VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG - 15. NOVEMBER 1926 - NUMMER 11

Indhold: Adresser. — Møder og lignende. — Fribåren — fordomsfri. — Kunstspisere og spisekunst. — Råkost-fanatisme. — Fra arbejdsmarken. — Spredt og samlet. — Annoncer.

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 Wilh. Date, Kronprinsensgade 1, Kbh. K. *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 4, Svendborg.

Vejle afd., bademester Fr. Frederiksen, Frederiksvej 34.

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

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

Møder og lignende.

Fodtur Søndag den 21. November. Samlingssted linie 13's endestation i Vanløse kl. 9,30—9,45. Tur langs Damhusbagsøens vestre bred igennem Rødovre, Egby til Ledøje, hvor den berømte gamle kirke beses. Hjem med tog el. rutebil fra Ledøje eller Ballerup.

Vær ikke bange for vejret. Tag mad med til hele dagen. Og mød så op, hvis De ønsker disse ture fortsat.

Foredrag kun for kvinder. Hr. *Emil Grotzinger* taler i Politikens foredragssal Onsdag den 24. ds. kl. 8½. Foredraget, der tolkes, vil bl. a. omhandle kvindens psykiske og fysiske kærlighedsliv.

Foredrag på Borups højskole Fredag den 19. November og Fredag den 3. December. *Boringvad* taler om: Hensigtsmæssig overgang til naturføde — hvorledes man kan dampe og bage urter — naturlig ernæring, slankhed og fyldighed.

Boringvad og Grotzinger taler i Borups højskole, Frederiksholms kanal 24, Fredag den 26. November kl. 8 pr. Emnet er: Civilisationens sammenbrud — den kulturelle elendighed — menneskenes sjælelige og legemlige nødstilstand. Der fremvises samtidig en film, omfattende bl. a. motiver fra den store råkostudstilling i Industribygningen 1.—3. Oktober.

Abonnér på bladet til venner og bekendte, 4 kr. årligt. For samlede bestillinger fra et medlem gives der, når betaling indsendes forud, 10 % rabat for hvert exemplar efter det første. Giv vort blad som jule- og fødselsdagsgaver!

Boringvads Institut

for Undervisning i Ernæringskunst.

Praktisk Undervisning: Aftenkursus Onsdag og Fredag 6—7 og 8—9. Pris for 6 Timer Kr. 7,00. — Dagkursus hver Dag 10—11 og 2—3. Pris for 6 Timer Kr. 10,00. — Specielle Kursus efter Aftale.

Uddannelse af Kursusledere.

Teoretisk Undervisning omfattende 4 Grupper, henholdsvis Mandag og Torsdag fra 8—9½. Hver Gruppe omfatter Undervisning i 8 Uger og koster Kr. 3,00 pr. Maaned.

Indmeldelse: Nørrevold 52, Mezz. — Telefon Byen 425 y. — Kontortid 10—4.

Dannet ung pige,

20 år, dygtig og proper til vegetarisk madlavning og husgerning, søger plads snarest. Prima anbefalinger.

Alma Jensen, c/o Carl V. Jensen, Ny Jydstrup pr. Jydstrup.

Dannet, fordringsløs ung pige

med uddannelse i vegetarisk levevis søger plads i roligt vegetarhjem snarest, gerne hos en enlig dame. Gode referencer. Nærmere oplysninger ved billet mrkt. „H.", modtager V. T.

„VITA SANA"

er det indregistrerede Navn for den nylig aabnede Forretning for alt, hvad der henhører til vegetariansk Køkken. Bestil Deres tørr. Frugter **nu**. Billige Priser paa Dadler, Figner, Abrikoser, Ferskner, Pærer, Blommer, Rosiner o. s. v. — En gros, en detail.

C. REMSEN, forhv. Rasmussen, Vegetar 41 Aar, tidligere Indehaver af og Grundlægger af Veg. Restaurant og Sana-Forretninger. Denne Forretning har ingen Filialer.

Vesselsgade 23. — Telefon 10486.

Kvindelig Læseforening

Vegetarisk Restaurant-Afdeling

Middag 1 Kr. 10 Øre, Frokost complet 1 Kr.
Smørrebrød, Hjemmebagt, Frugt-The.
Gammel Mont 1.

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 Repara- tionsværksted.



