VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG - 15. OKTOBER 1927 - NUMMER 10

Indhold: Æresgæld. — Møder og lignende. — Dansk vegetarisk Forening paa Gartnernes Jubilæumsudstilling. — Organisk — uorganisk. — Spis rigelig grøntsager og frugt hver dag. — Systemslaveri. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Æresgælden.

Gaver siden sidst: Yde Kirk 1,00, M. M. 2,00, Svend, Edith og Ingeborg Jørgensen 3,00, J. Olesen 1,00, R. og S. Nissen 2,00, O. Christensen 1,00, Niels Larsen 2,00, Elsass 2,00, M. C. Svendsen 2,00, Glass 1,00, Heilskov 1,00, Kyhn 1,00, Dige 1,00, Ch. Lund 1,00, Krist. Hansen 2,00, Dehn 2,00, veterinærinsp. Poul Hansen 5,00, Lyngbye 1,00, Bendixen 10,00, Ørnstrup 4,00, Kristoffer Rasmussen 100,00, Hansen, Østerlars 2,00, Kristiansen, Kvong, 2,00, Haldrup 1,00, Trine Olsen 1,00, Borgøe 1,00, Constantin Hansen 5,00, Uller 2,00, Jard 2,00, Mary Nielsen 2,00, Kjærsgård 1,00, Heilmann 1,00, Moos 5,00. Hjertelig tak! Vi håber på yderligere bidrag. Se opråbet forrige nr.

Møder og lignende.

Københavns Afdeling. *Torsdag den 20. Oktober kl. 8* i ungdomssalen, K. F. U. K., Lille Kannikestræde 5. Fru A. E. Bonnichsen taler om: *Hvorledes overvindes trælhed?* Derefter opvisning af Breat-Harte-Burtons rytmiske og plastiske Aandedrætsøvelser. Dr. Grønberg-Petersen assisterer. Medlemmer har fri adgang mod forevisning af medlemskort. Alle andre betaler 50 øre — børn 25 øre.

Torsdag den 27. Oktober kl. 8 i festsalen, K.F.U.K., Store Kannikestræde 19. Dr. M. Hindhede taler om: *Primitiv kultur (fuldkommen sundhed).* Foredraget ledsages af 50 lysbilleder. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre — børn 25 øre.

Mandag den 7. November kl. 8. Fru A. E. Bonnichsen gentager sit foredrag — samme sted.

Onsdag den 16. November kl. 8. Dr. M. Hindhede gentager sit foredrag — samme sted.

Fredag den 25. November kl. 3½. Assistent Fr. Madsen, Hindhedes forsøgslaboratorium, taler for de gamle i Set. Johannes sogn. *Dette møde er privat.*

---

6. Novenber kl. 8 afholder sangeren Th. Nielsen, en af vegetarisk forenings utrættelige koncertarrangører, en privatkoncert i Sass' selskabslokaler, Linnésgade 25, med assistance af koncertsangerinde Olga Røeboe og pianistinde Karen Rye. Det bør være en kær pligt for vegetarisk forenings medlemmer at overvære denne koncert og således give Hr. Nielsen den tak for sidst, som vi skylder ham for den smukke koncert, han arrangerede til fordel for uddannelsesfondet. Billetter fås hos københavnsafdelingens formand, Hr. H. L. Henriksen (Lørdag ikke før kl. 6), Istedgade 7.

Gaver udover til „Ætesgælden". Yde Kirk 1,00, M. M. 2,00, Kr. Rasmussen 10,00. *Udstillingen:* Jard 2,00.

Fotografier fra udstillingen. Vi har ladet fremstille ca. 20 nydelige fotografier af udstillingen i Forum, dels af vor stand med en del af medhjælperne og dels af de nydeligste partier fra selve udstillingen. Billederne har

gjort stor lykke hos dem, der har set dem. Vi tilbyder dem portoirit for 25 øre stykket. Indsend beløbet til postkonto 282, Vegetarisk oplysningskontor, inden udløbet af Oktober. Billederne vil da blive udsendt først i November. Opgiv hvor mange De ønsker, og vi sender et passende udvalg af de 20 stk.

