VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG - 15. JUNI 1926 - NUMMER 6

Indhold: Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Den 6. internationale vegetarkongres. — Ernæringskunsten. — Diætreform. — En ny kogebog. — Ideelt frivirke. — Sommerferien. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Foreningsmeddelelser.

Til de medlemmer, der har returneret postopkrævningen! De har ikke honoreret vore gentagne, forskellige anmodninger om at indbetale kontingent for iår. Meddel os venligst, om dette er en fejltagelse, eller om det betyder udmeldelse. I sidste fald burde denne have fundet sted inden 15. December ifjor. Nu har De forårsaget en udgift for os på ca. 2 kr. til postvæsenet for „Vegetarisk tidsskrift" for iår, trykning af samme og forskellig opkrævningsporto. Dette sidste beløb vilde vi i al fald gerne modtage. Vi håber imidlertid stadig på ikke at skulle slette Dem for gæld eller af anden årsag, men stadig at kunne regne Dem som vort medlem.

Vor sag kan ikke undvære Deres støtte! *Oluf Egerod.*

Sukkermajsene. Da udsendelsen af majsene kostede os ca. 10 kr. i porto, vilde vi gerne anmode modtagerne om at refundere os portoudgifterne.

Gaver. *Uddannelsesfondet:* Malermester Frederiksen, Roskilde, 5,00. Tak!

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *S. t. 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 har besøgt England og Irland og er lige 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.

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. Men 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.

Program for den 7. nordiske sundhedsuge på Frydenstrand 1.—6. August. *Søndag den 1. August:* Kl. 2,30: Sundhedsugen åbnes, taler og sang. Kl. 3: Foredrag af overlæge *Carl Ottosen:* Ungdommens bevarelse og fedmens bekæmpelse. Kl. 4: Foredrag af dr. *Lindwall:* Behersk dit tankeliv. Kl. 6: Middag. Kl. 7,30: Foredrag af direktør *Rosenberg:* Effektivt sommerliv.

Mandag den 2. August: Kl. 7,30: Gymnastik, bad og frokost. Kl. 9,30: Foredrag af dr. *Lindwall:* Glæden som livseleksir. Kl. 10,30: Foredrag af rektor *Bergsten:* Fremtidens krav på nutidens opdragelse. Kl. 11,30: Spørgetime. Kl. 1: Frokost. Kl. 3: Udflugt. Kl. 6: Middag. Kl. 7,30: Underholdning.

Tirsdag den 3. August: Kl. 7,30: Gymnastik m. m. Kl. 9,30: Foredrag af dr. *Bang Bierregaard.* Kl. 10,30: Foredrag af overlæge *Carl Ottosen:* Svage og stærke nerver. Kl. 11,30: Spørgetime. Kl. 1: Frokost. Kl. 7,30: Underholdning med sang og musik.

Onsdag den 4. August: Kl. 7,30: Gymnastik m. m. *Nordisk vegetarkongres.* Kl. 9,30: Foredrag af kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod:* Beretning fra den internationale vegetarkongres i London. Kl. 10,30: Foredrag af redaktør *Saxon:* Tobaksterroren. Kl. 11,30: Spørgetime. Kl. 1: Frokost. Kl. 2,30: Foredrag af rektor *Bergsten:* Vegetarismen forpligter. Kl. 6: Middag. Kl. 7,30: Foredrag af overlæge *Carl Ottosen:* Gode råd mod influenza.

Torsdag den 5. August: Udflugt.

Fredag den 6. August: Kl. 8: Frokost. Kl. 8,45: Afslutning.

Prisen for deltagelse i sundhedsugen er ialt 75 kr. — Oplysninger fås ved henvendelse til sanatoriet eller til sekretær M. C. Svendsen, Skodsborg.

Årsmødet holdes i København *Søndag den 22. August* i K. F. U. K.s ungdomssal. Meddel til formanden, kommunelærer *Oluf Egerod,* Rødkildevej 40, Københ. Brh., 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.

Fru dr. Bonnichsens Foredrag i København den 10. Maj gjorde stor lykke. Vi hidsætter nedenstående fra „Vanløse Tidende":

Fru dr. Bonnichsen holdt Mandag aften i „Dansk vegetarisk forening", Københavns afdelingen, i ungdomssalen „K. F. U. K.", Kannikestræde, for overfyldt hus sit smukke, belærende foredrag med efterfølgende yndefulde demonstration af „Breat Hartes" plastik og specielle åndedrætsøvelser. Både foredraget og demonstrationen overværedes med stor interesse og opmærksomhed af den repræsentative og forstående forsamling, som med sine mange spørgsmål og med sit begejstrede bifald tilkendegav fruen sin tak og store tilfredshed med en vel tilbragt og udbytterig aften. *Fru M. H.*

Råkost-demonstration. Søndag den 30. Maj afholdtes der på „Constantia" i Charlottenlund en interessant demonstration af, hvorledes råkosten kan tilberedes. Hr. *Boringvad* indledede med et kort foredrag, hvorefter demonstrationen, som forestodes af fru *Anna Majal Johansen,* der ligeledes havde tilberedt de mange tiltalende og smukt arrangerede retter, tog sin begyndelse. Den talrige forsamling, ca. 100 mennesker, lod derefter de mange forskellige salater, urte- og frugtprotoser samt frugtbrød vederfares retfærdighed; der blev intet levnet.

