Vegetarisk Tidsskrift



Vort bestyrelsesmedlem, den kendte havebrugskonsulent og virksomme agitator for vegetarismen Hans Mosegaard fyldte den 29. marts 50 år.

Foreningen sendte ham følgende lykønskning: „Dansk vegetarisk forening regner med Dem i de kommende 50 år." Vi fik takkekort med billede af fødselaren klædt som abbed Vilhelm, der efter krøniken indførte havebruget i Danmark ca. 1170 ved klosteret på Eskilsø i Roskildefjord over for Svaleklint — Mosegaards af vegetarerne skattede sommerresidens. N.N.

37. årgang
nummer 5
1. maj 1943

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Skal vi spise græs?

Hvorfor ikke! Græs er tilsyneladende et af de bedste næringsmidler, der findes, og selv om der endnu ikke er gjort forsøg med det i den menneskelige ernæring, så man kan fastslå, under hvilken form det er bedst som føde for de tobenede pattedyr, så foreligger der dog beretninger om, at græs i hvert fald ikke er helt umuligt som næringsemne for os.

For nogle år siden skrev et stærkt interesseret medlem en serie artikler i V. t., hvori bl. a. oplyses, at en familie i en fjern afkrog af verden under en naturkatastrofe havde opretholdt livet i længere tid ved at spise høsuppe. Hø var det eneste brugelige produkt, de havde, og det viste sig for deres vedkommende, at det var tilstrækkeligt til at holde liv i dem, til katastrofens følger var overvundne. Artiklen vakte ikke udelt bifald hos vegetarerne; nogle stillede sig rent afvisende over for en så tåbelig påstand, andre — og det var de fleste — forholdt sig passive; kun ganske få var tilbøjelige til at indrømme, at der kunde være en mulighed — den var bare ikke videnskabeligt påvist.

Nu kommer en svensk videnskabsmand, dr. phil. Vilh. Irgens Pettersson, og fortæller Politiken, at hø — tørret græs — indeholder så mange næringsstoffer, at man trygt kan fastslå, at dets indhold af næringsstoffer står langt over de fleste andre af menneskene anvendte næringsmidler. Det indeholder mere end rigeligt af kalorier, og fra vore husdyr ved vi, at ren græsernæring sætter koen i stand til at producere mælk, der indeholder store mængder af fedt og andre for ernæringen meget vigtige stoffer, at hesten kan udvikle sin fulde kraft, når den lever af græs og hø, at geder og får udelukkende ernærer sig af græs og grønne bladplanter, at andre klovdyr verden over lever på samme måde. Det er fastslået, at græs og grønne blade er et universalfødemiddel for de stærkeste og mest nyttige dyr.

Dr. Irgens Pettersson har opfundet en metode til at tørre græs på, så der kan fremstilles græsmel, som kan anvendes på forskellig måde. Dr. Pettersson har f. ex. i de sidste tre år hver morgen blandet en skefuld græsmel i sin havregrød, og han mener selv, at dette bidrager til at holde stofskiftet bedre i orden samtidigt med, at det antageligt for en del dækker vitaminbehovet.

Det norske vitamininstitut har påvist, at et gram tørret græs — elektrohø — indeholder op til 6 enheder af D-vitamin eller noget lignende som et gram levertran. Et gram hø eller græsmel indeholder endvidere op til et milligram ascorbinsyre, der svarer til 20 internationale enheder C-vitamin. Da menneskets normalbehov ligger omkring 600 enheder af dette vitamin, vil behovet altså kunne dækkes ved et dagligt forbrug af ca. 30 gram græsmel.

Dr. Pettersson lufttørrer græsset ved en temperatur på 60—70

grader celsius. Ved denne proces fremkommer et hø, der adskiller sig fra almindeligt hø ved, at over 95 pct. af næringsværdierne i græsset bevares. Til tørring anvendes ungt græs, eventuelt rug og havre, der er slået før skridningen.

Dr. Irgens Pettersson ønsker ikke definitivt at fastslå græsmelets betydning som næringsmiddel for mennesker, før de videnskabelige forsøg, som ventes iværksat inden længe, er tilendebragt.