Brilleglas indslibes efter Lægerecept.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG 15. NOVEMBER 1926 NUMMER 11

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN, OG WILH. DATE, KRONPRINSENSGADE 1, KØBENHAVN K.

Fribåren — fordomsfri.

En vegetar med agtelse for sig selv kræver respekt for sine meninger. Han agter derfor andre og respekterer deres meninger.

Vi tænker i mangt og meget forskelligt fra andre. Skulde vi da ikke forsøge at forstå dem, der også skiller sig ud fra mængden. Andre bør kunne tåle os, og vi andre!

Vi bør ikke lukke os inde med vore egne sandheder. Altså ikke bringe opkog på opkog af vore uforgribelige meninger i vort blad, men have øjet åbent for alt nyt, der forsøger at bringe menneskeheden frem. Fordomsfrit veje og dømme. Først fordømme, om det er vor sag, efter modent overlæg.

Vort blad bør da bringe bud og pust fra den vide verden, bringe *nyt* — ***NYT*** — til tænkende læsere, og så overlade den enkelte at tage standpunkt.

Hør også den anden part, er et godt ord. Nogle læsere er endnu ikke kommet længere end til ikke at kunne tåle andres meninger, og forlanger, at vi skal redigere bladet, som om vi var bange for, at læserne fik det eller det at se.

Nej, som vegetarer skal og bør vi have det fortrin, at vi, der selv er brudt ud af slendrianen på et punkt, fordomsfrit følger med i livets foreteelser. Der kan jo også brydes ud på andre områder.

Jeg har derfor ledet bladet, *som om* læserne ikke lå i vat og skulde behandles med forsigtighed.

Vidende, at nogle endnu lå i svøb, *som jeg selv* engang på dette punkt og endnu stadig på andre, har jeg forsøgt at berede vejen ud, frem og op — til den selvstændige tænken, der betinger det nye menneske, — en vegetars mål bør være at blive et nyt, frigjort, selvtænkende menneske.

At fejle er menneskeligt! Som læseropdragende pædagog har jeg *selvfølgelig* fejlet! Errare humanum est.

Og læserne har fejlet. Thi lader os komme hverandre imøde. Man har bebrejdet mig, at jeg gav ly for dr. Kures syn på vegetarismen.

Vilde det ikke være en fejl ikke at give et indblik i hans tænkemåde. Tag selv stilling. Vær ikke bange, om nogle skulde følge efter. Vi søger og finder, men skal dog ikke alle finde det samme. Vi kæmper os opad, man kan dog ikke alle nå samme trin på engang.

Hav respekt for dem, der har et standpunkt. Selv om det ikke er Deres. Blot det er *ærligt*. Så får vi nok alle øjnene op for den del af sandheden, vi hver især kan fordøje!

Muk så ikke mere, om en Boringvad, en Andreas Møller får ly i vore spalter. Hvor skulde det ellers være? De er vejvisere, mener de. Men hvem forpligter os til at følge dem?

Også jeg mener beskedent at være sat til at være vejviser. Det er en ansvarsfuld post. Vilde jeg forvalte den ret, om jeg gav læserne skyklapper på.

Nej, se dig ud, og se dig om! Der går mange, der bringer bud om menneskehedens frigørelse. Er de ærlige, så tål — og hjælp dem! Er de falske, så skal den sunde fornuft nok få bugt med dem.

Frygt ikke for lygtemænd! Søg dem op og sluk dem! Men gør ikke som et landskendt medlem, der ikke kunde tåle at læse Ankjærs artikel i V. T. nr. 10 om Europas vegetarungdom, men meldte sig ud, forarget derover!

Var fejlen min som redaktør eller vedkommendes som læser? Ring eller skriv hertil, når der er noget, der behager eller mishager Dem i bladet. Lad os tale om sagerne (vedkommende gav ingen grund, før jeg forhørte mig!). Start en diskussion om problemerne, men løb ikke Deres vej!

Der er et ansvar forbundet med selv at have taget et standpunkt: at hjælpe dem, der arbejder derfor.

Mange vegetarer er løbet fra dette ansvar og lader egoistisk og småligt os i stikken, som de måske selv har været med til at sætte op på piedestalen.

Stå ikke dernede og le ad os, eller gør som dem, der endnu i årsmødets efterklang graver muldvarpegange under soklen. Ræk os en hjælpende hånd, eller sæt ærligt andre op i stedet for os, men løb ikke, fordi vi mishager Dem. Fejlen kunde jo *også* være Deres!

