VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG - 15. MAJ 1926 - NUMMER 5

Indhold: Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Havregryn. — I lyngen. — Hvilken betydning har det at have sunde tænder? — Vegetarkoloni. — Erfaring — experimenter. — God, sund, bekvem og billig ernæring. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Foreningsmeddelelser.

Kontingentet. Ca. 60 spredtboende medlemmer havde den 1. maj desværre endnu ikke indsendt kontingentet — og således lettet mig arbejdet. Der er nu udsendt opkrævninger, der endelig ikke må komme retur. Skulde man have glemt at indløse den, send da beløbet til vor postkonto nr. 282. *Oluf Egerod.*

Under formanden hr. *Egerods* fraværelse (ca. 15/5—4/6) i anledning af den internationale kongres, bedes henvendelse til foreningen ske enten til hr. bogtrykker *W. Date*, Kronprinsensgade 1, K., (særlig vedrørende bladet) eller hr. forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Istedgade 7, st., Kbh. B. (særlig vedr. litteratursalg). Pengeforsendelse modtages stadig på postkonto nr. 282.

Gaver. *Foreningen:* Marius Andersen, 10,00, Anton Rasmussen, Odense, 10,00, Chr. Erichsen, Lemvig, 15,00, Yde Kirk 2,00. *Uddannelsesfondet:* Esbensen, Helnæs, 2,00, Marius Andersen 25,00, Milton Jensen 5,00. — Vor bedste tak.

Uddannelsesfondet er snart tomt — og skulde gerne bruge 600,00 årligt endnu nogle år!

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 7. Juni Kl. 7.* Hr. assistent *Fr. Madsen* — Hindhedes forsøgslaboratorium — taler i Fælledparken ved talerstenen.

Sct. Hans aften — Onsdag den 23. Juni kl. 7,30—8 samles alle vegetarer foran Vanløse jernbanestation. Herfra går vi kl. 8 — med hr. assistent *Fr. Madsen* som vejleder — til dr. *M. Hindhedes* sommerbolig på Dr. Hindhedes alle nr. 3 i Vanløse. Under friske udendørs forhold vil vi her kunne tilbringe en herlig aften. Dr. *M. Hindhede* vil tale om de irske kartofler og de mennesker, der spiser dem; thi doktoren skal besøge England og Irland og vil lige forinden være hjemkommen fra sin udenlandsrejse. Man kan benytte toget til Vanløse, eller man kan tage med linie 17, der har endestation foran Vanløse station, eller linie 13 til Jernbanealle.

Kom med — alle!

Mandag den 28. Juni kl. 7 i Fælledparken — ved talerstenen. Hr. cand. phil. *Oluf Egerod* taler.

Mandag den 12. Juli kl. 7 i Fælledparken — ved talerstenen. Hr. redaktør *Wilh. Date* taler.

Søndag den 12. Septbr. er den internationale vegetardag. Den skal ikke glemmes i år. Foruden hvad medlemmerne ellers hver for sig vil kunne finde på med agitation for vegetarismen og den vegetariske sag — man kan også sælge vor litteratur den dag — vil der blive afholdt et møde kl. 8 aften i ungdomssalen i K. F. U. K., indgang: Lille Kannikestræde 5, hvor flere medlemmer vil tale, og hvor vi vil kunne drøfte vort arbejde i den kommende tid.

Søndag den 17. Oktober kl. 4 i Istedgade 7 — Nordisk sundhedsforlags lokaler. Hr. *Andreas Møller* taler om: „Krig er den største af alle ulykker".

Torsdag den 4. November kl. 8 i K. F. U. K. — festsalen — St. Kannikestræde 19. Hr. koncertsanger *Th. Nielsen* arrangerer en større koncert til denne aften til fordel for *Uddannelsesfondet.* Dette fond trænger til midler, og vi håber, at mange af vore medlemmer vil være med til at støtte de anstrængelser, der her udfoldes for at tilvejebringe den fornødne hjælp. Billetter à 1 og 2 kr. kan allerede nu erholdes i Nordisk sundhedsforlags kontor. Mon ikke der er mange af vore medlemmer, der vil virke for salget af disse billetter blandt slægt, venner og bekendte? Meld Dem i Istedgade 7, stuen.

Årsmødet holdes i København *søndag den 22. August* i K. F. U. K.s ungdomssal. Forhandlingsemner, forslag etc. må indsendes til formanden, kommunelærer *Oluf Egerod,* Rødkildevej 40, Kbh., Brh., inden 1. Juni. Meddel, om De agter at deltage, så vi kan sætte * ved Deres navn i medlemslisten, som offentliggøres i Juli-nr. — Nærmere i følgende nr. af V. T.

Fra arbejdsmarken.

