1721 3

VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSH.), RØDKILDEVEJ 40, TELEF: GODTHAAB 2573, BRØNSHØJ, KBHVN. OG FULDM. ST. FINK-JENSEN, USSERØD, KOKKEDAL

18. ÅRGANG - 15. JANUAR 1924 - NUMMER 1

Adresser:

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, Kbh., telf. Gothåb 2573. Postkonto 282.

Landsforeningen Dansk vegetarisk forening, formand og kasserer: kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, adr. som Veg. oplysningskontor.

Vegetarisk tidsskrift, *redaktion:* Oluf Egerod (adr.som ovenst.) og St.Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal. *Expedition:* Oluf Egerod og lærer N.A. Vodder, Ingerslevsgade 112[4], Kbh. B., telf, Vester 6128 y.

Vegetarisk bibliotek, stud. med. E. Vodder, adr. ovenst.

Københavns afd., forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st. Kbh. B., telf. Vester 3509.

Odense afd., direktør P. Chr. Hansen, lysbadeanstalten, V. Stationsvej.

Sydfyns afd., overmontør C. Beyer, Lindegårdsvej, Svendborg.

Vejle afd., bademester Fr. Frederiksen, lysbadeanstalten, Orla Lehmannsgade.

Århus afd., fru Frida Hansen, Nørre allé 30.

De spredtboendes afd., adr. som Veg. oplysningskontor.

Medlemskontingent alle afd., 7, 5 og 3 kr. for henholdsvis ægtepar, enkelte medlemmer og unge mennesker under 20 år. Indmeldelser i alle afd. modt. af Veg. oplysningskontor. Benyt postkonto 282.

Vegetarisk litteratur af enhver art fås fra Veg. oplysningskontor eller hos ovennævnte afd. af D. V. F. Forlang gratis fortegnelse.

Foreningsmeddelelser.

Nytårsfest afholder Københavns afdelingen i K. F. U. K. — Ungdomssalen — den 20. januar 1924 kl. 6 aften, hvortil medlemmer med venner herved indbydes. Se nærmere herom under *„Møder og lignende"*. Man bedes agitere for stor tilslutning.

Kontingentindbetalingen 1924. For at spare oplysningskontoret for unødigt arbejde og medlemmerne selv for unødig opkrævningsporto, bedes de spredtboende medlemmer venligst selv indsende kontingent for 1924 til postkonto 282. Hertil benyttes indbetalingskort; de fleste har vel det liggende, der var indlagt i Solblink nr. 11 — 1923, i modsat fald fås det à 2 øre på postkontorerne og hos landpostbudene. Kontingentet er 7, 5 og 3 kr. for henholdsvis ægtepar, enkelte medlemmer og unge mennesker under 20 år. (Heri er indbefattet betaling for medlemsbladet). De, der kun er abonnenter på bladet, betaler 4 kr. Medlemmer af en lokalafdeling kan også godt indsende beløbet til Veg. oplysningskontor, der så afregner med afd. — Henimod april begynder opkrævningen pr. post med tillæg af porto af kontingent hos de *forhåbentlig få* spredtboende medlemmer, der til da ikke måtte have indsendt kontingentet.

Oluf Egerod.

Møder og lignende.

Københavns afd. *Søndag d. 20. jan. 1924 kl. 6* i K.F.U.K. – Ungdomssalen — indgang fra Lille Kannikestræde 5, *nytårsfest* for medlemmer med venner – selskabelig sammenkomst. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. *Oluf Egerod* vil tale. Følgende kunstnere vil give musikalsk og anden underholdning: Koncertsangerinde fru *Tora Christiani-Bruun*, pianistinde frøken *Else Hansen*, koncertsangerinde frøken *Inger Petersen*, pianistinde frøken *E. von Thal*, hr. koncertsanger *Th. Nielsen*, hr. organist *Aage Pagh-Hansen* og hr. *C. Seegelke*. Under serveringen, der antagelig vil finde sted kl. ca. 8—8½, vil 1 kop chocolade kunne fås for 40 øre, 1 kop frugtte 25 øre og 1 kop kogt vand 25 øre. Brød dertil 20 øre pr. stk. Til dækning af salleje m. m. tages 50 øre i entré for voksne og 25 øre for børn.

Mandag den 25. februar kl. 8 i Nordisk sundhedsforlags lokaler, Istedgade 7, tæt ved hovedbanegården, afholdes den årlige, ordinære generalforsamling med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt. *Man bedes møde talrigt.*

Odense afd. afholder generalforsamling *mandag den 11. februar 1924 kl. 8 aften* i K. F. U. K.'s tilhv. ejendom *Provstegade 8.*

NB. Æblethe kan serveres fra veget. køkken sammesteds.

For husmoderen.