Altså, det vilde være lettest at udgive et Vegetarisk tidsskrift på 12 blanke sider, så kunde enhver lægge sit eget deri!

Det vilde også være let at køre op med det samme om igen og om igen!

Men er det ikke rettest at se sin mission som den, der viser vej for tænkende læsere.

Der er et ansvar ved at være vegetar: I, der er gået ud af arbejdet, kom ind igen! I, der har tænkt at gå, bliv! I, der er glade ved at være her, gå ud og find de mange, vi trænger til for at løse vor opgave.

Vor forening er for lille i forhold til vort ansvar og vort mål!

Til sommer har jeg været formand i 10 år! Duer jeg ikke mere, så find en anden! Men lad det ikke gå ud over bevægelsen, at den har en efter Deres mening opbrugt eller udslidt leder. Bliv og hjælp ham, skaf mange til at hjælpe. Og hjælp ham eventuelt med at finde en afløser.

Oluf Egerod.

Kunstspisere og spisekunst.

Overlæge *Ottosen* advarer publikum mod ernærings-fanatikerne.

Råkostbevægelsen.

Der går en varmebølge af interesse for ernæringskunst og spiseteorier over landet. Nu taler man ikke blot om at sige farvel til de fede saucer og saftige bøffer for at bevare eller genvinde kridtstregslankheden, men det sidste skrig fra spisekunsten er råkost.

Vi skal tygge rå karfofler og hvidkål for at få solskin i blodet, proklamerer råkostprofeterne, og råkostudstillingerne går som en epidemi over landet med stor tilstrømning alle vegne.

Vil man undersøge, hvor de nye ernæringsprofeter og profetinder kommer fra, om der står en videnskabelig Uddannelse bagved, så publikum med nogenlunde tryghed kan lytte efter de mange veltalende råd, der gives ved udstillingerne, viser det sig, at det er vanskeligt af få konstateret, hvor råkostagitatorerne har deres viden fra.

En er en forhenværende lærerinde, der har været på et kurophold med vegetarisk kost og derefter studeret videre selv, og en anden har hentet sin uddannelse i udlandet.

B. T. har, for at høre, om publikum roligt kan lade sig belære af de nye råkostteorier, henvendt sig til Overlæge *Ottosen* fra Skodsborg og Frydenstrands sanatorier, hvis mangeårige virksomhed ved diætetisk kur med udmærkede resultater borger for, at man her står overfor en videnskabelig autoritet.

Fanatisme kan skade.

— Når jeg skal være ærlig, må jeg tilstå, at den voldsomhed og iver, hvormed der nu slåes på tromme for råkostteorierne, gør mig lidt betænkelig, selv om jeg er glad for, at det altsammen virker som agitation for problemet om sund ernæring ved en fornuftig kostsammensætning.

Man skal være forsigtig med al reformering, thi fanatisme kan let skade en god sag. Det måtte allerede Luther sande, idet han om nogle alt for hidsige reformatorer måtte sige: Slå dem ned som hunde, thi de er gale.

Nu bider de skikkelige entusiastiske vegetarer, der proklamerer, at mennesket kun bør spise rå planteføde, ganske vist ikke, men det forhindrer ikke, at naive og overtroiske sjæle kan blive bidt af gale ernæringskunstteorier om fastekure og lignende som middel mod sygdomme og kroniske lidelser.

Et trist tilfælde.

Man har lige berettet for mig om et trist tilfælde med en til Amerika udvandret vendelbo ved navn Fribert. Han var rejst bort for 15 år siden for at skabe sig en ny eksistens i det fremmede og for senere at kalde hustru og børn over til sig, når fremtiden var sikret.

Nu stod han lige ved målet. Han havde fået sig et smukt hjem og havde skrevet efter familien; men for nogle uger siden fik han et maveonde, og i stedet for at gå til en læge, lyttede han til en ernæ-

rings-sekterers råd om at gennemgå en fastekur. Det gjorde han med det resultat, at han en dag fornylig faldt om og døde i sin have som følge af underernæring.

Vi læger får ikke så få patienter, som har forkludret sig selv, måske for stedse, ved alle mulige moderne kure, hvorved de nye ernæringsopfindelser spiller en stor rolle.

Råkost er godt, men med måde.

