Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte
287

Vegetarisk Tidsskrift

Læger er nu morsomme!

Berlingske aftenavis (18. okt.) har forudset, at den kommende vinter vil kunne komme til at tære på kræfterne, og har i den anledning haft en samtale med overlægen på Silkeborg Bad, Arne Portman. Man spurgte ham: »Hvad i alverden skal vi spise? Den ene dag er vort rugbrød det bedste, den næste skal det forbedres, fordi det er utilstrækkeligt. En dag må vi spise spinat, en anden ikke!«

»Vi skal bare tage den lidt med ro,« sagde dr. Portman, »og ikke blive skræmt af de påstande, der fra tid til anden fremsættes om fødevarerne. Hvorfor skulde vi f. ex. have bedre rugbrød? Det, vi spiser, er da udmærket. Med hensyn til maden er der ikke så mange direktiver at give, når det gælder om at holde sig i form. De gifte, der tidligere skadede organismen: Nicotin, alkohol og coffein, **er vi jo sørgeligt fri for**(!), og den **bl. a. deraf følgende aftagende selskabelighed** har nærmest efter min mening gjort folk sunde og maverne bedre«.

Efter at have anbefalet grønsager og levertran i stedet for det traditionelle maltøl og fløde, som ellers anses for styrkende, udtaler han sin sympati for børnenes halve liter mælk, der anbefales af professor Monrad, i stedet for den hele liter, der doceres af Johanne Christiansen og professor C. E. Bloch. Endvidere anbefaler han daglig middagssøvn og mindst 7 timers nattesøvn. Til spørgsmålet »Nerver« udtaler dr. Portman, at hvis man ikke kan tvinge sig til at tage tingene med ro, så må man tage nervetabletter.« **Største delen af os burde hver eneste dag tage en eller flere små tabletter.** Man vilde ikke give vilde folkeslag nervetabletter eller dem, der lever under fuldstændig naturlige forhold, men et moderne samfund er et kunstprodukt, og for at kunne klare os må vi ty til nervetabletterne. Det er et attribut til vor kultur, lige så naturligt som at spise grønsager. Verden vilde se bedre ud, hvis brugen af nervetabletter var større.

Udgivet af Dansk Vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE BLADE FAGPRESSE

38. årgang
nummer 11
november 1944

Jeg forstår godt, at det kan lyde uhyggeligt, men nervetabletter er ugiftige, de nedbryder ikke, ... vi hærdes imod de mange små og store »nålestik«, som vi alle er ude for. Det kan ikke med rimelighed forlanges, at den menneskelige organisme skal kunne tåle tidens tryk uden hjælp. Hvorfor ikke tage nervetabletter, når de har så gavnlig indflydelse?«

Efter at have advaret mod overdreven brug af ferie- og hovedpinetabletter slutter dr. Portman med at fremhæve sin tro på daglig brug af medicin i form af nervetabletter.

Ud over enkelte fremhævelser synes jeg ikke, der for os er grund til kommentarer. Dog er det vist nok første gang, at jeg har set en anset mands indrømmelse af, at selskabelighederne er aftagende som følge af den sørgelige mangel på gifte! H. M.

Fra et mangeårigt medlem har vi modtaget følgende indlæg:

Naturhelbredere eller læger?

I Hindhedes 48. beretning — der adskiller sig fra mange af hans beretninger ved ikke at være nogen forsøgsberetning — går Hindhede ind for, at »naturlæge« Axel O. Hansen gives ret til at udøve lægepraxis ligestillet med andre læger.

Heri kan jeg ikke give Hindhede medhold, og jeg betvivler, at Hindhede vilde have givet hr. A. O. Hansen en lige så uforbeholden anbefaling, hvis han havde sammenholdt hr. Hansens diæter, som de var for 10—15 år siden, med hans nuværende Nolfidiæt.

Hr. Hansens første diæter bestod af et sammensurium af frugt og grønsager i lige så tåbelig som fantasifuld sammenblanding ledsaget af en håndfast påstand om, at den vilde give 100 pct. sundhed, men allerede efter nogle års forsøg hermed er hr. Hansen gået over til mælkediæt plus frugt, grønsager og rå rodfrugter à la Nolfi.