2den prisnedsættelse, kun gældende en måned. Vore småskrifter:

Nr. 12, Maja Angelo: Vegetariske Opskrifter, 5. udg. (0,60), nr. 18, samme: 75 Kartoffelopskrifter, 3. udg. (0,50) og nr. 21, samme: Vegetarisk Paalæg og Salater, 2. udg. (0,50)

er i een måned nedsat til 35 øre pr. stk. og sendes (ved køb af for mindst 1,00) portofrit ved forudbetaling af beløbet til postkonto nr. 282. Frimærker modtages også. *Vegetarisk oplysningskontor,* Rødkildevej 40, Brønshøj. Telf. Gothåb 2573.

Indbydelse til vegetariske venner med familie hos undertegnede d. 3. februar, 1. søndag i februar, kl. 6½. Sang og strengemusik. Vi vil søge at glæde gæsterne. Husk mit børnemøde d. 20. januar kl. 10—12 (se Solblinks sidste nr.).

Venligst *Enkefru Rosa Kristensen og døtre Thea og Elna-Andersa,*
Hellebækgade 13, 3. Kbhvn. L.
(ved Jagtvejs første nr).

NB. Her er *hvilested* til de små. Tag *theske* og *nøddeknækker* med i baglommen!

Ny forretning for vegetarer.

Undertegnede medlem af D. v. f. har overtaget en forretning, Frederiksborgvej 29, L., telf. Taga 1961 y, og agter efterhånden at føre de specielle vegetariske varer til *særdeles rimelige priser.*

J. Pedersen.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode.

Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
Telf. Nora 222 x, diplom: Talelærerinde.
mellem 11—1 Dosseringen 63 A, St.

Spis
Soyabønner.
Billigste og mest nærende Spise.
Faas en gros og en detail i
Roskilde Melhandel.

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost, Middag,
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Raastrup Kursted samt
Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg).

Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Methoden gives af Sygeplejerske og Indehaver af Lysbadeanstalten i Svendborg. – Patienterne tilses af Dr. Liebmann. Turø.

Priserne er fra Kr. 3,50—Kr. 7,00 pr. Dag.

Anna Nielsen Ullerup.
Telef. Svendborg 7-5.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

18. ÅRGANG 15. JANUAR 1924 NUMMER 1

Indhold: Skadevirkningens progressive vækst. — Myrderi i det store. — Assistent Fr. Madsens foredrag i Vegetarisk forening. — Spredt og samlet. — Vor brevkasse.

Skadevirkningens progressive vækst.

Man hører så ofte *vanen* anført som undskyldning for fortsættelse af en levemåde, hvis forkastelighed man iøvrigt erkender — eller dog er kommet tilkort med sit forsvar for. Man siger: „*Mig* tror jeg nu alligevel ikke, det skader, da jeg nu er vant til det gennem så mange år". Ja, man går endog så vidt at sige: „Jeg tror nu, at jeg *har bedst af* at gøre det forkerte — fordi jeg er så vant til det! Et brud på en så gammel vane, det er et så voldsomt indgreb i min organismes funktioner, at det vil være til *større* skade". Men mon nu et sådant ræsonnement kan stå for en nærmere prøvelse — foretaget med en alvor, i hvilken man stræber at gøre dommen uafhængig af den *magt*, vanen og lysterne har over en.

Det er en almindelig lov, at virkningen af enhver påvirkning vokser i stigende progression, det gælder også vanens påvirkning; en vane, der har bestået i 10 år, er meget mere end dobbelt så stærk, som den var efter at have bestået i 5 år. Og enhver skadevirkning bliver mere end fordoblet, når enten dens styrke eller dens varighed fordobles; og den mere end tredobles, når en af disse tredobles o. s. v. Sætter vi virkningen af en gennem 1 år ført forkert levevis til 1, så er virkningen gennem 2 år $2+a$, gennem 3 år $3+a+b$, gennem 4 år $4+a+b+c$ o. s. v. Det ses således, at selv om den skade, man tager af noget i løbet af 1 år, måtte være så ringe, at den kan regnes som quantité négligeable — den går måske umærkelig hen over en, og ingen videnskabsmand vil kunne påvise den — så kan den alligevel efter flere eller færre år blive ens ruin, en årsag til en af de sygdomme eller pludselige dødsfald, som tilfældigheder får skyld for, skønt almindelig sund fornuft må sige én, at den slags *ikke kan* skyldes tilfældigheder *alene*.

Andr. Møller.

Myrderi i det store.