Det kan ikke bestrides, at folk vil blive sundere, hvis de vil spise mere planteføde, og man sikrer sig også en del mere af de såre betydningsfulde vitaminer, hvis man vil spise en del råkost som frugter, nødder, tomater og rå knuste kornsorter, men det er selvfølgelig ikke meningen, at vi helt skal sky ilden som hjælp til vore fødemidlers tilberedning.

Lige så sikkert som det er, at det oprindelige menneske var skabt til at tage sin føde rå fra marken og skoven, lige så sikkert er det, at de mennesker, som bor i koldere zoner end der, hvor den første menneskeslægt voksede op, har fået ilden for at spare deres legeme for selv at producere det kvantum kalorier, der nu skal til ved fordøjelsesprocessens forløb.

Det er jo også ganske fejlagtigt at tro, at man mister så meget af kartoflers og grøntsagers næringsværdi ved kogningen, man mister blot de stoffer, som koges ud, når vandet kastes bort.

Læsøboerne bliver hundredeårige af at spise grønkål.

Man bør ikke udsætte muligt svage organer for mere arbejde end højst nødvendigt ved at undlade at koge en del af sin mad. Det er madens sammensætning, det kommer an på, og her er det glædeligt, at der er voksende interesse for vegetarisk kost. Det er jo utvivlsomt, at folk bliver sundere og lever længere, når de spiser megen vegetarisk føde.

Jeg vil blot henvise til læsøboerne. Der er intet sted i hele Nordeuropa, hvor man finder så mange gamle folk som på Læsø, og der er ingen tvivl om, at læsøboerne opnår deres høje alder, fordi de spiser så overordentlig megen grønkaal, men de spiser den ikke i rå tilstand.

Råkost-fanatisme.

A propos hr. overlæge Ottosens advarsel i forskellige blade mod ernærings-„fanatikere".

Herr dr. Ottosen skriver, at det „ikke kan bestrides, at folk bliver sundere, hvis de vil spise mere planteføde, og man sikrer sig også en del mere af de såre betydningsfulde vitaminer, hvis man vil spise en del råkost". Endvidere skriver herr dr. Ottosen, at „Mennesket oprindelig er skabt til at tage sin føde rå fra marken, men at dette ikke holder stik i de koldere zoner". — Mon det nu egentlig er af den grund, at vi vedbliver at koge selv den for os naturbestemte

saftige plantefode? — Fordi ilden muliggjorde kodspisningen i tider, hvor naturforholdene tvang os dertil, er det derfor logisk nu at vedblive med at koge de saftige rod- og bladurter? Behøver vi i vor tid i lige så høj grad som forhen at ty til kødet og den grovere plantefode, som vi ikke kan nyde med fordel i rå tilstand?

Med hensyn til ved mekanisk anvendelse af ild at spare vor organisme for selv at fremstille det altfor høje antal calorier, som i de koldere zoner ofte er nødvendigt ved stillesiddende arbejde, vil det da ikke være at foretrække at fyre op i kakkelovnen fremfor at bebyrde vor organisme med en feberagtig fordøjelsesproces? Den voldsomme hede under og lige efter et måltid af den calorierige kogte føde er ligesom den alkoholiske forbrænding kun forbigående og lokaliserer sig i og omkring Fordøjelsesorganerne i stedet for at skabe en vedvarende og naturlig livsvarme for legemet som helhed. Det er ikke til fordel for vor organisme ved kogning af vor føde at forhøje calorieantallet på bekostning af vitaminerne (livsenhederne), som netop er betingelsen for, at vi overhovedet kan ernære vore nerver og vedligeholde den livskraft, som alene kan *udløse* calorieværdien som livgivende varme til gavn for os.

Dr. O. skriver, at det er fejlagtigt at tro, at man mister så meget af grøntsagernes næringsværdi ved kogning; man mister blot de stoffer, som koges ud. — Men *hvad er det for stoffer?* Er det ikke netop de såre betydningfulde vitaminer, som dr. O. siger, at man sikrer sig i den rå føde?

Angående det „triste tilfælde" må jeg spørge: Har fasten noget at gøre med råkostbevægelsen i forbindelse med mig? Undersøg lidt nærmere, hvad jeg skriver i mine bøger angående faste.

