# Vegetarisk Tidsskrift



I dette nr. bl. a.: Sommerarrangementer - Referater fra generalforsamlingerne. - Fortegnelse over vegetariske restauranter og kursteder i Norden. - Hunzafolket. - Køkkenkrogen. - Vedtægter.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

52. årgang
nummer 3
Maj-Juni 1959

VEGETARISK TIDSSKRIFT udgives af Dansk Vegetar- og Råkostforening og ser det som sin opgave at belyse alle sider af vegetarismen. De enkelte artikler står derfor for forfatterens egen regning og behøver ikke at være udtryk for redaktionens mening.

*Foreningens* og *formandens adresse* er: Fru Else B. Nielsen, Emdrup Vænge 8, København Ø., tlf. 29 03 49.

*Foreningens næstformand:* Repræsentant N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., København F., tlf. DA 8222y.

*Foreningens kasserer:* Albert Ott, Blågårds Plads 26, København N., postkonto 256 56.

*Ansvarhavende redaktør af Vegetarisk Tidsskrift:* Fru Else B. Nielsen. — I redaktionen i øvrigt: Fru Rie Rasmussen og repræsentant N. Nielsen.

*Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift:* Enkeltmedlemmer kr. 10,00, ægtepar kr. 12,00, medlemmer under 20 år kr. 5,00. Livsvarige medlemmer kr. 100,00, ægtepar kr. 120,00.

Abonnement på bladet kr. 10,00.

---

## Vegetariske restauranter og kursteder:

København:
Restaurant »Roma«, Østerbrogade 85. Åben hver dag kl. 11—19.

Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Se bagsiden.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A[1]. Åben kl. 11—13, søndag lukket.

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23[2].

Odense: Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39. Lørdag lukket.

Helsingør: Dansk Råkost-vegetarskole og pension, Kongevejen 110.

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

St. Fuglede: »Eckbohus«, Bjerre Strand. (Kun sommer).

# ✡ Arrangementer i sommer ✡

## Aftentur i Utterslev mose

**torsdag den 4. juni kl. 19,30**

Vi mødes hos Rie Rasmussen, Hareskovvej 80 A, hvorefter vi går en tur i den skønne mose; husk: fornuftige sko. Senere serveres en kop urtete (1 kr.) hos Rie Rasmussen, hvor vi hygger os og synger et par sange.

★

## Biltur til gårdejer Peter Madsen, Oldhøjgaard, Bråde

**søndag den 9. august**

Vi arrangerer en heldagstur til Peter Madsen, antagelig sammen med svenskere, der kommer på besøg 7.—9. august. Peter Madsen driver sit landbrug (50 tdr. land) biodynamisk på 19. år. Gården ligger ud mod Isefjorden ved Kongsøre skov. Der bliver adgang til badetur. Prisen for turen bliver ca. 17 kr. Nærmere program følger i næste nummer.

★

## Åndedrætsforedrag på Humlegården

*Dr. med. Werner Ludwig gæster muligvis »Humlegården« omkring 20. juni* for at holde foredrag. Interesserede bedes holde sig i kontakt med Råkostdepotet for at få endelig besked. Dr. Ludwig leder et kursted i Schwartzwald, men har holdt kursus i Sverige flere gange og gør det igen fra den 22. juni i 14 dage på Siljanskolen, Tällberg. Dr. Ludwig er selvfølgelig vegetar (60—70 % råkost daglig). Afspænding og rigtigt åndedræt er det vigtigste i hans sundhedslære.

★

## Børn på ferie ved skov og strand

Hvis nogen har børn fra 4—8 år, som de kunne ønske på ferie under betryggende opsigt, og hvor børnene udelukkende får vegetarisk kost, kan man henvende sig til *Else B. Nielsen.*

---

## Redaktionsskifte

Da Jens Gabe måtte nedlægge redaktørposten på grund af sygdom, har Else B. Nielsen overtaget denne, antagelig midlertidigt.

## Forsidebilledet

er lånt fra Maizena-Compagniets bog »Velkommen, lille barn«.

# GENERALFORSAMLINGERNE

## Dansk Vegetarisk Forenings ekstraordinære generalforsamling den 9. april 1959

Dagsordenens punkt 1). N. Nielsen valgtes til dirigent.

2) Hr. Mosegaard protesterede mod vedtagelse af vedtægtsændringer, der kun kan ske på årsmødet ifølge pag. 9.

Advokat J. Gabe udtalte, at de juridiske værker om foreningsret fastslår, at ændringer kan ske på en hvilkensomhelst generalforsamling. Nielsen indrømmede, at han havde overset bestemmelsen i pag. 9 og nedlagde dirigenthvervet, hvorefter Gabe valgtes.

Forsamlingen stemte om, hvorvidt generalforsamlingen anså sig for at være beslutningsdygtig. Dette fastsloges med mere end ⅔ flertal (21 nej, 2 blanke, 58 ja).

Formanden berettede, at 51 % af Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer bevarede spørgeskemaet, og 90 % af disse gik ind for sammenslutning. Desuden var denne også et gammelt ønske fra flere sider.

Afstemningen om sammenslutningen: 3 nej, 2 blanke, 65 ja; 11 undlod at afgive stemmeseddel.

3) Formandens beretning: De afholdte møder, som bestyrelsen besluttede at stå som medindbyder til sammen med Råkostforeningen, havde haft god tilslutning. Nytårsfesten samlede således 91 deltagere, nogle måtte afvises p. g. a. pladsmangel i Roma.

Der blev sendt hilsen til Norsk Veg. Forenings årsmøde.

Ansøgning om andel i Jens Nielsens legat, hvorfra vi nu har modtaget 400,00 kr.

220 husmoderforeninger har fået V. T. to gange som propaganda.

Henvendelse til den sanitære fødevarefabrik om at deklarere indholdet i alle tillavede varer og datostemple dem og såvidt muligt bruge kemikaliefri varer. Henvendelsen blev modtaget af direktøren med velvilje.

De efterfølgende henstillinger er rettet til indenrigsministeren:

Hr. indenrigsminister Søren Olesen!

Foranlediget af den alvorlige sag fra Nakskov, hvor firmaet Aug. Freuchen og T. G. Krøyer i en længere årrække har blandet såsæd, der bliver behandlet med »Tillantin« (en kviksølvforbindelse) i almindeligt brødkorn og derved fået en dom på 10.000,00 kr., som er appelleret til landsretten, tillader man sig i Dansk Vegetarisk Forening og Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed at henstille til den ærede minister, at man foretager et virkeligt effektivt skridt, *nemlig forbud mod brugen af alle kviksølvforbindelser*, da der findes mindre farlige metoder.

Ifølge professor Knud O. Møllers lærebog for medicinske studenter står der blandt andet:

»Alle kviksølvforbindelser er giftige. Der kan ikke være tvivl om, at kviksølvets farlighed tidligere har været i høj grad undervurderet.