Det synes ikke at fremgå heraf, at hr. Hansens amerikanske uddannelse har forlenet ham med ret megen diætetisk sagkundskab. Han er experimentator og bør ikke gives autorisation som læge. Noget helt andet er, at lægerne burde sætte sig ind i naturhelbredelse, og det er al ære værd, at dr. Nolfi har gjort en begyndelse — måtte resultaterne blot ikke generaliseres for tidligt. Fr. Pedersen, Strib.

I Gartner-Tidende nr. 42 finder vi følgende indlæg:

Samvittighedsspørgsmål til dr. med. Holger Begtrup.

Det måtte glæde enhver producerende gartners hjerte at høre dr. med. Holger Begtrups foredrag ved det almindelige gartnermøde, så varmt som han anbefalede såvel frugt som grønsager, ja selv blomsterne kunde anerkendes som appetitvækkere.

Kun en ganske enkelt gang kom han til at fortale sig; det var, da han berørte den økonomiske side af sagen og kom til at sige, at grøntretter var billige, **i hvert fald når man selv dyrkede dem!**

Handelsgartner Oluf Kristensen stillede imidlertid det interessante spørgsmål til doktoren, hvad der måtte anses for naturbestemt føde for menneskeborn, eftersom erfaringer fra egen husstand synes at vise, at nogle var fødte

vegetarer, medens andre foretrak »stærkere« ting. Herpå svarede doktoren uden betænkning, at born selvfolgelig var indrettede til at spise frugt og gronsager, og hvis de foretrak andre ting, kunde det bero paa psykiske årsager.

Når nu dr. Begtrup erkender, at frugt og gronsager er ideel og naturbestemt fode for menneskeborn, men samtidig udtaler, at han sætter pris på en bof, så synes det mig at være direkte i strid med logikken, og derfor er det, jeg tillader mig at stille doktoren dette spørgsmål: Er der nogen videnskabelig begrundelse for den antagelse, at en organisme som den menneskelige på et eller andet tidspunkt i sit liv skifter karakter, fra at være »Banan« går over til at blive »Bof«?

I benægtende fald kunde det være rart at få oplyst, på hvilket alderstrin mennesket normalt bør afvikle logikken, bør det ske ved den skolepligtige alders indtræden, ved konfirmationen eller evt. den dag, da man bliver dr. med.? Ærbodigst

H. Mosegaard.

Køkkenet i november.

Så længe frosten ikke er begyndt, har vi endnu dejlig blomkål. En variation heraf er f. ex.: **Polsk blomkål.**

Et stort blomkålshoved dampes og anrettes på et varmt fad. Pensles med æggeblomme. På en pande smeltes 20—50 g smør, så meget man kan afse, og heri blandes 4—5 spiseskeer rasp. Når det er varmt, hældes det over blomkålshovedet. Serveres med tomatsauce og kartofler eller dampede gulerødder og persillesauce.

Stegt blomkål.

Et fast blomkålshoved skæres i skiver på 1—1½ cm tykkelse, brunes på panden i fedtstof — der kræves ikke meget, da man kan dampe det mørt med lidt flode og med låg over. Blomkålen får herved en noget anden smag end den kogte eller dampede kål. Serveres med f. ex. kartoffelmos.

Kvæder.

I. Frugten skrælles tyndt, skæres i skiver på tværs, kærnehuset fjernes, Frugterne koges møre i en god sukkerlage, hældes i syltekrukker og er udmærket som erstatning for rosiner eller sukat.

II. Kvæderne vaskes, skæres i fire dele, koges møre i lidt vand og males gennem hakkemaskinen med skræl og kærnehus. Massen vejes og indkoges i 10—20 min. med 800 g sukker pr. kg mos samt ganske lidt citronsyre (½ tsk.), hældes op på flade fade eller bliklåg, smurt med fedtstoft, og stilles til langsom tørring. Skæres i firkanter, mens massen endnu er sejg, og tørres videre 8—14 dage. Gemmes i dåser med pergamentpapir mellem hvert lag — til jul.

Den afsiede saft eller vandet, kvæderne er kogt i, anvendes til at koge æbler i til grød og suppe.

III. Kvæder kan også anvendes til dessert. De vaskes, koges møre, skræl og kærnehus fjernes, får et opkog i tynd sukkerlage og serveres med creme- eller karamelsauce.

Her skal lige omtales, at **pæreskræller** kan koges af, hvorved man får en sød saft til hjælp til sødsuppe o. l. **Ellen Pille.**

Vitaminer og råsyltning.

