VEGETARISK TIDSSKRIFT

18. ÅRGANG - 15. AUGUST 1924 - NUMMER 8

Indhold: Cykleudflugt. — Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Årsmødet. — Vegetarismens udbredelse. — Et nyt vurderingsbegreb for fødens næringsværdi. — Dødsfald. — Annoncer.

Cykleudflugt den 24. aug. Se „Møder o. l.“

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.

International agitationsdag. På kongressen i Stockholm ifjor vedtoges det at fastsætte den 2. søndag i september **(iår altså den 14. september) som vegetarisk demonstrationsdag.** Vi opfordrer herved indtrængende lokalforeningerne landet over til at vælge denne dag til mødedag, og særligt også overfor offentligheden virke til oplysning om vore bestræbelser.

Sødfrugternæring. Vegetarisk diæt, som den for de flestes vedkommende holdes, må jo nærmest betragtes som en overgangsdiæt. Idealet er jo at leve af frugt alene, det vil sige, af de frugter som er bestemt til menneskets føde, nemlig de søde frugter. I Tyskland findes der i hvert fald en forening med det formål, at samle alle der har interesse for sødfrugternæring. De som kunde ønske at få et prøvenummer af medlemsbladet, kan få et sådant tilsendt ved indsendelse af 1 kr. til undertegnede medlem eller ved direkte henvendelse til „Bund fur Fruchternährung“, Goldene Radegasse 10[2], Breslau 1.

Maja Angelo.
Furuly helsehelm, Stord, Norge.

Er der nogen, der vil være med til
1) indkøb af frugt fra producenter,
2) indkøb af kartofler (evt. grøntsager) fra Egelundshuset (Montessoriskolen ved Frederikssund)?
3) Dannelsen af en vegetarisk koloni (hjemsted)?

Svar til: *Wilh. Date, Frederikssundsvej 29, København L.*
NB. Indkøbet af frugt etc. bliver kun for københavnske medlemmer.

Vegetarisk pensionat i Odense. Meningsfæller i Odense og forresten i hele landet, bør huske fru Svanefjords vegetariske pensionat, (værelser med og uden kost) Provstegade 8. Det ligger godt. Der er en udmærket sal, som vi synes vore midt- og nordfynske medlemmer burde benytte noget mere. Når man nu har sådan et godt samlingssted, hvorfor så ikke mødes og udvexle tanker og lære hverandre at kende engang imellem! — Anbefal ligeledes stedet til venner og bekendte, der søger pensionat i Odense. *Oluf Egerod.*

Gaver. Vi har med tak modtaget til *Veg. Tidsskrift:* Jensen, Søvind, 2,00, til *Børnehjælpsfondet:* Ved årsmødet, 2,00.

Møder og lignende.

Cykleudflugt. Søndag d. 24. august. Samlingssted: Linie 13's endestation, Vanløse, (Ålekistevej—Godthåbsvej) kl. 9. Start kl. 9¼ via Herstedøster, Ledøje til Gundsømagle sø. Frokost her. Derfra til Jyllinge strand. Bad. Hjem via Slangerup. Madpakke til hele dagen og badedragt medbringes. Vegetarer med venner og bekendte velkomne. *Oluf Egerod.*

Fra arbejdsmarken.

På **Roskilde** højskole har hr. *Jens Nielsen* holdt foredrag om vegetarismen; eleverne hørte med stor opmærksomhed på hr. Nielsens foredrag; den livlige meningsudveksling, som fandt sted bagefter, med spørgsmål og indvendinger viste tydeligt nok, at de vordende husmødres interesse for det betydningsfulde spørgsmål var vakt. Foredraget er blevet velvilligt og forstående refereret i „Roskilde Avis".

Årsmødet i Vejle er blevet vel omtalt i pressen; „Vejle Amts Folkeblad" har bragt et langt referat af mødet.

Københavns afd. De husmødre, der gav møde ved Københavns afdelings frugthenkogningsdemonstration den 7. juli, udviste stor interesse for vor enkle og billige metode. Henkogt frugt fra forrige år blev serveret til stor glæde for mødets deltagere. Fru *Henriksen* høstede tak for sit arbejde, og alle, der havde betalt for at være tilstede, medtog et eller flere exemplarer af vor litteratur.