*Kronisk kviksølvforgiftning* kan begynde med en lettere mundbetændelse og løsning af tænderne. De for den *kroniske* forgiftning *typiske* symptomer er imidlertid af nervøs natur.

*Psykiske symptomer:* Den kviksølvforgiftede er stærkt irritabel med søvnløshed. Han er hastig og overilet af væsen. Samtidig nedsættes hukommelsen og evnen til koncentration, ligesom intelligensen kan forringes.«

Ved et medlems forespørgsel hos en tilfældigt valgt kornhandler viste det sig, at det er en almindelig kendt sag blandt møllerne og kornhandlerne, at der bliver blandet »bejdset« korn imellem det andet, men det tillægger man ingen større betydning på grund af de små mængder.

*Hvilken vildfarelse.*

Under retssagen i Nakskov fremgik det af professor Ladegaard Mikkelsens udsagn, at selv den mindste dosis kviksølv har organisk nedbrydende virkning, — kviksølvforbindelserne hører til de allerfarligste kemikalier, — de optages let af organismen, *men udskilles ikke eller kun meget langsomt.*

Der er tale om en uhyggeligt snigende langtidsvirkning, hvor kroppen opsamler stadig større kvanta kviksølv.

Så vidt vides er giftblandet korn forbudt i nogle lande, bl. a. Schweiz og Tyskland.

Hr. indenrigsminister Søren Olesen!

I anledning af, at der af kommissionen til undersøgelse af spørgsmålet om anvendelse af uorganisk fluor til forebyggelse af caries er afgivet en betænkning, hvori kommissionens flertal går ind for anvendelse af fluor, skal nedennævnte foreninger herved tillade sig at henstille til den ærede minister, at man ikke foretager nogen tvangsfluoridering af drikkevand, mælk eller andre næringsmidler, idet man skal anføre, at spørgsmålet om, hvorvidt uorganisk fluor i minimale doser er uskadeligt eller farligt ikke er et spørgsmål, der kan afgøres ved afstemning.

Der er talrige anerkendte videnskabsmænd, der anser fluorforbindelser selv i minimale doser for sundhedsfarligt på langt sigt; særlig blandt de videnskabsmænd, der ikke kun studerer tænderne, men som har hele den menneskelige organisme som deres forskningsobjekt.

Mange steder går videnskabsmænd, lægeforeninger og medicinfakulteter, der tidligere gik ind for anvendelse af fluor, nu imod denne anvendelse, og mange byer, der har forsøgt tilsætning af fluor til drikkevandet, er nu gået bort fra det igen.

Man skal derfor tillade sig at påpege, at sålænge der ikke er 100 % enighed om fluorforbindelsens ufarlighed blandt videnskabsmænd, vil det være aldeles uforsvarligt at tvinge befolkningen til at indtage så stærkt et giftstof med de mulige risici for den fremtidige sundhedstilstand, som dette vil kunne indebære.

Generalforsamlingen sluttede med godkendelse af beretning og regnskab pr. 31/3.

## Råkostforeningens generalforsamling den 16. april 1959

Dagsordenens punkt 1). Hr. Jens Gabe valgtes til dirigent.

2) Formandens beretning var i det væsentlige som beretningen på Veg. For.s generalforsamling den 9/4, da bestyrelserne enedes om at samarbejde i oktober 1958. Beretningen godkendtes.

3) Ændring af vedtægterne for sammensl. med Dansk Veg. Forening. Afstemningen om sammensl.: 74 ja, ingen nej, 3 stemte ikke.

4) Regnskabet blev godkendt.

## Generalforsamlingen den 30. april 1959 i den sammensluttede Forening

Dagsordenens punkt 1). Hr. Helmuth Nielsen valgtes til dirigent.

2) Formandens beretning om sammenslutningens gennemførelse: Sammenslutningen skulle nu være en realitet. Fra 1. maj er navnet »Dansk Vegetar- og Råkostforening«. Det navn havde flest ønsket. Formanden ønskede held og lykke for foreningen i fremtiden med et godt og fordrageligt samarbejde, hvor de positive tanker kunne udfolde sig og alt negativt falde til jorden. Vi må prøve at arbejde for en lys og lykkelig fremtid for vegetarismen. Grunden er lagt af mange store som dr. Hindhede, dr. Nolfi, Waerland, dr. Bircher Benner o. a. Vi må ære disse mennesker ved at arbejde videre på deres tanker.

Hr. Mosegaard protesterede under henvisning til sine udtalelser den 9/4.

Hr. Korner bad de medlemmer, der protesterede med Mosegaard, rejse sig. Ingen rejste sig.

Formanden fandt det beklageligt, at Mosegaard først kom med sin protest til generalforsamlingen den 9/4. Hr. M. havde haft lejlighed til at protestere tidligere,, specielt da han som suppleant er blevet indbudt til bestyrelsesmøderne.

Efter flere medlemmers bekræftende udtalelser godkendtes beretningen.

3) Regnskabet i den forløbne periode oplæstes og godkendtes.

4) Valg af formand. Else B. Nielsen blev enstemmigt genvalgt.

Afstemningen for bestyrelsesmedlemmerne gav følgende resultat: N. Nielsen 117 stemmer, fru Rie Rasmussen 114 st., fru Laursen 113 st., fru Rubow 107 st., hr. Ott 103 st., hr. Danielsen 97 st., fru Norgran 88 st. (suppl.) og fru Anna C. Pedersen 87 st. (suppl.)

Til revisorer valgtes: Hr. John Svensson og fru Grethe Schmidt.

J. Gabe, Vilh. S. Johansson og P. Søholm ønskede ikke genvalg.

*Foreningens virksomhed*

5) Formanden appellerede til medlemmerne om at komme med forslag og berettede om invitationen til mødet i Stockholm i januar: På initiativ og invitation af Hälsofrämjandet mødtes ca. 20 mennesker fra Finland, Norge, Danmark og Sverige den 31. januar, hvor Allnordiska Förbundet för Folkhälsa blev stiftet. Hälsofrämjandet er Waerlands tidligere forening og tæller ca. 2000 medlemmer i ca. 40 klubber. Formålet er at støtte og udvikle samarbejdet ved at holde hinanden underrettet om helsearbejdets udvikling, — at give hinanden impulser, — at foretage samlede aktioner i aktuelle helsesager o. l. Alle foreninger med beslægtede ideologiske principper kan optages. Det nedsatte udvalg med advokat Rich. Jobson som formand skal gennemarbejde lovene. Der foreslås *en side i »Hälsa« og »Vegetarisk Tidsskrift«* til meddelelser fra alle nordiske lande, *fællesarrangementer om sommeren* (se anmeldelsen om kursus på Kiholm i juli), *udveksling af adresser for ferieophold. Plan om et feriehjem ved Riviéraen.* Aktier à 100,00 kr. kan tegnes hos formanden.

