Vegetarisk Tidsskrift

Københavnsafdelingen

af D. v. f. afholder møde i Kvindelig Læseforening, Gl. Mønt nr. 1,

onsdag den 15. marts kl. 20 pr.

Martinus' sekretær, hr. E. Gerner Larsson, vil vise lysbilleder fra **Kosmos'** feriekoloni og fortælle om dens tilblivelse og formål.

Adgang 50 Øre. Bestyrelsen.

Vi vegetarer træffer undertiden helt overraskende på meningsfæller og må jo erkende, at der findes adskillige vegetarer ud over dem, der er tilsluttet vor forening. For at komme i kontakt med andre vegetarisk interesserede krese har vi anmodet hr. Gerner Larsson om at gøre os nærmere bekendt med den store vegetarkoloni på Kattegatskysten og vise sine fortræffelige billeder deroppefra. Vi vil vise vor påskønnelse af hr. Gerner Larssons beredvillighed til at komme til os ved at møde op med venner og bekendte den 15.

N. Nielsen.

Generalforsamlingen i Københavnsafdelingen,

som det var planlagt at afholde i forbindelse med en fællesspisning o. s. v., udsættes til næste måned grundet på lokalespørgsmaalet.

N. Nielsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

38. årgang
nummer 3
5. marts 1944

Feriehjem for vegetarer.

Hjerterum giver desværre ikke altid husrum: det har ikke været muligt at få plads til os i Kosmoslejren. Nu forhandler vi med bungalowejere i nærmeste nabolag. Mon vi kunde belægge 5 sådanne bungalows til 4—5 personer i 14—28 dage? Vi håber at kunne bringe nærmere om vilkårene i næste nr. af V. T.

N. Nielsen.

Foreningsarbejdet.

Vegetarisk tidsskrift plejer at udkomme den første i måneden; men af forskellige grunde er de sidste numre ikke udsendt før hen på måneden. Til gengæld har de været fyldigere, idet vi har ment, at de ved årets begyndelse indkomne gavebeløb i disse tider bedst kunde anvendes til en forbedring af vort blad. Havde vi midler, vilde vi jo gerne udsende 16 sider hver måned.

Den senere fremkomst har forårsaget adskillige forespørgsler om, hvor bladet blev af? Fejlexpeditioner er jo hændelige, og forespørgslerne viser en glædelig interesse hos vore læsere. Uden at ville fragå vor pligt til at fremsende bladet rettidigt — så vidt muligt — må det dog være mig tilladt på given foranledning at fremføre, at alt foreningsarbejdet er *vederlagsfrit fritidsarbejde.* Der ydes ikke under nogen form honorar hverken for at skrive i bladet — eller for at skrive *mere* i det — lige så lidt som for redaktions-, expeditions- eller kassererarbejdet. De kan således trygt anbefale Deres bekendte at tegne abonnement paa Veg. tidsskrift eller blive medlemmer af Dansk veg. forening og for vor forenings vedkommende afvise antydninger om, »at også lederne af idealistiske bevægelser sætter pris paa ben«.

N. Nielsen.

K o n t i n g e n t 1944. Adskillige medlemmer har endnu ikke indsendt dette. Hvorfor skal vi sende bladet på forskud? Husk girokonto 25656, så vi kan undgå spild af tid og porto til opkrævninger.

G a v e r til D. v. f.: L. Mehrn 2.00, Frode Chr. 5,00, Heimbürger 4.00. — *Tak!*

Kassereren.

Råstrup Kursteds Venner afholder ordinær generalforsamling på kurstedet den 21. maj kl. 15.

Mens vi venter paa appelsinerne

håber vi, at de, som skal fordele dem, vil tænke lidt venligt på os vegetarer, som dog burde have en slags førsteret til en beskeden lille tildeling af de så længselsfuldt ventede varer.

I Sverrig har man længe haft den ordning, at de, som gav afkald paa tobak, kunde forvente kaffe eller andre lækkerier. Når vi nu frivilligt giver afkald på de varer, som er vanskelige at skaffe, men som alligevel belaster landets købemuligheder, så skulde det synes ganske naturligt, om man giver os en sådan kompensation.

Hvis en sådan favorisering skulde medføre, at mange gik fra tobakken, kunde sundhedsautoriteterne jo kun se derpå med glæde, og skattevæsenet finder nok udvej for at skaffe dækning.