Et rent forfærdende billede opruller direktør *Adam Poulsen* i sin 1. artikel om „Rejsen til Amerika" (Berl. Tidende f. $^{21}/_{12}$-23). Man skulde tro, at ethvert menneske må kunne se, at den gængse ernæringsmåde medfører et stadig gentaget myrderi, som er himmelråbende. Kan vi virkelig kalde os for civiliserede mennesker, når sligt kan ske? Vi vegetarer er måske store børn, hvis vi mener, at menneskene skulde lade være at myrde følende, højt udviklede skabninger og at spise deres

legemer, og hvis vi tror, at vore protester kan nytte noget nævneværdigt. Men lad os, som af en god skæbne har fået den evne med på vor livsvej at kunne se forskellen på naturlige og unaturlige næringsmidler, blive kaldt for fantaster eller fanatikere; vi vil ikke holde op med at kalde spisning af kød for andet end det er: galskab, begrebsforvirring.

Jeg fremsætter enkelte afsnit af vor meningsfælles artikel.

C. Seegelke.

Når man inde fra Chicagos midte kommer ud mod syd, står man efter en halv times stærk kørsel ved selve det jordiske, dyriske helvedes porte: *Armour & Co.*

Har du været der, læser, kommer du næppe igen! Er du ikke helt afstumpet i din kamp for tilværelsen, har du ikke mistet enhver føling med naturen i dit liv i byernes stenørkner, vil du finde, at her i en kæmpemæssig overdrivelse foregår noget galt — noget rent splittergalt — som iværksat af mennesker i deres sløvede instinkters krav på stadig forøget stimulans engang vil give „slægten" råt for usødet tilbage med rigelige renter.

Jeg går ind.

Det første, der slår én i møde, når man går over skellet, er en unævnelig, altbeherskende stank, sammensat af lugten fra ko- og svineekskrementer, halvrådne huder, os fra hornkogerier og fede bloddampe. Denne stank er en trofast følgesvend i de første par dage. Min fører vælger at begynde med enden og vise mig „kødets opstandelse" på det stadium, da det fuldt præpareret fra slagteriets side skal tjene mennesker til såkaldt opretholdelse og fortsat liv! — Vi kommer ind i lange, lyse, rene lokaler, hvor skinker og flæsk stoppes i dåser af rappe, rene hænder, føres automatisk videre, vejes, loddes, indpakkes, puttes i kasser, sømmes, og en kasse er klar til forsendelse for hvert 3die minut. Alt på maskine og al bevægelse mekanisk, undtagen i alle vinkler, hvor en menneskehånd træder hjælpende til med den samme automatiske bevægelse, daglig 8—12 timer i træk — opøvelse i idioti!

Vi går videre og møder de forskellige dele af svinets krop på lange glidebaner, hvor sorte atleter behandler kødet med tveæggede, alenlange knive, hvormed de med et virtuosmæssigt snit eller hug — ikke med en linjes forskel på de forskellige dyr — parterer, fordeler og udskiller, medens sveden strømmer ned ad deres glinsende, nøgne overkroppe. Og nu begynder skrigene at antage virkelighedens præg. Som fra en flok rædselslagne væsener i den yderste nød trænger de sig bestandig frem imod os. Vi når ind, hvor de skoldede, nøgne kroppe kommer glidende i en uendelighed på løbende kroge. Et mægtigt mavesnit af en sort karl, og indvoldene vælter rygende ud. De statsansatte, kontrollerende folk træder til, sætter deres stempel på (tuberkulose eller ikke), og svinet vandrer enten i destruktionskassen til sæbe og lim eller videre på sin krog op, hvorfra vi kom.

Så lukker min fører nogle svære døre op til et vældigt rum, og som et brag af tusinde skingrende trompeter falder skrigene over os, uden ophør, som piskesmæld på trommehinden, vildere og vildere —

forfærdende! I tusindvis løftes svinene her op ved bagbenene, hænges på kroge og køres i båndet under loftet hen i store cirkler og går videre. I hver cirkel står en skikkelse af blod, damp og sved. Af selve manden ses kun hans tænder, som lyser i glimt, medens han jager og jager sin kniv i de skrigende halse. Alting driver af blod — tykt, levret blod — manden, svinene, væggene, gulvet. I lange strømme kommer livets døde safter rullende imod os, gør luften tyk som grød og opholdet rædselsvækkende og uudholdeligt.

Her myrdes på én dag op til 40,000 svin.

Assistent Fr. Madsens foredrag i Vegetarisk forening.

Københavns-afdelingen.

Københavns-afdelingen havde mandag den 19. november indbudt ass. *Fr. Madsen* til at tale om sine erfaringer fra den senere tid.