Generalforsamlingen var enig med formanden om tilslutning til disse forslag, og bestyrelsen bemyndigedes til at fortsætte forhandlingerne.

Flere ønskede internationalt samarbejde( men det blev påpeget, at vi *er* medlem af Den Internationale Vegetarunion (I.V.U.).

Formanden omtalte ligeledes noget, som kan få meget stor betydning for vegetarismen, hvis det kan virkeliggøres. Frk. Krøjgaard Thomsen, en meget opofrende dame, har stiftet et fond til fremme af sundhed og fred. Fondet har

nu ca. 30.000 kr., som skal bruges til et »sundhedshus« i København med hotel, pension, restaurant, mødesal, reformkostfor. o. a. *Dette ønske, som er næret af mange igennem årene, håber vi, man vil støtte ved gaver, lån, testamenter o. l. Vilh. Johansson, Råkostdepotet, landsretssagf. J. Petri, St. Kongensgade 79, og Else B. Nielsen tager med tak imod tilsagn.*

**HJÆLP OS MED AT FÅ DETTE ØNSKE VIRKELIGGJORT**

# Regnskabsafslutning

**for**

## Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed

*1/1—30/4 1959*

| | *Indtægter:* | *Udgifter:* |
|---|---|---|
| Kassebeholdning | 1.366,76 | |
| Renter på bankkonto i 1958 | 34,78 | |
| Girokontorenter pr. 31/3 59 | 3,31 | |
| Kontingenter | 2.091,50 | |
| Entréindtægter | 204,50 | |
| Oplysningsfond (gaver) | 85,00 | |
| Lokaleleje for møder | | 310,00 |
| Foredragshonorar | | 190,00 |
| Trykning af meddelelser | | 36,00 |
| Portoudgifter | | 248,78 |
| Adressetryk på kuverter | | 59,08 |
| Tilskud til formandens telefon | | 60,00 |
| Kontorartikler | | 19,50 |
| Diverse | | 36,55 |
| | 3.785,85 | 959,91 |
| Kassebeholdning pr. 30/4 59 | | 2.825,94 |
| | 3.785,85 | 3.785,85 |

Ovenstående regnskab er revideret og kassebeholdningen kontrolleret og fundet i orden.

Medlemstal 449, heraf 1 livsvarigt. Restanter 112.

22. maj 1959. sign. *Børge Bornbo.* *Axel E. Hansen.*

## Medlemskontingentet

De medlemmer, der endnu ikke har betalt for 1959, bedes venligst gøre det snarest.

# Regnskabsafslutning for Vegetarisk Forening

*1. 7. 1958 — 30. 4. 1959*

| | *Indtægter:* | *Udgifter:* |
|---|---|---|
| Kassebeholdning 1/7 | 4.851,79 | |
| Kontingenter | 1.540,00 | |
| Abonnement | 36,00 | |
| Annoncer | 931,50 | |
| Gaver | 275,99 | |
| Renter | 65,83 | |
| Vendelboes soc. fond | 25,00 | |
| Dr. M. Larsens Børnehjemsfond (renter) | 125,00 | |
| Mærkater | 1,00 | |
| Vegetarisk Tidsskrift | | 4.298,91 |
| Porto og blanketter | 47,79 | 307.20 |
| Kontorartikler | | 245,06 |
| Møder | | 20,00 |
| Blomster, telegr. | | 24,80 |
| Avisudklip | | 34,86 |
| Ekstraudsendelser | | 335,00 |
| Telefon og telefonbog | | 72,50 |
| Forsikring | | 2,50 |
| Regnskabsføring | | 280,00 |
| Kassebeholdning | | 2.279,07 |
| | 7.899,90 | 7.899,90 |

| | *Aktiver:* | *Passiver:* |
|---|---|---|
| Bibliotek | 300,00 | |
| Inventar | 300,00 | |
| Kontingentrestancer | 570,00 | |
| Kassebeholdning | 2.279,07 | |
| Lån til dr. M. Larsens fond | 5.000,00 | |
| Saldo | | 8.449,07 |
| | 8.449,07 | 8.449,07 |

Ovenstående regnskab er revideret og kassebeholdningen kontrolleret og fundet i orden.

Medlemsantal: 380, deraf er 16 livsvarige medlemmer (betalende medlemmer 364, deraf ægtepar 100, børn 1).

12/5 59. *A. Serner.* *A. Ott.*

## Nu da sommeren står for døren, bringer vi en fortegnelse over de vegetariske restauranter og kursteder i Norden:

*Sverige:*

Björkagårdens Hälsoinstitut, Arvslindan, Djurås.
Brandals Hälsohem, Pershagen, Södertälje (dansk dame er indehaver).
Frisksportornas Trädgård, Lysekil (sommertid).
Hälsogården, Bolmen (sommertid).
Kiholms Hälsohem, Södertälje.
Kosmos Feriehem, Varnhem (sommertid).
Mälargårdens Pensionat, Graneberg, Uppsala.
Råkosthemmet Grönborg, Tingsryd.
Råkosthemmet Sätofta, Höör.
Stafsborgs Hälsohem, Färentuna (sommertid).
Storhöjdens Pensionat, Leksand.

Restauranter i Sverige:

Gröna linjen, Mäster Samuelsgatan 10, Stockholm.
Råkostrestaurangen, Allégatan 10, Borås.
Kåhres vegetariska matsalon, Salagatan 29 A, Uppsala.
Vegetariska matserveringen, Engelbrektsgatan 3, Västerås.

*Norge:*

Bios, Kronprinsensgt. 5, Oslo.
Frisksportrestauranten, Grensen 18, Oslo.
Mensana, Universitetsgaten 20, Oslo.
Vegetarisk pension: Villa Vegeta, Drammensveien 201, Oslo.
Kurhem:
Skogly Badesanatorium, Mesnalien pr. Lillehammer.
Sofienberg kursted, Hundorp.
Ecksbos kursted, Riis pr. Oslo.

*Finland:*

Kasvisravintola, Kalevagatan 17, Helsingfors.
Rest. Kestikartano, Centralgatan 7, Helsingfors.
Stockmanns restaurang, Alexandersgatan 52, Helsingfors.
Kurhem nær Helsingfors:
Söderkulla hälsohem, Kallbock.

*Island:*

Vegetarisk matservering, Langavig 22, Reykjavik.
Kurhem:
Dr. Jonas Kristjansson, Reykjavik.

I øvrigt forefindes en lille håndbog på engelsk med veg. restauranter i den øvrige verden (pris 1,50 i Råkostdepotet).