Under denne overskrift har hr. Helge Friholm sendt redaktionen et indlæg, hvori han stiller nogle spørgsmål angående:

Vitaminernes holdbarhed over for kemisk konservering,
mineralsaltes ødelæggelse ved konservering,
anvendelse af mørkebrunt sukker til rå syltning,
råsyltning uden andre konserveringsmidler end sukker.

Hr. Friholm beretter endvidere om nogle forsøg, han har foretaget med syltekonserveringsmidlers indvirkning på forskellige frø, hvilke viste, at kun en enkelt prøve af frøene var spiredygtig.

Dette betyder imidlertid ikke, at vitaminerne også ødelægges, da spireevne og vitaminer er to ting. Vitaminer er stoffer af vidt forskellig karakter i skiftende mængder i fødemidlerne, nogle bundet til vand, andre til fedtstoffer. Der skal derfor meget omfattende undersøgelser til at bevise konserveringsmidlernes opførsel over for vitaminerne. Der er for syltningens vedkommende kun tale om C-vitaminet, da dette vitamin er det mest flygtige, og fordi der i frugt gennemgående findes meget få af de andre vitaminer.

Statens husholdningsråd har foretaget disse forsøg angående »C-vitaminets bevarelse ved husholdningsmæssig konservering af frugt« — »Faglige meddelelser« nr. 7, juli 1942.

I denne pjece hedder det: De forskellige frugter forholder sig ikke ens ved de forskellige konserveringsmetoder, hvad bevarelse af C-vitamin angår. Henkogning er den af de undersøgte konserveringsmåder, der giver den bedste bevarelse både ved konserveringen og den senere opbevaring. Kemisk konservering giver ved rigtig teknik også god bevarelse af C-vitaminet. Kemisk konserverede hele hyben bevarede således næsten hele vitamin-indholdet ved 6 måneders opbevaring. Sukkersyltning giver ligeledes god bevarelse af C-vitaminet; men det gælder særligt den gammeldags syltning af hele frugter. Man får mindre god bevarelse af findelt frugt f. ex. i marmelade.

Ved saftfremstilling fås kun en mindre del af C-vitaminet i saften, bedst ved afvridning af frugten, mindre ved afkogning og mindst ved udtrækning med sukker og citronsyre.

Overalt gælder det, at jo bedre det syltede er beskyttet over for luftens adgang, des bedre bevares C-vitaminet, og det er en absolut betingelse ved kemisk konservering, at luften hindres adgang til syltetøjet.

Tørring giver det dårligste resultat af bevarelse af C-vitaminet.

Angående mineralsalte, da findes de lige så gode i syltetøjet som i den friske frugt.

Mørkebrunt sukker samt råsirup har jeg med held anvendt til kogt syltetøj, men det er sikkert ikke rent nok til råsyltningen.

Man kan udmærket råsylte med sukker alene, men så må der tages lige dele frugt og sukker, og opbevaringsstedet må være absolut godt, d. v. s. koldt og tørt.

Endelig kan f. ex. tyttebær opbevares i koldt, kogt vand uden tilsætning af nogen art, da de i sig selv har et ret stort indhold af benzoesyre.

Ellen Pille.

Hvad er vegetarismen?

En verdensbevægelse, der gennem en levemåde i overensstemmelse med naturens love, ved udnyttelse af sollys, frisk luft, vand, motion og især ved anvendelse af ren føde virker for:

større menneskelig sundhed,
bekæmpelse af den tiltagende sygelighed og degeneration,
livsglædens bevarelse op i den høje alder,
formindskelse af dyrenes lidelser.

Hvorfor spiser vegetarerne ikke kød?

Fordi menneskelegemets hele opbygning og dets fysiologi ikke berettiger til den antagelse, at mennesket er altædende, men tværtimod henviser det til planteføde,

fordi det er uværdigt for mennesket at benytte sin overlegenhed over dyrene til at dræbe dem til fortæring, når fuldkommen føde kan fås fra planteriget,

fordi kødet med dets indhold af giftige stofskifteaffaldsprodukter og sygdomskim må betragtes som **uren føde,**

fordi kødspisning fremmer trang til krydderier, alkohol og tobak og let fører til overfyldning og dermed ødelæggelse af organerne, særligt mave-tarmkanal, lever, nyrer og hjærte.

Hvorfor lever vegetarerne af frugt, nødder og grønsager?