Den 21. juli holdt hr. bogtrykker *Wilh. Date* et godt vegetarisk foredrag i Fælledparken i København. Vejret var strålende, tilhørerskaren stor og opmærksomheden blandt publikum udmærket. Også her blev vi af med en del af vor udmærkede litteratur. Alle Københavns afdelings friluftsmøder i år har været vellykkede. Ved slutningen af dette sidste møde fulgtes de vegetariske deltagere ad til hr. og fru møbelhandler *Jensens* hjem, hvor vi tilbragte et par timer i selskabeligt samvær omkring et dejligt bord. For dette siger vi hjertelig tak!

Værelse med fuld vegetarisk kost

kan fås hos enlig ung dame i naturskøn egn nær skov ca. 3 mil fra København. Vedkommende har kendskab til sygepleje. Nærmere ved at indsende billet mrkt. „*I. R.*" til Vegetarisk oplysningskontor.

En karl

eller midaldrende rask mand, der vil påtage sig kørsel og andet forefaldende arbejde, kan få plads til oktober eller november på en lille gård nær Odense. Henvendelse snarest. Fr. Pedersen, Seden st.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

18. ÅRGANG 15. AUGUST 1924 NUMMER 8

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN OG FULDMÆGTIG ST. FINK-JENSEN, USSERØD, KOKKEDAL

Årsmødet.

Det er ubetinget en god tanke at lægge vor forenings årsmøder skiftevis i de forskellige byer; der bliver derved for det første anledning for vegetarer på stedet til at mødes med meningsfæller og ledere af arbejdet andetstedsfra; derved hentes ofte nye tanker og nyt mod til ikke at blive træt i arbejdet for den såre vigtige sag, hvorom vi står samlet; for det andet gives der lejlighed til at få førstehåndsmeddelelser om de former, hvorunder arbejdet er lykkedes (elles mislykkedes!) andetsteds; og erfaringer er altid gode at indhente; endvidere bliver der for det pågældende steds vegetarer en gunstig lejlighed til at få en hjælpende hånd udefra i deres lokale arbejde; de kan vise deres by, at der er andre landet over af samme tankesæt og levevis; de kan ved at ordne offentlige møder give deres bys borgere fremmede talere for vegetarismen at høre. Pressen, der i det store og hele omfatter den vegetariske bevægelse med interesse og forståelse, vil altid være villig til at referere sådanne møder og på anden måde bidrage til, at deres læsekreds får et indtryk af, hvad foreningen er og arbejder for.

I forbindelse med årsmødet har det hidtil også været skik at ordne passende udflugter til de smukkeste steder i omegnen; og hvor finder vegetarer lettere hinanden end i skønne naturlige omgivelser? Adskillige af os lever ensomt og har sjælden eller aldrig lejlighed til at træffe meningsfæller; vi lever måske under forhold, som gør det vanskeligt for os, at hævde vore grundsætninger i det daglige liv; vi har modstand hos vor ægtefælle, vore forældre og slægtninge, vore omgangsfæller; vi kender det godt, de fleste af os da, disse stadigt tilbagevendende nålestik, der kan gøre det pinefuldt at efterleve sine idealer. Hvorfor så ikke benytte den lejlighed, som et årsmøde byder, til at hente ny kraft, ny olie til den svagt brændende lampe?

Og de stærke af os, som enten ingen vanskeligheder har eller som har et så lykkeligt sind, at vore idealer bærer os højt over alle modgangens bølger, har vi intet at gøre på et årsmøde? Jo, netop, det er os, der skulde bære ved til bålet, vise, at under gode forhold rummer vor livsførelse en sum af lykke og velvære, som kun de kan tale med om, som har prøvet det; som måske af ydre, med vore lysende ansigter og sunde skikkelse, kan fortælle om, hvad vegetarismen formår at bringe sine trofaste elskere. Det er intet mindre end en hellig pligt for en vegetar at skabe sig et sundt legeme — og det er så at sige altid muligt — og det er lige så sikkert en pligt efter evne at vise andre, hvad vegetarismen formår at skabe af sundhed og livslykke for menneskene.