Når der i artiklen ironiseres over to råkostagitatorer og bl. a. siges, at „den ene" er en lærerinde, som har været på kurophold (på Skodsborg?) med gammeldags vegetarisk kost, medens den anden har hentet sin viden fra udlandet, må det måske være mig tilladt at spørge, hvorfra dr. O. har sine erfaringer med hensyn til råkost, og hvilke disse erfaringer er? Vil dr. O. venligst oplyse mig om, hvor der her i landet findes autoriteter for alsidig videnskabelig begrundelse af råkosten? Er f. ex. Skodsborg sanatorium baseret paa en een gang for alle garanteret ufejlbarlig videnskab — absolut og urokkelig, også m. h. t., hvad der er naturlig føde, og hvad der ikke er det? Men forøvrigt, er det så slemt at gå til udlandet efter de erfaringer, man ikke har praktisk grundlag for her i landet?

Var det ikke mere ideelt at klargøre i stedet for at forvirre publikums begreber om ernæringens fundamentale betydning? Det vilde være glædeligt for mig og mange andre, om dr. O. i den literatur, jeg har skabt til belysning af ernæringsprincipperne, „Etisk ernæring" og „Ernæringskunsten", vilde pege på de punkter, hvor min logik svigter til fordel for fanatismens sygelige religiøsitet og sentimentale dogmatisme, og gendrive de fundamentale principper for råkost, som jeg har søgt at klarlægge.

Boringvad.

Fra arbejdsmarken.

Fodturen den 17. Oktober. På årsmødet spurgtes, om hvorfor fodturene var holdt op. Vi har da forsøgt at puste liv i dem. Spørgerne har endnu ikke været med, tilslutningen i det hele sløj. Når lederne forpligter sig til at binde sig en søndag og som sidst gør et forarbejde med ansøgninger osv. for at få turen bragt i stand, så de jo gerne tilslutning. Det var lidt flovt overfor Vestfrontens tilsynsmænd og Islevbro vandværks overingeniør efter de højtidelige forhandlinger at præsentere vor lille skare. Og det var som sædvanligt synd for dem, der blev hjemme.

Vi prøver endnu engang. Se under Møder o. lign. Kom så!

Søndag den 19. September var foreningen indbudt til at overvære en råkostdemonstration i Teosofisk samfunds lokaler, Gl. Kongevej 103. Hr. og fru *Majal Johansen* med mange flinke hjælpere havde her fremstillet en masse både dagligdags retter og lækkerier, der gjorde lykke hos den interesserede forsamling. Hr. Majal Johansen fremlagde sagens teori, og der taltes en del derom. Bl. a. deltog vor forenings bestyrelse, dr. *Hindhede* og grosserer *Carl Petersen*, der fremviste nyttige køkkenredskaber. Frk. *H. Lykke* demonstrerede samtidigt overgangen til råkost gennem dampkogning efter hr. Grotzingers metode og havde lige så stor succes som råkostafdelingen. Det er interessant at se, fra hvor mange sider der forsøges en fornyelse af ernæringsteorierne.

Koncerten til fordel for uddannelsesfonden. En tak til hr. *H. L. Henriksen* for hans store arbejde med at sælge billetter og en tak til hr. *Th. Nielsen*, der ordnede den kunstneriske side af sagen og skabte en nydelig aften for os under medvirken af operasangerinde frk. *Anna Hüffeldt*, koncertsangerinde frk. *Edith Christiansen*, violinistinde frk. *Gurli Talvi*, pianist *Frederik Dal*, sangpædagog hr. *Talvi* og skuespiller *Carlo Wieth* Det var en skam for disse udmærkede kræfter, at salen ikke var fyldt. Vi så mange af vore kendte ansigter, men savnede flere. Hvis der bliver overskud, bliver det ikke overvældende. Hvad skal uddannelsesfondet så gøre? Det er tomt og skulde gerne bruge 600 kr. årligt endnu nogle år. Skulde nogle have lyst at sende et bidrag, da de blev forhindrede i at gå til koncerten, da husk adr.: Vegetarisk oplysningskontor, postkonto 282.

I Københavns afdelingen talte hr. *Andreas Moller* den 17. Oktober om „Krigen — den største af alle ulykker". Foredraget gav anledning til en meget interessant diskussion, hvorfor vi takker foredragsholderen samt alle, der var kommet tilstede. *H.*

Naturlægen Emil Grotzinger gæster i denne tid Danmark, og han har bl. a. holdt foredrag i Politikens foredragssal Tirsdag den 27. Oktober med supplerende lysbilledforedrag Fredag den 30. Oktober. Foredraget, hvis titel var „Sundhed og sygdom", var — som sædvanlig — præget af hr. Grotzingers livfulde temperament. Han fremstillede på en forstandig og klar måde sine synspunkter, og fik vel nok en del af sine tilhørere til at se på spørgsmålet med mere forståelse end almindeligt. Foredraget havde samlet et talrigt og taknemmeligt publikum.

