Vegetarisk Tidsskrift



1. Besøg i solsportlejren.
2. Borgen på Svaleklint.

Helge Nielsen fot.

35. årgang
nummer 9
1. september 194

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Arbejdet for vegetarismens fremme.

Resumé af professor Anton Pedersens foredrag ved D.v.f.s årsmøde 24. august 1941.

Hvad er en vegetar? Nogle vil forstå det således, at blot man ikke spiser kød, er man vegetar. Andre mener, at fisk kan tillades. Hvis man forstår begrebet således, at det at være vegetar er at leve i overensstemmelse med sundhedens krav, så er spørgsmålet meget vidt rækkende. Hvis man således stiller det op i al sin strenghed, går man måske for vidt.

Vegetarismen skal ikke være ensretning. Drømmen om at gøre alle til vegetarer vil vi maaske ikke nå. Derimod kan vi arbejde på at få menneskene vegetarisk påvirket, og det er her, vi skal sætte ind.

Hvorfor bliver man vegetar? I gamle dage var det ikke så lige en sag; det var vanskeligt at få vegetarmad, og folk i almindelighed betragtede vegetarerne som lidt til en side. I vore dage er det helt anderledes; nu betragtes det som en selvfølgelighed, at mennesker lever vegetarisk. Denne udvikling har ført med sig, at vi nu er blevet halvvegetarer allesammen. Vegetarisk forening har gennem sit arbejde haft en ikke ringe del af æren for denne udvikling; men der, hvor der er tale om den personlige vegetarisme, drejer det sig måske ikke så meget om foreningsarbejdet. Der er ingen tvivl om, at mange vegetarer har virket som et godt exempel; men man skal dog vist ikke gå ud fra, at det er vegetarernes arbejde, der har været mest virkningsfuldt for indførelsen af de nuværende forhold. Det er sikkert lægerne og hygiejnikerne, der har haft langt den største indflydelse gennem deres arbejde i offentligheden. Endvidere har husmoderskolerne også gjort folk fortrolige med, at man kan bruge plantekost. Og så er der endelig vitaminlæren, der har bidraget til, at menneskene har fået indtrykket af, at der skal plantekost til. Krig og ulykker har også bidraget til, at folk har måttet komme mere ind på plantedyrkning, både af økonomiske og af andre grunde; flere og flere bliver havebrugere, og er de først producenter, bliver de også forbrugere. Skal vi have virkelig fremgang, må vi have børnene med, og i vore dage ser vi da også, at børnene er meget interesserede i vegetarisk mad; det kan være vanskeligt at få dem til at spise kød.

Spørger man om bevægelsens fremme, er det ikke nok at regne med, at en god tanke breder sig af sig selv; der må arbejdes og agiteres for at vinde nye tilhængere og holde fast på dem, der er. Her bliver der først tale om den enkeltes indstilling. Nogle vil mene, at madspørgsmålet er en privat sag, andre vil missionere, medens atter andre er passive. Naturligvis skal der foreningsarbejde til, og her må retningslinierne stilles op. Der kan være tale om en stærk og pågående agitation; men

man skal ikke støde folk fra sig ved at sige, at de spiser lig. Det er godt at have fanatikere, men de bør ikke præge arbejdet for meget.

Efter min mening bør man sætte alt ind på oplysning og lægge arbejdet på langt sigt. Man kan dog ikke gå hen og love folk alt muligt godt, fordi de bliver vegetarer; vegetarerne bliver jo nemlig også syge. Vi har lov til at mene, at vegetarerne bliver mere lykkelige, tordi de lever sundt; men det kan vi jo ikke bruge som bevis.

Det er afgjort, at man kan leve uden at være vegetar; men vi ved også, at man ikke går til grunde, fordi man udelukkende lever af plantekost. Vi skal ikke i vor agitation håne kødspiserne.