Blev nu denne lejlighed rigelig benyttet ved vort sidste årsmøde i Vejle den 27. juli? Nej, desværre! Der var kun mødt et meget lille antal medlemmer, knap en snes; selv Vejle kunde kun mønstre et par; det er altfor lidt.

Både vi, der var mødt, og denne skønne by og omegn havde fortjent, at endnu flere havde givet møde; ja, end ikke alle afdelinger var repræsenteret; det skulde dog være mindstemålet; Odense afd. var desværre helt uden repræsentation, skønt denne by — Fyns hovedstad — er en af de nærmeste ved samlingsstedet og blandt sine medlemmer rummer adskillige gode og dygtige vegetarer, som utvivlsomt vilde have kunnet give værdifulde bidrag til årsmødets forhandlinger.

Mødet åbnedes

kl. 9 i „Grand Hotel". Her bød formanden for Vejle afd., hr. bademester *Friederichsen*, velkommen og gav ordet til landsforeningens formand, hr. kommunelærer *Egerod*; efter velkomst og præsentation af de fremmødte deltagere, valgtes hr. lærer *Ankjær*, Testrup, til dirigent, hvorefter man gik over til dagsordenens første punkt:

Beretningen.

Hovedbestyrelsens arbejde har i det forløbne år været ret mangelfuldt; det lykkedes ikke i årets løb at få bestyrelsen fuldtallig, idet talrige henvendelser til medlemmer om at indtræde, kun havde givet et negativt resultat; hertil kommer, at formandens interesser væsentlig har været knyttet til andre felter (særlig examenslæsning), så arbejdet for hans vedkommende så at sige har maattet indskrænkes til ekspeditionen af de løbende forretninger; men disse repræsenterer da også et ikke helt ringe arbejde, idet der er afsendt ca. 1300 postforsendelser, 750 breve og 1100 tryksager.

I anledning af jubilæer og andre mærkedage er der i årets løb sendt hilsen til fru professorinde *Anna Poulsen*, redaktør *Saxon* og overlæge *Ottosen*.

Den foreningstræthed, som spores stærkt allevegne, har også i høj grad mærket vor forening, idet medlemstallet atter er gået betydelig tilbage (ca. 100); foreningen tæller nu ca. 400 medlemmer færre end i 1921. Der har i årets løb været afholdt 4 hovedbestyrelsesmøder og 37 møder i afdelingerne. Desværre modtager vi ikke altid meddelelser om afholdte møder; den beskedenhed, som herved lægges for dagen, bør absolut vige for den interesse, det har for medlemmerne at kende arbejdets gang og derved få lyst til selv at yde et arbejde.

Regnskabet,

der blev offentliggjort i Veg. Tidskr. for juli, frembyder ikke særlig interesse; litteratursalget er stadig en af vore bedste indtægtskilder, og da det samtidig er et af de allerbedste agitationsmidler, er der grund til ganske særlig at lægge vægt på denne side af virksomheden. En ganske god indtægt har også salget af kværne givet.

Biblioteket, der rummer mange udmærkede bøger og stadig forøges, burde benyttes i langt større udstrækning end det nu er tilfældet.

Uddannelsesfonden, hvis midler benyttes til støtte for en ung mand, der uddanner sig til læge, trænger i høj grad til forøgelse af sine indtægter, og medlemmer bør ikke glemme denne betydningsfulde sag; i det hele var det meget ønskeligt om *gaver* til vore forskellige formål flød lidt rigeligere; agitationen svækkes ved, at bestyrelsen stadig er nødt til at våge nøje over foreningens økonomi.

Børnehjemsfonden er bleven forøget med nogle ret betydelige bidrag; erfaringen fra den allerseneste tid har gjort det indlysende, at det er såre usikkert at drive et børnehjem med tilskud fra det offentlige, idet tvangsforskrifter og tilsynets strenge lovlydighed (!) gør et virkelig vegetarisk børnehjem til en umulighed. Der har indenfor fondens bestyrelse været forhandlet om at støtte hjemskolen „Egelundshuset" med renter af fondens kapital; men noget resultat er ikke endnu opnået. Heller ikke det tilbud om oprettelsen af et børnehjem, som har været omtalt i Veg. Tidsskr., har fået nogen fast form og om det kan få betydning som et virkelig vegetarisk børnehjem, er vistnok tvivlsomt.