Til det supplerende lysbilledforedrag var tilslutningen endnu større. Der fremvistes 3 afdelinger: En omfattende forskellige normale og unormale tilstande i det menneskelige legeme, — en, hvori man bl. a. så køkkenet i gammeldags (d. v. s. uhensigtsmæssig) og i mere moderne (d. v. s. fornuftig) virksomhed, — samt som sidste afdeling „En dag på Lehmrade". Tilskuerne fik gennem de smukke billeder et godt indtryk af livet på dette sanatorium, som for de fleste af os Danske kun har én fejl: at det ikke ligger i Danmark. — Fremvisningen lønnedes med stærkt bifald.

Vi har her i landet grund til at være hr. Grotzinger taknemmelig for det arbejde, han gør for at fremme forståelsen af den sundhedsmæssige levemåde. Det er vor opgave at dyrke den jordbund, han gennem sine ypperlige foredrag

har beredt så godt. Vi har forøvrigt fra hr. Grotzinger modtaget nedenstående, som det er os en glæde at optage:

„Da jeg første gang kom til København, benyttede jeg den gamle „kendte" vegetarisme for med denne som støttepunkt langsomt at bane vejen for råkosten. Senere erfarede jeg, at hr. *John Boringvad* efter et længere ophold i Amerika var vendt tilbage til København og agiterede for råkosten. Agitatorer opfatter for det meste tingene rent empirisk; de ser målet den sunde føde, som selvfølgelig er råkosten. Ernæringshygiejnikeren derimod er nødt til at regne med det menneskemateriale, han skal arbejde med. Det er ikke nok blot at ordinere en patient jernholdige eller kalkholdige eller afførende frugter, når hans fordøjelsestrakt overhovedet ikke mere er i stand til at udnytte den rå føde fuldtud. Derfor er det nødvendigt, at sådanne syge henvises til et kursted, og det er dette, der har foranlediget mig til oprettelsen af et sådant. At den rå føde ikke mere fordøjes fuldtud, er også grunden til, at jeg som oftest må holde igen og sige, at *målet* er råkosten, men *vejen* til dette mål er den dampede føde. Det er glædeligt, at den verdensberømte tyske ernæringsfysiolog *Ragnar Berg* fuldtud anerkender dette mit standpunkt, og at „Deutsche medizinische Wochenschrift" af 15. Oktober 1926 ligeledes indeholder en bekræftelse herpå. Derfor vil vegetaren heller ikke kunne komme udenom den dampede mad som overgangsled, han bør blot ikke tabe *målet, råkosten,* af syne. De forlorne bøffer, koteletter etc., der jo dog for øjet og ganen er en tillempning efter det gamle, vil da snart miste deres tiltrækningskraft for ham. Kun den lige vej fører til målet, enhver gåen på akkord er lige så forkastelig som unaturlig og usand! Sundhed er sandhed! Jeg går ud fra, at det er det, Boringvad mener, og ud fra denne forudsætning skal jeg gerne efterkomme hans anmodning om at tale ved et offentligt foredrag Fredag den 26. ds. kl. 8 aften i Borups højskole, idet det jo, når vi vil opnå noget, gælder om ikke at splitte kræfterne, men samle dem. Men der må advares imod efterlignere og foretagsomme mennesker, hvis eneste hensigt er at slå mønt af sagen." *W. D.*

Boringvads institut for undervisning i ernæringskunst er åbnet. Det er en af råkostudstillingens praktiske resultater, og der er ingen tvivl om, at dette skridt vil kunne få betydning, når den rette forståelse er tilstede. Vi anbefaler. Se annoncen.

Spredt og samlet.