Dr. A. Andersens foredrag i København den 19. april samlede en hel del tilhørere, der med stor interesse lyttede til „*Sygdommes bekæmpelse og sundhedens bevarelse*". Efter foredraget blev der besvaret en del spørgsmål, solgt en del litteratur og vi fik nogle nye medlemmer. Mødet var meget vellykket. Hermed tak til dr. *Andersen!*

De i diætreformskrifterne af frk. *H. Lykke* averterede sundhedsfødevarer — dr. Klopfers havreflager, Weghorns hvedefl., risflager, ærtefl. og Nuxo's „paddyris" — forhandles nu i specialforretningen „SANA", Smallegade 15, København F. Telf. godthåb 4290. Grotzingerte, Grotzingerolie (hudfunktionsolie), udskylningsslangerne, kompl. udskylningsapparat og damphætten fås dog stadig hos frk. *Lykke.* Træffes foreløbig hver mandag efter kl. 7 aften. Vejledning og kursus i tilberedning af råkost og dampkogning efter aftale.

Prisen på damphætten (der let indtjenes gennem gasbesparelsen, ca. 70 %) er henhv. kr. 48,00, 65,00 og 78,00 (plus porto og emballage til provinsen), diætreform spisebogen kr. 1,50, diætreform vejledningen kr. 0,50, sendes overalt mod indsendelse af beløbet plus porto (7 resp. 12 øre. Send beløbet i frimærker, det er billigere end opkrævning.

Fru Anna Majal Johansen har haft en god begyndelse med sine korte kursus i tilberedning af salater, frugtbrød m. m. Undervisningen giver et godt grundlag for elevernes videre arbejde med tilberedelsen af naturlig føde, og prisen for et kursus, 5 kr., er meget lav — ikke blot i forhold til, hvad der kan læres. Vi henviser til annoncen på 3. side.

Egelundshuset

modtager Sommergæster. **4—6 Kr. pr. Dag.**

Postadresse: Frederikssund.

Kvindelig Læseforening

Vegetarisk Restaurant-Afdeling

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

VEGETARISK TIDSSKRIFT
20. ÅRGANG 15. MAJ 1926 NUMMER 5

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

Havregryn.

23de beretning fra M. Hindhedes kontor for ernæringsundersøgelser.

Det er igrunden mærkeligt, at havregryn først nu falder indenfor dr. *Hindhedes* forsøgsområde, havregrød har dog i så mange år været morgenøllebrødens efterfølger, at den nok kunde have fortjent sin „beretning" noget før.

Som så meget andet i verden skyldes havregrynenes sejersgang en mægtig reklame, som atter blev hidset op af den evige konkurrence; men ser man på nærværende beretning, synes det dog som om den store udbredelse, havregrødsspisningen har fået, har været berettiget.

Dr. Hindhedes „forsøgsindivider" har som sædvanlig ved disse forsøg levet så at sige udelukkende af havregrød i lange perioder. Selv om man nu også er en stor elsker af havregrød, kan man dog ikke fortænke vor fælles ven og meningsfælle *Fr. Madsen* i, at kosten i længden forekom ham kedelig; den, der skriver disse linier, foretog i sin ungdom af økonomiske grunde et lignende forsøg med samme resultat.

Nærværende 23de beretning fra dr. Hindhedes hånd fastslaar nu efter de foretagne undersøgelser, at havregryn næst efter grovt rugbrød bliver vort billigste næringsmiddel; beregnet efter kalorier har havregryn $^1/_8$ større værdi end vore andre kornsorter, og da det er æggehvide og fedt, der giver merværdien, får vi praktisk taget gratis smør i havregrøden.

Et forhold, som ved første øjekast synes epokegørende er meddelelsen om, at havregryn fordøjes ligesågodt rå som kogte; mig forbavser det ikke, da jeg allerede i adskillige år har spist havregryn „rå" — dog ikke med mælk eller suppe som ved forsøgene, men tørre med f. ex. rosiner og kokusmel tilsat; denne måde giver en bedre tygning. Men desværre beror dr. Hindhedes undersøgelser på dette punkt på en misforståelse; de gryn, det drejer sig om, kan absolut ikke kaldes rå i betragtning af, at de i 8—10 minutter har været udsat for en temperatur af *325°* (overhedet damp). Jeg har anstillet prøver med virkelig rå havregryn, som jeg indforskrev fra Tyskland, men dels smagte de ikke så godt som otagryn, dels blev det for dyrt; men ialtfald er der sikkert ingen grund til at tvivle om, at virkelig rå havregryn fordøjes udmærket. Der er i Tyskland, Amerika og adskillige andre steder i verden masser af mennesker, der spiser råkost, herunder også havregryn.