Den tvungne vaccination har vi bekæmpet af al evne; men da der nu er dannet en forening, som udelukkende har til formål at få ophævet den skammelige tvangsvaccinationslov, vil arbejdet i denne sag naturligt i første række overgå til denne forening.

Vegetarisk tidsskrift har i det forløbne år afløst „Solblink"; adskillige udtalelser tyder på, at bladet nu både hvad form og indhold angår er blevet tilfredsstillende; det er stadig *Fink-Jensen*, der har hovedarbejdet som bladets redaktør.

Foreningen var repræsenteret på *den internationale vegetarkongres i Stockholm*, som gav stødet til en genoplivelse af den internationale vegetarforening; der bør arbejdes hen til, at mange medlemmer kommer tilstede på *den nordiske vegetarkongres*, som forventes afholdt i Oslo 1925; ligeledes bør man allerede nu tænke på deltagelse i *den internationale kongres* i London 1926.

Af betydende personligheder, som i årets løb er afgået ved døden, nævnedes den norske naturlæge *O. Olvik*, som har haft stor betydning først og fremmest i sit hjemland, men også her i Danmark; *E. Wavrinsky*, den betydelige afholdsforkæmper, som har givet stødet til oprettelsen af „Den vegetariske forening", og Miss *Mathilde Hompes*, sekretær i den internationale vegetarforening.

Endelig må foreningen med vemod mindes, at vi nylig har mistet vor trofaste revisor gennem adskillige år, hr. sagfører *Westergaard*, der døde pludselig på en ferierejse.

Med hensyn til arbejdet i fremtiden var der grund til at nævne, at vi kan vente stor hjælp fra flere sider, f. ex. Råstrup kursted og lysbadeanstalterne; at enkeltmand også kan gøre et meget betydeligt arbejde, har hr. *Jens Nielsen*, Roskilde, givet et udmærket bevis for. Det vilde antagelig kunne gøre nogen nytte at sende alle afgåede medlemmer et expl. af Veg. tidsskr.; forøvrigt måtte der lægges vægt på foredragsvirksomheden, og navnlig var det af betydning, at medlemmer af afholdsforeningerne banede vej for vegetariske foredragsholdere.

Ordskiftet.

Maler *Jensen*, Søvind, lagde for med at efterlyse „de grønne sedler", som på en knap og klar måde gjorde rede for vegetarismen og var udmærkede i agitationsøjemed. *Jens Nielsen*, Roskilde, gjorde opmærksom på den betydning, det vilde have, om man kunde komme til på højskolerne at holde foredrag; J. N. havde selv talt på Roskilde højskole, hvor man med stor forståelse havde påhørt hans foredrag. *Kristoffer Rasmussen* var også klar over, at et arbejde gennem højskolerne vilde være meget værdifuldt; man var bange for at røre ved kostspørgsmålet på højskolerne, fordi man nødigt vilde have ord for at være et dårligt madsted.