Larsen-Ledet om Amerika. De pæneste og hyggeligste restauranter af mellemklassen er Childs. De er gået over til vegetarismen — hvilket må siges at være et dristigt experiment, set fra et forretningssynspunkt. Men reformationen er lykkedes — åbenbart uden tab af kunder. Hertil har det naturligvis bidraget, at maden er god og veltillavet. Og hver enkelt ret indeholder oplysning om indhold af vitaminer og kalorier, så man til enhver tid kan kontrollere, om man nu også har fået det, der er fornødent.

Amerika har i hundredtal af gode og delikate læskedrikke til en billig pris. Men kaffe serveres kun i forbindelse med mad. På de finere restauranter er det umuligt at opdrive rigtig — fransk — kaffe. Andetsteds serveres der en sørgelig tynd væske, hvoraf halvdelen er spildt i underkoppen. Afholdsdagbladet.

THORVALD NIELSEN

afholder

Privatkoncert med Bal

i Sass' Selskabslokaler, Linnésgade 25,

Søndag den 6. November 1927 Kl. 8.

Assistance:

Koncertsangerinde Olga Røeboe og ***Pianistinde Karen Rye.***

Solosange og Duetter.

Billetter erholdes hos

Hr. *H. L. Henriksen,* Istedgade 7, St. (Ikke Lørdag før Kl. 6).

Formanden for Dansk Vegetarisk Forening, Herr Kommunelærer Oluf Egerod, har været saa venlig at sende os følgende Udtalelse om den **vitaminrige, vegetabilske Suppe-Ekstrakt „Marmite“:**

„Marmite“ er faldet svært i vor smag, og vi anbefaler det gærne på grund af dets alsidige anvendelsesmuligheder i husholdningen.

(sign.) Oluf Egerod,
Red. af Vegetarisk Tidsskrift.

Brug **Marmite** til Bouillon,

The Vitality Food with the lovely flavour

paa Smørrebrød og ved Madlavningen.

Tilsæt rigelig Salt!!

Faas overalt i Konservesforretninger, paa Apotheker samt i Sana-Forretninger.

Prøvekrukker og Literatur sendes Interesserede ved Henvendelse til:
Ringsted & Semler, København K.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG 15. OKTOBER 1927 NUMMER 10

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.

Dansk vegetarisk Forening paa Gartnernes Jubilæumsudstilling (17.—25. September 1927).

Hovedbestyrelsen havde sat sig det Formaal at benytte denne aldrig før i et tilsvarende Omfang givne Lejlighed til *instruktiv Demonstration og oplysende Propaganda*. Man havde fra Gartnernes Side regnet med et Besøg af mindst 100,000 betalende Gæster, men Virkeligheden overtraf Forventningerne med mere end en Trediedel.

Af Hensyn til fremtidige Foranstaltninger turde det næppe være til nogen Skade at henlede Opmærksomheden paa væsentlige Vanskeligheder, der ikke



Dansk vegetarisk Forenings Afdeling.

nødvendigvis havde maattet ligge paa det nedsatte Udvalgs Vej. Vi ønsker herved at udtrykke vor oprigtige og taknemlige Anerkendelse af Udstillingsledelsens imødekommende Behandling af vort Andragende saavelsom for den positive Støtte, baade af materiel og personlig Art, den ydede os; men det var for Udvalget ganske særlig vanskeligt at planlægge og forberede vor Deltagelse i Detaljer paa den korte Tid, en knap Uge, der var os levnet; det var f. Eks. ganske umuligt at forberede Tilvejebringelse af Varerne til Demonstration, forinden vi bestemt vidste, hvor megen Plads vi kunde raade over, og om Lokaliteternes Indretning til Madlavning paa Stedet var mulig. Den 17. September Kl. 8 Morgen skulde vor Afdeling staa fiks og færdig, men først Mandag den 12 September kunde vi beslutte Indlæg af Gas, Vand og Afløb. Endskønt vi derefter straks tog fat paa at drøfte Demonstrationens Omfang, kunde Fru Henriksen først Onsdag den 14. danne sig det nødvendige Skøn over de utallige Varekvanta, der senest den næste Dag maatte staa til Raadighed for det lille Udstillingskøkken. Men ogsaa min Opgave: i Løbet af faa Dage at skaffe den størst mulige materielle og financielle Støtte — for at mindske Foreningernes kontante Udgifter — og at tilrettelægge Propagandaen, var svær.