Men ikke destomindre vilde det være af den allerstørste interesse, om dr. Hindhede vilde anstille forsøg ikke alene med virkelig rå

havregryn, men *med råkost i det hele taget*; ingen i verden vil kunne gøre det bedre end netop dr. Hindhede.

Det kan jo ikke længere skjules, at råkostbevægelsen, der både i Tyskland og Amerika er af gammel dato, stadig vinder mere terræn. Herhjemme er der næppe mange, men „Vegetarisk tidsskrift" har — ikke mindst i de senere år — hyppig haft artikler om sagen; allerede i året 1907 bragte „Solblink" en artikel af afd. dr. *Michael Larsen*, der nærede den største interesse for og tillid til råkosten. Også spørgsmålet om vitaminerne, der jo netop er så nøje knyttet til de rå fødemidler, opfordrer til at foretage undersøgelser på dette punkt.

I beretningen kommer dr. Hindhede også ind på priserne på havregryn og i forbindelse hermed, om man bør købe grynene i løs vægt eller i pakker. Resultatet af denne del af undersøgelsen, der unægtelig former sig som et meget stærkt angreb på de danske „Ota"-gryn, er, at de svenske „Axa"-gryn i løs vægt må foretrækkes både for „Ota"-gryn og for „Quaker oats" og amk. gryn.

Det forekommer mig imidlertid, at hvis man vil dømme „Axa" og „Ota" imellem, er det ikke ganske retfærdigt at tage gennemsnittet af en række højst forskellige danske sorter og sammenligne det med de svenske „Axa" alene; skal man være ærlig, må „Axa" stilles overfor „Ota", men så bliver resultatet unægtelig en sejr for de danske „Ota"-gryn (4342 kalorier mod 4319 kalorier). Og hvad smagen angår, er dr. Hindhede selv af den mening, at de er ialtfald jævnbyrdige.

Et meget væsentligt punkt med hensyn til prisen er spørgsmålet: indpakket eller løs vægt. Dr. Hindhede holder afgjort på den løse vægt. Hvis man kender lidt til købmandsboderne på landet og de forhold, hvorunder mel- og grynsække står opstablede side om side med sildebøtter, sæbefustager, klipfisk, cigarkasser, sprit- og eddiketønder og andre ildelugtende sager, og hertil føjer den tåge af tobaksrøg, der hyppigt står over hele lokalet, så tror jeg afgjort, at enhver, der har blot lidt sans for renlige madvarer, vil foretrække velindpakkede gryn for løs vægt, særlig når man tager i betragtning, at knuste havregryn er meget porøse (svampede) og let opsuger lugt og luft fra omgivelserne.

Men derfor kan det jo godt være, at „Ota" tjener for meget på indpakningen. Et forhold, som nok kan give anledning til eftertanke, er dette, at de danske havregrynsfabriker enten går fallit eller kun giver et meget ringe udbytte, og at „Axa"-gryn sælges billigere i Danmark end i Sverige; det kan man da kalde konkurrence!

Et punkt, som også har interesse, er, at havregryn — i modsætning til vore andre kornsorter — indeholder purinstoffer. Hvor stor betydning det har, kan jeg ikke afgøre, men i vore gigtsyge tider skal man vist ikke helt se bort derfra.

Hermed skal jeg anbefale læserne at gøre sig bekendt med denne beretning: den indeholder — som alle dr. Hindhedes arbejder — så mange interessante ting, at det ikke noksom kan tilrådes alle ernæringsinteresserede at købe beretningen og studere den; hertil kommer, at dr. Hindhede som bekendt aldrig er kedelig. *St. Fink-Jensen.*

I lyngen.

Kunde jeg synge en sang, der var simpel
som den vemodige lykke, der fylder mig her!
Græsblomsten, silkeblød, let som en vimpel
løftes af lyngen i aftenens skær.
Havet langt nede ved foden af brinken
dønner endnu efter stormen igår.
Med sit tungsindige fløjt en spove
udover åsen mod havblået står.

Fugl, deroppe i æterens blånen,
er du min broder, o er du mit hjerte måske?
Har vi hinsides solen og månen
det fælles hjem, som vi aldrig skal se?
— Disse minutter vi lever, siden
er der ej spor, hvor vi gik eller stod!
men vi har bægge i disse minutter
hvilet i Gud, og vi tror, han er god.

Sigurd Swane.

Hvilken betydning har det at have sunde tænder?