Som forløber for demonstrationen var der Fredag den 28. Maj sammesteds afholdt et offentligt møde, hvor hr. Boringvad holdt foredrag om „Råkostens grundlag og principielle betydning", kort sagt: hvorfor vi bør leve af råkost. Demonstrationen viste, hvor alsidigt og smagfuldt råkosten kan tilberedes.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG 15. JUNI 1926 NUMMER 6

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

Den 6. internationale vegetarkongres.

London den 26.—30. Maj 1926.

11 nationers repræsentanter var stævnet sammen i heksekedlen London for at drøfte vor bevægelses muligheder. Nu drukner man let i mængden der, men trods strejke og hestevæddeløb formåede vi dog at vække nogen opmærksomhed i pressen, så helt uden betydning for den engelske vegetarisme har stævnet ikke været. Størst betydning har det dog haft for det, deltagerne lærte af den engelske bevægelse og af samværet med de forskellige landes repræsentanter.

Interessant er det at se, på hvor forskellig basis de forskellige landes foreninger bygger. Mens en vegetarisk sammenkomst herhjemme med tobaksrygning vel nærmest vilde være utænkelig, så er det et fænomen, man ikke skænker videre opmærksomhed i England. Jeg så fremtrædende navne indenfor den engelske vegetarisme efter at have holdt udmærkede vegetariske foredrag ganske rolig tændte cigaretten! Medlemmerne aflægger løfte om at afholde sig fra nydelse af kød o. dsl. og holder så andre spørgsmål ude. Selvfølgelig er mange medlemmer vegetarer i udvidet forstand, men spørgsmålene naturhelbredelse, bekæmpelse af alkohol, tobak, vaccination og vivisektion overlades helt til andre organisationer at løse. Og der findes en masse foreninger, der har taget disse og lignende spørgsmål op til energisk behandling. Fælles for de fleste foreninger i England er, at de opretholder et centralkontor med en vellønnet sekretær, der udelukkende beskæftiger sig med foreningens anliggender. De to sekretærer for de to engelske vegetariske hovedforeninger, Mr. *Wyatt*, London, og Mr. *Hough*, Manchester, havde da også gjort et stort forarbejde for at få alt til at klappe under kongressen. Og de havde skaffet midler tilveje, så de delegerede var englændernes gæster paa alle områder fra først til sidst. De danske repræsentanter, dr. *Maja Angelo*, London, og kommunelærer *Oluf Egerod*, København, gav da også deres fulde tilslutning til den velmente tak, der ved forskellige lejligheder udtaltes til vore engelske værter.

Kongressen afholdtes i Wesleyanernes prægtige Central Hall i Westminster. Præsidenten for Den internationale union (I. V. U.), forlagsdirektør *Ernest Bell*, London, åbnede med en velkomst, der besvaredes af unionens ærespræsident, red. *J. L. Saxon*, Stockholm, og kassereren, professor *H. Nolthenius*, Holland. — Unionens sekretær, komtesse *Margr. Ortt*, Holland, aflagde så beretning for tiden siden kongressen i Stockholm 1923. Det internationale samarbejde er nu ved at komme i orden igen, men der er dog endnu en del nationer, der ikke er

tilsluttet unionen. Efter sekretærens beretning drøftede man stedet for næste kongres. At følge Stockholms og Londons exempel som værter er næppe muligt for andre foreninger. (Hvis nogen vil skænke os 3000 kr. til det formål, skal vi gerne indbyde næste kongres!). Der forelå ingen indbydelse. Det overlodes da til den internationale bestyrelse at finde det passende sted. *Egerod* foreslog med tilslutning at finde en lille by ude på landet et sted, hvor man rigtig kunde komme hinanden på nært hold, mere end i en storby, der virkede så splittende, og så at formindske det indbydende lands udgifter ved at lade de delegerede selv afholde en del af udgifterne.