Aarhusplads, Fru Blok, Nørrevoldgade, Hr. St. Vøldan, Nørrevoldgade, Frk. Parder, Blekingsgade, Frk. M. Fangel, Willemoesgade, Frk. J. Jensen, H. C. Ørstedsvej, Fru Gemsøe, Skindergade, Fru Ingeniør Andersen, Ordrupvej, Forlagsboghandler H. L. Henriksen, Fru Henriksen, Frk. Cathinca Henriksen og Hr. Jens David Henriksen, Istedgade 7, St., Hr. Holger Bagger, Fru Alma Bagger og Hr. Carl Bagger, Istedgade 7, St., Frk. Else Michaelsen, Istedgade 7, St., Fru Barfod, Trørød, Fru Jørgensen, Trørød, Fr. Mary Nielsen, Carolinevej, Frk. Louise Høst, Lipkesgade, Hr. P. Broch Petersen og Fru A. Broch Petersen, Kastrup, Fru Olufsberg, Sofievej, Frk. Ingeb. Gerløw, Nyelandsvej, Hr. N. A. Vodder, Ingerslevgade, Hr. Redaktør, cand. theol. H. Lützhöft, Fru Redaktør Grete Lützhöft, Hr. Kommunelærer, cand. phil. O. Egerod, Fru Ellen Egerod, Fru Petra Jensen, Frederikssundsvej, Frk. M. Mortensen, Holbergsgade, Fru Milton Jensen, Udbygade 4, Frk. Jard, Løgstørgade, Fru Maja Angelo, Carit Etlarsvej, Fru A. Bonnichsen, Vanløse, og Hr. Mekaniker Vodder.

Desværre har vi ikke haft den Glæde, at Dagspressen har taget synderlig Notits af vor Deltagelse i Udstillingen, i hvert Fald var der en kraftig Modsætning imellem Pressens Omtale af vor Gerning ved denne Lejlighed og den paafaldende store Opmærksomhed, som Pressens Klientel, det brede Publikum, Massen af Udstillingsbesøgende, viste os. I det hele taget synes det at falde den officielle Offentlighed svært at vurdere den vegetariske Bevægelses Tag i Befolkningen rigtigt. I modsat Fald vilde man vanskeligt have kunnet arrangere en Udstilling af Gartnernes Produkter, paa hvilken man næsten ikke kunde komme til at nyde Frugt eller tillavede Retter af de udstillede Produkter. At Restauranten paa en Gartnerudstilling burde være gennemført vegetarisk, skulde egentlig synes naturligt; men maaske er Skridtet hertil for langt. Dog, at denne Restaurant ikke bringer sine Gæster Frugt og andre af Havebrugets Fødemidler nær ind paa Livet, at Gartnernes Organisation renoncerer paa et saa oplagt Propagandamiddel, er vanskeligt at forstaa. Forhaabentlig overdrager man ved næste Udstilling os Arrangementet af en vegetarisk Restaurant med dertil hørende Foredragssal. Først saa vil en Gartnerudstilling blive et virkelig afrundet Propagandaapparat.

Hans Lützhöft.

På hovedbestyrelsens vegne vil jeg herved gærne udtrykke vor tak til udvalgets medlemmer, fru M. Henriksen og hr Hans Lützhöft, for deres store og vellykkede arbejde for at gøre vor udstilling til den succes, den blev.

Oluf Egerod.

Organisk — uorganisk.

Svar til Hr. konsulent *Fr. Petersen*, Seden.