Når det endvidere meddeles fra Sverrig, at vegetarerne der kan få ombyttet kødkortene med smør eller andet, og en tilsvarende ordning længe har været i kraft i Tyskland, synes det ufatteligt, at vi skal være ene om at give afkald paa de ting, hvis fremstilling bevislig kræver både store jordarealer og stor indsats af arbejde, uden at man yder os en eneste fordel på andre punkter.

Med lidt ond vilje kan man let få den opfattelse, at myndighederne søger at besværliggøre og dermed forhindre en bevægelse, som ellers burde være støttet paa enhver måde, ikke alene under normale forhold, men navnlig paa tidspunkter, hvor det kniber med de forhåndenværende næringsmidler.

Over for myndighederne er der da også gentagne gange peget på, at vi under sidste krig kunde få ombyttet flæskemærker med andre rationerede varer, men heroverfor hævder man, at der endnu ingen virkelig rationering er af slagteriprodukter, og derfor kan vi heller ikke bytte. Dette synes ulogisk, for enten er kundekortene uden værdi, og derfor overflødige, eller ogsaa *har* de en værdi, og så kan man give os en passende kompensation.

Naar nu kundekortene har været benyttet i flere kvartaler, og hver gang igen afleveret til myndighederne, kunde det ikke være uoverkommeligt at fastslå et gennemsnitstal for indkøbenes værdi, i hvert fald i indeværende kvartal lader det sig gøre i penge. Det kunde også være interessant at vide, *hvor mange* blanke kort der vender tilbage.

Såfremt vejen over kundekortene ikke er farbar, er der jo officielle statistikker nok over tilførsler til byerne.

Men er vi blot tilpas tålmodige og venter, så kan vi vel gøre os et svagt håb om det obligate pund kaffe, naar vi hver for sig bliver 100 år! *Forælder.*

Vitaminmangeltidens problemer.

Af læge Jens David Henriksen.

I vinter- og forårsmånederne forekommer de fleste mangelsygdomme som en naturlig følge af, at næringsmidlerne på denne årstid kun indeholder et minimum af de vigtige stoffer, som vi kalder vitaminer.

Vitaminer er produkter af livet i planterne, og produktionen af vitaminerne forekommer derfor i sommertiden, hvor der i en alsidig kost findes tilstrækkeligt af vitaminer. Men i vintertiden, hvor den friske føde træder tilbage for den kogte, konserverede eller hengemte kost, opstår, ikke mindst i en dyrtids- og ratioeringsperiode, vanskeligheder ved at sikre alle mennesker, især børnene, mod vitaminmangelsygdommene.

Det er heller ikke udelukkende det rå, blæsende, fugtige klima, som får al sygelighed til at kulminere i de første fire måneder af året. Den nedsatte modstandskraft gennem en *underlødig* kost er en vigtig faktor, ogsaa ved opståelsen af så kendte sygdomme som influenza, bronchitis, rheumatisme, blodmangel eller ved så almindelige fornemmelser som forårstræthed og energiløshed, nervøsitet og pirrelighed, appetitløshed og nedsat fordøjelsesfunktion.

Problemerne med hensyn til vitamintilførselen i denne tid er særlig aktuelle, fordi vanskelige tilførselsforhold og restriktioner har indskrænket omfanget af det udvalg af næringsmidler, som man tidligere kunde henvise til som vitaminrige. Skal man da nu søge over til dyre medicinske præparater for at sikre sig mod sygdom? En sådan udvikling må i videst mulige udstrækning undgås, og befolkningen oplæres til at anvende de forhåndenværende produkter, således at man igennem sin daglige ernæring også skaffer sig disse i virkeligheden små mængder af specialstoffer — vitaminer — der skal tilføres organismen, for at den

rette stofomsætning kan foregå i alle væv og organer, og derved sikre en sund vækst og en stærk konstitution.

A-vitaminet, som er nødvendigt for børnenes vækst og slimhindernes normale funktion (mangelsygdomme som øjentørsot og natteblindhed) og beskytter os mod visse infektionssygdomme, skal tilføres *daglig* i 1500—3000 int. enh., svarende til omtrent 1—2 mg carotin.