Fru *Møller*, Svendborg, nævnte det samarbejde, der havde været mellem „Dansk Kvindesamfund" og dr. Hindhede; fru M. ønskede meget gerne selv at være agitator, særlig som litteratursælger. Lærer *Ankjær*, Testrup, der selv havde timer ved en højskole, bl. a. i sundhedslære, var særdeles enig i, at højskolerne var et udmærket virkefelt; men det var ganske nødvendigt på højskolerne at afholde sig fra agitatoriske og kun holde virkelig oplysende foredrag. Forøvrigt var arbejdet gennem afholdsforeningerne af stor værdi og burde fremmes af al evne. Det vilde også være af stor betydning, om Veg. tidsskr. blev udsendt til højskoler, seminarier o. l. steder. *Fink-Jensen* omtalte det noble og uforfærdede vegetariske arbejde, som udføres af dr. *Grønberg-Petersen*. *Vodder* talte om foreningen „Fælles mål" og *Kristoffer Rasmussen* opfordrede pånyt til at lægge særlig vægt på arbejdet i afholdsforeningerne. Fru *Frida Hansen*, Århus, omtalte arbejdet i Århus afd. og beklagede, at der ikke var udrettet så meget arbejde, som man havde ønsket; men det vilde sikkert blive betydelig bedre i den kommende tid. *Fink-Jensen* omtalte sine erfaringer vedrørende kostspørgsmålet på højskolerne; mente imidlertid, at vort arbejde måtte kunne blive til hjælp for højskolerne, således at den oplysning, vi kunde give, kunde lette højskoleledernes arbejde med at ændre kosten i sundere retning; af stor betydning vilde det også være, om Veg. tidsskr. blev udsendt til højskolerne. Efter endnu enkelte udtalelser sluttede ordskiftet.

Til årsmødet overbragtes hilsener fra flere medlemmer, som ikke kunde give møde. Fra overlæge *Ottosen*, som dagen før havde fået foreningens lykønskning til sin 60-årige fødselsdag, indløb en telegrafisk hilsen.

Årsmødet afsendte på forslag af *Egerod* hjertelige hilsener til dr. *Grønberg-Petersen* og frk. *Anna Ullerup*.

Valg af bestyrelsesmedlemmer

foretoges derefter. Til formand genvalgtes kommunelærer *Egerod* og til bestyrelsens øvrige medlemmer genvalgtes fru *M. Henriksen*, København, fru *Ingeborg Jørgensen*, Vedbæk, *Jens Nielsen*, Roskilde og nyvalgtes *Fink-Jensen*, Usserød. Til suppleanter valgtes hr. *Vodder*, sen. (genvalg) og hr. *Psilander* (nyvalg). Til revisorer valgtes hr. *O. M. Petersen* og hr. trafikkontrollør *H. C. Andersen*, Roskilde

og til revisorsuppleanter hr. *Date* (genvalg) og hr. *Vodder*, jun. (nyvalg).

Til mødested for næste årsmøde valgtes *Århus*.

Efter en vel tilendebragt *fællesmiddag* efterkom man en indbydelse til at besøge hr. overlærer *Bording* og hr. købmand *Bentzen*. Begges ejendomme ligger særdeles smukt på høje bakker i byens udkant og med en henrivende udsigt over byen og omegnen. Fru *Bording* har selv givet udkast til den smukke og ejendommelige bolig, og i en allerkæreste stue i bondestil fandt adskillige af gæsterne så stort behag, at de hårdnakket blev siddende til et mægtigt fad kirsebær var tømt. Hr. købmand *Bentzen* og frue har tæt ved en stor ejendom med en mægtig have pragtfuldt anlagt i et meget afvekslende terræn. At hr. købmand Bentzen er en stor haveelsker blev hurtig klart for alle; hvert træ og hver plante i dette omfattende anlæg var øjensynlig behandlet med nænsom omhu, særlig interesse vakte et nyt elektrisk anlæg til havekulturer, om hvis virkning hr. Bentzen dog endnu savnede erfaring. Et jordstykke tilplantet med sukkermajs vakte også opmærksomhed, særlig hos de deltagere, som i sydlige lande har fået denne velsmagende spise*). At denne have fik hr. *H. L. Henriksens* poetiske åre til a flyde kan ikke undre; under turen i gangene standsedes vi af følgende impromtu:

„Vi er ved Vejlefjord — Vejlefjord —
bedste sted på jord;
der fryd og frugter gror.
Vi er ved Vejlefjord — Vejlefjord —
hvor hr. og fru Bentzen bor.

Til en kop Skodsborg-kaffe fortsattes formiddagens drøftelser, særlig spørgsmålet om et offentligt møde i tilslutning til årsmødet; *Fink-Jensen* manede indtrængende til ikke at vise menneskefrygt; vi har den vegetariske pligt ikke alene selv at leve efter vore grundsætninger men også at lære andre at kende vegetarismens lykkelige vej; selvfølgelig er den enkeltes personlige agitation og exempel uundværlig og absolut nødvendig, men forbindelsen med større kredse skaffes lettest ved offentlige møder.