Derefter afholdtes valg. Præsidenten for D. V. U. er automatisk præsidenten for foreningen i det land, hvor næste kongres holdes. Han kunde altså ikke vælges. Kassereren genvalgtes. Frk. *Ortt* ønskede at fratræde som international sekretær. I stedet valgtes *Oluf Egerod*, Danmark.

Der behandledes derefter et forslag til lovændring. Den afgående bestyrelse foreslog ret stramme regler for foreningers optagelse i unionen for at undgå tilslutning af mange små rivaliserende foreninger fra de enkelte lande. *Egerod* mente, at vi ikke kunde blande os i de enkelte landes indre anliggender og burde gøre tilslutningen så let som mulig, og fik gennemført, at enhver vegetarisk forening, der virkelig er national og ikke blot lokal, kan optages.

Derefter vedtoges det at overlade den internationale bestyrelse at vælge et emblem, der efterhånden skulde søges gjort internationalt. Valget bliver ikke let, da der existerer en hel del udmærkede emblemer, som de forskellige foreninger nødig vil opgive.

Nogle af de delegerede aflagde nu beretning. De danske friluftsmøder, litteratursalget ved møderne samt julebespisningen vakte interesse. Ligeså den brede, humanitære basis, vor danske bevægelse bygger på uden at forlange afhold af medlemmerne. Hvad vi har at misunde de andre lande, er især de mange vegetariske restauranter, der jo er os en vældig støtte i arbejdet, selvom vort mål er den uden ild tilberedte føde. Vi var da også de forskellige dage gæster på nogle af Londons mange fortræffelige vegetariske restauranter. Når man erindrer Londons umådelige størrelse og enorme trafik, forstår man, at det var nogle ejendommelige frokostpavser, vi havde, idet vi måtte fare frem og tilbage med bus eller underjordisk bane og umuligt kunde holdes samlede. Det var lidt besværligt at være leder — og gæst; men det gav jo appetit til maden.

Om aftenen den 26. var der stor stilfuld banket. Alt var lagt tilrette for at pressen og offentligheden kunde få det bedste indtryk, hvad den også måtte få. Efter engelsk skik blev der læst bordbøn. Den bekendte præst og vegetar *B. G. Bourchier* skulde have gjort dette, men fik forfald. Red. Saxons broder, pastor *Gustav Lindström* trådte så til i stedet. Efter en anden god engelsk skik arbejdede man sig så igennem menuen i ro, og så kom talerne.

Brigadier *Ruth Tracy* fra Frelsens Hærs internationale hoved-

kvarter fortalte om hærens vegetariske behandling af drikfældige kvinder, sir *William Arbuthnot Lane*, Baronet etc., præsident for New Health Society, talte om en mere naturlig sygdomsbehandling, vor egen dr. *Hindhede* om sine epokegørende ernæringsforsøg, og dr. *Bertrand P. Allinson*, præsident for London Vegetarian Society, dygtig læge og fint navn, sluttede af.

Næste dag diskuteredes propagandametoder. Mr. *Forward,* bekendt engelsk vegetarisk agitator, indledede. Han foreslog bl. a. at lade fremstille direkte vegetariske henvendelser til de forskellige indflydelsesrige samfundsklasser, intet naivt, forældet stof, strengt videnskabeligt, appellerende, og så udsende det med posten. *Hough* fortalte om en sådan henvendelse til engelske præster, der havde givet ret gode resultater. *Egerod* omtalte vort småskrift nr. 23, Praktiske oplysninger om vegetarismen, der vakte interesse. *Lindström* talte om det skandinaviske grovbrød, især Saxonbrødet. Englændernes nationalbrød er jo noget rædselsfuldt franskbrød, og grahamsbrødet vinder kun langsomt frem.

Om eftermiddagen holdtes 3 udmærkede foredrag. Dr. *Arthur Druitt,* bekendt adventistisk læge og embedslæge i Hampshire, repeterede indgående de almindelige diætetiske fejl, som vi kæmper (og ofte selv synder) imod. Prof. *Nolthenius* talte om den etiske basis for vegetarismen, og dr. *Allinson* holdt et glimrende foredrag om diæt og sygdomshelbredelse.

Om aftenen var der „Conversazione", tvangfri sammenkomst med underholdning og forfriskninger. Underholdningen var 1. klasses og besørgedes helt igennem af vegetarer. Selvfølgelig musik og sang både af amatører og professionals. Men også recitation og tryllekunster. De engelske vegetarer findes i alle samfundslag og tæller ypperlige repræsentanter for dem alle.

Om fredagen holdt dr. *Ruiz Ibarra,* Spanien, foredrag om diæt og naturhelbredelse. Den græske læge *Stavros Damoglou* drog i sit foredrag „Hvad er sand vegetarisme?" skarpt til felts mod alle dyriske fødemidler. Mælk, æg osv. fik en så kraftig omgang, at pressen forfærdedes. Dr. *G. Schläger,* Tyskland, talte paa tysk med Egerod som tolk om psycologi og diæt, og gjorde fortræffeligt brug af citater fra Shakespeare.