1500 int. enh. af a-vitaminet findes i ca. 100 g smør, men kun i sommertiden, af vintersmør kræves 300 g.

Æg, særlig æggeblomme, regnes for rig på A-vitamin; i 100 g æg (d. v. s. 2 små æg) findes gennemsnitlig 1500 enh. — Men både smør og æg er dyre og sparsomme, hvad skal da menigmand gøre?

For tiden er gulerødder den bedste og billigste A-vitaminkilde. Fag. med. fra statens husholdningsråd (nr. 6—40) offentliggør undersøgelser fra 1939 om 13 danske gulerodsstammer, i hvilke man fandt 13200—25800 int. enh. pr. 100 g *frisk* rod, hvad der er mindst 10 gange så meget, som tidligere tabeller opgiver.

Af andre lige så gode A-produkter nævnes, at 100 g grønkål giver 3000 enh. og 100 g spinat giver 2500 enh.

1 dags behov findes i ca. 500 g tørrede ærter eller 150 g henkogte grønærter. Samme mængde findes i 300 g grøn salat eller 600 g rå rosenkål.

Ved at udvælge nogle af disse let tilgængelige planter til vor daglige kost, får vi dette vigtige beskyttelsesstof. Kun skal man vogte sig for alt for langvarig opvarmning, især under luftens adgang, og selvfølgelig indeholder de friske retter den største mængde. Dersom lægerne regnede med, at befolkningen efterfulgte disse anvisninger, behøvedes ikke den stadige anbefaling af levertran, som børnene har afsky for.

D-vitaminet — beskyttelsesstoffet mod engelsk syge, rachitis — (sygdommen kulminerer i marts—maj måned) — som ikke alene er af betydning for børnenes knogle- og tandudvikling, men som er den store regulator for kalkstofskiftet hele livet igennem, findes ikke nær så udbredt blandt naturens produkter som A-vitaminet, selv om det har fælles tilstedeværelse i smør, fløde, æg og levertran.

Baade champignons og kantareller indeholder ret store mængder af D-stoffet, 70—100 int. enh. pr. 100 g. Ikke blot i frisk tilstand, men også i henkogt og tørret tilstand findes D-vitaminet,

der er modstandsdygtigt baade ved opvarmning og henkogning, men ikke tåler udsættelse for ultraviolet lys. I grønsager og frugt findes D-vitaminet kun i ubetydelige mængder, sandsynligvis fordi disse produkter har været for stærkt udsat for sollyset under væxten.

Det er ikke let at opgive de dagligt nødvendige D-mængder, da det er forskelligt, hvor meget de enkelte mennesker gennem sollys (naturligt eller kunstigt) optager gennem huden af D-vitamin. Hvor solpåvirkning er udelukket, maa der regnes med op til 1000 int. enh. i væxtperioden og for voxne 200 int. enh. daglig svarende til ca. 1/50 mg ultraviolet bestrålet ergosterol.

Det er stærkt at anbefale i den mørke tid at tage en solkur (højfjeldssol eller kulbuelysbade) på 10—12 bade.

B_1-vitaminet er nervesystemets vigtige faktor. Udelukkes stoffet fra kosten, fremkommer den her næsten usete sygdom, beriberi, med de frygtede lammelser af musklerne. Delvis mangel giver symptomer som nedsættelse af fordøjelsesapparatets motoriske og sekretoriske funktioner, f. ex. for lidt syre i mavesækken med utilstrækkelig udnyttelse af føden og forstoppelse, for ikke at tale om videregående tarmsygdomme. 300 int. enh. daglig af B_1-stoffet — aneurinet — sikrer mod disse lidelser og skaffes bedst gennem f. ex. 200 g grahamsbrød eller 400 g rugbrød, ikke at forglemme grød af forskellige kornsorter, mest i hvede, derefter havre og mindst i byg.

Men i denne tid, hvor kornprodukterne er rationerede, må vi nævne, at grønsager, som er den næstbedste B_1-kilde, kan forsyne os med en stor del af det daglige behov. Vi skal nævne en række produkter med faldende vitaminindhold efter rækkefølgen:

Grønærter, blomkål, salat, rosenkål, gulerødder, champignons, porrer og turnips.

Endelig kan nævnes, at spiser man daglig ca. 300 g kartofler, giver det ca. 150 enheder B_1-vitamin eller halvdelen af den ansatte mængde.