Var der mon ikke her en god indsats at gøre for danske vegetarer? Vi har så ofte ønsket resultaterne af vore ideer fastslået videnskabeligt. Hvad om vi nu stillede os til rådighed for dr. Irgens Pettersson. *Wilh. Date.*

Hvem er kvaksalver?

Af dr. med William Howard Hay, New York.
(Efter „Solvikingen".)

Hvad menes med en kvaksalver? — Fra medicinsk synspunkt er det alle, undtagen os, som tilhører den officielle medicinske skole. Med andre ord, enhver, som søger at hjælpe sine medmennesker tilrette med deres sygdomme og ikke har taget lægeexamen, falder ind under denne betegnelse.

Men lad os forklare ordet „kvaksalver" lidt tydeligere, i nøjere overensstemmelse med sandheden, og ikke blot begrænse det til dem, som har en anden medicinsk opfattelse end vor egen ortodoxe, og som derfor kan siges at være en uden for loven stående gruppe. Den sandfærdige, sproglige forklaring af ordet „kvaksalver" lyder: „Kvalksalver er enhver, som påstår at være noget, som han ikke er, d. v. s. enhver, som ikke er kompetent eller kan gøre det, som han udgiver sig for at kunne, og især, hvis han tager mod betaling for dette sit bedrageri."

Hvor mange af os vil efter denne omfattende og sandfærdige definition af det omtalte ord kunne værge sig mod mistanken om, at vi alle tilhobe er kvaksalvere? Hvis vi skulde sige sandheden således som vi ser den, hvor ofte vilde vi da ikke være tvungne til at sige til vore patienter: „Jeg ved ikke, hvad De fejler, og da jeg ikke ved det, så er jeg heller ikke i stand til at behandle Dem således, at De bliver befriet fra det, De lider af."

Hvis vi var absolut ærlige, hvor mange patienter vilde vi så få? De vilde ganske sikkert allesammen forlade os og opsøge dem, som vi tillader os at kalde kvaksalvere, og vi vilde stå der med tomme hænder, som man siger. — Vi v e d dette, og vi giver derfor — bevidst eller ubevidst — alle såkaldte sygdomme fine navne på græsk og latin med en slags nedladende, bedrevidende-mine, vel vidende, at hvis patienten gik til en anden læge, så vilde denne sandsynligvis komme med et andet navn og en anden forklaring, thi det er et kendt faktum, at hvis en sygdom

ikke kan forklares, hvad den ofte ikke kan, og hvis den pågældende gik til hundrede dygtige læger, så vilde der blive stillet lige så mange forskellige diagnoser, lige så mange prognoser (forudsigelser om sygdommens forløb) og blive foreslået et endnu større antal behandlingsmetoder.

Vi er fuldstændigt på det rene hermed — det betoner jeg eftertrykkeligt; men vi forsikrer ikke destomindre patienten, at vi fuldstændigt forstår hans tilfælde, thi vi ønsker at sikre os ham ved direkte imod vort bedre vidende, at give ham en falsk tro på vort kendskab til sagen og på tilforladeligheden af vor evne til at bedømme den.

Er vi ifølge denne forklaring og denne handlemåde kvaksalvere? — Hvorledes skulde vi vel kunne fri os fra en sådan beretliget beskyldning? Hvem kan siges at være skyld i den stilling, hvori vi befinder os? Er det vor fejl, eller ligger fejlen i den menneskelige natur, d. v. s. i menneskets almindelige godtroenhed, således som den viser sig hos patienterne? Utvivlsomt er vi begge skyldige — v i, fordi vi søger at indbilde folk, at vi er en slags herrer over sygdomme, som vi kun ved yderst lidt om, og vore patienter, fordi de er så naive at tro, at så mystiske ting som sygdomme kan reduceres til exakte formler.

Såvidt dr. Hay! Vi skal hertil føje nogle udtalelser af en hjemlig autoritet, nemlig professor dr. med. Warburg, chef for Rigshospitalets medicinske afdeling. De fremkom i et fødselsdagsinterview i „Nationaltidende". — Vi citerer: „Gentagne gange vender han (prof. W.) tilbage til et bestemt emne, lægens formåen, og han understreger dette: „Vi læger kan så lidt, vi kan meget mindre end folk tror." — „Ak, vi ved så lidt, vi ved så lidt! Og i vor ensidighed og bestandige søgen efter viden kommer vi til at gøre så megen fortræd. I slutningen af forrige århundrede, da bakteriologien dukkede op, mente lægerne, at man fremfor alt måtte skærme menneskene mod bakterierne, derfor forlangte de, at mælken skulde koges — og hvad blev så resultatet af dette hygiejniske felttog? Børneskorbug og engelsk syge! . . . . . Vi er ikke så dygtige, som folk mener . . . lad os ikke lokke folk til os, før de er syge, og så bilde dem ind, at vi kan hindre, at de bliver det, for det kan vi ikke."