„I vor politiske historie", begyndte hr. M., „har vi i 1901 systemskiftets år. Man gør ret i at bruge dette årstal, for det var i dette år, jeg skiftede system. Da mødte jeg sandheden i form af vegetarismens lære. Da var jeg 15 år gammel. I „Naturhelbredelsen" af Mich. Larsen stod der, at menneskene ikke lever nær så fornuftigt, som de kunde. Jeg husker, det slog ned i mig: Den bog må du ha'. Dengang gjorde jeg så den vigtigste handel, jeg nogensinde har gjort — for kr. 2,50. Og det var som et lyn, der slog ned i mig, et lyn, der tændte så grundigt, at ilden aldrig går ud, ikke så længe jeg er på denne side af grønsværet. For mig har det været en stadig stigende kurve opefter. Af de mange vigtige sager, af hvilke vi mennesker burde have i alt fald een at kæmpe for, er denne for mig den allervigtigste. — Hvor er det dog ikke trist, at det er blevet således, at man ved et „normalt menneske" forstår et, der har normalt mange skavanker. Så dybt er vi altså kommet ned! Man skal ud af det pløre, man til daglig befinder sig i, før man kan se på dette spørgsmål uhildet og frit."

M. fortalte, at grunden til hans ansættelse i 1911 hos Hindhede var, at han den gang var vegetar. Det regnede med hån og spådomme om, at det vilde gå ham meget ilde. Folk kendte ikke engang ordet „vegetar", de troede, det var „veteranerne", der mentes; de spåede mig, at jeg vilde dø inden lang tid, og det endda en ingenlunde smertefri død! Lærken kom, og stæren fløjtede, og jeg levede videre! Æggehvide-overtroen er sejg hos folk. „Musklerne består jo hovedsagelig af æggehvide", hører man tit. Ja, der er ingen påstand så dum, at den ikke er blevet benyttet mod mig. Selv om en ung mand end er nok så stilfærdig — vil han være anderledes, end man plejer at være, så skal han nøfles. Der hører meget til for at bevare sin ro når dumheden bliver kørt frem som det sværeste skyts. „Det er videnskabeligt godtgjort", siger menigmand. Dette „videnskabeligt bevist" det er en sandhed, som man ikke kan rokke ved. Resultatet af videnskabens undersøgelser blev, at kartoflen var et meget *farligt* nærings-

middel. Resultatet af mit 40 dages kartoffelforsøg blev, at det er et af de *lettest* fordøjelige fødemidler, man overhovedet kender. Man får æggehvide nok, selv om man ikke spiser andet end kartofler, tiltrods for disses æggehvide-fattigdom i sig selv. Forsøget blev gentaget af *Horace Fletscher*. Også kartoffelvandets værdi får man ved disse forsøg blikket op for, — mange kunde trænge til at blive overbevist om, at det ikke er nogen livsfarlig væske.

Nu er det efterhånden gået op for flere og flere, at hvis en mave er svag, skal den have kartofler. Det er nu også godtgjort, at man ikke behøver nær så megen æggehvide, som man før troede. Ved vore forsøg med æggehviden i det grove brød, som man troede, ikke var så værdifuld, viste det sig, at denne var ganske udmærket. Æggehvidespørgsmålet eksisterer ikke i *den* forstand: at man skal sørge for at få *nok*. Hvis man får nok af brød og kartofler, kan man overhovedet ikke få *for lidt* æggehvide. Man kan ikke *undgå* at få nok!

Vi vilde prøve, hvor langt man kunde gå ned. Længe måtte vi spekulere, før vi vandt frem til en kost, ved hvilken vi fik minimum. Sukker, kartofler, mel samt svedsker indeholder praktisk talt ingen æggehvide. Ved disse ting nåede vi ned på et *meget lavt* æggehvideindhold i fødemidlerne. Hvis man i en tid har spist en æggehviderig kost, vil udskillelsen i de følgende dage svare til det store æggehvideforbrug, man havde. Først nogen tid senere kommer afføringen til at svare til den æggehvidefattige kost. Men udstrækker forsøgene sig kun til 40 dage, kan man jo ikke nå til ballance. Har man først spist f. ex. 150 g i nogen tid og så vælger pludselig kun at spise 40 g, da vil der alligevel udskilles en mængde æggehvide. Første dag bliver udskillelsen 120 g, næste dag 100, næste igen 80, lige til man kommer ned til de 40 g. Hvis man blev ved, vilde man få at se, at man fik ballance. Dårlige forsøg er imidlertid tusind gange værre end slet ingen forsøg. Rundt omkring i verden gøres nu vore forsøg efter, og det viser sig, at det forholder sig netop, som vi har troet. Sandheden er *kun een*, ikke een i Tyskland og en anden i Danmark.

M. gik så over til at omtale fedtforsøgene. *Hvor* fedtfattig en kost kunde man tænke sig? Ikke en med sødmælk og margarine, nej, kun det, der var i rugbrød, og det er grumme lidt. Dertil kom lidt blomkål og kartofler, og samtidig fik jeg så frugtsuppe. Jeg lagde hermed adskillige pd. fedt på kroppen. Når grisene, samtidig med at de præsterer deres oprydningsarbejde, går og bliver tykke og fede, så må jo dog også menneskene kunne! Der er imidlertid en trist side ved den sag. Grunden til, at mange tyskere nu sulter, ligger hovedsagelig i, at de stadig tror, det er nødvendigt at producere dyriske fødemidler. Der er altfor mange dyr. Der har aldrig været overbefolkning, men derimod for mange dyr; *de* koster menneskene livet.