Fordi disse næringsmidler er menneskets naturlige føde,

fordi de, ligesom brød, kartofler, æg og mælk i ren og naturlig tilstand, ikke indeholder ovennævnte giftstoffer, og derfor kan betegnes som **ren føde,**

fordi de indeholder rigelige mængder af alle de næringsstoffer, vi har brug for, særligt vitaminer og mineralier, og altså — alsidigt anvendt og så vidt muligt i rå tilstand — giver os betingelserne for fuldstændig åndelig og fysisk velvære og arbejdsdygtighed.

Hvad koster vegetarisk mad?

Den vegetariske mad er ikke blot bedre, men kan også gøres billigere end enhver anden.
Lær at fremstille velsmagende vegetariske retter efter de vegetariske opskriftsbøger.

Indmeld dem i Dansk vegetarisk forening.

Dens formål er at varetage vegetarernes interesser og at udbrede kendskab til vegetarisk levevis for gennem denne at fremme sundheden, modarbejde brugen af skadelige nydelsesmidler og formindske dyrenes lidelser.

Enhver, der har interesse for disse formåls fremme,

kan blive medlem uden løfte om at give afkald på kød (kun medlemmer at bestyrelsen er forpligtet til afhold fra kød, alkohol og tobak).

Alle vegetarer og interesserede

bør være medlemmer, for kun gennem en organisation kan der gøres effektiv propaganda for vegetarismen ved foredrag, udstillinger, blad- og litteraturudgivelse, bogudlån osv.

Kun en talstærk forening

vil kunne påregne myndighedernes lydhørhed i spørgsmål af særlig interesse for vegetarer, f. ex.

vegetarmad på sygehuse og alderdomshjem,
ombytning af rationeringskort,
bestemmelser om frugtimport, told og valutatildeling, kornets formaling, levnedsmiddelkontrol osv.

Ved henvendelse til foreningens adresse

får De oplysning om nye vegetariske fødemidler, de mest værdifulde næringsvæxter, den bedste dyrkningsmetode, de bedste opbevaringsmåder;
vi anviser vegetariske feriehjem og spisesteder og står i forbindelse med udenlandske vegetarforeninger.

Dansk vegetarisk forening,

der blev stiftet i 1896, er uafhængig i politisk, religiøs og økonomisk henseende.

Kontingentet:

Enkeltmedlemmer	kr. 5,00	årligt
ægtepar	» 7,00	»
medlemmer under 20 år.....	» 3,00	»
livsvarige medlemmer: ægtepar	kr 100,00	
enkeltmedlemmer	» 75,00	

Bemærk indmeldelsesblanketten på næste side.

Vegetarisk tidsskrift

tilsendes medlemmerne gratis og portofrit hver måned.
Abonnement på tidsskriftet koster kr. 4,00 årligt.

Køb vegetarisk litteratur!

Alle oplysninger gives gerne.
Dansk vegetarismes standardværk, dr. Mich. Larsens »Naturhelbredelsen«, 135 sider, 0,60, højesteretsadvokat Eivind Eckbos »Faste og sunnhet« 1.00, vegetariske opskrifter (vore småskrifter 12, 18 og 21) tilsammen 0.75 — alt portofrit.

Fraklip nedenstående indmeldelsesblanket og indsend den til foreningens adresse:

Gentoftegade 56 C, Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y.
Formand og kasserer, repræsentant N. Nielsen, samme adresse.

Undertegnede indmelder sig i Dansk vegetarisk forening fra:

Navn: Fru / Frk. / Hr. .....

Stilling: .....

Adresse: .....

..... Tlf. .....

Kontingent: Årligt: / Livsvarigt: .....

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN. PALÆ. 7312

Spildindsamlingen. Hvorledes forholder vegetarer sig til denne? Nok er vi tilhængere af fuld udnyttelse af alt, der har værdi for samfundet — og det ikke blot i krigstider — man kan vi lade de ret store kvanta grønsagsaffald fra en vegetarhusholdning gå til svinefoder? Vilde det ikke være at sammenligne med en vegetar, der dyrker kartofler til brændevinsbrænding?

For øvrigt synes man, at enhver, der kommer på køkkentrappen den dag, da spildmanden ventes i et større boligkomplex, får tilstrækkeligt både for øje og næse, til at vedkommende giver afkald på flæsk for livstid.

N. N.

Fynsafdelingen afholder medlemsmøde med interesserede **søndag den 19. november** kl. 14.30 i læseforeningens sal, Kronprinsensgade 7, Odense.