Som man vil se, er prof. Warburg ikke langt borte fra dr. Hay. Vi føjer hertil nogle udtalelser, som prof. Warburg iflg. „Politiken" fremkom med ved et møde i studenterforeningen: „Lægeuddannelsen er ikke længer forsvarlig, vi kan simpelt hen ikke overkomme at undervise de studerende forsvarligt!" Og hertil sluttede sig en vordende læge, som sagde, at studieforholdene for medicinerne er skandaløse!

Overfor prof. Warburgs i ordets bedste forstand tillidsvækkende udtalelser, tillidsvækkende i deres beskedenhed og sanddruhed, virker det lidt arrogant, når f. ex. overlæge Nyfeldt ved gigtsanatoriet udslynger følgende frejdige påstand: „Det har ikke

spor at sige, hvad man spiser. Man har flere exempler paa dødsfald hos vegetarer, fordi de manglede de stoffer, der fandtes i kød."

Beviset for denne påstand skal man måske søge i følgende udtalelse fra reservelægen ved samme helbredelsesanstalt: „De må da indrømme, at det er dejligt med en rigtig stor møjbeskidt bøf!"

Disse sidste to udtalelser er fremkommen i en artikel, som dr. Hindhede sendte til „Ekstrabladet", som imidlertid ikke vilde optage den, fordi dr. Nyfeldt ikke vilde svare. „Nej," siger dr. Hindhede, „hvad skal dr. Nyfeldt svare?" — og vi tilføjer: Nej, hvad skal han svare, i en tid, da vore førende autoriteter i skrift og i tale, ved foredrag og i radio indskærper befolkningen, at kød ikke behøves, at kød er luxus, for det er jo det, der er sket og sker — tvungen frem af omstændighederne og foreliggende kendsgerninger!

F—J.

Nye metoder til bevarelse af ungdom og skønhed.

Kobenhavnsafdelingens møde den 14. april med foredrag af hr. Emil Vodder om ovennævnte emne gav os en overraskelse i starten, idet det viste sig umuligt at skaffe siddepladser til alle tilhørerne, hvad enten det store antal nu skyldtes emnet eller foredragsholderen, der velvilligt havde stillet sig til vor disposition.

Formanden, repr. N. Nielsen, introducerede Hr. Vodder og udtalte håbet om, at det af foredraget vilde fremgå, at virkelig skønhed — hvor afhængig end dette begreb er af den enkeltes smag — er betinget af *sundhed*, og at kun en verden, der *vil* bedrages, kan anerkende, at »klæder skaber folk«, kan tro, at en god skikkelse kan skabes ved hjælp af nogle lag tøj og en smuk teint ved nogle lag maling.

Hr. Vodder oplyste først om sin mangeårige tilknytning til den vegetariske bevægelse i Danmark og i Frankrig, hvor det var så meget lettere end herhjemme overalt at få »friskkost«, og gav derpå en udførlig og interessant oversigt over tidligere tiders meninger om muligheder og midler for ungdommens bevarelse.

Derefter holdt hr. Vodder et instruktivt foredrag med tegninger og lysbilleder om lymfesystemet, om lymfekar og lymfekirtler og om betydningen af lymfen som transportmiddel ikke blot af næringsstoffer (særlig af fedtstoffer), men også af affaldsstoffer. Det fremhævedes, at medens de 4½—5 liter blod pumpes rundt i legemet af hjertet i løbet af en snes sekunder, så bevæges de ca. 35 liter lymfe- og vævsvæske væsentligt fremad ved muskelarbejdet, og følgelig vil lymfen hos folk, der på grund af alder eller beskæftigelse fører et stillesiddende liv, have tilbøjelighed til at stagnere på visse legemssteder, hvorved der opstår fedt- og væskeansamlinger.