Om dette emne holdt tandlæge, dr. *Carl Dethlefsen,* København, et instruktivt og livligt foredrag ved den nordiske sundhedsuge, der afholdtes sidste sommer på Frydenstrand sanatorium ved Frederikshavn. Vi skal hermed give vore læsere et resumé af foredraget:

Det kan ikke ofte nok foreholdes publikum, at gode, sunde og funktionsdygtige tænder er uomgængelig nødvendige for et godt helbred. Det er tændernes opgave at knuse og findele vor føde, hvorved spyttet, denne vor første og vigtige fordøjelsesvædske, rigtig kan komme i kontakt med de enkelte partikler af maden. Spyttet stammer fra spytkirtlerne og letter eller rettere sagt muliggør ikke alene fødens passage gennem den første del af fordøjelseskanalen formedelst sit slimindhold, men indeholder desuden et vigtigt stof, ptyalinet, som har den opgave at påvirke og omdanne vore tungt fordøjelige stivelsesholdige fødemidler til det letfordøjelige druesukker. Jo kraftigere man tygger sin mad, des rigeligere spytafsondring finder der sted, idet tygningen stimulerer spytkirtlerne til størst mulig ydeevne. Endvidere påvirker tygningen ad reflektorisk vej de øvrige fordøjelseskirtler i mave og tarm, som derved begynder at afsondre deres secret.

Det kunde derfor være umiddelbart indlysende, at jo bedre man tygger sin mad, jo mere arbejde spares mavesækken for. Men det er ganske utroligt, i hvilken grad de fleste mennesker negligerer denne for en god fordøjelse så vigtige akt. En af vore kendte naturlæger siger herom: „God tygning er en af de vigtigste og ufravigeligste betingelser for en rigtig diætetisk levevis — men bliver for det meste i utilladelig grad forsømt. Det er ligefrem forbavsende at se, hvor store stykker mad, der ved en given lejlighed kan komme op af et ellers forholdsvis dannet menneskes mave igen — halve kartofler,

tommelange kødstykker — som tegn på, at vedkommende ikke som et menneske har spist sin mad, men mere som et dyr har slugt den."

Men kraftig tygning medfører foruden en god fordøjelse også, at vore tænder holdes rene og sunde. Man vil jo let forstå, at med halvrådne tænder og tandstumper kan man ikke tygge sin mad tilfredsstillende rent bortset fra, at syge tænder i almindelighed tillægges alt for lidt betydning som undergravere af vort helbred gennem deres konstante indhold af forrådnet og infektiøst stof, som jo ustandselig synkes.

Den hyppigst forekommende tandsygdom, og iøvrigt den hyppigst forekommende af alle sygdomme, er karies eller „hule tænder". Det har ved undersøgelse af skolebørns tænder vist sig, at 95 pct. af børnene havde een eller flere syge tænder, og altså kun 5 af 100 børn har et helt ud sundt og funktionsdygtigt tandsæt. Så dårligt ser det ud for børnene, hvor meget værre da ikke for de voksne.

Tandkaries opstår ved, at madrester får lov til at sætte sig fast på og mellem tænderne, hvor de går i gæring og forrådnelse. Herved opstår der en syre — mælkesyre — som angriber tændernes emaille, den hårde kappe af organisk stof, som omgiver og beskytter tandkronen. Lidt efter lidt fremkommer der et hul i tanden, hvilket tilsidst bliver så stort, at det når ind til tandnerven, hvor der da fremkaldes betændelse, som igen forårsager smerter. Hvem har ikke prøvet tandpinens kvaler!

Tandkaries er hyppigere nutildags end tidligere. Vore tænder er gennemgående dårligere bygget end for en generation tilbage, hvilket formentlig skyldes mangelfuld brug af dem allerede fra barnealderen. I de første 5—6 leveår anlægges de blivende tænders kroner neden under mælketænderne, og uden tvivl vilde der ved kraftig brug af mælketænderne blive tilført disse forøget næring gennem den ved brugen forstærkede blodtilstrømning. Der er derfor intet sundere for barnets tænder, end at det får lov til at bruge dem kraftigere. Giv det ristet brød at spise, tvebakker og en ren skrabet gulerod daglig, det er mange gange bedre end mad, der først opblødes i mælk eller anden drik, så tænderne ikke får lov til at udføre deres naturlige funktion.

Ydermere bør tænderne daglig plejes lige fra barnealderen. Hertil er en hård tandbørste og rent, koldt vand egentlig tilstrækkelig. Tandpulver og tandpasta har ganske vist en rensende og slimopløsende virkning, men den hårde børste spiller langt den vigtigste Rolle. I mindre velplejede munde bløder tandkødet let ved børstningen, hvilket skyldes, at der er Betændelse i dette. Årsagen til en sådan betændelse er som regel den, at der har sat sig tandsten på tænderne. Tandsten er kalk, som findes i spyttet så vel som i enhver anden vandholdig vædske, og når den sætter sig fast på tænderne, forårsager den irritation og betændelse i tandkødet. Før man derfor kan gøre sig håb om, at mundens og gummernes sundhedstilstand skal blive god, må man lade tandlægen fjerne tandstenen og give tænderne en grundig rensning. Eventuelt må man i nogen tid anvende et desinficerende og helende mundvand.