Det var en lykke for os, at vi havde *Hindhede*, der lod menneskene få byggen og kartoflerne. Det blev sådan, så vi nær ikke kunde dø dengang. Det betød et overordentligt plus for helbredet — og hvad betød det så ikke økonomisk? Der er ingen normale mennesker, der sætter pris på de kunstige nydelsesmidler, det er et unaturligt behov,

det er synd, menneskene er kommet pa et stadium, da de synes, det smager godt. Vor krone skulde snart gå op, hvis vi blev lidt mere fornuftige! *Er* der noget, der er gået langsomt fremad, er det da den sunde fornuft! En 3 mdrs. kur med alene havregrød, vand, salt, margarine og sukker, disse fem ingredienser, hvad vilde det ikke gavne kronen? Det er en ensformig kost, siger så nogle, man længes efter noget at tygge på!

Derpå fortalte M. om sine forsøg med at spise halm. Det var noget værre hø, vi *der* fik. — Engang da jeg var ved at leve af sød mælk, var jeg også nær ved at krepere. Også alene af jordbær skulde jeg prøve at leve. Da tabte jeg 3 pund om dagen! Hvis der er noget, der ikke er godt, skal man snart mærke det på humøret! Mister man et pund eller to, det gør ikke så meget, men begynder man at se sort på tilværelsen, så er den ikke mere så gunstig. *Mit* nervesystem kan jo nu engang ikke kobles til andre menneskers, så kunde jeg bedre få overbevist dem.

Hindhedes mening er selvfølgelig ikke, at mennesker skal leve ene af bygvandgrød og kartofler eller noget andet. Men vi er *nødt* til at foretage disse forsøg. Det kunde jo dog ikke nytte med at sætte sig på en kost af bøf og kartofler. Jeg har fået en grundfast overbevisning om, at det, jeg først indlod mig på, fordi mit ungdomsbegejstrede sind sagde mig, det var det rigtige; dette har hver eneste dag, jeg har levet siden, overbevist mig om, var rigtigt. Det er gjort bombefast sikkert hos mig, at det er den rigtige vej, den vej, som vi alle er bestemt på at søge, nemlig *sundhedens!*

Efter foredraget blev der lejlighed til at rette forespørgsler. Som svar på den første af disse gjorde M. bl. a. opmærksom på, at når mange taler om, at de ikke kan tåle hvidkål, er det i virkeligheden flæsket, de ikke kan tåle, og så får hvidkålen skylden. Pointerede stærkt, at *Hindhede* aldeles ikke anbefalede at leve *alene* ved det eller det. Groft hvedebrød var et så alsidigt næringsmiddel, at han i lang tid levede af dette. *Det* indeholder alle de bestanddele, alle de vitaminer og salte, der behøves. Det bekom mig så overmåde godt i de to år, jeg prøvede det. Det er ikke nok med æggehvide, men det fremkalder disse kraftige stofskifteprodukter, det giver et stærkt forøget arbejde med at udskille alle disse stofskiftegifte. De skælder mig ud for fanatiker, men gud fri os for at komme i blaserthedens helvede. Det er vistnok den eneste væsentlige fejl, *Hindhede* har, den, at han ikke er vegetar. M. påpegede, at store institutioner i årevis har klaret sig uden kød.

Formanden, boghandler *Henriksen*, understregede, at mennesket er plantespiser, ikke kødspiser. Vor hånd egner sig ikke til at flå et lam itu. Det bliver ikke noget lykkeligt liv, før man får kilden til sygdom bort!

Ingeniør *Sørensen* berettede interesseret om sine erfaringer fra Rusland.

Pagh-Hansen replicerede til en af vegetarismens angribere, at intet er så let som at forsvare gamle vaner. Gjorde opmærksom på, at det var det meningsløse og udlevede æggehvidedogme samt troen på de

animalske fedtstoffers uundværlighed — hvad der bl. a. gav sig udslag i ødelæggelse af korn til opfødning af svinene, ca. $^4/_5$ af afgrøden — der var den dybeste årsag til de frygtelige ernæringsforhold, der for tiden rådede i Tyskland.