Hr. konsulent Petersen har ved sine spørgsmål i V. T. af 15. September ramt det centrale punkt i spørgsmålet råkost overfor kogt føde. Hvis selve grundlaget, man står på og går ud fra, er forskelligt, bliver diskussionen både endeløs og ørkesløs, og noget lignende synes ofte at gøre sig gældende her. Lad os derfor een gang for alle så godt som muligt indenfor de begrænsede rammer få klarlagt grundlaget for ernæringsdiskussionen, hvilket også er det centrale i hr. P.s indlæg, nemlig spørgsmålet: *organisk — uorganisk.*

Hvad er organisk, og hvad er uorganisk. Her trækkes grænserne forskelligt.

„Organisk kemi er oprindelig navnet på den del af kemien, som omfatter de stoffer, der skylder levende organismer deres dannelse. Men efter at det i 1828 var lykkedes Wöhler ved kunst at fremstille et stof, der ellers kun var kendt med oprindelse fra en organisme, nemlig urinstof, og efter at derpå dels mange andre „organiske" stoffer blev fremstillet ved kunst, dels mange stoffer lærtes at kende, som havde ganske lignende egenskaber og væsen som de egentlig „organiske", kom navnet organisk kemi til at få en videre betydning. Fælles for alle de stoffer, såvel naturlige som kunstige, hvorom der var tale, var trods al mangfoldighed og forskellighed dette ene, at de indeholdt kulstof, og nu defineres derfor „organisk kemi" efter et forslag af Kekulé fra 1861 som kulstofforbindelsernes kemi." (Citat fra Einar Biilmann: Organisk kemi).

Vegetarismen i det daglige Liv.

Af Redaktør cand. teol. HANS LÜTZHÖFT.
Udgivet af Landsforeningen Dansk Vegetarisk Forening.

Dansk vegetarisk Forening deltager i Alm. dansk Gartnerforenings Jubilæumsudstilling for at benytte denne Lejlighed til at give en Oversigt over det Udviklingstrin, til hvilket praktisk Vegetarisme her i Landet er naaet. Vor Udstilling er et Udtryk for følgende Hovedsynspunkter:

Menneskets oprindelige og naturlige Ernæring bestod af raa Frugt og Nødder, og Vegetarismen fastholder, at denne Ernæring fremdeles er det Ideal, vi bør stræbe efter. Derfor er det vor Bevægelses Opgave at anvise de Veje, der fører fremad til en bestandig mere naturlig og sund Ernæring. Indenfor den praktiske Vegetarisme kan vi skelne mellem tre tydelig adskilte Stadier i Udviklingen henimod Maalet og svarende hertil mellem tre Grupper af Vegetarer.

I. DEN TRADITIONELLE VEGETARISME.

Erkendelsen af, at Kødspiserne er det egentlige Udgangspunkt for hele den unaturlige og derfor usunde Udvikling af det civiliserede Menneskes daglige Ernæring, har ført til Forkastelsen af Kød (ogsaa Fisk) som Fødemiddel. Iøvrigt slutter denne Gruppes Køkken sig nær op til det gængse, den blandede Kosts Køkken, og byder en lige saa righoldig Variation som dette; dog er Tendensen til stigende Anvendelse af Frugter og Grønsager som væsentlig Del af Ernæringen saa vel som til forøget Forbrug af ukogte og lidet køkkenbehandlede Frugter, Urter og Grønsager et vigtigt Karaktermærke. Angaaende Tilberedning og Variation se vore paa næste Side anførte Kogebøger, der kan ses og bestilles her paa Udstillingen samt gennem VEGETARISK OPLYSNINGSKONTOR, Rødkildevej 40, Brønshøj, Tlf. Gothaab 2573, Postkonto 282.