Om eftermiddagen holdt *Egerod* foredrag om dr. Hindhedes ernæringsundersøgelser og deres forhold til vegetarismen. Især omtaltes rationeringens indflydelse på sundhedstilstanden, og sammenlignedes det vegetariske pensionat på Jonstrup seminarium og Mr. Siblys vegetariske kostskole i England. Dr. *Hindhede* og *Sibly* bragte lange indlæg, og mr. *Light,* bekendt vegetarisk sportsmand (der er mange vegetariske „mestre" i England, ligesom der er en vegetarisk sportsforening), talte for et højt æggehvideindhold i kosten. Det er der nemlig endnu mange engelske vegetarer, der tror på. Men *Hindhede* og *Fr. Madsen* er jo ikke lette at komme uden om.

Om aftenen var der et velbesøgt offentligt møde med mangefarvede,

forskellige, men alle dygtige og interessante henvendelser til publikum af *Hindhede*, *Nolthenius*, Hertuginden af *Hamilton og Brandon*, Lady *Emily Lutyens*, frk. *Lind-af-Hageby*, *Eustace Miles* (leder af en stor vegetarisk restaurant, søgt vegetarisk foredragsholder og rådgiver etc.) samt pastor *Walter Walsh*, hvis tale ud fra et etisk, humanitært grundlag var gribende, fængslende, overbevisende.

Lørdag aften var der dans i Caxton Hall under ledelse af Den vegetariske selskabelige klub, der gennem selskabelighed, dans, udflugter, foredrag, sommerkolonier, udenlandsrejser finder vej til mange udenforstående og får dem draget ind i kresen og holder sammen på dem, ikke mindst på de unge. Der var humør og liv. Ingen skal sige, vi er hængehoveder.

Søndag en lang herlig motorkøretur i Buckinghamshire. Under frokosten ved de berømte Burnham Beeches vedtoges det at sende en tak til *Primo de Rivera* for hans arbejde på at forhindre den frygtelige mishandling af heste under de skændige tyrefægtninger i Spanien. Dagen kulminerede ved teen hos nogle prægtige vegetarer i et dejligt landsted langt ude på landet, Little Hampden, Mrs. og Mr. *Slewellyn Atkinson*. Lederen af den selskabelige klub, Mr. *Hector Nicholls*, høstede sandelig velfortjent tak for de to sidste dage.

Efter denne indholdsrige uge og her i disse herlige omgivelser, i selskab med så mange prægtige mennesker, kunde *Egerod* så som den nye leder af det internationale arbejde slutte den 6. kongres med et velmødt til den 7. i 1929. Men hvor? Amerika, Spanien, Holland. Vi tror på det sidste.

Endnu er at nævne, at *Fink-Jensen*, hvem følgerne af hans ulykkestilfælde holdt hjemme, sendte en telegrafisk hilsen, der besvaredes således: Miss you, greet you, thank you.

Vi kan ikke slutte bedre end ved at sende denne hilsen videre til alle deltagerne i den vellykkede Londonerkongres.

Aftenen før kongressen holdt Den vegetariske esperantoklub møde for de delegerede. En udmærket aften. Men ellers hørtes Esperanto ikke. I og for sig skade, at vi ikke alle kan enes om at lære eet sprog til fuldkommenhed. Der blev talt meget dårligt engelsk på kongressen, og da mange ikke forstod tysk og fransk, måtte på denne måde meget godt gå tabt.

Efter kongressen besøgte *Hindhede* og *Egerod* Mr. Siblys vegetariske kostskole i Wycliffe. Herom senere. Derefter rejste Hindhede til det fattigste Irland for at studere kartoffelbøndernes liv. Det er den fattigste og tarveligste levevis, Hindhede har oplevet, værre end han havde tænkt sig. Samtidig var det, også ifølge de officielle statistiker, de sundeste mennesker i Irland, blandt andet er børnedødeligheden for børn under eet år utrolig lav, langt ringere end i Danmark. Ja, kultur og rigdom er menneskenes fjender. Vi venter en interessant beretning fra Hindhede herom.

Ernæringskunsten.

Boringvad: Ernæringskunsten: Fra dødkogt kultur-føde til levende natur-føde. Aquarian Fribyggeres forlag. Kbhvn. 1926.