# Til eftertanke:

Professor Enderlein, Hamburg, siger i »Hälsa«, at det er de farmaceutiske fabriker, der bestemmer terapien i dag, og ikke mere lægerne. Med brochurer i tusindtal bombarderer de lægerne i deres hjem med løfter, som ikke kan holdes. Dette er ikke nogen videnskab, det er »geschäft«. Af tusinde sådanne midler står sig ikke en hundrededel.

★

Samme professor beskæftiger sig med biologiske vacciner og sera, som har til formål at styrke menneskets iboende kraft, så det på naturlig måde kan afvise angreb af baciller. Samtidig benytter han råkostdiæter.

★

Ifølge »Hälsa« fortæller en artikel i »Nerkes Allehanda« den 2. februar om vaccineringens betydning i smittekoppeepidemien i Heidelberg. Den syntes ikke at være særlig effektiv, idet en Heidelberglæge, *der var nyvaccineret,* bragte smitten hjem fra Indien og her smittede *flere vaccinerede* og *en,* som ikke var vaccineret, hvorefter sensationelle pressemeddelelser opskræmte befolkningen, og myndighederne satte en omfangsrig vaccination igang.

★

I tilslutning til omtalen af »kopper« oplyser »Reform-Rundschau«, at det desværre er for lidt kendt, at denne sygdom også kan kureres gennem energiske udrensningskure, altså på biologisk vis.

★

Den danske børnelæge, dr. med. Svend Heinild skrev en kronik i Politiken 7/2 58 »Læger, piller og presse«, hvor han ifølge en statistik, udgivet af sundhedsstyrelsen, beviser, at både difterien, tuberkulosen og skarlagensfeberen havde mistet deres brod, da myndighederne satte ind med vaccinationer og indsprøjtninger mod disse sygdomme. Alligevel hævdes det, at det er vaccinationen, der har nedsat eller udryddet disse sygdomme.

★

I »Tidens Kvinder« spørger en mor til en 11-årig pige, hvorfor hun skal have et frygteligt mas med at få fritaget sin datter fra gymnastik og bad på skolen på grund af meget generende fodvorter, når der til stadighed er 2 lægebørn, der kan fritages for såvel bad som gymnastik på attest fra deres far, skønt ingen kan se, at de fejler noget. Bladets læge, dr. Gr. Hartmann, svarer, at folk jo med føje må undre sig over, at læger får så svagelige børn, at de i langt større udstrækning end andre befolkningsgrupper må fritages for de belastninger, samfundet mener almindelige mennesker udmærket kan tåle. Dette gælder i skolen, og i den værnepligtige alder er det forbavsende mange læger, der tegner sig for ikke våbenføre sønner.

Ligeledes siger lægen, at går man vaccinationsfritagelsesprotokollerne igennem, vil man bemærke, *at det er forbavsende mange lægebørn, der ikke kan tåle kokopperne samt calmettevaccinationen.* Man kan selvfølgelig ikke gå ud fra, *at lægerne har én mening om, hvad der er sundt og usundt for dem selv og deres nærmeste — og prædiker lige den modsatte opfattelse for befolkningen.* Man må derfor tage det som en iagttagelse, at børn, der falder efter læger, er mere sarte end andre professioners børn.

# Vedtægter

*for*

## Dansk Vegetar- og Råkostforening

---

**Gældende fra 1. maj 1959**

§ 1. *Navn.*

Foreningens navn er Dansk Vegetar- og Råkostforening.

§ 2. *Formål.*

Foreningens formål er at varetage vegetarernes interesser og at udbrede kendskab til vegetarismens ideer og til sund ernæring og levevis, herunder til råkostens betydning for ernæring og sundhed.

Formålene søges fremmet ved udgivelse af medlemsblad og oplysende skrifter, ved afholdelse af møder, deltagelse i udstillinger o. l. og ved samarbejde med foreninger, som har beslægtede formål. Foreningen er medlem af Den Internationale Vegetarunion (I.V.U.).

§ 3. *Medlemsskab.*

Enhver, der har interesse for foreningens formål, kan blive medlem. Medlemmerne samles såvidt muligt i afdelinger i de forskellige landsdele. De, der bor uden for en afdelings område, optages som »spredtboende medlemmer«. Dannelse af lokalforening kræver mindst 20 medlemmer i denne. Medlemmer af lokalforeningerne er medlemmer af hovedforeningen med de deraf flydende rettigheder.

Bestyrelsen kan med ⅔ majoritet ekskludere et medlem, der modarbejder eller skader foreningens interesser, men beslutningen herom skal forelægges første generalforsamling, som træffer endelig afgørelse. Det ekskluderede medlem skal indkaldes til generalforsamlingen ved anbefalet brev.

Til æresmedlemmer af foreningen kan generalforsamlingen udnævne personer, der på særlig fortjenstfuld måde har virket til gavn for foreningen og dens formål.

§ 4. *Medlemskontingent.*

Kontingentet fastsættes af generalforsamlingen. Det gælder for kalenderåret og forfalder til betaling ved årets begyndelse. Udmeldelse skal ske skriftligt inden 15. december.

Årsbidraget, hvori er indbefattet betaling og porto for medlemsbladet og bidrag til eventuel lokalforening, er for tiden 10 kr. for enkeltmedlemmer, 12 kr. for ægtepar og 5 kr. for medlemmer under 20 år. Ved indmeldelse efter 1. juni betales halvt kontingent for det pågældende kalenderår. Livsvarige medlemmer betaler mindst 100 kr. én gang for alle for enkeltmedlem, 120 kr. for ægtepar. Er kontingentet ikke betalt senest 1 måned efter forfaldstid, kan det opkræves ved inkassator eller pr. post med tillæg af postopkrævningsgebyr. Såfremt opkrævningen ikke indløses, og betaling ikke erlægges senest 1 måned derefter, vil vedkommende medlem kunne slettes af foreningen og i givet fald kun kunne optages på ny ved betaling af kontingentrestancen med påløbne gebyrer.

## § 5. *Økonomisk grundlag.*

Foreningens økonomiske grundlag dannes af medlemskontingenter, abonnement på medlemsbladet, evt. overskud af arrangementer samt særlige bidrag og gaver. For foreningens forpligtelser hæftes alene ved dens egne midler.

Foreningen forpligtes ved underskrift af formanden eller næstformanden i forbindelse med kassereren eller to andre medlemmer af bestyrelsen. Ved evt. køb, afhændelse eller pantsætning af fast ejendom kræves dog underskrift af den samlede bestyrelse.

Foreningens regnskabsår er kalenderåret. Årsregnskabet skal udfærdiges inden udgangen af januar måned og revideres, således at det kan udsendes til medlemmerne samtidig med behørig indvarsling til den ordinære generalforsamling.