Skal man arbejde udad til for vegetarismen, må der penge til, og når man ikke har dem, må man regne med, at arbejdet skal gøres gratis. Foreningsarbejdet vil derfor mest blive indadvendt. I arbejdet udadtil skal det være den enkelte vegetar, der ved at blande sig i folket påvirker det gennem exemplets magt. Man får bedst de andre i tale, når man kan komme dem i møde på deres egne områder, og derfor kan vi komme ud for at måtte bryde vore principper, f. ex. ved at drikke kaffe. Vi kan på den måde komme til at virke som surdej, og den indflydelse er ikke den mindste.

Vi skal heller ikke modarbejde lægerne, men støtte dem i deres arbejde for at lære folk en bedre levemåde.

Råkosttanken har i vore dage vundet meget stor udbredelse. Det er næsten et skoleexempel på, hvorledes en god sag, der tages op af de fanatisk begejstrede lægfolk, i løbet af en kort årrække kan føres frem til at være en videnskabeligt begrundet levemåde.

Vi skal også bort fra al kopieren af kødretter, bort fra vegetarbøf og vegetariske torskehaler. Vi må også se at komme bort fra de kunstigt sammensatte retter og mere gå over til den naturlige behandling af vore næringsmidler.

Ser vi på de forskellige former for vegetarisk levemåde, er en af de bedste til at påvirke den store befolkning med uden tvivl Hindhede-vegetarismen, selv om man fra et rent vegetarisk synspunkt måske nok kan sige, at den ikke er helt ren i kanten. Den omfatter i det væsentligste kartofler, grønsager og brød samt smør og mælk i passende mængde. Den tager ikke absolut afstand fra kød, men anbefaler stærkt mådehold og helst slet ikke. Det er måske ikke det bedste vegetariske agitationsgrundlag, men det er virkningsfuldt. Og så er Hindhedes levemåde billig, medens den finere vegetarisme let bliver for dyr for befolkningen.

Skal man leve sammen med andre mennesker, kan man ikke altid være ren vegetar. Men man kan være lacto-vegetar, hvad vel forøvrigt de fleste medlemmer af Dansk vegetarisk forening

er, og så kan man udmærket komme ud af det med de fleste af vore medmennesker og oven i købet få større indflydelse på dem.

Jeg er ikke selv medlem af Deres forening og bliver det sikkert heller ikke; det arbejde, jeg kan gøre for den vegetariske levevis, varetager jeg efter min mening bedst, når jeg står uden for foreningens rammer. Men jeg vil gerne være med til at opflamme medlemmerne til at gøre et endnu kraftigere arbejde for vegetarismens fremme, og jeg ønsker foreningen lykke og held i disse bestræbelser. *d.*

Alkohol og arvelighed.

I 1. juli-numret af „Vegetarisk tidsskrift" har hr. bogtrykker Wilh. Date anmeldt min af „Den personlige Friheds Værn" udsendte pjece under ovenstående titel.

Nævnte forening anmodede mig i et brev om at skrive en pjece om emnet, „tilpas kort, klar og i en populær form givende den helt objektive besvarelse af spørgsmålet".

Dette har jeg i min pjece tilstræbt, og dens sammenfattende ord er disse:

„Kronisk alkoholisme hos moderen kan skade afkommet i fosterstadiet, så at fosterdødeligheden stiger; ved fødslen får afkommet en dårligere start end andet afkom, men det opvoxende afkom er ikke ringere end det. Kronisk alkoholisme hos faderen synes at kunne virke svagt i samme retning. Den nævnte svækkelse under fosterudviklingen kommer ind under begrebet „falsk arvelighed"; en virkelig arvelig forringelse af alkoholforgiftet afkom er der ikke tale om."

Iøvrigt understregede jeg, at rent bortset fra arvelighedsspørgsmålet, vil drankerhjem naturligvis ikke være noget heldigt milieu for opvoxende ungdom.

Hr. Wilh. Date mener i sin anmeldelse, at undertegnede dermed „har spændt sig for alkoholkapitalens vogn" (sic!), at „det er komplet ligegyldigt, om arvelighedsforskerne fastslår, at de ikke kan påvise alkoholens indflydelse på arvelighedsanlægene", og at jeg havde gjort mig selv og andre en større tjeneste ved at tilføje et par ord om, at drikfældighed hos forældrene under alle omstændigheder påvirker børnene (hvilket jeg jo altså har gjort).