Så sluttede her den alvorligere del af mødet med nogle sange og med tak til fru *Bording* og hr. og fru *Bentzen* for deres gæstfrihed.

Også til Vejleafdl.s dygtige og energiske formand, hr. *Friederidsen* rettedes en hjertelig tak.

Om mandagen sejlede deltagerne med dampskib til Munkebjerg og tilbragte en dejlig formiddag i disse underskønne omgivelser; også eftermiddagen og aftenen i Grejsdalen blev til et smukt og hyggeligt samvær og den endelige afslutning på dette af et udmærket sommervejr begunstigede årsmøde.

---

*) Særlig sorterne: lille gul perle (tidlig) og Rynkets tidlig hvid (middeltidlig) anbefaledes af hr. Bentzen. Frø kan fås hos Hans Gram, Sorø.

Vegetarismens udbredelse.

Spørgsmålet om den bedste måde at udbrede kendskabet til vegetarismen på har ofte optaget megen tid på årsmøderne, det sidste ikke undtagen; dette er kun ret og rimeligt, da sagen jo er af vital betydning for hele bevægelsen. Det vil derfor sikkert interessere at høre, hvorledes „The Vegetarian Society", der er grundlagt i 1847, bærer sig ad.

Foreningen har i sin lange tilværelse brugt alle de sædvanlige fremgangsmåder; den har stået i forbindelse med offentligheden gennem foredrag og presse, banketter og madopvisninger; også ved de store nationale udstillinger har man forsøgt at indrette vegetariske restauranter; desværre er det ikke lykkedes på den nuværende Wembley-udstilling. Sommerskolen, som siden 1900 holdes hvert år, spiller en vigtig rolle i foreningens oplysningsarbejde. Den livskraft, som den vegetariske kost giver eleverne, er et bevis, som aldrig forfejler sin virkning til fordel for vegetarismen.

Litteraturens betydning som propagandamiddel har foreningen altid anerkendt. Månedsskriftet udsendes i 1000 friexemplarer månedlig til folkebiblioteker og andre offentlige institutioner; og folk, som ad denne vej har hørt om vegetarismen, rekvirerer ofte mere litteratur. Småskrifter og flyveblade udsendes i millioner af exemplarer. En vidtstrakt udsendelse af gratis-litteratur er måske den mest virksomme agitation, men naturligvis går meget tilspilde og metoden er kostbar.

Når det drejer sig om at få fat i husmødrene, gives ingen sikrere vej end kogekursus, og alt, hvad der er gjort ad denne vej, har stedse vakt de udenforståendes interesse; foreningen har formået undervisningsmyndighederne i adskillige store byer til at indføre vegetariske kogekursus på deres husmoderskoler.

Den bedste forberedelse til foredragsvirksomheden fås gennem diskussionsklubberne og ved møder sammen med foreninger af religiøs, politisk og social art. Ved sådanne møder får man en stor tilhørerkres af rette art og ovenikøbet uden synderlig udgift for foreningen.

Foreningen sørger for at holde forbindelse med lokalforeningerne og knytter forbindelse mellem disse indbyrdes. Studiekrese, selskabelige krese og landture ordnes af landsforeningen og de lokale afdelinger i fællesskab; derigennem lærer medlemmerne hverandre at kende, og udenforstående venner vindes som nye medlemmer.

En forenings virksomhed hviler på dens financielle stilling; flere agitationsmetoder er kun tildels forsøgt, og andre er aldeles ikke forsøgt på grund af pengemangel.

Enhver forening bør have en børneafdeling, hvor man gør rigelig brug af lysbilleder og levende billeder. Enhver landsforening bør, foruden en sekretær, have en lønnet foredragsholder og ligeledes en lønnet kogekursusleder; endelig bør også alle vegetariske foreninger aktivt støtte alle bestræbelser for at mildne dyrenes lidelser.

Et nyt vurderingsbegreb for fødens næringsværdi.