II. FORENKLET VEGETARISME.

Et meget væsentligt Fremskridt er opnaaet gennem følgende vigtige Overvejelser og Erfaringer. De altfor rigelige Mængder af Æggehvide- og Fedtstoffer fremkalder Overnæring; ikke Kød alene, men ogsaa Æg afgiver Jordbund for Forraadnelsesbakterier; den store Variation bevirker let Overbelastning af Fordøjelsesorganerne; Kogning og Stegning nedsætter de naturlige Levnedsmidlers Næringsværdi ved at dræbe, henholdsvis svække Vitaminer og ved at fjerne vigtige Salte; samtlige disse Omstændigheder ved den stærkt varierede Ernæring gør desuden denne urimelig kostbar. Saaledes førtes denne Gruppe af Vegetarer til en Forenkling baade af Ernæringens Sammensætning og af dens Køkkenbehandling. Da Literatur her endnu mangler, anfører vi eksempelvis Sammensætningen af en aarevis prøvet uden Variation gennemført daglig Ernæring: 1. Morgenmaaltid: Vandgrød, der kun maa holdes over Ild i 4—5 Minutter (valsede Byggryn, Havregryn etc.) og nydes med Rørsukker; dernæst Grovbrød med lidt Smør, samt alt efter Aarstiden enten et Æble, Radiser eller Tomater; 2. Middag: revne raa Gulerødder, f. Eks. 300 Gram, og eventuelt 100 Gram revne raa Kartofler tilsat 15 Gram Citronsaft, 2—4 Spiseskefulde upasteuriseret Fløde Nr. 2 og Rørsukker; dernæst ½ Pund Æbler revne med Skal og Kærnehus med samme tre Tilsætninger; 3. Aftensmaaltid som Morgenmaaltid, men uden Grød. Smørforbruget andrager om Vinteren 50 Gram daglig, om Sommeren ved forøget Frugtforbrug betydelig mindre; Forbruget af upasteuriseret Fløde er ½ Liter daglig. Samlet Udgift: om Vinteren 85 Øre daglig, om Sommeren noget mere.

III. DEN GENNEMFØRTE RAAKOSTERNÆRING.

Her er den sidste Rest af dyriske Ernæringsprodukter (Smør og Mælk) forsvundet, ligesom al Behandling af Føden ved Opvarmning bortfalder. Kun mekanisk Behandling og Blanding anvendes. Stor Variation bydes. Om Anvendelsen se de paa næste Side anførte Bøger om Raakost, der kan ses og bestilles her paa Udstillingen samt gennem VEGETARISK OPLYSNINGSKONTOR, Rødkildevej 40, Brønshøj, Tlf. Goth. 2[illegible], Postkonto 282.

Oplag 60.000

DE NYE GRYDER

bevarer Salte og Vitaminer,
og faas i største Udvalg hos

CARL PETERSEN, SØLVTORVET

Paa 10 Minutter koges Mad,
der ellers tager 3 à 4 Timer,
helt færdig.

Mit Katalog om moderne Køkkenudstyr fra 35 Kr. udleveres gratis.

Alt sælges med Garanti.



Af hele Kornet

uden Frasigtning bager vi:

Af Hvede:

Maltet Grahamsbrød.
Maltet Hvedekærnebrød.
Maltsyrnet groft Hvedebrød.

Af Rug:

Maltet groft Rugbrød.
Maltsyrnet groft Rugbrød.

Schulstad & Ludvigsen.
Ryesgade 27 Tlf. 3012

VEGETARISK RESTAURANT

KØBENHAVN K. — LØVSTRÆDE 8¹ — TLF. BYEN 7419
har i over 32 Aar været Vegetarismens faste Borg midt i Byens Centrum. Virksomheden tjener som det bedste Bevis paa den praktiske Gennemførelse af Vegetarismen og Forædling af Gartneriets og Havebrugets alsidige Produkter til Opbyggelse og Kraftkilde for Organismens Funktioner.
Vegetarisk Restaurant besøges aarligt af et meget stort Antal saavel stadige som besøgende Gæster og Husmødre, der søger Erfaring i Vegetarismens praktiske Resultater.
Aflæg et Besøg i Vegetarisk Restaurant — Løvstræde 8¹.

Dermed er i virkeligheden det væsentlige i hr. P.s spørgsmål besvaret, og svaret bliver det, at den almindelige laboratoriekemi aldrig ad analytisk vej vil kunne konstatere, at kogning eller dampning medfører en omdannelse til uorganisk tilstand. For analysen vil stofferne — selv under gennemgribende forandring af selve substansen — vedblive med at være „organiske", fordi den almindelige kemis eneste fordring til et organisk stof er den, at det indeholder kulstof.