„Den personlige Friheds Værn", som jeg forøvrigt ikke er medlem af, anmodede mig om at være objektiv. Hr. Date synes dog altså, at jeg burde have agiteret for afholdenhed, og at den objektivitet, man når gennem videnskabelige experimenter, er ganske uden interesse. Det er en ualmindelig frejdig måde at demonstrere forbenethed på, og det tør vel nok siges

at være under lavmålet af, hvad man i et tidsskrift, der ønsker at anses for hæderligt, kan byde tænkende mennesker.

Øyvind Winge.

Hr. prof. Øyvind Winge må åbenbart ikke have forstået min omtale af hans bog, når han kan skrive, at jeg mener, at „det er komplet ligegyldigt, om arvelighedsforskerne fastslår, at de ikke kan påvise alkoholens indflydelse på arvelighedsanlægene"; jeg mener tværtimod, at det er meget væsentligt også at få dette spørgsmål virkelig objektivt belyst. Derimod må jeg absolut hævde (se „V.t." nr. 8),

> „at når de ydre kår har indflydelse på individets udvikling, og når et drankerhjem er et dårligt milieu for opvoxende ungdom, så er det komplet ligegyldigt, om arvelighedsforskerne fastslår, at de ikke kan påvise alkoholens indflydelse på arvelighedsanlægene. Det afgørende (i denne forbindelse samfundsmæssigt set og under hensyn til individet) er, at alkoholmisbrug hos forældrene i almindelighed har direkte indflydelse på børnene, der er kommet til verden med det alvorlige handicap, at de har arvet faderens eller moderens mangel på rygrad, og gennem opvæxten i et drankerhjem ikke har fået den støtte, de netop skulde have for at få bugt med den svaghed, der er deres livs forbandelse."

Denne gentagelse fjerner forhåbentlig mulighederne for at misforstå min mening, hvad prof. Øyvind Winges løsrevne citat absolut ikke gør, og det er det i disse linier fremsatte synspunkt, hr. Winge efter min mening burde have gjort til det centrale i sin bog (og det kunde han have gjort både objektivt og videnskabeligt og i meget nær tilknytning til opgaven), da det dog er hensynet til den opvoxende slægt, der bør interessere enhver god borger langt mere, end tågede videnskabelige resultater, som fremtidige forskere måske vil betegne med langt stærkere ord, end den lille personlige uartighed, prof. Winge slutter sin protest med.

Forøvrigt synes rotteforsøgene at være ret ufyldestgørende; men da jeg er lægmand på dette område, kan min mening naturligvis ikke have nogen betydning for videnskaben. Dog må selv lægfolk vel have nogen ret til at fremsætte betragtninger, når der forekommer brist i følgerigtigheden, og det kan der vel nok siges at gøre, når man fastslår,

> at drikfældighed og forbryderiskhed hos forældrene skyldes et arveligt anlæg hos dem, der atter nedarves på deres børn,
>
> at dette arvelige anlæg kan svækkes, når individet får den nødvendige støtte i det milieu (hjemmet), hvori det voxer op, men

at et drankerhjem er et dårligt milieu for de arveligt belastede drankerbørn, der af den grund har alle mulige betingelser for at blive drankere og (eller) forbrydere, og at alkoholmisbrug hos forældrene alligevel ikke gør drankerens afkom mindre værd arvelighedsmæssigt set.

Sådanne betragtninger har Den personlige friheds Værn naturligvis ikke brug for; men rent menneskeligt set (det kan også være objektivt) burde hr. Øyvind Winge have lagt størst vægt på, at det i høj grad er gennem denne svækkelse af hæmningerne hos forældrene, at børnenes start i livet ikke blot bliver dårligere, men næsten uafvendeligt fører de arveligt belastede børn ind på dranker- eller forbryderbanen.

Derfor mener jeg at have ret til at fastslå, at prof. Øyvind Winge har spændt sig for alkoholkapitalens vogn. Han må jo nemlig vide, at hans bog vil blive brugt i agitationen mod de mennesker der mener, at det er bedre at forhindre alkoholmisbrugets ulykker, end bagefter at betale for opretholdelsen af fængsler og drankerhjem (og måske sindssygehospitaler).