Vort medlem, **læge fru Marie Nordheim Tiedje, Odense,** vil ud fra særlige erfaringer i sin lægepraxis tale om: **Hvad er sund levevis?**

Medlemmerne opfordres til at møde talrigt. Tag venner og bekendte med, det bliver en interessant dag. P. b. v.

Georg Clausen.

Til fru A. Rasmussens minde: Fam. P. 4,00, fru A. Nielsen, Roskilde 10,00. I alt indkommet kr. 60.00. **Oluf Egerod.**

Spiseolien bliver dyrere. Prisdirektoratets nye maximalpriser på spiseolie er 23 øre højere pr. helflaske end de gældende, hvilket skyldes, at spiseolien nu må fremstilles udelukkende af sennepsfrø, fordi der i år er dyrket mindre af de mere olieydende kålroe- og turnipsfrø.

Der foreligger intet om, at vegetarerne får forkøbsret til spiseolien, der vel stadig bliver vanskelig at få fat i, fordi den efterspørges af dem, der ved at anvende fedt og flæsk i forvejen lægger beslag på en stor del af Danmarks dyrkede areal. N. N.

Hvad er vegetarisme?

Den i dette nr. indheftede brochure kan udtages og anvendes i agitationen for tilgang af nye medlemmer i det kommende år, ligesom yderligere exemplarer fremsendes på opfordring (20 stk. for en kr., portofrit).

N. N.

Tanker ved årsmødemiddagen.

Vi var et lille hundrede mennesker ved festmiddagen på Skodsborg badesanatorium den 27. august. Måske kun halvdelen var vegetarer: mennesker, som konsekvent og i længere tid ikke har spist kød (inkl. fisk, fedt o. l.). De øvrige var »sympatiserende«, der vel nok indrømmer rigtigheden af det, vi vegetarer hævder, men som ikke lever helt vegetarisk, enten de nu af smagsgrunde ikke vil eller kan undvære slagteriprodukter, eller fordi det i dagliglivet er dem for omstændeligt at give afkald på kødmad, i hvert fald ved alle lejligheder. Ganske vist er det lettest for den, der gerne vil være »hel« vegetar og tilstræber at blive det, strax at være konsekvent, for kun derved vindes der respekt for standpunktet hos de medmennesker, man er mere eller mindre afhængig af, og kun ved at være konsekvent når man det stade, hvor kødet har tabt sin tiltrækning, fordi man simpelt hen i løbet af et årstid har mistet smagserindringen. Og med dennes bortsvinden gør »den etiske vegetarisme« sig stadig mere gældende: Uviljen

mod meddelagtighed i dyremyrderiet, væmmelsen ved slagternes og andres virke fører til en følelse af ækelhed over for alt, der hidrører fra dyreliv, og umuliggør tilbagevenden til altæderstandpunktet.

Men overgang til vegetarkost er et vanskeligt problem i et ægteskab, hvor kun den ene ægtefælle er interesseret, hvad enten det nu er manden, der tror at skulle have kød for at kunne bibeholde sin arbejdskraft, eller hustruen, der måske er stolt af sin kunnen på den almindelige madlavnings område og ikke ønsker den ignoreret.

Ved en vegetarmiddag for en menneskealder siden vilde spørgsmålet hos de tilstedeværende »sympatiserende» have været: »Kan man nu også existere på plantekost?« Og vi vegetarer vilde måske kun med tvivl i sind have svaret ja, fordi vi den gang af alle autoriteter betragtedes som selvmordere. Nu er den officielle indstilling så helt anderledes, nu indrømmes det fra alle sider, at mennesket burde være vegetar — eller omtrent da — men til gengæld er der nationalokonomiske betragtninger, der gør »blandet kost« til en nødvendighed for vort lands befolkning.

Ja, vejen er lang, for selv om videnskaben nok så meget rokker ved troen på den blandede kost — ligesom den har påvist alkoholens og tobakkens skadelighed — så vil lægerne, hvis indflydelse i vort land er uhyre, vel vogte sig for at bekæmpe brugen af kød, spiritus og tobak, dels for ikke at rage uklar med »kunderne«, og dels fordi de selv sætter pris på stegen, snapsen og cigaren.

Ved en vegetarmiddag for en menneskealder siden vilde man have rost de vegetariske retter, hvad enten der nu serveredes **linsebøf** eller **nøddefrikadeller**, fordi de smagte næsten som de rigtige kødretter — denne lighed med kødretternes smag var noget af det vigtigste. Nu hævder man derimod, med fuld anerkendelse af betydningen af madens velsmag, at vegetarisk mad har sin egen smag, og at netop denne skal fremhæves, som det da også gøres fra f. ex. Skodsborg badesanatoriums køkkens side.