I en kres af vegetarer talte jeg for nogle år tilbage om råkostspørgsmålet, som jeg allerede længe havde været inde på, både theoretisk og praktisk. Et af vore allerbedste kvindelige medlemmer, en begejstret beundrer af dr. *Mich. Larsen*, blev stærkt forarget over denne tale og mente, at det var noget moderne fanatisk sludder, som man kun skadede vegetarismen ved at omtale. Og nu foreligger her en bog, hvis opgave det er at fremstille denne „dumhed" og forlede så mange som muligt til at begå den! Og det siges, at også denne bog er bleven et forargelsens tegn.

Det er derfor ikke uden interesse at drøfte spørgsmålet lidt og se, hvad der igrunden kan være at forarges over.

Man kan ikke betegne sagen som noget nyt, der nu forlader experimentets vej for at gå over til alment brug; således er forholdet ingenlunde. Det er blot os herhjemme, der som sædvanlig kommer et hestehoved — d. v. s. mange år — bagefter og så nu, da vi bliver stillet overfor kendsgerningerne, tror, at vi har gjort en nyopdagelse som kræver vor forargelse.

Forinden vi ser lidt på, hvad vi allerede har af vejledning i dette spørgsmål, kunde det måske være nødvendigt at fastslå, at *vegetarismen principielt er en råkostbevægelse.*

Herover var da også banebryderen for vegetarismen i Danmark dr. *Mich. Larsen* fuldstændig klar; „Naturhelbredelsen", dette så klare og uovertrufne skrift, er jo beviset på, at mennesket er frugtspiser „af reneste vand", det Mich. Larsen andetsteds kalder vegetarismens videnskabelige basis; at dr. *Hindhede* flere gange har hævdet menneskets frugtædernatur er utroligt, men sandt!

Blader man „*Sundhedsbladet*" igennem, vil man også dér se de rå fødemidlers værdi fremhævet, og i fru *Ottosens* kogebog findes et mindre afsnit om spørgsmålet. Den bedste og righoldigste vejledning, vi hidtil har haft, findes i *Olviks* „Naturlægens kokebog"; og som vore hjemlige vegetarer vil vide, står dr. *Grønberg-Petersen* ganske afgjort på råkostsiden.

I en fortræffelig artikel i „Solblink" gjorde dr. *Mich. Larsen* allerede i året 1907 klart rede for spørgsmålet med henvisning til schweizerlægen dr. *Bircher-Benners* berømte „Ernährungstherapi", og i 1908 blev måske en og anden hjemlig koge-vegetar rystet op ved meddelelsen om, at *råkost*-vegetaren *Wilmsmeyer* gentagne gange vandt sportssejre og endogså fik extrapræmie i en 100 km marsch.

Den berømte engelske kræftforsker dr. *Robert Bell* skrev i 1907 i „Medical Times" nogle artikler om kræft og hævder deri, at menneskets hele fordøjelsesapparat er indrettet udelukkende på planteføde; han tager ikke i betænkning at påstå, at hvis man i fremtiden vil undgå kræftsygdommen, bør mennesket gå over til brugen af *rå* planteføde; han synes altså at ville opføre kræftsygdommen på kogekunstens synderegister.

Den mest bekendte og mest energiske forkæmper for råkosten er dog utvivlsomt chikagolægen dr. *Drews*, hvis hovedværk: „Unfired foud" (råkost) er af værdi for alle, som har interesse i studiet af herhen hørende spørgsmål; *Helene Volkert-Lietz's* „Billige Naturkost" og *Walther Sommers*: „Die natürliche Ernährung" er bearbejdelser af dr. *Drews'* skrifter.

Boringvads: „Ernæringskunsten" er det første selvstændige trykte arbejde på dansk om spørgsmålet; det bør derfor ubetinget vinde indgang hos alle vegetarer, forsåvidt de da ønsker at gå videre frem ad den en gang betrådte vej. Det må efterhånden gøres kendt, at kogt føde er død føde, og at vi af død ikke kan kræve liv. Forfatteren er klar over, at overgangen vil volde vanskeligheder og leder derfor også klogeligt med forsigtighed gennem overgangsstadiet.

Medens man tidligere har haft nogen vanskelighed med at følge hr. Boringvad, så må man sige, at nærværende skrift i det store og hele ikke volder vanskeligheder, hvad forståelsen angår; om man derfor overalt kan følge for-

fatterens udviklingslinie og anerkende hans dom over hidtil brugte fremgangsmåder er naturligvis et andet spørgsmål; men *slutningsresultatet: at vi må bort fra dødkogt kulturføde til levende naturføde* svarer så nøje til vegetarismens grundprincipper, at vi må bøje os for det og glæde os over, at så mange veje fører til Rom! Derfor: tag og læs! *Fink-Jensen.*

Efterskrift. Jeg føler mig fristet til at opfordre redaktionen til at optrykke den ovennævnte artikel af dr. Mich. Larsen. („Solblink" no. 4 — 1907).