## § 6. *Generalforsamlinger.*

Generalforsamlingen er foreningens højeste myndighed (jfr. dog § 8). Den indkaldes gennem medlemsbladet eller ved direkte meddelelse. Ethvert medlem kan lade sig repræsentere ved et hvilket som helst andet medlem. Stemmefuldmagter indsendes til formanden eller overgives til generalforsamlingens dirigent.

Afgørelser træffes ved simpel stemmeflerhed. Ændring af foreningens vedtægter kræver dog, at mindst ⅔ af de fremmødte eller ved fuldmagt repræsenterede medlemmer stemmer for forslaget.

Enhver lovlig indvarslet generalforsamling er beslutningsdygtig uanset de fremmødtes antal, jfr. dog § 8.

Afstemning finder, bortset fra bestyrelsesvalg, sted ved håndsoprækning, medmindre skriftlig afstemning begæres af bestyrelsen eller af ¼ af de tilstedeværende.

Den ordinære generalforsamling afholdes hvert år i marts eller april måned og indkaldes med mindst en måneds varsel med anførelse af dagsorden og eventuelle forslag. Forslag må være indsendt til formanden inden 15. januar.

Dagsordenen for den ordinære generalforsamling skal indeholde følgende punkter:

1. Valg af dirigent. 2. Formandens beretning om foreningens virksomhed. 3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse. 4. Valg af formand, 3 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer. 5. Indkomne forslag. 6. Fremtidig virksomhed. 7. Eventuelt.

Formand, suppleanter og revisorer vælges for 1 år. De øvrige bestyrelsesmedlemmer vælges for en 2-årig periode. Såfremt bestyrelsen ikke er fuldtallig, suppleres den ved valg af bestyrelsesmedlemmer for en 1-årig periode. Valg af bestyrelsesmedlemmer, bortset fra formand, samt af suppleanter foretages under ét, således at de foreslåede medlemmer indvælges som 2-årige eller 1-årige bestyrelsesmedlemmer eller som suppleanter i forhold til de opnåede stemmetal.

Ekstraordinær generalforsamling kan indkaldes med mindst 14 dages varsel, når bestyrelsen finder det påkrævet, og skal indkaldes, såfremt denne modtager skriftlig, motiveret begæring derom fra mindst 25 medlemmer.

§ 7. *Ledelse.*

Foreningen ledes af en ulønnet bestyrelse bestående af formand og 6 bestyrelsesmedlemmer, som alle skal være vegetarer.

Bestyrelsen varetager foreningens anliggender under ansvar overfor generalforsamlingen og fordeler for ét år ad gangen hvervene som næstformand, sekretær og kasserer imellem sig. Den udpeger en redaktør for medlemsbladet samt vælger et af sine medlemmer til rådgiver med vetoret for denne.

Bestyrelsen drager omsorg for, at foreningens midler anbringes på betryggende måde og anvendes i overensstemmelse med foreningens formål. Den er bemyndiget til at meddele kassereren, og/eller andre medlemmer af bestyrelsen, bank- og postfuldmagt samt til at antage lønnet medhjælp.

Bestyrelsesmøder afholdes mindst hver anden måned og ellers så ofte, formanden finder det fornødent, eller når mindst 3 bestyrelsesmedlemmer anmoder derom. Et møde er beslutningsdygtigt, når mindst 4 medlemmer er til stede, deriblandt formanden eller næstformanden. I tilfælde af stemmelighed er formandens, evt. næstformandens, stemme afgørende. Skriftlig afstemning skal finde sted ved valg af næstformand og i øvrigt, når et enkelt medlem ønsker det.

Bestyrelsen kan indbyde medlemmer til uden stemmeret at deltage i bestyrelsesarbejdet.

§ 8. *Opløsning.*

Foreningen kan kun opløses, når mindst ¾ af samtlige medlemmer stemmer derfor, og efter at der er truffet en betryggende ordning for dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond, hvilket også i så fald tilskrives foreningens midler. Denne paragraf kan kun forandres med samme kvalificerede stemmeflerhed, hvormed foreningen kan opløses.

## Lokalafdelingernes vedtægter.

§ 9.

Foreningens vedtægter gælder også for lokalafdelingerne, dog udgives medlemsblad og eventuelle skrifter af »Dansk Vegetar- og Råkostforening«. Lokalforeningernes ordinære generalforsamlinger finder sted i februar og indkaldes med mindst 14 dages varsel. Forslag skal indsendes inden 15. januar. Ekstraordinære generalforsamlinger kan indkaldes med 8 dages varsel og på mindst 10 medlemmers begæring.

Lokalafdelingernes bestyrelse kan eventuelt bestå af 3 medlemmer med én suppleant.

Ved lokalafdelingernes opløsning tilfalder midlerne »Dansk Vegetar- og Råkostforening«.

§ 10.

Lokalafdelingerne afgiver mindst 75 % af medlemsbidragene til »Dansk Vegetar- og Råkostforening«, og afregning med dennes kasserer finder sted snarest efter 31. december og 30. juni.

Foreningens og lokalafdelingernes kasserere holder hinanden underrettet om tilgang og afgang af medlemmer samt bopælsændringer.

# Om et besøg hos Alma Nissen, Brandal

Af Else B. Nielsen.

Under mit besøg i Stockholm indtog jeg mine måltider i den vegetariske restaurant »Gröna Linjen«, hvor fru Blomberg og hendes dygtige hjælpere serverer det herligste råkostbord, der i farve og skønhed langt overgår et kulinarisk smörgåsbord. Restauranten besøges af en masse mennesker dagen igennem; lyse lette farver og hygge fremmer smagen og nydelsen.

På »Gröna Linjen« træffer jeg et par mennesker, der med glæde i stemmen fortæller om en dansk dame, fru Alma Nissen, som har hjulpet dem til et bedre helbred; derfor beslutter jeg at besøge dette helsehjem »Brandal«, der ligger i en skøn, skøn egn ved vand og skov og små bjerge, ca. 30 km fra Stockholm. Da jeg desuden gang på gang har læst i det svenske tidsskrift »Hälsa« om taknemlige patienters omtale af vor landsmandinde, må jeg gøre hende et besøg. Fru Alma Nissen, der er en glad og energisk person, modtager mig med et hjerteligt »velkommen«. Selve hjemmet har plads til 30 patienter og er næsten altid fuldt belagt; det er præget af en god smag, dejlige lyse pastelfarver, hvor Alma Nissens dygtige hænder maler, snedkererer, ombetrækker møbler o.s.v. Taknemlige patienter har glædet Alma Nissen med mange ting lige fra småting til flygel og fjernsyn.

Mennesker, der er plaget af alle slags sygdomme undtagen tuberkulose og sindssyge, genvinder deres livsglæde og helse. Jeg talte bl. a. med en herre, der efter 3½ uges ophold var så lykkelig over, at hans gigtsvage arme og ben var blevet så fine, at smerter og hævelse var forsvundet; han kunne ikke gå, da han ankom, men måtte ligge 3 uger tilsengs.