Efter nogle bemærkninger af *Beinert* om ernæringsvanskelighederne i Tyskland fik *Fr. Madsen* ordet for en afsluttende replik:

„Den fattige befolkning, som ikke har kartofler nok, har min dybeste sympati, men hvad der gør det endnu værre, er den fænomenalt uøkonomiske produktion ude omkring på landet af animalske fødemidler, samtidig med, at en masse trænger til det mest nødvendige — fordi det *endnu* økonomisk betaler sig for dem at ødelægge fødemidler ved at sælge dem til de valutastærke. Gode, værdifulde fødemidler ødelægges til kødproduktion. Det sluger 5 gange så meget som sin egen værdi. Allerværst er det midt i lidelsen at vide, at alt det kunde undgås. Tyskland vilde ellers meget godt kunne ernære hele sin befolkning".

Med en tak af formanden, H. Henriksen, sluttede det velbesøgte møde.

Aa. P.-H.

Spredt og samlet.

Klapjagt. Jeg finder klapjagten den aller modbydeligste form for jagt. At så og så mange mandfolk lader sig stille op i række for at afvente det øjeblik, da dyrene af andre mandfolk, eller værre endnu af drenge, jages ned imod dem for så at plaffe deres gevær af, det må på normale mennesker gøre et ganske tåbeligt indtryk. Jeg håber, der kommer den tid, da al klapjagt bliver forbudt ved lov.

Emma Scavenius, Voergård.
(i „Svalen"s årsberetning).

Dyrebeskyttelse er en del — men en meget væsentlig del — af almindelig humanitet. Derfor har det lange udsigter med at opnå noget *væsentligt* i sagen. Og dyrebeskyttelse er i *absolut* strid med menneskenes benyttelse af dyrene til fødevarer. Slagtning og dyrebeskyttelse er i uløselig modstrid, og det er ikke sandsynligt, at alle eller de fleste mennesker nogensinde bliver vegetarer.

(„Svalen"s årsberetning).

Vor verdens fremtid. Herom har en række verdenskendte personligheder udtalt sig til „Politiken". En af udtalelserne fremsætter vi her, da den sikkert vil interessere vore læsere:

„Hvis der skal håbes på en lykkeligere fremtid for Evropas overkultiverede nationer, mener jeg, at følgende principer må være de ledende:

Foragt for den moderne kultur med dens forfinede levevis! Tilbage til naturen! Tilbage til simpelt landliv i fri luft og sol! Bort fra den raffinerede kost med alle dens giftige nydelsesmidler! Tilbage til en direkte ernæring gennem naturprodukter (mælk og plantekost)!

Ved hjælp af disse simple midler kan folkene nå til en sundhed, et velvære, en livsnydelse, som de nuværende, overciviliserede slægter ikke drømmer om".

M. Hindhede.

„Mod tvangsvaccinationen" hedder et lille flyveskrift, som *„Nat og Morgen"* har ladet trykke, foreløbig i 7000 expl. Det gengiver en række udtalelser af kendte læger og videnskabsmænd om dette vigtige spørgsmål. Det er glædeligt at se den interesse, som her er lagt for dagen, for bekæmpelsen af denne ubegribelige humbug. Det lille skrift uddeles gratis.

Iøvrigt har „Nat og Morgen" i sin nu afsluttede årgang, bragt en række illustrerede artikler, som klart belyser vaccinationens farer.

Spurgeon om kostspørgsmålet. I et foredrag, som den berømte evangelist Spurgeon i sin tid holdt, udtalte han sig således: I de sidste 7 à 8 måneder har jeg ikke nydt kødspiser af nogen som helst slags, men har levet udelukkende på plantekost, og jeg føler mig 100 pct. bedre tilpas end tidligere, ligesom jeg også er blevet stærkere i det hele taget. Det er imidlertid ikke min hensigt at prædike vegetarisme for nogen, da jeg endnu ikke har prøvet det tilstrækkeligt længe. Men den kendsgerning, at jeg nyder livet, er i besiddelse af sundhed og kraft, føler mig stærkere nu end nogen sinde tidligere, samt at jeg nu føler mig langt lettere og er mere energisk i åndelig henseende end tidligere, overbeviser mig om, at når en person kan leve på sådan måde med godt resultat, så kan også andre gøre det. *„Aftenposten"*.

Et „Eden" i Danmark? Mange har spurgt mig: Kunde vi ikke i Danmark lave et Eden? Nogle mener. at det ikke vilde være svært. Min tro hertil er ringe. For det første mener jeg, at det vilde være yderst vanskeligt i Danmark at finde en slig samling idelle „fanatikere", der kunde finde sig i at forsage så at sige alle „kulturens goder" og nøjes med de rene glæder, som naturen byder. Dernæst vilde det ikke være så let at finde et jordareal, der samtidig var billigt og dog ikke for afsides beliggende. De fleste kolonister må nemlig have adgang til nogen bibeskæftigelse. Størst udsigt til et godt resultat var der måske, hvis en slig koloni kunde startes i forbindelse med en fabrik, hvor medlemmerne kunde få passende arbejde. Arbejdstiden behøvede ikke at være så lang. når livet indrettedes som i Eden. Man behøvede ikke at arbejde i fabriken i 8 timer, man kunde nøjes med 4 og så gøre havearbejde resten af dagen. Denne forening af fabrik og haveby kan man finde i England, men de engelske havebyer har, så tiltalende de ellers kan være, kun lidt at gøre med Eden-idéerne. Beboerne lever på almindelig vis, havebruget spiller ingen væsentlig rolle i økonomisk henseende. Livet bliver alt for dyrt på grund af autoriteternes store fordringer med hensyn til moderne hygiejne, som man ikke kender noget til i Eden, ja som man der undværer med stor fordel. *M. Hindhede,* (i 19. beretning).

