentligt følger efter.

Tilfredsheden over mødet blandt medlemmer og gæster var bevis for, at bestyrelsen har handlet rigtigt ved at arrangere vore møder under de gunstigere pladsforhold i „Kvindelig Læseforening", der har vist os stor imødekommenhed, og hvor vi håber igen at træffes næste sæson. *N.N.*

Lørdagssult.

Denne besynderlige overskrift skal være indledningen til et klagesuk i anledning af, at de vegetariske restauranter i København og andre byer er lukket om lørdagen. Aarsagen er jo den, at indehaverne tilhører en trosretning, der har helligdag om lørdagen. Dette skal absolut ikke kritiseres. Der er tværtimod al mulig grund til at respektere dem, der er deres religiøse overbevisning tro i så høj grad, at de lader forretning komme i anden række.

Men det er nu ikke morsomt for os provinsfolk at komme til København og finde de vegetariske restauranter lukket. Deres indehavere sulter dog næppe selv om lørdagen, og da vi andre heller ikke ynder det, er vi nødt til at betræde et af de almindelige spisehuse, hvor kun de mange forskellige former for camouflerede dyriske lig regnes for rigtig mad. Når man så siger, at man gerne vil have noget at spise, som der ikke er kød i, får man et medlidende blik i anledning af den formodede dårlige mave (den etiske side af vegetarismen fattes jo kun af de færreste), og man bliver tilbudt en kogt rødspætte, eller hvad årstiden nu byder på. Først efter at det er gået op for betjeningen, at man forkaster al dyrisk føde, får man tilbudt den traditionelle omelet med grønsager.

Omelet er imidlertid ikke spændende flere gange om dagen, og yderligere ved man ikke, hvad det er for eventuelle uhumske fedtstoffer, de er tilberedt i. Situationen er kort sagt uholdbar, og vi vegetarer fra provinsen kommer let i pinlig forlegenhed, sålænge ingen københavnsk vegetarisk restaurant har åbent om lørdagen. Der må snarest ske en ændring i dette forhold. En storby som København kan slet ikke være dette bekendt. „Lørdagssulten" må ophøre! *Helmer Fogedgaard.*

Årsmødet 1941 er planlagt til søndag den 24. august på Landbohøjskolen i København. Vor meningsfælle, prof. A. Pedersen, vil vise os afdelingerne for frugt- og køkkenurtdyrkning, og der kommer andet på programmet, så reserver denne søndag for D.v.f.

NB. I henhold til lovene skal forslag, der ønskes behandlede på generalforsamlingen, indsendes til formanden inden 1. juni.

Fynsafdelingens generalforsamling afholdes i Lundsgaards konditori, Nørregade 49 (1. sal, indgang gennem porten) i Odense, søndag d. 18. maj kl. 13,30. Dagsorden ifølge lovene.

Desuden bliver der foredrag af landsforeningens formand, repr. N. Nielsen, Gentofte: „Hvorfor jeg er vegetar?" — Eventuelt tillige foredrag af sekretær i landsforeningen, læge J. D. Henriksen, Skodsborg badesanatorium, om: „Billige vitaminer i en dyrtid". Vi beder medlemmerne møde godt op, så vi kan få en god dag til gavn for vegetarismen i Fyns stift.

Bestyrelsen.

Vore udflugter. Turen d. 20. april blev begunstiget af strålende vejr. Den om morgenen herskende tåge lettede om formiddagen og viste os naturen i forårsstemning Under fælles ledelse besøgte vi Nøddebo og forskellige mindre kendte, men vidunderlige steder i Gribskoven. Beriget med skønhedsindtryk nåede vi Hillerød til et passende tidspunkt.

Næste udflugt søndag d. 22. maj med billigbillet til Lejre (kr, 2,60), kl. 8,11 fra hovedbanegården. Fra Lejre kl. 19,15. *Sk.*

Danmark, vort Land. Vor formand, repr. N. Nielsen, har skrevet en fædrelandssang, en udmærket hyldest til landet på 9 vers. Skomagermester Aage Madsen, kendt fra vore møder, har sat en velklingende melodi til. Text med noder fås hos hr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Ge 1782 y, for 50 øre (bogladepris 1 kr.). *O.E.*

De dyre grønsager — —. „Aalborg Stiftstidende" skriver om den voldsomme stigning på grønsager: „For længst burde regeringen have taget denne sag op. Det er lige så vigtigt at have en grønsagsordning som at have en sukkerordning, i virkeligheden er det nødvendigere. Grønsager er nemlig vigtigere for befolkningens sundhed, end sukker er det, og sukkerordningen er der gjort megen blæst ud af med lange forhandlinger og klækkelig forhøjelse af roeprisen.

Nu er det vist for sent at vente noget offentligt initiativ i denne sag. Det må da håbes, at det private ikke lader den ligge . . .

Enhver uopdyrket plet bør tages ind til dyrkning af grønsager."

Køkkenet fra grøftekanten. Demonstration af tilberedning af vilde planter afholdes hver dag kl. 14, Vimmelskaftet 47, ved frk Gemma Ast.

Are Waerland har i sit blad „Solvikingen" analyseret kiropraktiken og yder denne helbredelsesmetode uforbeholden anerkendelse. *F.-J.*

Gave. Til bladet: aje 18 kr.

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.

Ferieophold. Meningsfæller på landet, der kunde have lyst til at modtage københavnske vegetarer i ferietiden, såvel mod betaling som mod delvis medvirken i huset, bedes sende oplysninger og pris til *Wilh. Date, Westend 3, København V.*



ajco vitamin-pressen

- en universalmaskine

til fremstilling af

rå-saft og råkost

i hjemmene

forhandles af isenkram- og køkkenudstyrsforretninger

"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.

Klutt Tailored Styles

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.

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

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", Smallegade 15.
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.

Vegetarisk Tidsskrift



DYRENES DIGTER H. V. KAALUND

Det er den herligste tidsfordriv,
at agte på dyrenes færden og liv!
At se, hvor de flokkes om menneskets hytte,
nogle til glæde og andre til nytte,
i skov, på mark, i stald og i bur,
hvert med sin egen drift og natur.

35. årgang

Udgivet af Dansk