Af fru *Johanne Ottosen.*

Ved den praktiske erfaring såvel som ved teoretiske betragtninger fremkomne i den senere tid fra forskellige sider, særlig fra sweizerlægen dr. med. *Bircher-Benner*, der grunder dem dels på egne iagttagelser og dels på prof. *Rubners* undersøgelser, opstilles nu den teori, at fødemidlerne ikke alene skal bedømmes efter deres vægtmængde i indhold af æggehvidestof, fedtstof, kulhydrater og salte, men også efter, om disse fødemidler indeholder deres oprindelige solenergi, fødekraft, særlig fødespændkraft, i uformindsket form. Denne teoretiske betragning baseres først på loven om energiens evige beståen, dernæst på den antagelse, som sikkert er rigtig, at hvor der sker energiomsætning, går kraften altid fra en højere til en lavere spænding. Når derfor dyrenes organisme har omsat fødemidlerne, har måske enkelte af dem vundet i letfordøjelighed, medens de har tabt i spændkraft. Det må også formodes, at lignende tab i spændkraft indtræder ved visse af de tilberedningsmetoder, som anvendes i kogekunsten. Mange menneskers praktiske erfaring synes tydelig at vise, at man efter vægt kan leve paa et mindre kvantum føde, når man nyder føden i rå tilstand. Det er jo i denne forbindelse interessant at lægge mærke til, at mennesket af alle levende væsner er den eneste skabning, der ikke tager sin føde, som den kommer fra naturens hånd. At der er noget om denne spændkraft synes udenfor al tvivl; men så længe, man ikke har fundet nogen måde, hvorpå man kan måle eller bestemme denne ny faktor ved ansættelse af fødemidlernes næringsværdi, er det naturligvis vanskeligt til fulde at vurdere sagens betydning. Når man skal forklare populært, hvorom det drejer sig, kan man bedst gøre det ved et billede hentet fra elektriciteten. Elektricitetsmængden måles i ampére, spændingen i volt.

For at vide, hvor stor en elektricitetsmængde man behøver til et givet arbejde, er det altså ikke alene nødvendigt at kende strømmængden, men også spændingen. Skal man skaffe lys i et vist lokale, kan man nøjes med det halve antal ampére, hvis spændingen er dobbelt så stor. En 16-lys lampe, der ved 110 volts spænding kræver $^1/_2$ ampére i timen, vil ved 220 volts spænding kun bruge $^1/_4$ ampére. På en lignende måde vil man altså kunne indskrænke fødemidlernes mængde, når man udelukkende nyder af de fødemidler, der har den højeste kraftspænding — frugt og nødder i ukogt tilstand.

Råkost.

At denne nye værdiangivelse har givet råkostens tilhængere vind i sejlene, siger sig selv; men det er alligevel forhastet heraf at slutte, at man også skal nyde den føde rå, som ikke egner sig dertil, hvorimod de omtalte betragtninger ganske vist i høj grad opfordrer til at nyde de fødemidler i rå, naturlig tilstand, som hertil er særlig egnede, nemlig: frugter, nødder og bladgrøntsager, måske tillige mælk og æg. Der er ingen grund til at koge gode, veludviklede, modne frugter, idet disse i sig selv er letfordøjelige, når de tygges omhyggeligt, og nydt i rå tilstand er man jo tvungen til at tygge dem bedre, end når

de nydes i kogt tilstand. Det samme gælder nødderne, når undtages kastanien, der på grund af sit store indhold af melstof bliver noget lettere fordøjelig ved kogning eller ristning; kastanien må i denne henseende stilles i klasse med vore kornsorter. De forskellige bladgrøntsager: salat, julesalat, ja, endog hvidkål og rødkål er lettere at fordøje i ukogt tilstand f. eks. i form af salater, og disse kan tilberedes af alle kålsorter og være meget velsmagende i rå tilstand. Også de rødder, som ikke indeholder stivelse, men dermed beslægtede stoffer, f. Eks. gulerod (carotin), turnips (pectose), rutabago, kålrabi indeholder stoffer, som forholder sig anderledes over for opløsende medier end stivelsen. Disse kulhydrater fordøjes forholdsvis let af mundspyttet og fuldt så let i rå som i kogt tilstand. Man ser også børn med stor ivrighed fortære den slags fødemidler og trives vel derved. Det er ikke urimeligt at antage noget af et naturligt instinkt i børns forkærlighed for rå gulerødder, rå grønærter og flere andre fødemidler i rå tilstand.