Jeg har dog ikke udtalt ønsket om, at hr. prof. Winge skulde agitere for afholdenhed; det mener jeg, man bør overlade til dem, der kan gøre det bedre. *Wilh. Date.*

Dansk vegetarisk forenings årsmøde

på Landbohøjskolen i København søndag den 24. august var imødeset med store forventninger af alle deltagerne, og disse forventninger blev også indfriet helt ud. Vejret var pragtfuldt, og forevisningen af det smukke parkanlæg og forsøgshaverne med oplysende bemærkninger af prof. Anton Pedersen var en af de begivenheder, der efterlader et uudsletteligt indtryk. Højskolens park strålede i eftersommerens farvepragt, og de bugnende frugttræer og bedenes svulmende frugtbarhed fik tænderne til at løbe i vand. Det er f. ex. udmærkede gulerødder (der blev smagt på dem), der frembringes i dette mønstergartneri.

Prof. Anton Pedersen bød for forevisningen deltagerne velkommen og gav nogle oplysninger om Landbohøjskolen.

Foredrag.

Efter at vi var ankommet til havebrugsafdelingen på Rolighedsvej, holdt prof. Pedersen et interessant foredrag om „Arbejdet for vegetarismens fremme". Foredraget modtoges med stærkt bifald.

Formanden takkede prof. Pedersen, både for hans elskværdige imødekommenhed over for foreningen ved at skaffe os adgang til Landbohøjskolen, ved at vejlede os i haven og sidst, men ikke mindst ved de sunde tanker, han gav udtryk for i sit foredrag.

Frokost.

Efter prof. Pedersens foredrag blev de medbragte madpakker taget frem, og under livlig samtale blev de vegetariske mellemmader fortæret, mens tørsten blev bragt ud af verden ved hjælp af Hougaard og Rynkeby-æblemost.

Årsmødet.

Kl. ca. 13,30 bod formanden, hr. N. Nielsen, årsmødedeltagerne velkommen. Til dirigent valgtes bogtrykker Wilh. Date.

Efter præsentationen oplæste formanden skriftlige hilsener fra I. v. u.s formand, hr. van Borrendam, Holland, og fra Svensk vegetarisk forening. Endvidere overbragtes en hilsen tra hr. St. Fink-Jensen, der ikke kunde komme over Store Bælt, og derfor måtte opgive at deltage i årsmødet. Det vedtoges at sende en hilsen til Svensk vegetarisk forenings årsmøde.

Beretningen.

Formanden aflagde derefter beretningen og omtalte derunder bladets omfang, hvis beskedenhed skyldtes økonomiske grunde. Københavns afdelingen betaler en årlig afgift som ækvivalent for den reklame, denne afdeling får i bladet. Omtalte desuden dannelsen af den fynske afdeling og de muligheder for et nyt fremstod for vegetarismen på Fyn, der var opstået derved.

Da Københavns afdelingens arbejde på næsten alle områder falder sammen med landsforeningens, måtte beretningen også i høj grad omfatte denne afdelings virksomhed. Formanden omtalte særligt deltagelsen i gartnerforeningens udstilling i Tivoli i efteråret 1940, der blev en udmærket propaganda for vegetarismen. Der var ca. 28,000 besøgende på udstillingen, og de fleste af dem besøgte vor stand. Vi havde fået assistance af mange frivillige kræfter, men kunde godt have brugt flere; nogle af deltagerne måtte arbejde fra tidlig morgen til sen aften.

Derefter omtaltes de forskellige møder, der havde været afholdt: æblemødet, kartoffelmødet, grønkåls- og gulerodsmødet, mødet om kriseramte fødder samt nytårsfesten, der var en af de mest vellykkede sammenkomster, vi har haft.

LAB har i Lyngby holdt et demonstrationsmøde, hvor fru Pille, hr. H. Mosegaard og læge J. D. Henriksen repræsenterede de vegetariske interesser.