Hr. Vodder har efter langvarige studier fundet en metode, han kalder kirtel-drænering — en slags massage —, som han med held har anvendt i udlandet og nu praktiserer herhjemme, især imod de af »lymfatisk stagnation« forårsagede fedtansamlinger.

Til slut foreviste hr. Vodder en række lysbilleder fra sine rejser i Frankrig og Italien, fra de skønne kursteder, hvor han har virket, billeder, der fik os, der har været i Syden, til inderligt at slutte os til hr. Vodders ønske, at der snart måtte indtræde sådan tilstand i denne verden, der fra naturens hånd er så skøn, at det igen blev muligt at komme ud at rejse.

N. Nielsen.

Autoritetstro.

Giordano Bruno blev brændt som kætter år 1600, fordi han bl. a. hævdede, at jorden drejede sig om solen og ikke omvendt, hvad der dengang var den officielle anskuelse. Man behøver ikke at have studeret kulturhistorie eller specielt medicinalhistorie for at vide, at alle nye erkendelser, alle nye „konstateringer af fakta", altså alt, der har hjulpet os nærmere „sandheden", har måttet kæmpe sig frem til anerkendelse under modstand fra dem, der repræsenterede den i tiden herskende „sandhed".

Når man som vegetar for 35 år siden fik en kendt læges ord for, at hvis man ikke ændrede sin kost, så vilde man kun kunne leve en kort tid og i dårlig helbredstilstand, så nærer man naturligt en vis uvilje over for lægernes krav om monopol på al viden om menneskets sygdomme og om midlerne til disses helbredelse. Så kan man ikke lade være at fordømme de „vi-alene-vide-manerer", som nogle af dem til tider mener at kunne tillade sig, og så påskønner man en indrømmelse af, at „vi ved kun så lidt", som prof. Warburg i sit jubilæumsinterview med Pressen ikke følte sig for stor til at gøre.

Stadig skepsis over for alle autoritative meninger er at anbefale på alle områder, ellers risikerer man at blive en del af bremseklodsen på fremskridtet; men derfor skal man naturligvis ikke skænke en hvilken som helst uortodoks mening tiltro. Heller ikke angående sygdomsbehandling, hvor der trods ovenanførte er grund til at fremhæve dr. Tobiassens udtalelser i Sundhedsbladets februarnummer til spørgsmålet „Kvalksalvere og Læger": „*Grundig teoretisk viden og praktisk uddannelse* er to faktorer, som i alle livets forhold og derfor også på sygdomsbehandlingens område har den altid afgørende betydning, og overfor alle sygdomme, til alle tider, under alle forhold når de bedste resultater i den korteste tid med de mindste udgifter, hvorfor den danske lægestand, som fagfolk på sit område, anbefales til sunde som syge."

N. Nielsen.

Boganmeldelse.

Mazdaznan Kogebog. Efter dr. O. Z. A. Hanish. Bearbejdet af *Frieda Ammann*, oversat til dansk af *M. Th. Mollmann*. Dansk Mazdaznan Forlag. Ca. 150 sider. Kr. 4.00.

På dansk Mazdaznanforlag er udkommet en kogebog, som alle vegetarer bør stifte bekendtskab med. Bogen er udarbejdet efter de principper, Dr. O. Z. A. Hanish har populariseret, og bearbejdningen er foretaget af Frieda Ammann. Den danske oversættelse er besørget af fru M. Th. Mollmann.

For de vegetarer, der ikke er helt fortrolig med Mazdaznan, skal vi oplyse, at det er den ældste og mest omfattende livslære, der nogen sinde er givet menneskene, idet den indeholder enhver livsvigtig sandhed inden for alle systemer, filosofier, sociologier og religioner, som er blevet verden bekendt.

Den anerkender ingen autoriteter for sandheden, idet den anerken-

der sandheden selv som den eneste autoritet. Den viser alle bøger og lærer tilbørligt hensyn, men som autoritet anerkender den kun »naturens åbne bog«, i hvilken enhver, som vil, kan læse livets egne ord.