Kornsorter, heri også indbefattet majsen, forholder sig i nævnte henseende nogenlunde på samme måde som bælgfrugterne. Før modningen findes kulhydraterne i kærnen nærmest i form af dextrin og sukker, der under modningen omdannes til stivelse, i hvilken uopløselig form næringen bedst opbevares, indtil den under spiringen omdannes til opløselig dextrin og sukker. Selvfølgelig er også den grønne majs — som nu heldigvis i den sydlige del af Skandinavien er bleven en meget yndet grøntret om eftersommeren — en letfordøjelig, sund spise.

Vor opfattelse af råkosten kan i korthed udtrykkes på følgende måde:

1. Frugter og nødder, som under modningsprocessen omdanner deres stivelse til sukker, burde helst spises i rå tilstand, da de i denne form er tilstrækkelig letfordøjelige og yder den største energi og livskraft.

2. Salaturter og de rødder, der ikke indeholder stivelse, men andre dermed beslægtede, lettere fordøjelige stoffer, og endelig de skøre, søde, umodne bælgfrugter samt kornsorterne, indbefattet majsen, kan udmærket godt nydes rå i grøn tilstand, forudsat at de tygges meget omhyggeligt. (Fra *„Rationel ernæring og madlavning"*)

Dødsfald.

Sanatorielæge *N. P. Nelson*, Skodsborg, der har holdt flere udmærkede foredrag i Københavns-afdelingen, afgik ved døden den 14. juli. Under meget stor deltagelse blev han bisat på Søllerød kirkegård den 21. juli. Dr. Nelson var en pligtopfyldende mand, der ikke veg tilbage for hårdt slid tidlig og sent. Desværre kan selv en vegetar byde sig selv for meget. *H. L. H.*

Sagfører *B. Westergaard*, et mangeårigt medlem i København og en af vore dygtige revisorer, døde pludseligt den 22. juli. Hr. Westergaard var — trods sin høje alder — en flittig mand lige til det sidste. På sin ferierejse, som han havde glædet sig til, sov han ind. Begravelsen fandt sted på Vestre kirkegård den 27. juli, netop den dag vegetarerne holdt årsmøde i Vejle. *H. L. H.*

En pige

kendt med vegetarisk madlavning kan til november få plads hos gartner Frode Rasmussen, Agård, Gravens st. (ved Kolding).

Jordemoder

fru *M. Henriksen,*
Istedgade 7, st. Kbh. B.
Telf. Vester 3509.
Vegetar. - Naturhelbredelsesuddannet.

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klinte,* Langegade 17, Kbhn. Str.
Elever undervises!

Undervisning

i

Talestemmens rette Brug

efter Prof. Engels Metode.
Stammen og Talefejl rettes.

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

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg).
Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann, Turø. Priserne er fra Kr. 4,50—Kr. 7,00 pr. Dag.

Anna Nielsen Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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.

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

Fysisk Kuranstalt

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

Skodsborg Badesanatorium.

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

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.



Brilleglas indslibes efter Lægerecept.

Drik ARA!

Glæd Deres Børn og Venner med Fru Frida Hansens velsmagende Sundhedsdrik Ara i Stedet for den sundhedsskadelige Kaffe eller Te!

10 Pakker portofrit for Kr. 11.00

En gros: Arakontoret

Nørre Allé 30, Aarhus Postkonto 8043

Forlang Ara hos Deres Købmand — Forhandlere Rabat

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**

Tørrede Champignon.

Smallegade 15. Kbh. F.

Telefon Goth. 4290.

Medlemmer Rabat.

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.

Telefon Central 96 56 96 57 96 58 10 962 (direkte)

A/S Sanafer

Telefon Central 96 56 96 57 96 58 10 962 (direkte)

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.*

SANA SUNDHEDSFØDEVARER

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 oct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.

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

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.