Radioen viser nu en meget liberal indstilling over for vegetarismen. Dette foranledigede, at hr. Mosegaard fik lov til at holde et rent vegetarisk foredrag på gartnerudstillingen i Aarhus. Vi har forøvrigt for et årstid siden henvendt os til radiorådet og givet oplysning om, at vi havde mange udmærkede kræfter til rådighed; vi hørte dog aldrig noget fra radiorådet.

Foreningens henvendelse til varefordelingskontoret om extratildeling af spiseolie til vegetarer omtaltes derefter.

Formanden henviste til det samarbejde, der var indledet med kiropraktisk patientforening.

Vore udflugter har gennemgående været meget vellykkede, særlig turen til hr. H. Mosegard, Svaleklint. Formanden kunde derfor varmt anbefale til deltagelse i den næste tur, der bl. a. omfatter et besøg hos hr. Seegelke.

Formanden sluttede med at opfordre medlemmerne til livlig deltagelse i arbejdet.

Regnskabet.

Kassereren, læge J. D. Henriksen, oplæste derefter regnskabet, der viste en indtægt på kr. 3498,48 og en kassebeholdning på kr. 336,78, hvilket er en mindre nedgang. Status viser en balance på kr. 3116,39. Der er ingen gæld.

Forhandlingerne.

Efter oplæsningen af regnskabet indledede Egerod forhandlingerne med nogle bemærkninger om tidsskriftet. Hævdede stærkt, at vort blad ikke

er ensidigt, og at det, trods det, at det kun er et lille blad, indholdsmæssigt hævder sig i enhver henseende. Vi kan godt være vort blad bekendt. Egerod takkede bladets medarbejdere for godt samarbejde i det forløbne år.

Spur kom ind på de vegetariske principper og hævdede, at selv om vi ikke behøvede at blive fanatikere, så måtte vi dog være konsekvente. Foreslog, at der i bladet indføres en lille morsom side.

Prof. Pedersen oplyste, at en henvendelse til radiorådet skulde være mere konkret; man måtte sende forslag både om foredragsholdere og emner. Troede ikke, radiofonien vilde være interesseret i en serie vegetariske foredrag af lægvegetarer; der ønskedes helst saglige foredrag af læger.

Seegelke omtalte vore udflugter og henstillede til medlemmerne at deltage i dem.

Formanden mente ikke, vi skulde være så forsigtige i vor agitation; lidt hensynsløshed kunde også have betydning. Oplæste det brev, der i sin tid var tilsendt statsradiofonien.

En udtalelse af Egerod om, at vi ikke havde nogen af samfundets betydende navne inden for vegetarisk forening vakte nogen misfornøjelse og foranledigede prof. Pedersen til at sige, at det skulde vi ikke være ked af; det var bedre at få mange af det jævne befolkningslag med i arbejdet.

Læge J. D. Henriksen omtalte en henstilling til V.f. om at arbejde for, at frugt og grønsager blev fremstillet til billigere priser. Overbragte en hilsen fra Skodsborg badesanatorium, hvor vi altid vil være sikker på at være velkommen.

Formanden mente, at vi skulde være forsigtig med at komme ind på prisdannelser.

Egerod stillede følgende forslag til resolution:

> „Landsforeningen Dansk vegetarisk forening, samlet til årsmøde den 24. august 1941, udtaler på grund af de foruroligende høje priser på frugt og grønsager, sin dybe bekymring for folkesundheden, ikke mindst for bybefolkningens vedkommende, og opfordrer derfor til at træffe passende foranstaltninger på dette meget vigtige område".

Der førtes nogen diskussion om resolutionen, som derefter vedtoges og sendtes til handelsministeren.

Derefter godkendtes beretning og regnskab.

Uddannelsesfondet.

Der var af bestyrelsen fremsat forslag om, at fondets beholdning, kr. 29,61, overførtes til foreningens kasse. Dette vedtoges.

Børnehjemsfondets beretning.

Hr. H. L. Henriksen aflagde derefter beretning om børnehjemsfondets arbejde og kom herunder ind på forskellige misforståelser mellem hr. og fru Bloch og bestyrelsen, der dels drejede sig om fondets bidrag til hjemmet for drengen Carl, dels om hjemmets stilling over for fondet. Formanden håbede, der vilde komme et godt resultat ud af forhandlingerne.