F.-J.

Red. har følt sig så stærkt påvirket af denne opfordring, at den ikke kan modstå fristelsen. Artiklen vil blive optrykt i næste nr.

Diætreform.

Dr. Ernst Winkler: Diætreform-Spisebog 1926
Emil Grotzinger: Diætreform-Program 1926.
H. Lykke, Fanøgade 15, 1., København Str.

Med disse to skrifter er den såkaldte „diætreform" bleven tilgængelig på dansk. Ud fra den betragtning, at vore sygdomme i det store og hele stammer fra selvforgiftning ved uhensigtsmæssig kost, gøres rede for, hvorledes disse forgiftninger — og altså sygdommene — vil forsvinde, når en fornuftig ordning af ernæringen gennemføres. Hertil kræves først og fremmest forståelsen af, at de sædvanlige sammenblandinger af alle mulige fødemidler i virkeligheden er højst forkastelige, ja, skæbnesvangre; maven er ikke nogen svinetønde, og behandles den som sådan, bliver resultatet derefter.

Næst et omhyggeligt hensyn til fødemidlernes sammensætning tilsigter diætreformen ved tilberedningen i så stor udstrækning som muligt at bevare vitaminer, completiner og mineralstoffer; i den hensigt frarådes energisk den sædvanlige kogning, stegning og tildels bagning og i stedet tilrådes dampning, bedst i særlige til formålet fremstillede kar.

Skønt det her anførte betegner rigtige fremskridt i den vegetariske levevis, går „diætreformen" dog endnu videre fremad; der gøres udtrykkelig opmærksom på, at de nødvendige bestanddele i ernæringen i deres renhed og fuldstændighed kun er tilstede i de naturlige næringsmidler, der ikke har gennemgået nogen kognings-, bagnings- eller konserveringsproces, nemlig i råkosten. Man bør derfor vænne sig til i det mindste een gang, eller helst to til tre gange om dagen, at spise noget råt, nemlig ikke blot de frembringelser, der er solens børn, men også dem, der stammer fra moder jord.

Spisebogen giver foruden de almindelige synspunkter for diætreformens gennemførelse en række oplysninger om de forskellige forhold, som har betydning, når man, i tilknytning til reformen, vil gennemføre en fornuftig levevis, og navnlig gives praktiske anvisninger på tilberedelse af kosten, såvel rå som dampet, og de er så klart opstillede og letfattelige, at enhver derigennem kan få fuld vejledning.

Set fra konservativt vegetarisk standpunkt betegner „diætreformen" et væsentligt fremskridt, og det vil være af overmåde stor betydning, om vegetarer af den ældre retning vilde tage sagen op til nøje gennemprøvelse. *F.-J.*

En ny kogebog.

Fru Carla Ottosen: Vegetarisk Kogebog for enhver Husholdning. Hage & Clausen 1926.

For alle de mange, som møder uden kendskab til vegetarisk kost, er denne bog „gefundenes fressen"! Overordentlig smukt udstyret med et farverigt omslag og nydelige vignetter og gengivelser efter fotografier. Og indholdet svarer nøje til udstyrelsen. Stoffets ordning lader intet tilbage i retning af

klarhed og overskuelighed, så de givne anvisninger vil være lette at følge; der lægges stor vægt på den udsøgte smag og den skønne anretning, altsammen indenfor rimelige økonomiske rammer; og der kan ikke tvivles om, at også drevne vegetariske husmødre kan hente adskillige interessante anvisninger til fuldkommengørelse af deres kogekunst.

Bogen kaldes udtrykkelig *kogebog*, og det er den i sandhed også. Fru *Ottosen* skriver som indledning: „Nærværende vegetariske kogebog vil næppe helt tilfredsstille de strengeste vegetarianere, men det er heller ikke meningen." (!) Råkostspisere, diætreformatorer etc. skal altså ingen ulejlighed gøre sig — skønt, de kan dog vist også finde et og andet af interesse, f. ex. når de har gæster, men til disse mere fremskredne vegetarers daglige behov slår bogen ikke til.

Bogen er forsynet med et forord af overlæge *Carl Ottosen*. *F.-J.*

Ideelt frivirke.