Mærk: — Hvidt mel og udkogte grønsager mangler B_1-stoffet, som findes henholdsvis i kliddet og kogevandet.

Den øvrige *B-vitamin-gruppe* beskytter mod pellagra, mundbetændelse og tarmforstyrrelser. Særlig henad foråret viser pellagra sig med appetitløshed, træthed, nervøsitet og hudforandringer.

Bager man selv brød, kan man forøge både B_1- og B_2-mæng-

den ved at anvende rigelig gær, af hvilke de fleste B-vitaminpræparater fremstilles, fordi gær indeholder alle de 6—7 beskyttende stoffer, som udgør B-komplexet.

Mælk, æg og kød indeholder særlig rigeligt af dette vitamin. Smør og fløde indeholder intet, idet B_2-stoffet ved centrifugering og kerning går over i skummet mælk og kernemælk.

Det findes i så godt som alle grønsager, i det grove brød og usigtet mel.

C-vitaminet — antiskorbugstoffet — vigtigt for bindevævenes stadige fornyelse, er så kendt og vidt udbredt blandt de allerede nævnte næringsmidler, at det skulde være unødvendigt at fremhæve, hvorfra dette beskyttelsesstof hentes, når man må se langt efter dyre appelsiner og citroner.

At alle friske grønsager indeholder varierende mængder C, ved vi, og at kartoffelen hører med til de C-stofholdige produkter, er heller ikke ukendt, men vi bør lægge os på sinde, at de almindelige krydderurter er mere end et smagskorrigens, idet f. ex. peberrod, karse og persille, indeholder større C-stofmængde end selv spinat og kål. Vi skal daglig have op mod 1000 int. enh. C-vitamin, omregnet i ascorbinsyre 50 mg, for at være helt sikret. Denne mængde findes f. ex. i 50 g rå blomkål, rosenkål, hvidkål og kålrabi — endvidere i 75 g grønkål, 100 g spinat, 150 g turnips og 180 g bladbeder.

Ved hengemning, kogning og konservering sker visse tab, som varierer for de forskellige produkter. De rå friske urter og frugter har størst C-indhold, men tabene ved kogning fomindskes, dersom man udelukker luftens adgang, reaktionen er sur (ingen natron), og opvarmning sker hurtigt og kortvarigt, uden at man først har opdelt produkterne i alt for fine stykker.

Til sidst et velment råd: Det betaler sig at sørge for et overskud af vitaminer. Mange, som lever tæt ved minimumsgrænsen af sikringsstofferne, bliver lettere et bytte for sygdom, end når de beskytter sig med en naturbestemt frisk føde, ikke mindst på denne tid af året.

Af højesteretsadvokat Eckbos pjece »Faste og sunnhet« har vi nu modtaget en stor sending, som vi sælger for 1 kr. pr. stk. portofrit.

Adskillige har efter at have hørt hr. Eckbos foredrag ved vort årsmøde i sommer, eller efter at have læst referatet (pjecen), forsøgt sig med faste.

Dr. J. D. Henriksen, Skodsborg badesanatorium, vilde sætte pris på at få tilsendt beretninger om disse fasteforsøgs forløb.

Rekvirer ligeledes Dr. Mich Larsens »Naturhelbredelsen« og Valdemar Bendixens »Kreaturløst Jordbrug«. Begge fremsendes for 60 Øre pr. stk. portofrit. Beløbene kan indsendes til D. v. f. i frimærker.

N. Nielsen.

Mangel paa logik.

Det er uhyre sjældent, man får noget virkeligt værdifuldt for ingenting; men denne kendsgerning lader ikke til at være gået op for det store publikum, som uden omtanke har dulmet træthed og andre ubehageligheder med de såkaldte ferietabletter.

Men så har enkelte læger påtaget sig at råbe vagt i gevær, fordi de har fundet ud af, at disse tabletter ganske vist fremkalder en følelse af velbehag, men samtidig skaber en tilvænning, der kan få yderst ubehagelige følger. For at give disse lægers advarende ord større eftertryk henvendte de forskellige blade sig til yderst prominente herrer indenfor lægevidenskaben for at bede dem udtale sig om sagen, hvilket de også beredvilligt gjorde, idet de gentog de alvorlige formaninger om aldrig at indlade sig på brugen af gifte, som fremkalder en tilvænning i lighed med den, de stakkels morfinister er ude for. Allerhøjest måtte man tage en ferietablet engang eller to om året, når der var særlig trang dertil.