Den er ingen kult ingen sekt, ingen religios gren af denne eller hin bekendelse; den soger derfor heller ikke at vinde tilhængere for en eller anden person, organisation eller bekendelse. Enhver, som vil, følger ganske simpelt dens anvisninger og lærer derigennem at stå på egne ben og sorge for sine egne sager, så individualiteten kan udfolde sig. Individet vil da efterhånden frigore sig fra sygdom og uvidenhed, fra blind egoisme og snæversynethed og blive til et værdifuldt medlem af den kres af mennesker, som i virkelig broderskabsånd tjener menneskeheden, og af hvilken, når alt kommer til alt, det menneskelige samfunds fremgang afhænger.

Kogebogen indeholder en mængde sundhedsmæssige opskrifter, der ikke blot bygger på moderne ernæringsteorier, men også på årtusindgamle erfaringer, der er gået i arv fra slægt til slægt, og som har lige så stor gyldighed i dag, som de havde for længst forsvundne slægter.

Inden for kogebogslitteraturen indtager denne bog en særstilling; den er absolut ikke kedelig som de fleste andre gastrologiske publikationer, og blandt dens opskrifter er der mange, der i fuldt mål tilfredsstiller de krav, krisetiderne stiller til madbogsforfattere.

Det er bekvemmest at sende betalingen for alle fem hæfter (kr. 4,00 + 50 øre til porto) sammen med bestillingen på postgiro-indbetalingskort til: Fru M. Th. Mollmann, Steenstrupsallé 13, København V., postkonto nr. 29291.

De fem hæfter vil foreligge i løbet af maj-juni måneder, hvis ikke papirsituationen lægger uventede hindringer i vejen. *w. d.*

Margrethe Hvid Jakobsen og Sigrid Krogh: Kokkenurter. Dyrkning og Konservering. Det Danske Forlag. 160 Sider.

Der er helse i havesager, og der er grode i den litteratur, der beskæftiger sig med disse emner; men når fru Hvid Jakobsen begynder sin bog med ordene: »Gennem en årrække har forbruget af grønsager været stærkt stigende, og derfor er det også naturligt, at der dyrkes flere af dem ved landbohjemmene«, så er det en påstand, der trænger til nøjere dokumentation, og det materiale, som jeg har til rådighed, viser, at der i mangfoldige landbohjem, fra hvilke der foreligger regnskaber, netop ikke er foregået nogen stigning, man må næsten sige: Tværtimod!

Man må vist give professor Gudjonsson ret, når han forudsætter, at kostvaner er lige så arvelige som øjenfarve o. l.

Følger man imidlertid bogens anvisninger og dyrker 100 til 150 m² jord til hver kostenhed, er der chancer for at få et respektabelt forbrug af havesager. De dyrkningsanvisninger, bogen giver, er tilforladelige og præget af lang tids erfaring under vanskelige jyske forhold. Landhusmødrene kan trygt følge bogens anvisninger, og kapitlet om konservering er, så vidt jeg kan se, lige så pålideligt.

H. Mosegaard.

Vegetarisk arbejde.

Efter indbydelse fra funktionærforeningen paa »Andersvænge« rejste kons. Mosegaard til Slagelse for i et foredrag at besvare det stillede spørgsmål: »Kan man leve udelukkende af havesager?«

Den efterfølgende diskussion var endog meget livlig og interessant, men stort set måtte man give os vegetarer ret i vore synspunkter. Den store anstalts overlæge, Hr. Bredmose, viste en moderne indstilling og gik straks i spidsen med at prøve de rariteter, som gartner Marke fremtryller i gartneriet.

På Landbohøjskolen afholdes hvert år et todages konsulentmøde. Den første dag tages forskellige emner op til behandling i de særlige sektioner, og husholdningskonsulenterne slap ikke for at blive stillet over for spørgsmålet: Udnyttes havernes produktionsmuligheder tilstrækkeligt i de danske husholdninger?

Kons. Mosegaard påviste bl. a., at der i en række husholdningsregnskaber forekommer tal for forbrug af havesager, som går helt ned til 1,1 øre pr. mand pr. dag, og at gennemsnitstallene ligger i omtrent det samme plan, omkring 3—4 øre pr. dag eller omtrent som før krigen, til trods for at den samlede udgift er steget fra 1,25 kr. pr. dag til 2,00 kr. Mosegaard sluttede sit foredrag med at erklære, at ansvaret herfor i høj grad måtte falde på de damer, der havde påtaget sig at være vejledere for folket, og at een af vejene til at påvirke udviklingen i den ønskede retning er det personlige eksempel.