Instant Postum hedder en drik, bragt i handelen af „Sana", Smallegade. Jeg kender den fra England, hvor den er meget udbredt og har også prøvet den her. Den er behagelig velsmagende og let at lave: En el. flere teskefulde af pulveret opløses i varmt vand, og man får en drik, der er en mellemting mellem kaffe og kakao. Det anbefales at prøve den. *O. E.*

Af Scrapbogen. Forfatteren *Knud Poulsen* skriver i en kronik i Politiken blandt andet:

.... Jeg traf forleden en sådan farende svend på en bivej.... Han mente, at vi var for mange mennesker her i Danmark..... jeg spurgte ham, om han ikke troede, her var plads og mad nok i Danmark, hvis vi f. eks. alle den dag i morgen blev vegetarer, vendte tilbage til naturen også i denne forstand. Allerede en mand som Humboldt, der iøvrigt ikke var vegetar, gjorde i sin tid med rette opmærksom på, at „hvor kun én jæger kan leve, kan der eksistere 10 kvægavlere, 100 hvededyrkere og 250 frugtdyrkere". Den tid er næppe fjern, hvor det forgældede Europa ikke mere har råd til at lade markens grøde gå den uøkonomiske omvej gennem køer og svin.

Hertil svarede den farende svend til min store overraskelse, at den civiliserede verden selvfølgelig engang endte i vegetarismen, og at overklassen i Europa næppe vilde have noget imod om fornødent i morgen at blive vegetarer, men den nulevende underklasse i Europa vilde ikke for nogen pris gå over til vegetarismen. Ikke foreløbig da. Ikke før underklassen havde stiftet et ligeså

indgående bekendtskab med østers, dyreryg og lammesteg som overklassen. Men når *det* engang var sket, vilde også arbejderklassen blive vegetarisk. Bønderne derimod, erklærede han, vilde æde flæsk og sorte pølser til deres sidste stund; han kendte dem, påstod han, han var selv søn af en boelsmand i Thy

Lægevidenskabelig opdagelse. To spanske læger har fundet en fremgangsmåde til en hurtig og gennemgribende helbredelse af blødersygdommen. Fremgangsmåden, der hovedsagelig beror på en særlig anvendelse af vitaminer, er allerede blevet anvendt med største held i universitetetskliniken i Madrid. De to læger har til hensigt at give de medicinske selskaber og fakulteter i udlandet meddelelse om deres Fremgangsmåde.

Abekattene og darwinismen. En ironisk anlagt læser sender os dette:

Jeg ser i aviserne, at menneskebørnene agiterer stærkt for evolutionsteorien. Jeg ønsker, at alle skal forstaa, at vi aber er interesseret heri. Når det kommer dertil, at der fremføres en så skrækkelig anklage mod den noble abeslægt, som nogle af deres „videnskabsmænd" har gjort, da er det på tide, at vi tager til orde og forsvarer os.

Da jeg er en veluddanet abe, har jeg studeret Darwin og hans efterfølgere nøje og jeg indrømmer, at de fremfører nogle argumenter, der kan virke meget overbevisende for det begrænsede menneskelige sind; men for den højt begavede abekat er det bare vås, hvad jeg nedenfor skal dokumentere.

For det første er vi aber meget fredsommelige. Vi har ikke opfundet krudtet, undervandsbåde og tanks. Vi har aldrig haft nogen stor verdenskrig blandt os og slagtet og sultet ihjel 20 millioner aber, blot for at tilfredsstille et halvt dusin abekongers og -kejseres Lüner. Vi har mere forstand end som så. Vi bliver næsten aldrig syge, hvis vi får lov til at være i fred. Det er bare, når vi bliver taget til fange og indestængt i det menneskelige samfund, at vi bliver syge og dør for tidlig. Derfor har vi ikke brug for læger, apoteker og hospitaler. Vi behøver ikke at have en stor armé af sagførere til at beskytte vore personlige interesser overfor andre abekatte. Vi drikker ikke spiritus eller ryger cigaretter, tygger tobak eller bruger snus. Vi behøver ikke at skaffe os penge for at leve. Vi behøver ikke at svede i skidne fabriker, og jeg vil vædde 5 skæpper kokosnødder på, at vi har mere nydelse af livet end menneskene har. Vor levemåde er enkel og tilfredsstillende, mens deres er indviklet og utilfredsstillende. Forskelligheden er kort sagt langt større end lighederne, og derfor er ethvert forsøg på at bevise en fælles oprindelse dømt til at mislykkes.

Chimpan C. Monkey.

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.

Vort bibliotek er meget righoldigt og interessant. Skriv til bibliotekaren, hr. *E. Vodder,* Ingerslevsgade 112[1], København B., efter katalog og lånebetingelser. Har De ikke bøger, De vil overlade os?