En ung pige på 16 år, der fra ganske lille havde været frygtelig plaget af eksem, blev hurtigt bedre o.s.v.

Hvori består da behandlingen på »Brandal«?

Kl. 7 vækkes man med et stort krus urteafkog og et glad »godmorgen«; derefter douches alle med varmt og koldt vand. Morgenbordet består af frisk frugt efter årstiden samt en portion tykmælk med hvedekim, klid, hørfrø o. l. Til middag forskellig reven råkost, f. eks. gulerødder, rødbeder, kålrabi, grøn salat, tomater, champignon o.s.v. med kogte kartofler med skal; dertil sauce af tykmælk med skåret rødløg. Aftensmåltid: kartoffelgrød (rå revne kartofler kogt 1—2 min.) med rå frugtkompot samt lidt rå revne grønsager, knækbrød med plantemargarine og gedeost. Hvidløg morgen og aften. 3 gange om dagen imellem måltiderne serveres forskellig urtete.

Desuden kan nyankomne gæster efter ønske blive renset ud ved faste på råsafter samt lavementer og tarmskylning, alt efter sygdommens art, varighed samt gæstens konstitution.

Hjemmet synes præget af harmoni og kærlig forståelse alle imellem, både værtinde, gæster og personale.

## Billeder til bladets forside

Fotograferende medlemmer bedes venligst betænke os med fotografier passende for vort blad.

# Sandheden om Hunzafolket

Vi har modtaget følgende angående Hunzafolket:

I anledning af en notits i Vegetarisk Tidsskrift for januar-februar 59: »Det »udødelige« Hunzafolk«, hvori et medlem med henvisning til dr. Irene von Unruhe's og dr. Clark's bøger om Hunza oplyser, at Hunzafolket er et af de mest usunde og syge folk og dødeligheden derfor stor, samt at de spiser alt det kød, de kan få, har jeg fra redaktionen af det svenske tidsskrift »Hälsa« modtaget nr. 2 1956, hvori der forekommer et resume af dr. Unruhe's bog samt en gengivelse af et interview, som det store tyske tidsskrift »Reform Rundschau« har haft med dr. Ralp Bircher. Af pladshensyn må artiklerne gengives i forkortet form, men hermed følger dog det væsentligste.

Dr. Unruhe besøgte først Hunzas hersker, Mir Muhamed Jamal Kahn, efter at hun fra grænsen blev befordret i jeep ad en nyanlagt vej et stykke ind i landet, men det sidste stykke var på hesteryg, da vejen over bjergkæderne er smal og vanskelig at passere. — Men når denne vej bliver forbedret og lettere fremkommelig, er »Helsens udvalgte folk« noget, som desværre tilhører det forsvundne.

Ved besøget hos Miren finder hun påvirkninger fra vestens civilisation, både i slottets udstyr og i mad og drikke, men da hun derefter færdes blandt folket, opdager hun, at afstanden mellem kongens slot og bondens hus er stort. Hun finder det folk, hun havde ventet at finde: højvoksne, slanke; smalle ansigter med smukke træk og en let brunet hudfarve. Deres udholdenhed er lige stor, enten de klatrer i bjergene eller arbejder på de terrasseformede marker; disse sidste er en nødvendighed, da der så godt som ingen regn falder i sommertiden. Gennem et imponerende kanalsystem ledes derfor det mineralrige vand fra bjergene til overvanding af markerne og gør denne dal til en blomstrende oase og en jord, der giver de sundeste og værdifuldeste produkter: Abrikoser, som tørres til vinterbrug; helt ulig de at svovl og konserveringsmiddel ødelagte frugter, vi kender; æbler, pærer og andre frugter, lidt grønsager, kartofler og korn, som bages i tynde kager, lig knækbrød. Desuden anvendes et minimum af fedtstof og meget lidt animalsk æggehvide, samt et rent, mineralsk bjergvand. Dette er grundstammen i hunzakosten. Resultat: »Mennesker med en overordentlig modstandskraft og, hvad der blev klart for mig og også var det vigtigste for mig at konstatere: de var fri for civilisationssygdomme, og tænderne var kraftige og friske«, siger Irene von Unruhe. Men hun ser også kritisk på forholdene og konstaterer, at hygiejnen ikke er så god, boligforholdene langt fra moderne, og hun frygter derfor, at de civiliserede sædvaner, navnlig i mad og drikke, som langsomt trænger ind med de forbedrede samfærdselsmidler, vil føre civilisationssygdommene med sig. —

Dr. Ralph Bircher, som har skrevet Bogen »Hunza-folket, som ikke kender sygdomme« efter at have været derovre, står stadig i kontakt med Miren og har også kontaktet de ekspeditioner, som har besøgt dalen; bl. a. den tyskøstrigske Himalaya-ekspedition 1954, som lavede en film om Hunza, der blev prisbelønnet ved filmfestivalen i Berlin og nu spilles i de tyske biografer.

Dr. Bircher siger: »Jeg skulle i dag kunne skrive den samme bog, men med et tilføjet slutkapitel, hvori de forandringer, der er foregået, ville tilføre bogen

en ekstra værdi *ved den tydelige understregning af sammenhængen mellem livsførelse og helse*. Hunzafolket er stort set endnu friskt, kraftigt og godmodigt, omend ikke længere så smilende og venligt. Nogle sygdomme er også kommet til. Dalen oversvømmes nu af nysgerrige journalister og fagfolk af alle slags. De beser, fotograferer og filmer indbyggerne som kuriositeter; engagerer hjælpere og bærere blandt dem og finder en særlig fornøjelse i at byde børnene slik og de voksne tobak, alkohol, kød og konserves. (Hunzafolket har fra gammel tid haft den tradition, at alle bryllup'er blev samlet i december, i hvilken anledning de da slagtede dyr og spiste kødet ved festerne. Til gengæld fik de om foråret en udrensende og helbredende fastekur, fordi vinterforrådet var ved at slippe op).

Mændene fra Hunza tjener meget mere end tidligere som soldater i fremmede lande og fører civiliserede vaner og sygdomme med hjem, bl. a. tuberkulose.

En sådan kultur, omgivet af en helt anderledes omverden, kan kun bevare sin harmoni, særart og sundhed ved at beskyttes mod yderverdenen«, slutter dr. Bircher.