Vegetabilsk, men ikke vegetarisk?

Af udsendelse nr. 19 (marts 1943 fra Statens Husholdningsråd ang. »Ærter og Bønner«) ser man, at vegetarerne for tiden er på tapetet.

Der siges f. ex. (fremhævelserne er Husholdningsrådets): »Bælgfrugternes næringsindhold ligger *fuldt på højde* med kødets — et forhold som vegetarerne længe har været klar over«.

Og videre: *»Bælgfrugter — vegetarernes kød* — indeholder endogså mere æggehvidestof end kød — desuden har de et værdifuldt indhold af mineralstoffer og vitaminer«.

Bælgfrugterne anbefales endvidere som delvis erstatning for kødet i en »mellemting mellem kødretter og rene vegetarretter«, og det anføres, at ærtemel og ærteflager kan anvendes til »vegetariske farsretter«, idet der dog gøres opmærksom på, at ærterne ved omdannelsen til mel og flager har undergået en behandling, der delvis har forandret deres egenskaber.

Man kan som vegetar udmærket klare sig uden bælgfrugter, og i hvert fald om ærtemel og ærteflager må det vist siges, at nok er de vegetabilske produkter, men om de er vegetariske — sundhedsbefordrende — turde være et spørgsmål.

I udsendelse nr. 20 ang. »De nuværende Melsorter« læser man, at det meste af det mel, man køber, er syrnet. For at afbøde melets ringe bageevne, der skyldes det fugtige høstvejr, tilsættes en vis mængde syre (hvilken og hvor meget angives ikke), som gør melet mere anvendeligt. Endvidere siges, at brødets kvalitet kan forbedres væsentligt (skorpen hindres i at slå fra) ved forøget salttilsætning.

Der er grund til skepsis over for brød i det hele taget som sundhedsbefordrende næringsmiddel, og de diverse tilsætninger burde gøre os end mere mistroiske.

N. Nielsen.

Vore udflugter.

Fredag den 21. maj (st. bededag) eller, hvis vejret da er dårligt, søndag den 23. maj udflugt til Lillerød og Donse søerne. Afgang Hovedbanegården med S-tog kl. 8,10, togskifte i Holte, eller med damptog kl. 8,21. Dobbeltbillet til Lillerød kr. 2,70. Tilbage i København 19,34 eller 20,34.

C. Seegelke.

— Udflugten til Hvalsø den 11. april foregik i det skønneste forårsvejr. Deltagerne vandrede gennem skovene i den dejlige milde luft og nød fuglesangen og skovbundens blomsterpragt. Vi besøgte Aastrup slot (1663), som ligger gemt i en dejlig dal med Danebrog vajende over de røde gavle. Vi så fangehullet, hvor forhen genstridige bønder blev puttet ind. I den smukke slotshave, hvor Elverdamså løber igennem, og hvor alle er velkomne, nød vi vor frokost med velbehag på en blomsterklædt bakke.

J.P.

Fra køkkenkrogen.

Gulærtebudding. 200 g gule ærter, 100 g rasp, salt, peber, 2 skef flø-de, 1—2 æg, 1 skef. hakket timian. Udblødte ærter koges møre, passeres og røres op med alle ingredienser, koges i form i vandbad ca. 30 min., vendes og garneres med snittede løg og æbler, som er stegt møre i fedt-stof på panden. Ristet rugbrød serveres til.

Fyldt hvidkål. 1 hvidkålshoved, 300 g kogt persillerod og gulerod, 100 g rasp, 1—2 æg salt, 2 skef. hakket persille. Hvidkålshovedet udhules, fyldes med urtefars af ovenstående dele, låget bindes på, hovedet koges mørt og serveres med kogte kartofler og lys sovs.

Julesalat renses og snittes fint, blandes med en lille smule fint revet selleri og groft revet æble. Vendes i sovs af 2 spsk. kærnemælk, 2 spsk. flode, 1 spsk. citronsaft eller 1 tsk. eddike, en halv spsk. sukker.