Trods denne modernisering af vegetarmad viste det sig ved årsmødemiddagen, at mange af os er kommet endnu nogle skridt videre mod den naturlige ernæring: Vi vilde have påskønnet en middag, der i langt højere grad var »råkost«. Den vilde ikke blot have været mere i overensstemmelse med vore logiske krav til menneskemad, men også med vor smag, som denne har udviklet sig.

Denne hos os selv konstaterede mulighed for smagsændring giver os håb om, at vor agitation for vegetarisk levevis dog vil bære frugt. Måske det endnu i vor levetid bliver **mode** at være »planteæder«. Så bliver det guldalder for gartnerne, og så bliver det vor vigtigste foreningsopgave at tage sig af spørgsmålet: den rigtige plantekost, de rigtige, og de rigtigt dyrkede, køkkenurter og frugter og disses opbevaring. N. N.

„Den personlige friheds værn", alkohol og kønssygdomme.

Kønssygdommene hærger landet, det bliver værre og værre, og virkningerne vil spores langt ud i fremtiden: ulykke for de pågældende med pårørende, millionudgifter for samfundet — det bliver endda masser af

millioner, har man beregnet. Alvorlige, socialt forstående læger, bl. a. kreslæger, har påpeget, at alkoholen har sin store, store skyld her. Hvor alkoholen går ind, går forstanden ud, hæmningerne forsvinder, man holder sig ikke tilbage, og smittespredningen befordres katastrofalt. Man var ud over landet begyndt på at beskytte befolkningen — det er jo især ungdommen — ved restriktioner mod alkoholen, og flere og flere steder diskuteredes spørgsmålet. Men så kom der en mand i vejen med en slæde — alkoholkapitalens ubarmhjærtige, hensynslose håndlanger, foreningen med det falske navn »Den personlige friheds værn«, der under frihedens maske er den mest usociale, kapital-egoistiske sammenslutning vi har. Alle de brave mennesker, der gennem denne forening er lokket med til at gå alkoholkapitalens ærinde, skulde forsøge en gang at betænke, hvilken sum af elendighed de nu er medskyldige i, hvis det lykkes foreningen med det fine, virkelighedstilslørende navn at få spændt ben for samfundets beskyttelsesforanstaltninger for sin kostbare ungdom! O. E.

Snart kommer postopkrævningen til dem, der ikke har betalt kontingent for 1944!

Litteratur: Eckbo's »Faste og sunnhet« 1 kr., Dr. Mich. Larsens »Naturhelbredelsen« 60 Øre, »Vegetarbogen« 25 Øre portofrit fra D. v. f.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

København: Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). 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 2782. — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.
Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.
Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: 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.

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.

Støt os ved annoncering i
Vegetarisk tidsskrift

Rantzau Nielsen

REVISOR

Bogføring - revision - skattesager

Skelbækgade 44 - Eva 7856

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen.

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"

ODENSE — nu Kongensgade 39[3] —

anbefaler sig

med god, sund, vegetarisk mad.

ANNA SVANEFJORD

Aktuelle bøger

- Grete Scharling: Ny vegetarisk kogebog. Den sundeste hverdagsmad. 700 opskrifter. Fixe og indbydende anretninger. Kr. 4.50, indb. kr. 6.00.
- Elna Regner Andersen: Sæsonmiddage af grønsager. Kr. 3.00. Nordisk reformkost for sunde og syge. Kr. 3.85.

Bøger sendes pr. efterkrav eller frimærker modtages som betaling

H. Henningsens boghandel

Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"

Uafhængigt tidsskrift for okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 4 kr. pr. halvår. — Forlang alsidigt propagandahæfte mod 60 øre i frimærker.

Exp.: Norsvej 6 A, Københ. V.

Tlf. C. 2006 A, Postkonto 58626

Til sundhedens fremme

styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, Central 7827.



Landsforeningens mærkat.

Adresserne på **danske kiropraktorer** findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes 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.

„MOD SOLEN"

behandler sundhedsspørgsmålet fra en ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle kiosker. Helårs abonnement 10 kr., halvårs abonnement 5.50 kr. — Postkonto 82064, Trans bladforlag, Amagertorv 3, København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.