Tirsdag d. 1. Juni stiftede en kres af mennesker, der arbejder på grundlag af de idéer og erfaringer, som d'herr. Boringvad og Grotzinger har gjort sig til talsmænd for, en ny forening, hvis opgave ligger vegetarernes så nær, at vort tidsskrift ikke kan undgå at skænke den opmærksomhed og hilse den nye forenings tilblivelse som et glædeligt tegn på et fremstød i den af mange vegetarer længe tilstræbte retning. Foreningens formål er meget kort udtrykt, nemlig „at sprede oplysning om og at fremme mulighederne for adgangen til den for mennesket *naturbestemte* levemåde". — Det er i virkeligheden Danmarks første forening af *råkostspisere* her er tale om, men man har end ikke nævnt noget derom i vedtægterne, idet man går ud fra, at den, der vil leve på den *af naturen bestemte* måde, kommer ikke udenom råkosten.

Man vil såvidt muligt vedblivende gennemføre de to ugentlige møder (ved hvilken hr. Boringvad hidtil har været foredragsholder), fremtidigt dog også med andre talere og efter en fastere, programmæssig arbejdsplan, der tillige kommer til at omfatte demonstrationer, fællesindkøb af vegetabilske fødevarer etc., hvorved kontingentet let skal kunne indspares.

Da adskillige, ja, måske den overvejende part af de allerede ret talrigt indtegnede medlemmer er og forbliver at være medlemmer af D. V. F., vil man se, at her ikke er tale om en konkurrence eller opposition mod D. V. F., men tværtimod en lille nyfødt, venlig broder, hvem det forhåbentlig vil lykkes at vokse sig stor og stærk, sund og foretagsom — på råkosten.

Foreningens vedtægter, som også den nu valgte bestyrelse stiler bevidst efter, er præget af ønsket om et tolerant og venskabeligt forhold overfor de nærmeste omgivelser; al religiøs tendens og diskussion vil være udelukket fra møderne og arbejdsområdet, således at alle, uden hensyn til, hvor de kommer fra eller hvad de bærer under vesten, skal kunne mødes i „Ideelt frivirke". Møderne afholdes hver tirsdag og torsdag aften kl. 8 *præcist* i „Aquariansk forlag"s lokaler, Nørrevold 52, Mezz. Torsdagen anbefales særlig for nybegyndere og disse gives adgang uden at påtvinges aktivt medlemsskab. Nærmere oplysninger kan erholdes hos undertegnede formand, telf. Palæ 273 u, samt i lokalet, Nørrevold 52, telf. Byen 425 y. *Johs. Ubbesen.*

Det er en selvfølge, at D. v. f. hilser den nye forening velkommen. Arbejde er der nok af! *Red.*

Sommerferien

er et af årets mange lyspunkter, vore drømmes kulmination, den tid, der bringer os nærmest til naturen i det ydre. Vi glæder os til den, og når den nærmer sig, begynder vi at kigge i Vegetarisk tidsskrift for at se, hvor vi nu skal tage hen i år, og vi har steder nok — selv for en fordringsfuld naturelsker.

Råstrup er det tit omtalte, højt lovpriste og stadig lige tiltrækkende sted. Har man én gang besøgt Anna Ullerup — det er det samme som at have fundet et andet hjem — så kommer man igen. Er det egentlig nødvendigt at anbefale Råstrup?

I år er der kommet nye sommerferiesteder. For dem der trænger til behandling, er der sundhedshjemmet *„Højbo"* ved Frederikshavn. Det er langt borte, siger nogle. Er det mon for langt? For dem der søger helse, er vejen underordnet, og Thomas E. Spurs venner påstår, at det er en borgen, at det netop er ham, der står bagved „Højbo".

„Egelundshuset" pr. Frederikssund er et af de steder, der i de senere år har vundet ry blandt vegetarer. Dér føres idéerne ud i livet under kamp mod autoritativ fordom og vankundighed, der er vegetarismen en livssag — det er en ny slægt, som fostres op dér på et andet grundlag end det sædvanlige her i landet. „Egelundshuset er ingen kuranstalt, men trænger man til hvile i ægte dansk natur, kan man ikke komme noget bedre sted: skov, sø, marker, bakker, dale, fuglesang, råkost og almindelig vegetarkost — prøv!

Der er dukket en lille spæd spire frem af den lyngklædte jord ved Hundested: *„Lynghøj"*. Der har fru Marie Jensen indrettet sig i vidunderlige omgivelser, der er der plads for den trætte, der søger hvile, og for den rastløse, søgende sjæl, hvis ønske om at lære sit land at kende hver sommer fører ham til et nyt sted. Kender De denne egn med de storladne, lyngklædte bakker, med den rene, stærke luft og det vide udsyn? Hold ferie dér! *W. D.*

Spredt og samlet.

Resolutionen til general Primo de Rivera havde følgende ordlyd: Kongressen, der omfatter delegerede fra 10 europæiske nationer, udtrykker sin hjertelige tak til general *Primo de Rivera* for hans ordre til at afskaffe brugen af heste i tyrearenaen, og værdsætter hjerteligst den humanitet, som forårsagede denne handling, og det mod, hvormed den er blevet udført.