Det, der gælder for alle andre sygdomme, gør sig i samme grad gældende for tandsygdommenes vedkommende nemlig, at forebyggelse er bedre end helbredelse. Til forebyggelse af tandkaries hører foruden det allerede nævnte: flittig børstning og kraftig brug af tænderne endnu et tredie nemlig, et à to årlige besøg hos tandlægen. Det er nu engang sådan, at kun tandlægen kan konstatere, når der er ved at opstå hul i en eller anden tand, og i så fald er det af største vigtighed at få det renset ud og fyldt — plomberet — inden det bliver for stort. Man sparer derved sig selv for tandpine og de ubehageligheder, en mere langvarig tandbehandling kan forårsage.

Husk, at selv den reneste føde forurenes, når den tygges med syge og forrådnede tænder.

Vegetarkoloni.

Da der indenfor vegetariske kredse er stor interesse for koloniseringsplaner (hjemsteder), vil jeg fremsætte nogle oplysninger om planer, der er lagt, og dispositioner, der er trufne for at bringe årgamle tanker til virkeliggørelse:

Der er indledet underhandling om overtagelse af et gods i Østjylland, beliggende mellem 3 banelinier med adgang til 5 stationer indenfor 5—6 km. Godset er 1800 ha (18000000 m²). Der indbydes til tegning af andele, således at man ved at indbetale et bestemt beløb kan blive deltager i hjemstedet og få sikret muligheder for et rimeligt udkomme. Exempelvis anføres: En mand ønsker adgang til et stykke jord til udnyttelse, et værksted til udøvelse af håndværk, evt. maskiner og redskaber samt beboelse. Familien består af mand, kone og 3 børn. Manden gør et indskud i hjemstedet f. ex. svarende til 5 ha (1 ha = 10000 m² til hver person), hvorved han sikrer sig livsvarig brugsret til denne jord. For værksted, bolig og arbejdsredskaber yder han en passende afgift, der antagelig fastsættes til ca. 5 % af kapitalværdien. Hvis han ønsker mere jord, kan han få det mod forøget indskud eller en årlig afgift, ligesom han til enhver tid kan afstå sin ret til hjemstedet for den samme pris, han har overtaget den til. Hvis han ikke har penge til indskuddet, kan hjemstedet stille jord til hans rådighed mod betaling af den for hjemstedet gældende kontraktlige afgift. Enhver indskyder får sin indskudte kapital forrentet.

En andelshaver behøver ikke at indskyde mere kapital, end han mener nødvendigt af hensyn til den virksomhed, han ønsker at udøve, f. ex.: areal til værksted og bolig = 100 m² til en pris, der antagelig vil blive 15—25 øre pr. m².

Hjemstedet garanterer ved kontrakt enhver antaget deltager stadig beskæftigelse og det fulde udbytte af hans arbejde, dels gennem den kontraktlige daglige virksomhed, dels gennem andel i hjemstedets samlede overskud i forhold til det beløb, han har indbetalt som indskud.

Hjemstedet overtager mellemregningsforholdet mellem samtlige deltagere. Et savværk indenfor hjemstedet leverer f. ex. træ til en anden deltager, som giver kvittering for modtagelsen. Kvitteringen leveres til regnskabsføreren, der afskriver på køberens og godskriver på sælgerens konto. Hjemstedet overtager ligeledes deltagernes forpligtelser overfor forsikringer af enhver art samt skatter, og yder kontraktlig garanti mod arbejdsløshed; men optager til gengæld kun deltagere, hvis faglige uddannelse passer til hjemstedets plan. Der bliver lavet en plan for organiseringen af virksomhederne. Enhver virksomhedsgren har sin egen valgte ansvarlige ledelse. Samtlige ansvarlige ledere danner hjemstedets bedriftsråd.

Hjemstedets fællesregnskab føres af en forretningsfører, hvis løn udredes som kontraktlig andel af den samlede omsætning. Han kontrolleres til stadighed af bedriftsrådet, ligesom hver enkelt deltager til enhver tid har adgang til at gøre sig bekendt med regnskabet.

Hjemstedets årsoverskud fordeles til samtlige indskydere i forhold til deres andele ved godskrivning på hver andelshavers konto. Ønsker bedriftsrådet at anvende en del af overskuddet til en nyanskaffelse eller forbedring i Driften, står det hver enkelt frit, hvilken del af sit indestående tilgodehavende han (mod rente) vil bevilge til dette formål.