*Anna C. Pedersen.*

## *Kurser i Sverige på Kiholm*

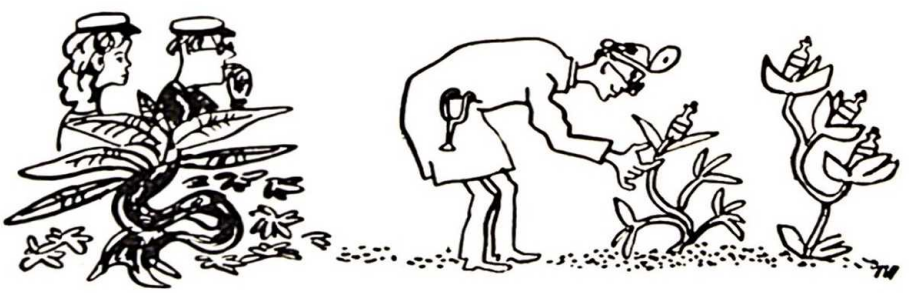
Hälsofrämjandet arrangerer kurser for unge, 17—25 år, 6 dage 22.—27. juni, hvor man får dybere indblik i helsespørgsmål og aktuelle ungdomsproblemer.

Helsekursus for alle 12.—23. juli på Kiholm. Helserørelsens mest kendte kræfter medvirker ved foredrag, diskussioner, friluftsliv o. l.

Nærmere program hos formanden.

★

# Vinder naturlægekunsten terræn?



*Tegning fra »Aktuelt«.*

# Køkkenkrogen

På fleres opfordring bringer vi opskriften på den budding, der blev serveret i Roma til nytårsfesten:

## Skørostebudding

¾ kg kogte kolde kartofler, ¾ rygeost, 75 gr rå hakkede løg, 4 æg, 1½ spskf. havregryn, lidt hvidløg, lidt karry. Kartoflerne rives på det grove råkostjern. Alt blandes og koger i vandbad i ca. ¾ time.

Da det jo er absolut sundest med så lidt varmebehandling som muligt, kan man lave buddingen med rå kartofler. Ligeledes kan man anvende rå revne grønsager til »knasebøf«, urtefrikadeller o. l. Resultatet er udmærket.

## Tomatsovs

(orientalsk sovs): En god portion rå, hakkede løg koger i lidt margarine eller olie. Skårne tomater kommes i. Man kan jævne med en rå fint reven kartoffel og lidt fløde.

## Jordskok-ragout

Da der findes lækre jordskokker endnu, kan man servere dem på forskellig måde. Skær de renskurede skokker i skiver og kog dem sammen med snittede løg i lidt olie eller margarine ca. ¼ time. Tilsæt vand, mælk eller fløde, jævn med rå kartoffel og kom kulør på.

*Stuvede jordskokker* er ligeledes godt til »frikadeller« el. lign. De renskurede, snittede skokker koger ca. ¼ time i lidt vand, jævnes med kartoffel, tilsættes fløde og hakket persille.

Ved De, at grønkålsblomster er en af årstidens mest delikate grønsager?
Man plukker blomsterne, inden de springer ud, med en ca. 10—15 cm stilk.
De koges i 8—10 min. og spises med en lille klat smør.
Kan også spises rå.
Desuden er der jo brændenælder og mælkebøtter!

*Brændenælder* og *mælkebøtter* er meget gavnlige på grund af deres rigdom på vitaminer og mineralsalte. Brug dem hver dag, specielt nu, da æbler og rodfrugter er så gamle. Persilleskæreren »Nem« (ca. 10 kr.) er særdeles god til alle grønne blade. Strø grønt på råkosten, bland det i mælk eller kom det på tykmælken.

# Gyldne regler

Et af Tysklands nulevende store navne, ernæringsfysiologen, professor, dr. med. Werner Kollath opstiller i sin bog »Verdien af våre næringsmidler« (oversat til norsk) nogle regler for rigtig ernæring:

Den naturlige, fuldværdige kost er altid den billigste.

Foretræk *levende* (ukogte) næringsmidler og brug dem også i denne tilstand.

Spis aldrig, når De ikke er sulten. *Tyg grundigt.* Spis enkelt og med mådehold, men fuldværdig og varieret kost.

Lad Deres fysiologiske bæreevne være målestokken.

De bør aldrig opmuntre nogen til at spise.

Undgå ærgrelser, når De spiser. Hjælp andre til det samme.

Der findes ingen tungtfordøjelige retter, kun fejlagtig tilberedelse, gal sammensætning og mangel på mådehold.

Tre måltider daglig — tre gange afføring.

Rigtig udnyttelse af maden kræver tilstrækkelig kropslig bevægelse.




**BIERNES VIDUNDERSTOF**
**ÆGTE GELÈE ROYALE**

**API-VITIN**

giver **VITALITET** og **LIVSLYST**

IMPORTERET FRA SCHWARZWALD

**HUSK AT FORLANGE DEN**
**ÆGTE TYSKE GELEE ROYALE**
**VOGT DEM for efterligninger!**

Fås hos apotekerne og medicinaludsalg. — 21 kr. til 20 dages forbrug.

*Nyhed:* **API-VITIN**
fås også nu i glas ampuller (extra stærk)

*Generalagentur:* **HONNING-DEPOTET**
Nr. Søgade 39 — København K.
Central 8176 — Palæ 8176

*Den frie højskole*

# SØTOFTEGAARD

- Beliggende i vidunderlig natur ved Gyrstinge sø og skov.
- Ugentlige foredragsrækker. Sommerens hovedemne: Vestens kultur — og østens.
- Daglig undervisning i maling, modellering, psykologi, det nye verdensbillede m. m.
- Vegetarisk kost og råkost, rigelig og varieret.
- Priser fra kr. 112,- pr. uge.

*Vi foreslår Dem at bede om udførligt og illustreret program fra Søtoftegaard, pr. Ringsted — Tlf. Merløse 170.*

CIRKULIN
HVIDLØGPERLER
Et vigtigt Næringsmiddel

*- det ideelle Kosttilskud*

**NB!**
**Cirkulin Hvidløgperler indregistreret.**

Ekstra stærke
Indhold kun rent Hvidløg
(ca. 1 Gram pro Perle)

**Eneste standardiserede faste Hvidløgpræparat med Allicin (50 Gamma pr. Perle). Allicin indeholder de vigtigste Vitaminer — a, b, c og d — derfor et vigtigt Næringsmiddel, der anbefales Gamle og Unge som dagligt Kosttilskud hele Aaret rundt! Det virker paa én Gang styrkende og forebyggende paa hele Organismen.**

Der indtages (synkes) 3×2 Perler daglig ved Maaltidernes begyndelse

**NB! Ingen Lugt — Ingen Smag!**

Vor Pakning med ca. 180 Perler = 1 Maaneds Forbrug
Forhandles **kun** af: **Apotekere, Materialister, Raakostforretninger og Købmandsforretninger**

Nærmere Oplysninger om Salgssteder giver undertegnede **Importør, som ogsaa gerne modtager Bestillinger** og sørger for **omgaaende** Levering. — Prøvepakninger kan rekvireres ved Indsendelse af Kr. 3,00 pr. Stk. til nedenfor angivne Postkonto.