Edvard Wawrinsky er død. Lørdag d. 5. ds. kom der meddelelse om, at direktør *Edv. Wawrinsky* var død den foregående dag. Edv. Wawrinsky. I. O. G. T.s tidligere verdenschef, var født 1848 i Linköping og var af czekisk afstamning. Oprindelig officer afbrød han hurtigt den militære løbebane, blev fredsven, kastede sig ind i det praktiske forretningsliv og blev senere direktør for et stort, svensk livsforsikringsselskab. Han blev medlem af I. O. G. T. fra 1884, valgtes allerede 1886 til chef for den svenske malinske ordensgren og genvalgtes ved sammenslutningen 1887. Året 1891 indvalgtes han i verdensstorlogens råd. Han må nævnes som en af I. O. G. T.s største og bedste mænd.

Et specielt minde har vi om ham her i Danmark, idet han ved at skrive en artikel „Sundhedens evangelium, vegetarismen" i det svenske afholdsblad „Reformatoren", som Ant. Schmidt oversatte til „Agitatoren", gav stødet til, at redaktør Figgé og flere andre fik interesse for vegetarismen, hvilket senere førte til Dansk vegetarisk forenings stiftelse. („Agitatoren").

Soyabønnerne. 1 kg soyabønner skylles godt i flere hold vand, så de er fuldstændig rene, sættes i blød 1—2 dage, før de skal bruges, i rigeligt vand og koges i det vand, de har stået i blød i, uden salt, til de er møre. De kan så spises varme (naturelt) til sovs, brød og kartofler. Vandet, de er kogt i, må ikke kastes bort, men bruges til sovs.

De fleste bruger at lade dem gå gennem maskine sammen med 2—3 løg, lidt kold havregrød, et par kolde kartofler. Det hele røres op med 2 æg, lidt salt og peber, hvis man ønsker sådan, samt lidt mel for at få farsen fast. Ingen væde kommes i. Æggene kan erstattes af to håndfulde rå majsflager.

Når farsen er rørt, formes den, som man ønsker, og trilles i mel eller rasp og steges lysebrun på panden i palmin.

Af denne portion kan blive ca. 30 almindelige koteletter, der koster ca. 5 øre pr. stk. foruden arbejde og indeholder flere kalorier end dem, der laves af kød.

Hvem kan skaffe et af vore kvindelige medlemmer et værelse i København snarest. Henvendelse til oplysningskontoret.

Glasmaleriet af Rødhætte med ulven, som vi tidligere har omtalt, er nu blevet tilsendt os; det kan beses i Nord. Sundhedsforlag, Istedgade 7 og sælges for det højeste bud, som indkommer inden 1. marts — dog ikke under en vis mindstepris. — Det er en tysk kunstnerinde og meningsfælle, som er i nød, der gerne skulde hjælpes på denne måde. Tilbud til oplysningskontoret.

Gaver. *Foreningen og bladet:* Amdisen 5,00, Gazet Patursson 5,00, Kristoffer Rasmussen 10,00, Wallin 2,00, Rud. Møller 4,00, Hyldahl 5,00, Sverrild 4,50, Ørnsholt 1,00, Viking 5,00, Sivertsen 1,00, Kristoffer Rasmussen, Ørtoft, 3,00. *Uddannelsesfondet:* H. L. Henriksen 25,00, Kristoffer Rasmussen 100,00, F.-J. 10,00.

Vor brevkasse.

Vitaminer. Hvis det er muligt, beder jeg om optagelse i bladet for følgende:

Hvis man vil følge dr. *Mich. Larsen* og med ham hævde, at frugtnæring er vor af naturen tildelte næring, så må man gøre indsigelse mod redaktør *J. L. Saxon*, når han i sin bog — „Konsten att bli gammal, men vara ung" — siger, at kornsorterne også hører med til menneskets naturbestemte føde; men i sin bog — „Naturhelbredelsen" — siger Mich. Larsen om kornsorterne, at de ligesom rodfrugterne, grøntsagerne, honning, æg og mælk må henregnes til andre skabningers føde, altså for mennesket et surrogat. Saxon har altså uret i at henregne kornsorterne til menneskets naturbestemte næring. En anden sag er, at kornsorterne er udmærkede næringsmidler, men som sådan kan man også regne kartoflen. Brød, grød og kartofler kan man vist godt ligestille, de er surrogater, men de bedste, vi kender, til at erstatte frugten. Men forøvrigt skal jeg ikke sige andet end godt om Saxons bog, den er ypperlig, den slår et godt slag for frugt, nødder og kornsorterne, kun ved jeg ikke, om man tør undlade grøntsagerne, da det jo ikke ser ud til — hvis man da skal tro videnskaben — at vore almindelige frugtsorter indeholder det vigtige A-vitamin.