Inspektør Bloch mente, at der ikke fra bestyrelsens side var vist det hensyn over for børnehjemmet, som man kunde have ventet. Hævdede, at børnehjemsfondet havde hele ansvaret over for børnene, mens han og hans kone kun havde forpligtet sig til at give børnene de forhold, der var en forudsætning for samarbejdet.

Egerod hævdede, at de beklagelige misforståelser var på hr. og fru Blochs side. Man var under alle forhandlinger gået ud fra, at børnehjemmet var hr. og fru Blochs, og at bestyrelsen stillede midler til rådighed

efter fondets evne. Gav forskellige oplysninger om de førte forhandlinger og om overenskomsterne.

Der førtes nogen diskussion om sagen, men da der ikke kunde tages nogen beslutning, må der tilvejebringes en holdbar ordning ved forhandling mellem parterne.

Børnehjemsfondets regnskab.

Kassereren, skoleinspektør Oluf Egerod, fremlagde derefter regnskabet, som balancerede med kr. 954,92, hvoraf tilskud til børnehjemmet var kr. 650,00. Status viste en balance på kr. 18,758,07. Beretning og regnskab godkendtes.

Forslag fra børnehjemsfondets bestyrelse.

Følgende forslag fremsattes: „Det for plejebarnet Carl i henhold til regnskabet udlagte — til hr. og fru Bloch udbetalte — beløb afskrives." Efter nogen debat vedtoges forslaget.

Valg.

Til formand genvalgtes repræsentant N. Nielsen. Til bestyrelsesmedlemmer genvalgtes Oluf Egerod, fru Ellen Pille, J. D. Henriksen og H. Mosegaard. Suppleanter Wilh. Date og frk. E. Bay. Til revisorer genvalgtes V. Petersen og C. Seegelke. Suppleanter hr. og fru Axel Madsen.

Næste årsmøde.

Det overlodes til bestyrelsen at fastsætte tid og sted for næste årsmøde. Da Råstrup kursted til næste år har 25 års jubilæum, ønskede årsmødet dog, at mødet søges afholdt der.

Afslutning.

Formanden sluttede derefter det vellykkede årsmøde med en tak til forsamlingen, hvorefter man sang „Der er et yndigt land" og udbragte et „Danmark leve!" Derpå skiltes deltagerne, nogle tog hjem, andre ønskede at fortsætte sammenkomsten ved en middag i Vegetarisk restaurant.

d.

Vore udflugter.

Den næste udflugt finder sted søndag den 14. september med dobbeltbillet til Holte. Fra hovedbanegården kl. 9,10 (standser ved alle stationer) eller kl. 9,21 (standser ikke før Holte), fra Frederiksberg kl. 9,05. Derefter gennem Rude skov, forbi Agersø og Løgsø til Høje Sandbjerg og videre til Nyvang, hvor vi skal være familien Seegelkes gæster. Tilbage fra Vedbæk eller Skodsborg henholdsvis kl. 19,32 og kl. 19,39. Deltagelse bedes anmeldt til Vester 3509 senest torsdag den 11. september.

— Udflugten den 27. juli forløb til alle deltageres tilfredshed. Deres antal var, formentlig på grund af ferietiden, ikke stort; men til vor glæde var også et medlem af „Bort med Tobakken" med, og den ene af deltagerne havde fødselsdag. Turen gennem Sorgenfri park og langs Mølleåen henrykte alle. Tilbagerejsen tiltrådtes fra Vedbæk. *Sk.*

— Udflugten den 10. august til havebrugskonsulent H. Mosegaard på „Svaleklint" ved Roskildefjord var overordentlig vellykket trods det efterårsagtige vejr.

Hr. Mosegaard, hvis prægtige skæg også klæder ham, når han, som på denne dag, kun er iført „shorts", viste os den storartede udsigt fra klinten med Roskilde Domkirke i syd, Frederikssundsbroen og Egelundshuset i nord, og fortalte os på sin underholdende måde om egnens natur, dens tidligere beboere og om de mange oldtidsfund, han havde gjort her.