**GROSSERER, DR. HANS LÜTZHÖFT**
Kontortid 10—4 (Lørdag dog 10—12)
**Frederikkevej 6 — Hellerup — Tlf. HE. 4219 — Postkonto 1014**

*Råkost- og*
*Vegetarrestaurant*
**»ROMA«**

Spis Deres mad i
råkost- og vegetarrestaurant
**»ROMA«**
*Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96*

---

Bakker med råkostsalater
à kr. 1,25 kan afhentes
(evt. leveres)
Lokaler udlejes til møder
og studiekredse

**RAAKOST -**
***sundhedens kost***

Råkost giver sundhed
og bevarer den.
Råkost er kilden til den livs-
fornyelse, alle har behov for.

**Kom til**
*Råkostdepotet*
**og få vejledning**

Gothersgade 129, København K.
Telefon Central 62

**NAAR DET GÆLDER**
**BØGER**
**GAAR DE IKKE FORGÆVES HOS**
**STRUBES**
**BOGHANDEL - FORLAG - ANTIKVARIAT - KBH. Ø.**

## Maanedens fagbog:

B. Stener Eriksen: *Spiseløg.*
Pris kr. 5,35
**kan bestilles i enhver boghandel**

**Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,**
Anker Heegaardsgade 2,
København V.

## *Her er maleren!*

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.

**O. A. OLSEN . Malermester**
**Helgesvej 15, F. . FAsan 2370**


*Enlig dame søger værelse snarest hos vegetarisk familie i København.*
*Henvendelse til formanden.*

## Mazdaznan-kontaktstævne

2.—7. september ved »Pilekrog«, Båring vig, ca. 10 km fra Middelfart. Nærmere oplysninger hos Ragni og Jens Kristensen, Asnæs Landevej, Middelfart.

## Økonoma til feriekoloni på Sjælland

med 50 børn søges fra 24/6 til ca. 1/9 59. Henvendelse til *formanden.*

## Dansk Råkost-vegetarskole og pension,

**Kongevejen 110 - Helsingør**
åben hele året.

## Råkostkurstedet PLAISIR D' ARABELLA,

har åbent hele året i Paguera de *MALLORCA*, Spanien, og alle råkostere bydes velkommen. Dagligt lægetilsyn. Skriv venligst efter oplysninger og vedlæg international svarkupon.


## Rene naturprodukter:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Carbotex kultabl., vegetabilske | 100 | stk. | kr. 2,40 |
| Cernelle Pollendragees | 30 | - | - 4,25 |
| Faexal Gærtabletter | 250 | - | - 2,25 |
| Salus Malva Te | 100 | g | - 4,50 |
| Svensk Lini (hørfrøpræparat) | 250 | - | - 3,85 |
| Vibeta hvedekimolie | 100 | ml | - 12,00 |
| Vivita norsk bladgrønt pulv. | 170 | g | - 3,50 |
| Vivita tabletter | 350 | - | - 4,85 |
| Yokis (Reform-Yoghurt) | 40 | g | - 4,65 |

Fås på apotekerne og hos materialister
Generalagentur:
*Gønget & Co.*, Evanstonevej 12, Hellerup

**Afholdshotellet - Vegetarisk køkken**
Værelser, enk. 7 og 8 kr., dobb. 13 og 14 kr. Ingen drikkepenge. Telefon 2 77 25. Nørre Allé 30, Århus.

# Ægte Bi-Honning

den vidunderlige
gyldne-klare
acacie-honning
fås nu:

*Honning-*
**DEPOTET**

**NR. SØGADE 39**
**Central 8176**
**Palæ 8176**



**Svensk Gelée Royale**
*(Biernes naturstof)*

Det stærke svenske
**POLLOTON**
indeholder 600 mg ægte Gelée Royale pr. glas til over 1 md. forbrug.
Dråber kr. 12,00 — Fast masse kr. 12,50
Bemærk det store indhold af Gelée Royale
Fås på apotekerne. Forlang POLLOTON.
*Generalagentur: Gønget & Co.*
Evanstonevej 12 - Hellerup

**Dansk Vegetarisk Forening's**
**litteratur**

*C. V. Pink:* „Hvad moder og barn bør spise" ... ... ... 0,50
Kostplan for en uge med opskrifter. .. .. .. .. .. .. 0,50

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

**ÆBLER direkte til private**
Altid bedre — aldrig dyrere
**Trappergaardens Æblehaver**
Kolding, tlf. 277 (kl. 13—17)
*Forlang brochure tilsendt.*

**RÅSTRUP KURSTED**
(ved Christiansminde, Svendborg)
**modtager gæster til ferie, hvile og behandling**
*Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 755*

**Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr**

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyre-internat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyr-plagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlems-bladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af inter-natet, Islevdalvej 85, Brh., Isle-bro 695.

**BENLØSE KRO**

ved Hovedvej 1 (59 km stenen) serverer såvel som al anden mad meget gerne vegetar- og råkost.

**Christian og Ragna Andreasen, tlf. Ringsted 1607 - 1431.**

## Skodsborg produkter!

**De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger Skodsborg produkter**

De anbefales: Skodsborg corn flakes - granola - Skodsborg kaffeerstatning - æbleblade-te - glutenola - carno - bønnesteg - linsepostej - veg. leverpostej - veg. fiskebudding - linser i brun sauce - sojabønner i bouillon - nuttolene - protose. Kiks: Grahams, havre, vanille og nødde. Skodsborg lyn sauce pulver: På to minuter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce.

Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!

**Den Sanitære Fødevarefabrik**

Baldersgade 14, Kbhvn. N., TAga 289

## PROVINSENS

største specialforretning for *RÅKOST, VEGETARKOST, REFORMKOST, URTETHE* m. m. klarer Deres indkøbsproblem ved vore daglige forsendelser over hele landet.

Franco bestillingskort og gratis opskrifter og brochurer tilsendes gerne på forlangende.

**Ernst Hansen**

**etabl. 1877**

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

## Skodsborg Restauranten

er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem

**vegetarisk mad**
**råkost — diæter**

Frokost - middag - à la carte
Åben søndag—torsdag incl. kl. 11—19.
Fredag kl. 11—15 - Lørdag lukket
Søndag i tiden 1/6—1/10 åben kl. 11—14.
*Telefon PAlæ 8855*
*St. Kongensgade 36—38, mezz.*




Fås også i Råkostdepotet

**RAKOST**

skaber sundhed, velvære og øget modstandskraft mod infektioner. Besøg **Råkostkurstedet „HUMLEGAARDEN", Humlebæk,** telefon Espergærde 465. - 100 pct. råkost. - Åbent hele året. - Dagligt lægetilsyn. - Hjemlige forhold. - Moderate priser. - Skriv efter prospekt.

FOLKEBLADETS BOGTR. - RINGSTED