— — —

Der er her sandsynlighed for oprettelsen af en vegetarkoloni som et led i denne hjemstedsplan. I det hele taget er der store kulturelle muligheder ikke blot hvad økonomiske nyordninger angår, men også med hensyn til børneopdragelsen, undervisningsspørgsmålet, folkeoplysning gennem foredrag, biblioteker, studiekredse etc., ligesom der også kan gøres en stor indsats for folkehygiejne, badebehandling, undervisning i hjemmebehandling i sygdomstilfælde med anvendelse af naturlige helbredelsesmidler, oprettelse af kuranstalter og rekonvalescenthjem i de store smukke skove, sommerpensionater, frugtplantager, i det hele taget alt, hvad en fordringsfuld vegetarhjerne kan udpønske af midler til fremme af menneskehedens udvikling.

De kan få yderligere oplysninger (klart og kort formulerede spørgsmål) eller tegne andele i hjemstedet ved henvendelse til Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, København-Brønshøj (bemærk formandens foreløbige bortrejse), eller til red. Wilh. Date, Kronprinsensgade 1, København K. *Wilh. Date.*

Diætreformen stiller sig fuldstændig afvisende overfor alle stegte retter, fordi disse er meget tunge og ufordøjelige. *Emil Grotzinger.*

Erfaring — eksperimenter.

I beretningen om ernæringsforholdene på Egelundshuset skrives:

„Sammensætningen af skolens kost skyldes teoretiske konstruktioner, opbyggede af skolens forstander på grundlag af Kellogg's og andres bøger og ikke praktiske erfaringer eller forsøg".

Ja, det er *bedre* at *søge* det rigtige efter teoretiske konstruktioner end at leve paa må og få. *Men erfaringens Vej* er uendelig lang og fører gennem mange lidelser og skuffelser.

Tillad mig uden fortrydelse at oplyse, at der på levelærens område findes én på erfaringer bygget *viden*, som har *årtusinders* hævd. Det er denne viden, der *langsomt* og *skridtvis* afdækkes gennem enhver *sand* og *ærlig* søgen og famlen.

Men hvorfor ikke gå til selve denne viden og øse deraf. Det er *sikrere, hurtigere,* overfor umyndige børn mere forsvarligt, altså i alle henseender bedre end eksperimenter. Ja, ret beset: kan vi egentlig forsvare at *eksperimentere* med *andres* fysiske og åndelige velfærd?

Med disse linier være „Masdasnan"s (mestertankens) levelære anbefalet til søgende og trængende.

Brande, den 18. April 1926. *K. Engelbr. Kristiansen.*

God, sund, bekvem og billig Ernæring.

De Ferslevske Blade udsatte nylig nogle Præmier for de bedste Anvisninger til en Uges Middagsmåltider. Jeg besvarede Opgaven således:

For de fleste Mennesker, ikke mindst her i Danmark, vilde det være til største Gavn, både sundhedsmæssigt og, ikke mindst, moralsk — jævnlig at leve en Uge på den Måde, som jeg mange Gange i de sidste 10 Aar har levet i flere Måneder på, nemlig ved følgende Dagskost: 1½ Pd. rå valsede Byggryn og 1 Liter rå, lunken Kærnemælk, fordelt på to Måltider.

Da jeg ikke har Brug for nogen af de udlovede Præmier, beder jeg Dem tilstille den *Første*-Præmie, som *afgjort tilkommer* denne Spiseseddel, til *„Bund für radikale Ethik"*, Düsseldorferstr. 23, Berlin W. 15.*)

Denne min Besvarelse af Prisopgaven bedes offentliggjort *in extenso*.

Ærbødigst

(sign.)

*) Eller eventuelt, dersom De ikke vil sende Præmierne uden for Danmark, til *„Dansk vegetarisk Forening"*, Rødkildevej 40, Brønshøj.

Redaktionen forholdt sig — som man kunde vente — ud ad til, som om den aldeles ikke havde modtaget denne min Besvarelse af Opgaven. Hvorledes de Herrer *ind ad til* — i deres Sind og private Kreds — har reageret overfor den, er en Ting, som enhver får gøre sig sine egne Tanker om.

Andr. Møller.

Spredt og samlet.

Vore læger. Efter opfordringen i februar-nummeret af Vegetarisk tidsskrift skal det være mig en glæde at kunne henvise til læge ..... som en fremsynet læge med forståelse overfor vor vegetariske levemåde, og ikke nok dermed: dr. ..... praktiserer adskillige naturkure, såsom dr. *Friederich von Segessers* genialt tilrettelagte fastekure (som, i parantes bemærket, virkelig var værd at optage på vore hospitaler), forskellige lysbehandlinger, ja t. o. m. den her i bladet oftere omtalte mandelsugning (tonsilvakuum). Deres ærb. *W. Talvi.*

Vi har nu flere forstående læger, som vi kan henvise vore læsere til. Adresser opgives ved henvendelse til Veg. oplysningskontor, Rødkildevej 40, tlf. godthåb 2573.