Uheldigvis havde et af bladene forsynet en udtalelse med et i øvrigt nydeligt fotografi af den lærde mand, der nok så ugenert jonglerer med cigaretten mellem fingrene!

Nå, selvfølgelig vil læger i al almindelighed ikke have nikotin slået i hartkorn med de gifte, som giver den så farlige tilvænning. Når rygere står i kø for at få udleveret deres ration og, hvis den ikke er tilfredsstillende, overfalder tobakshandleren med ukvemsord eller det, der er værre, så er det aldeles ikke noget udslag for tilvænning, okke nej. Allerhøjst kan man gå med til at kalde dem, som køber cigaretter på den sorte børs, klatrer op i høje skorstene eller foretager dødsspring fra svimlende høje broer eller lignende galimathias for at få fat i blot et par pakker cigaretter, for en smule tilvænnede; men det vedkommer da ikke lægerne. Okke nej, okke nej! *Forælder.*

Boganmeldelse.

Kirstine Nolfi: Raakostens betydning for sundhed og sygdom, II oplag.

Det er særdeles glædeligt, at denne fortræffelige bog nu er kommen i et nyt oplag. Det betyder, at den har vakt interesse. Og det er jo så naturligt, thi den rører ved problemer, som er af den mest afgørende betydning for os alle: sundhedens bevarelse og højnelse og kampen mod allerede opståede sygdomme og forfald. Det nye oplag er udvidet med endnu flere udtalelser af fremragende kræftforskere til fordel for *naturlig levende kost.* Endvidere findes et afsnit om korn, som giver dette dominerende næringsmiddel en mere beskeden plads på spiseseddelen, end det hidtil har været tilfældet. Også den anførte kostplan er ændret fra 1. udgave og svarer nu til den overgangsplan, som har været trykt i V. T.

Vi har kun eet ønske: at denne udmærkede bog må trodse den modstand, som allerede er iværksat af de dertil beskikkede, og blive trykt i endnu mange oplag. Brug bogen i stor stil som gavebog, men først og fremmest — indfør den i praxis i Deres egen livsførelse. Bogen koster kun 1½ krone, et lille beløb, særlig når man betænker, at Nolfiråkosten er både billigere og mange gange bedre end en hvilken som helst anden kost, som ikke er råkost. *F—J.*

Oplagring af ½ million levende ål

i 63 bassiner med et brusende vandfald o. s. v., o. s. v. — af stor forsyningsmæssig betydning — billige levende ål året rundt — således skriver »Politiken« den 24. feb. om nogle kostbare forsøg, der gøres med blankål ved Roskilde fjord.

Vi misunder ingen de lagrede ål, og vi har respekt for fiskehandelens initiativ, men vi spørger uvilkårligt: Hvornår vil *gartnerne* gøre skridt til at få *deres* produkter frem til forbrugerne i en mere *appetitlig* form? Når folk kimser ad opfordringen til at spise grønsager, når tanken om at spise råkost hos mange fremkalder en følelse af væmmelse, mon grunden da ikke er den, at disse mennesker tænker på de hårde, indtørrede, måske tilmed bitre gulerødder, de indskrumpede rødbeder og den visne grønkål, som de almindeligvis får leveret hos grønthandleren?

Hvornår kommer de kølehuse, hvor rodfrugterne kan opbevares ved den rette temperatur og under den rigtige fugtighedsgrad, sålades at vi hele vinteren, uden hensyn til frost eller tidligt forår, kan slippe for frosne eller spirede kartofler og kan få rodfrugter, omtrent som om de lige var taget af jorden på voxestedet. Og til priser, der nok giver dækning for opbevaringsomkostningerne, men ikke stiger til det urimelige, fordi kulernes indhold i en hård vinter fryser og i en mild rådner.