Rosenkålssalat. 2 dele rosenkål skæres i tynde skiver og hakkes, 1 del æble rives groft. Vendes i salatsovs som ovenstående

E. Pille.

Fynsafdelingens generalforsamling
finder sted søndag den 16. maj kl. 14.30 i fru Svaneljords vegetariske pensionat, Provstegade 8, Odense. Efter mødet vil medlem af D.v.f.s besty-relse, havebrugskonsulent H. Mosegaard holde foredrag om „En havemands betragtninger over ernæringssituationen i dag". Agiter for tilslutning til dette foredrag. *N.N.*

Vegetarisk feriehjem.
Forslaget herom i aprilnumret har vakt interesse, og kunde der findes et egnet sted, vilde vi nok kunne få pensionærer. Men vi er for sent på det for i år. De høj- og kostskoler, som vi efter samråd med turistfor-eningen har skrevet til, har mest meldt optaget. Det viste sig, at der er en større pension ved Gamborg fjord, hvor man helst tager vegetarer; den håber vi ad åre at få et samarbejde med. Men i år skulde det jo foregå på Sjælland. Måske vil juninumret bringe nyt i denne sag.

N N.

Risten til kartoffelkogning.
Kog ret tykke kartoffelskiver på risten — medens De dækker bordet, det tager højst 10 minutter — og klip lidt purløg, dild, persille eller porre over dem; det er en nem og god indledning til frokosten.

N.N.

Demonstration af vegetariske retter.
Berlingske Tidende har i sin foredragssal afholdt en række efter-middagsdemonstrationer af »Madlavning i Krisetider«. Bl. a. har fru Regner Andersen medvirket, og den 15. april var det vort bestyrelses-medlem, fru Ellen Pille, der havde ordet til fordel for rent vegeta-riske retter og skilte sig særdeles godt fra Opgaven. *N. N.*

Nu skulde postvæsenets og vort kartotek være overensstemmende. Hvis De ikke modtager dette nr. af V. t. med helt rigtig adresse på-stemplet, bedes De sende mig et par ord, at det kan blive rettet.

Hvem der endnu ikke har indbetalt kontingent eller abonnement for 1943 bedes gøre dette i første halvdel af maj for at spare os arbejde og porto ved postopkrævning. Dette gælder både medlemmer af Københavnsafdelingen, Fynsafdelingen og de spredtboende.

N. Nielsen.

Dansk vegetarisk forening.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.

Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

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.

Åndedrætsteknik.
Dr. Hanish' metode.
Undervisning (børn og voxne).
Margrethe Olsen,
Falkonervænget 31 ².

Frydenstrand badesanatorium.
Læge: Ejnar Eriksen
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.

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

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,
Østergade 20, Rudkøbing.

„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.

Kartonneret kr. 10,00
Shirting - 12,00
Skindimit. - 14,00

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

3 vigtige Trin til Sundhed!

RAAKOST

GRØNSAGER

DANO KOMPOST

Alsidig **naturlig** Kompost, som

DANO -KOMPOST,

er Grundlaget for de mest værdifulde Grønsager.

Brug derfor DANO-Kompost i Deres Have.

DANO-KOMPOST erstatter fuldt ud Hestegødningen i Mistbænke og bruges i Drivhuse som Kulsyre- og supplerende Varmekilde.

DANO-KOMPOST anvendes paa Friland og som Jordforbedringsmiddel; den indeholder ogsaa vigtige Mikronæringsstoffer og fremmer det nyttige Bakterieliv i Jorden.

men - DANO-KOMPOST kan kun faas, hvis Deres Kommune — til hygiejnisk Løsning af Dagrenovationsproblemet — opretter en **DANO-Konverterings-Anstalt** til Fremstilling af DANO-KOMPOST af Dagrenovation.

I følgende Kommuner findes DANO-Konverterings-Anstalter i Drift eller under Opførelse:
Gladsaxe - Kensington - Harrow - Esbjerg m. fl.

Forlang Brochure.

DANO **Buddinge Værk pr. Søborg.**
Telefon: Søborg 1118.



sund Mad

og velsmagende Mad bliver dampkogt — det sparer paa Gasforbruget, og det sker ved Hjælp af en

VOSS
GRØNSAGSRIST



FRØ sikrer Høsten

J. E. OHLSENS ENKE

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.



Adresserne på **danske kiropraktorer** findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbogernes fagregister.

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.

Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.