Dyrplageri. — Dyrs Leveberettigelse. — Frugternæring. I „Vegetarische Presse" findes 3 om disse emner hinanden særdeles godt supplerende artikler, hvoraf den første fortæller om dårskaben hos den unge gartnerkone, hvis abort og dermed forbundne alvorlige sygeleje var foranlediget af hendes „omsorg" for, fra store klippehøjder at nedslæbe centnertunge byrder med foder til sin i indelukke anbragte nyerhvervede ged, der sikkert havde foretrukket selv at opsøge føden i livsglade spring i stedet for lænken. — Og hvorfor al denne elendighed? De få liter mælk, der iøvrigt ikke kan betegnes som velegnet menneskeføde, men bestemt for de små kid, står i skærende misforhold til gedens fysiske og psykiske lidelser, for slet ikke at tale om konens besværlige arbejde og berøvelsen af hendes skønneste forhåbning.

Om anerkendelse af dyrs leveberettigelse anfører en adspurgt, at han ikke er vegetar hverken af hygiejniske, æstetiske eller økonomiske grunde, og at han vilde leve vegetarisk, selv om vegetarismen ikke var sundhedsbefordrende, og selv om der kunde tvivles om rigtigheden af opgang i folkeoplysningen ved overalt gennemført vegetarisk levevis. Han er vegetar af etiske grunde i overbevisning om uretten i at slagte dyr og spørger, om krig egentlig er mere afskyelig end slagtning. Slagmarken er et produkt af menneskevilje, som har muligheder for at koncentreres om et sammenhold til undgåelse af krig, men er det så ikke dobbelt forkasteligt, hvad der gøres af de med „forstand" udstyrede mennesker imod de umælende værgeløse dyr, thi jo mere værgeløs, jo større uret. — Vi mener, at den for de fleste mennesker — i forbindelse med dyr — uskyldig lydende betegnelse „slagte" burde tilstræbes at vække samme gru, som hvis anvendt om mennesker, eller at dyreslagtning burde udtrykkes og forstås som dyremord.

Beretningen om frugternæringen anviser vejen at gå. Først berettes om den unge kone, der selv føler modvilje mod det daglige suppekød, men af hensyn til den kære husfred ikke gør forandring, resulterende i fuldstændigt sammenbrud med snesevis voldsomme timelange galdestensanfald, der gjorde hende hvidhåret, og selv læger ventede kun døden, idet operation ansås tvivlsom, da

både lever og milt var angrebne. Som sidste middel forsøgtes med skepsis en Felkekur. Om morgenen et kuldslået sædebad og kosten udelukkende bestående af valnødder, felkebrød, felkesmør og æbler. — Allerede efter 3 måneder kunde vedkommende klare sig selv, og såvel kræfterne som virketrangen øgedes, idet der fortsattes med råkost, ja endog umalede nødder tåltes, megen salat med nøddeolje og citronsaft, druer, figner æbler, tomater, kartofler, felkebrød og nøddesmør, ingen dyriske fedtstoffer, ikke æg, kød eller melspiser. Aldrig mere smerter, passende slankhed, klar teint. *K.*

Sukkermajsene er nu uddelt. Vi siger hr. *Niels Bentzen*, Vejle, mange tak for frøet.

Vegetarismen pr. radio. Naturligvis må en fremtidsbevægelse som vegetarismen også tage radioen i sin tjeneste. I *Tyskland* har da også forlængst den meget bekendte vegetar og videnskabsmand, professor juris. & theol. *Max, hertug af Sachsen*, fra Dresden udsendt en radio-tale, der er bleven meget velvilligt modtaget. Også i *Sverige* har vegetarismen været omtalt i radioforedrag om havebruget, udsendt fra Stockholm. Det var ganske vist ikke en vegetar, der talte; men det skete på en så velvillig måde, at vort svenske broderorgan „*Vegetarianen*" har sikret sig offentliggørelsen af et senere radioforedrag af samme art. *F.-J.*

Foreningens nestor, den stadig lige energiske lærer *N. A. Vodder*, fylder 16. Juni 75 år. Vi ønsker ham endnu mange virksomme år og siger hjærtelig tak for alt godt arbejde for vor sag.

Den internationale kongres. Om forholdene i England tillader det, afholdes d. 6. Intern. vegetarkongres i Central-Hall, Westminster, London S. W., 26.—28. Maj. Der vil bl. a. blive forhandlet om indførelse af et internationalt mærke.

Vore delegerede er kommunelærer *Oluf Egerod* og fuldmægtig *St. Fink-Jensen* med dr. *Maja Angelo* som suppleant. Endvidere er dr. *Hindhede* indbudt som gæst.