Familien Mosegaards gæstfrihed kendte ingen grænser. Vi fik serveret middag med champignons fra den omliggende eng og senere te og smørrebrød, så de medbragte madpakker ikke kom for dagens lys i første omgang. Spisningen foregik under fri himmel i tvangfri påklædning og i en så munter stemning, at ingen festmiddag i nogen festsal kunde have konkurreret.

På opfordring oplæste hr. Mosegaard derefter under stor opmærksomhed manuskriptet til sit fortræffelige radioforedrag fra havebrugsudstillingen i Aarhus. Der badedes, og under en påfølgende regnbyge fik vi alle plads i Mosegaards hyggelige sove- og spisesalonvogn (en udrangeret sporvogn), hvor tiden gik med sang, deklamation og skæmt. En lille snes af os færgedes over til de danske nudisters lejro, Hyldeholm, hvor vi blev hjærteligt modtaget af formanden i „Nordisk Solsport", hr. Sørensen og frue. De stræber, lige som vi vegetarer, efter en fri sjæl i et frit legeme, efter menneskets størst mulige frigørelse fra klædedragtens hæmninger, de fysiske som de psykiske. Man kunde blot ønske de danske nudister en større og lettere tilgængelig lejrplads.

Deltagerne i denne søndagstur, både ungdommen og de ældre, vil sent glemme den, og vi tilråder vore medlemmer for deres egen skyld: Kom med på vore månedlige udflugter! *A. M. & N. N.*

Fra køkkenkrogen.

JORDSKOKKER.

Jordskokken har en ejendommelig smag, som nogle ikke holder af, og andre regner for en særlig delikatesse. Knoldene skrubbes og skrabes rene og dampes møre eller koges i vand tilsat lidt mel og mælk, 1 dl mælk og 1 spiseskefuld mel til 4 dl vand. Melet bevirker, at jordskokkerne ikke så let går i stykker. Kogevandet behøver ikke at kastes bort, men kan bruges til jordskoksuppe eller sovs.

Jordskokbudding. 1 kg jordskokker renses og koges, lægges i et smurt gratinfad, overhældes med 6 sammenpiskede æg og 4 dl. mælk, salt og hakket purløg, bages 30—40 min. i en jævnt varm ovn, serveres med tomatsovs.

Jordskokgratin. Kogte jordskokker blandes i en gratinform og bages. Serveres med urtesovs og hakket persille. *Ellen Pille.*

Gaver. Til foreningen: w. kr. 20,00. Tak! — Husk børnehjemsfondet. Vi har brug for mange penge, hvis hjemmet ikke skal komme ud for altfor store besværligheder. Adr.: Postkonto 282, Oluf Egerod, Brønshøj.

Korrespondanceven søges.

Findes der blandt læserne en ung pige mellem 18-23 år, som kunde tænke sig at korrespondere med en pæn ung mand i samme alder. En, der ligesom jeg savner en oprigtig ven med gode og sunde interesser. Alle breve med foto besvares. Billet mrkt. „Vegetar" til oplysningskontoret, Istedgade 7, Kobenhavn V.

Ung pige søges, kendt med vegetarisk madlavning, til villahjem i Gentofte, 3 voxne Billet mrkt. „11" til oplysningskontoret, Istedgade 7, Kobenhavn V.

Flink hushjælp 9-2, helligdag fri, søges til alm. husgern. og vegetarisk madlavning, 3 voxne, indre Frederiksberg. Billet mrkt. „22" til oplysningskontoret, Istedg. 7. Kbh. V.

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.

1 par skodsborg-uddannede
kokkepiger søger plads ved faget fra 1. oktober eller senere.
Billet mrkt. „Kokkepiger" sendes til oplysningskontoret, Istedgade 7, København V.

Kur
tailored-style
Finere herreklæder.
GUNNAR STOKHOLM.
Rabat til medlemmerne.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.
Anbefales af Oluf Egerod.



„SUND MAD skaber SUNDE HJEM"
Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.
Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde.
Flerårig kokkenchef 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: Hæftet 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.