Ærbødigst *Christian Rasmussen.*

Vi synes, De har ret, også i Deres bedømmelse af red. *Saxon's* bog — den er ypperlig. Derimod har De sikkert ikke ret med hensyn til A-vitaminer. De amerikanske læger har ialtfald udsendt en meddelelse om, at en så almindelig frugt som *æblet* indeholder A-vitamin, ligeledes appelsiner og grønærter; og der kommer sikkert nok stadig nye oplysninger frem om dette spørgsmål, der endnu kun er meget lidt oplyst. *Red.*

* * *

Hvad sker i Göteborg d. 9.—11. februar? Ja, alle, såvel religiøst som ideelt interesserede, samles for at danne et internationalt forbund, bygget på samarbejde og broderskab og baseret på de vegetariske ideer. Forbundets mål vil blive at samle alle spredte bevægelser til fælles samarbejde såvel praktisk som teoretisk. Bevægelsen skal omfatte jordbrug og havebrug, tidsskrifter og bogforlag, skoler og sanatorier samt alt det i industri og fabriksvirksomhed, som hører til en sund kultur. Alle interesserede indbydes. Foreninger bedes sende repræsentanter. Kost og logis kan fås til billig pris. Program og nærmere oplysninger fås hos:

Oskar Larsson,
Frydenstrand sanatorium, Frederikshavn.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Ny ren dansk Honning 2 Kr. 1/2 kg
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Goth. 4290.
Medlemmer Rabat.

Højskolehjemmet i Roskilde.
Algade 12. Logi og veget. Kost faas.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Skodsborg Badesanatorium
(Ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

FYSISK KURANSTALT
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

Telefon Central 96 56 96 57 96 58

A/S Sanafer

Telefon Central 96 56 96 57 96 58

St. Kongensgade 36-38

I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.

II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.

Medlemmer Rabat.

Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*



Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Afholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

Specialforretningen „SANA", Skindergade 28. — Kbhvn. Telefon 5650.

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33 1/3 pct. for 12 gange.

Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Den nye Araadrik!

Formanden for Aarhus Afdeling af Dansk vegetarisk Forening, Fru Frida Hansen, Aarhus Lysbadeanstalt, der her i Danmark og Sverrig er velkendt gennem hendes mange fortrinlige Udstillinger og Kursus vedrørende vegetarisk Kogekunst, har længe arbejdet paa at fremstille en med fin Aroma, virkelig velsmagende, sund Drik, der kan tilfredsstille enhver Smag og hurtigt træde i Stedet for den sundhedsskadelige Te og Kaffe.

Fru Frida Hansens ARA er denne yderst vellykkede Drik, der nu ved en længere Række omhyggelige, nøjagtigt tilpassede Fremstillingsbehandlinger, som Raastofferne underkastes, er bragt til stor Fuldkommenhed i allerfineste Aroma og Velsmag.

ARA er fremstillet af udsøgte Nødder med Tilsætning af bedste Korn- og Frugtsorter.
ARA er fuldstændig fri for Koffein og alle andre giftige og skadelige Bestanddele.
ARA er allerede i Brug paa Kuranstalter og Kliniker.
ARA er et yndet sundhedsbefordrende Nydelsesmiddel af høj Rang paa Grund af sin fine Aroma og store Velsmag.
ARA bør nydes af alle, saavel sunde som syge.
ARA anbefales af Læger,
ARA fremkommer i flerfarvet, smagfuldt udstyret Emballage med paatrykt Brugsanvisning m. m.; hver Pakke indeholder ca. 440 c. c. Ara, hvoraf kan fremstilles indtil 150 Kopper liflig, velsmagende Aradrik, rettende sig efter den individuelle Smag og Koppernes Størrelse.
ARA koster kun 150 Øre pr. Pakke. Aradrik er saaledes billig, — kun ca. 1 Øre pr. Kop.

NB.! Glæd Deres Børn og Venner med den velsmagende sunde Aradrik!

ARA faas i 1. Klasses Kolonial- og Materialhandeler samt en Gros fra

Ara-Kontoret,
Nørre Allé 30. Aarhus.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Peder stræde 27. Kbhvn