Kongressens sekretær er mr. *James Hough*, The Vegetarian Society, 39 Wilmslow Road, Rusholme, Manchester.

Fysikalsk kuranstalt, St. Kongensgade 36—38, fejrede sit 25 års jubilæum med en festlighed, der af alle deltagerne betegnedes som smuk og værdig. Blomster og hilsener strømmede ind hele dagen, og den afholdte overlæge *C. Ottosen* kunde, da festdagen var tilende, trække sig tilbage med bevidstheden om, at hans 25-årige virksomhed i Fysikalsk kuranstalt har bragt ham en hær af venner, hvis ønsker er som vore: at fremtidens arbejde må blive ligeså velsignelsesrig som de svundne 25 år. *W. D.*

Hr. Grotzingers foredrag på Råstrup kursted 18. April havde samlet så mange tilhørere som dagligstuen på kurstedet kunde rumme. Det lange foredrag påhørtes med interesse, selv om kun de færreste forstod det tyske sprog. Efter foredraget beværtede frk. *Ullerup* hele forsamlingen med ukogte valsede havregryn med Sun-maid rosiner, æbler og appelsiner. Antagelig fik nogle af deltagerne deres fordomme mod råkosten fjernede, selv om der faldt adskillige mer eller mindre vittige bemærkninger ved bordet.

Om aftenen var der lysbilledforedrag og tilsidst foredrog hr. *Grotzinger* et par smukke sange, hvortil han selv accompagnerede. *C. B.*

Drivning af planter ved elektricitet. Ved landbrugsugen i Stockholm for nylig blev der iflg. „Såningsm." afgivet beretning om nye forsøg med at drive planter i hus og bænk med elektricitet. Den elektriske drivvarme har alle ønskelige fortrin, hvis den var noget billigere; ved dens hjælp kunde man udstrække voksetiden fra tidligste forår og næsten til jul. Således at kunne fremdrive friske grønsager den største del af året vilde jo være en stor fordel her i vort nordiske klima, og især mener man, at sagen skal få stor betydning for det svenske Norrland. — Her i Danmark er elektriciteten endnu for dyr.

Korte kursus

à 5 kr. i tilberedning af salater, frugtbrød m.m. Frugtbrød og alle solmodne frugter samt honning findes i bedste kvaliteter til absolut billigste priser.

Anna Majal Johansen,
Turesensgade 35 [2], telefon byen 232 y.
Træffes altid mellem 2—6, og ellers efter aftale.

Det er sikrest at bestille frugtbrød forud, da efterspørgslen allerede er meget stor.

Boringvad:

„Etisk Ernæring"

Legemlig og aandelig Regeneration.

En principiel Belysning af Ernæringsproblemets altgennemtrængende Natur og Betydning — *Aarsagerne* til Sygdom og *Grundlaget* for Sundhed. —

Pris 5 Kroner.

Skriv til: *Aquariansk Forlag,*
Nørrevoldgade 52, Mezz. København K.

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.

Holger Danske.

Uafhængigt organ for den kristusbårne, frie, souveræne tanke.

Redaktion: sognepræst dr. Kure. Udg. d. 1. og 15., hver måned og koster 5 kr. halvårligt, 3 kr. pr. kvartal. Bestilles hos posten.

"ARIANUM"

redigeret af Boringvad.

Udgaar hver Maaned. — Abb. Kr. 13,00 aarlig. Enkelt-Nr. *Kr. 1,50* pr. Stk., Dobb.-Nr. med Omslag i Farver og Guld *Kr. 3,00.*

Opmærksomheden henledes paa Nr. 1 a *(Pris Kr. 1,50),* hvori bl. a. findes Boringvads Artikel:

„Hvad er Ernæring? — Hvorfor Sygdom? — Hvad er Vitaminer?"

Skriv til:
„Arianum", Nørrevoldg. 52, Mezz. Kbh. K.

Chiropraktisk Klinik.

Vendersgade 31, København.

Telf. Byen 7803. Hverdage 8 - 3.

Undersøgelse efter Aftale.

Literatur tilsendes paa Forlangende

Læge, Frk. Regine Grønberg-Petersen,

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

Mandelbehandling uden Operation.

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.



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.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Rå Havregryn (Dr. Klopfers)
og Weghorns Hvedeflager føres nu.
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Goth. 4290.
Medlemmer Rabat.

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

Raastrup Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg).
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Bagger. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 8,00 pr. Dag.
Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755.
NB. Raastrup Kursted er aabent hele Vinteren.

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
SANA
SUNDHEDSFØDEVARER
ÅBEN HELE UGEN
TELEFON 5650
∴ INGEN FILIALER ∴

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk kost
fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø*, Langegade 17ª, Kbhn. Str.

Sundhedshjemmet „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.

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.