Vi må gøre vort til at oplyse folk om, at der er forskel på grønsager, at man skal forlange den rigtigt opbevarede kvalitetsvare. Så er der håb om, at en smart grønthandler a la fiskehandleren i Roskilde kommer efter, at det er bedre at forsyne markedet året rundt med en gedigen vare til en rimelig pris fremfor at spekulere i, at klima og tilførselsforhold skal indbringe høje priser på varer af ringe kvalitet. *N. Nielsen.*

Køkkenkrogen.

Af vinterens rødder, som vi opbevarer f. ex. i sandkasser, må vi ikke glemme rødbederne. De skal bruges, inden de i det milde forår ligger og skrumper ind eller på anden måde bliver uanvendelige.

Stegte rødbedeskiver serveret med brunede løg er almindeligt kendt. Desuden kan der laves en fars af lige dele kogte rødbeder og kogte kartofler, der males gennem hakkemaskinen med lidt løg.

Denne blanding røres op med lidt rasp og æg samt krydderier. Til et halvt kg fars 2 æg, 50 g rasp og ca. 50 g ærtemel. Heraf formes kroketter, som steges i fedtstof, eller der koges en rand i vandbad. Serveres med flødepeberrodsauce og kogte kartofler.

Rødbedestuvning I (4 personer): 2 store rødbeder skrabes, skæres i ganske små terninger og koges møre i ganske lidt vand. Tilsættes en jævning af flode og mel, krydres med reven peberrod.

Rødbedestuvning II (4 personer): Rødbederne behandles som ovenfor, men jævningen laves af mel og vand. Sammen med rødbederne koges et løg, et par laurbærblade og lidt tomatpurée.

Begge disse stuvninger smager godt til f. ex. kartoffelfrikadeller eller -rand.

Rødbedesuppe: 1 l kraftig urtesuppe, hvori også er kogt rødbeder, tilsættes en kogt, fint moset rødbede.

I en terrin røres 1 dl sur flode, ca. 1 spk. eddike, 1½ spk. sukker. Den kogende suppe hældes heri under piskning. Serveres med nogle af urterne på suppen.

Rå rødbedesalat: En rødbede rives mellemfint, blandes med lidt groft revet æble. Anrettes med snittet julesalat.

Det bedste af det hele er den frisk *udpressede rødbedesaft*, der nydes, som den er, men også kan tilsættes noget æblemost eller blot vand og lidt sur frugtsaft.

Så er det også kålenes tid.

Som et af vore bedste og billigste næringsmidler står grønkålen. Den har tilmed den fordel, at den kan fås frisk det meste af vinteren, hvor vor forsyning ellers er ret mangelfuld.

100 g grønkål dækker vort daglige A- og C-vitaminbehov, og samtidig får man en hel del jern og kalcium og lidt mindre af fosfor og B_1-vitamin.

For vitaminernes vedkommende gælder det jo, at de svinder ved for megen iltning og langvarig opbevaring. Derfor tilberedes de rå kålretter lige før, de anrettes, og dækkes med et låg strax efter findelingen.

Prøv at sætte hakket grønkål til kartoffelmosen, suppen eller saucen!

En ganske ualmindelig forfriskende drik fås af pressede grønkålsblade. Da saften er ret stærk, kan den fortyndes med lidt vand, ligesom den også kan gøres »finere« ved tilsætning af honning og citronsaft (sur frugtsaft) eller æblemost.

Hovedkålen (hvidkål) er også et af de allerbilligste næringsmidler, men giver os lidt mindre end grønkålen af de samme næringsstoffer.

Hvidkålspie (4 personer): To dele kogt hvidkål og een del rå revne kartofler blandes og overhældes med en æggemasse af 3—4 hele æg, 8—10 spiseskeer mælk, salt og stødt muskat. Bages i gratinfad i ovn eller i gasbageform. Serveres med tomatsauce, peberrodsauce, smeltet smør eller lys lieret urtesauce.

E. Pille.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

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

Dansk vegetarisk forening.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Kobenhavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Bronshoj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand og kasserer: Georg Clausen, Rodegaardsvej 106, Odense.

Kontingent incl. 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.

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.

Støt vore annoncører

— støt vort blad.

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen.

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

"OKKULTISTEN"

Uafhængigt tidsskrift for okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 4 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.

Exp.: Norsvej 6 A, Københ. V.



J. E. OHLSENS ENKE

Skandinaviens ældste Frøfirma

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.



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.

date's tryk, københavn v.
THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.