Medarbejdere. Vore læsere skriver for lidt i bladet. Er der ingen, der kan sende os noget originalt stof, oplevelser, erfaringer, nye synspunkter etc., der tenderer vegetarismen, og som kan have interesse for os alle!

Uddannelsesfondet. *Hvad skal vi gøre?* Vi kan måske klare os året ud, og skulde dog gerne holde det igang nogle år endnu. Husk, at mange bække små gør en stor å; men findes der ikke en behjertet læser, der på een gang vil skænke os *et par tusind kroner?* — Send beløbene til Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Har De husket os i Deres testamente? Foreningen, uddannelsesfondet (uddanner en læge) og børnehjemsfondet bringes i erindring.

En pige

med interesse for vegetarisk levevis søges straks eller til 1. December til hjælp i et mindre hjem. Vedkommende må helst kunne ligge hjemme. Henvendelse til *Fr. Madsen*, dr. Hindhedes laboratorium, St. Thomas allé 7, Kbh. V.

NB. Hele sommeren tilbringes på landet ved Limfjorden.

Råkostbogen,

den længe savnede, er nu at få: *Ernæringskunsten af Boringvad.* Fås à 3,00 + porto gennem Vegetarisk oplysningskontor og Nordisk sundhedsforlag.

Råkost.

Fuldstændig kursus à 5 Kr. Frugtbrød m. m. fås stadigt.

Anna Majal Johansen,
Turesensgade 35², telefon byen 232 y.
Træffes altid mellem 2—6, og ellers efter aftale.

Til Raakost.

Maskine til Findeling
af raa Føde 7 Kr. (Alba).

Dampkogere Kr. 6,75
Aluminium fra 6 Kr.

Nyt Gasapparat til Kogning, saa Vitaminerne ikke ødelægges. — Forbruger kun ³/₄ Øre i Timen.

Carl Petersen,
Sølvtorvet. København.

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.

Læge, Frk. Regine Grønberg-Petersen,

Gardes Allé 22, Hellerup. Telf. Hellerup 722 x (bedst Kl. 11—1).

Mandelbehandling uden Operation.

Chiropractisk Klinik
Vendersgade 31, St. — Tlf. Byen 7803
København K.

Chiropractisk Klinik
Østergade 4 B — Telefon 445
Hjørring
A. M. Hansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Nørregade 68, 1. Telefon 2382
Odense
Aage Hermansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5, Lørdag 9—2.

Chiropractisk Klinik
„Axelborg", Kongensg. 53², Tlf. 1535
Esbjerg
Fru Kristine Olesen, Chiropractor
Træffes 9½—12 og 2—4½.
Tirsdag 9½—11½ og 3½—4½, Lørdag 9½—12.

Chiropractisk Klinik
Nytorv 12¹ — Telefon 4673
Aalborg
Th. og Inger Gade, Chiropractorer
Træffes 10—3 og 5½—6½, Lørdag 9—12.

Chiropractisk Klinik
Raadhustorvet 2¹ — Telefon 1874
Randers
Vilh. og Anna Gundelach, Chiropract.
Træffes 10—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Søndergade 1 b² — Telefon 3256
Aarhus
Frk. Christine Nielsen,
Chiropractor.

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.

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

„Sana" Specialitet:
Sundhedsfødevarer.
Instant Postum-Kaffe.
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Goth. 4290.
Medlemmer Rabat.

Raastrup Kursted
er lukket
i Vintermaanederne.
Anna Ullerup.

A/S Sanafer
St. Kongensgade 36-38
København K.
Telefoner: 10962 — 9658
Sundhedsfødevarer
Sundheds-Kaffe og -The
Diætetiske Præparater
Alkoholfrie Vine
Hygiejnisk Underbeklædning
Medlemmer Rabat.

SKINDERGADE 28, KBHVN.
MEDLEMMER RABAT
ÅBEN HELE UGEN
SANA
SUNDHEDSFØDEVARER
TELEFON 5650
∴ INGEN FILIALER ∴

Sunshedshjemmet „HØJBO"
pr. Frederikshavn
modtager Gæster til **diætisk Behandling** samt til **Kursus i den progressive Ernæringsreform.**
Gode Resultater. Billige Priser.
Thomas E. Spur,
cand. mag., Fysiolog.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn Prospekt gratis.

Vegetarisk kost
fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø,* Langøgade 17³, Kbhn. Str.

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

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