Ernest Bell, Hugo Nolthenius, Oluf Egerod.

Interessant samarbejde. Den kendte naturlæge *Emil Grotzinger* blev under sit ophold her i København så interesseret i hr. *Boringvads* arbejde, at han indbød hr. B. til et besøg på sit sanatorium for at drøfte mulighederne for et samarbejde. Besøget fandt sted i pinsen.

Damphætten Columbus. Da der jævnlig forespørges om damphætten, henviser vi medlemmerne til annoncen fra frk. Hertha Lykke, der har forhandling af den, Vi anbefaler læsere, der har brug for hætten, at købe den hos frk. Lykke, hvis arbejde for den nyere vegetarisme (den af Emil Grotzinger forfægtede) er vel kendt. Prisen er uangribelig — det vil sige at De ikke køber den billigere andetsteds.

Råsalater og dampkogte retter. Der er mange, som forgæves har søgt et sted, hvor de kan få råkost og dampkogte retter. Fru Majal Johansen serverer nu grønsalater i sit hjem i Turesensgade 35 [2] (eiter telefonbestilling), og frk. Lykke vil fra 1. Juli søge at tilfredsstille mulig efterspørgsel efter dampkogte retter sammesteds (aftale må dog træffes forud).

Idealistlejren i Valle de la Chevreuse ved Paris gentages i år fra 18. Juli—7. August. Meget interessant. Billigt ophold. Program (svarporto) fra M. Demarquette, 6, Rue de Port Mahon, Paris 2, inden 10. Juli.

Torden, lyn og regn kort forinden hr. assistent *Fr. Madsens* foredrag i København den 7. Juni rensede luften i Fælledparken fortrinligt, så vi fik en meget behagelig mødeaften. I det våde græs stod de opmærksomme tilhørere og lyttede, af hvilke en del fik noget ganske nyt og godt med sig hjem. En hel lille klynge blev stående på stedet til længe efter mødet, endogså efter at vi andre var gået, ivrigt diskuterende de vegetariske idéer. Flere af vore ærede medlemmer var også kommen med til dette vellykkede friluftsmøde. Det var os en glæde at se dem hos os under disse fredelige omgivelser.

Mandelbehandling uden operation. Da der stadig indløber forespørgsler om mandelbehandling, henleder vi læsernes opmærksomhed på annoncen fra den i vegetarkredse så højt anerkendte læge frk. Regine Grønberg-Petersen.

Ung engelsk pige

(moderen dansk) ønsker sig fra 15. August optaget i et dannet vegetarhjem, til selskab og nytte. Bill. mrk. „Engelsk" sendes til Veg. oplysningskontor, Rødkildevej 40, Københ. Brh.

Meddelelse!

Jeg er i besiddelse af en del forskellige silkestoffer, som jeg ønsker at sælge til meget små priser.

Anna Majal Johansen, Turesensgade 35 ². Tlf. byen 232 y. Træffes altid mellem 2—6 eller efter aftale.

Diætreform - Damphætten

damper 4 Retter Mad paa een Gang og sparer derved ca. 70 % Gas. Ingen Mados i Køkkenet, intet brænder paa eller koger over. Fortrinlig til Bagning.

Størrelse	0	med 3	Gryder	Kr. 42,—
„	0	„ 4	„	„ 48,—
„	I	„ 4	„	„ 65,—
„	II	„ 4	„	„ 72,—

H. Lykke, Fanøgade 15 ¹ tv., København Str. Træffes daglig fra Kl. 3—5 Turesensgade 35 ² th. Telf. Byen 232 y.

Korte kursus

å 5 kr. i tilberedning af salater, frugtbrød m. m. Frugtbrød og alle solmodne frugter samt honning findes i bedste kvaliteter til absolut billigste priser. Grønsalater serveres alle hverdage (efter telefonbestilling) å 65 øre.

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.

Efter 1. Juli serverer frk. *H. Lykke* dampkogte retter (efter diætreformen) sammesteds efter aftale (alle hverdage).

Huden aander ligesom Lungerne!

Brug **Mahr & Haakes porøse Stoffer.**
Det behageligste om Sommeren.
Faas hos Frk. *H. Lykke.*
Træffes daglig fra 3—5 Turesensgade 35 ¹.
— Telefon Byen 232 y. —

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.
Telf. Byen 425 y.

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.

Chiropraktisk Klinik.

Vendersgade 31, Københvn.
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.

Egelundshuset

modtager Sommergæster. 4—6 Kr. pr. Dag.
Postadresse: Frederikssund.

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
ÅABEN HELE UGEN
TELEFON 5650
∴ INGEN FILIALER ∴

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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