Vi, der arbejder for en ernæringsreform fra kogt til rå eller naturlig føde, står nærmere den oprindelige definition og trækker grænsen allerede fra forstyrrelsen af celleorganisationen. Kemisk analyse sprænger nødvendigvis organisationen, — cellens liv forsvinder, d. v. s. dens evne til at optage ilt går tabt.

Det samme sker i større eller mindre grad ved kogning, bagning, stegning, dampning og alle de mangfoldige andre processer, kulturføden er underkastet. Ved uorganiske stoffer forstår vi derfor stoffer, hvor den af naturens eget liv tilvejebragte organisation, — altså den organiske tilstand og livsenhed, — er sprængt og ødelagt.

At kogeprocessen medfører en sådan forandring af produktet er klart, — man behøver blot at betragte f. ex. spinat før og efter kogningen. At celleorganismen er sprængt i stumper og stykker og ikke mere er en organisme — en organisk enhed — som før er ligeledes tydeligt, og dermed har også livssaften, f. ex. frugtsyren skiftet karakter. Ikke desto mindre vil den almindelige kemi vedblive at definere stofferne organiske, så længe de indeholder kulstof.

Men paa dette punkt er den almindelige laboratoriekemis rammer blevet sprængt af nye videnskabelige resultater fra en hel række anerkendte forskere både i den gamle og den nye verden. De seneste undersøgelser har nemlig vist, at kemi og kemi er to ting, og at naturens egen organiske livskemi ikke kan efterlignes i laboratorierne. Endvidere, at det, som forsvinder ved analyser og tilberedning ved hedepåvirkning, og som ved sin forsvinding fører til ændring af substansernes oprindelige beskaffenhed, netop er det, som betinger fødens virkelige næringsværdi. (Jvnfr. i denne forbindelse citatet i forrige nr. angående schweizerlægen dr. med. Bircher-Benners undersøgelser). Derfor bringer den kogte føde nødvendigvis sygdom, — her spiller den enkeltes livs- og modstandskraft naturligvis en stor rolle, — medens de rå naturprodukter bringer sundhed — en lige så stor rolle spiller det naturligvis her, hvor langt legemets livskraft er bragt ned under sygdommenes tryk. Men således er i hvert fald virketendensen.

Hvad det er for energier, der betinger den naturlige organiske tilstand, og som vi ødelægger ved kogningen, vil det føre for vidt at komme nærmere ind på i denne artikel, — om det ønskes, skal jeg gøre det i en senere. Her må jeg nøjes med at henvise til litteraturen derom.

Og hvad hr. P.s sidste spørgsmål angår, står vi overfor det samme, hvormed denne artikel indledes, — organisk — uorganisk, — kemiske modsætninger — substansen i de to hinanden modsatte tilstandsformer og derfor også med lige så modsat virketendens og lige saa modsatte krav til fordøjelsesfermenterne. Derfor hører rå og kogt føde ikke til samme måltid. De praktiske erfaringer viser da også, at denne blanding let fører til en nedbrydende alkoholsk gæring med en ubehagelig udvikling af gasarter. Også her spiller konstitutionens beskaffenhed en stor rolle. Hvis man ikke godt kan undgå en sådan blanding, er det bedst at nyde de rå produkter først.

Også indenfor naturens organiske produkter er der afstande, — kemiske afstande, om jeg tør bruge dette udtryk uden fare for at blive misforstået, — afstande, som er betinget af finere og grovere organisation, som også manifesterer deres forskellighed ved kravet til fordøjelsesfermenterne. I store træk kan man skelne mellem tre hovedgrupper: *Rodurter, stængel- og bladurter, frugter.*

Frugterne repræsenterer her det absolut højeste og ædleste, især de saftige, syrlige og søde træfrugter, og man får derfor ikke en fuldt harmonisk blanding ved at sammensætte disse med rødder og grøntsager til samme måltid. Her gør det dog en stor forskel, om det er rå eller kogte grøntsager, — de kogte giver naturligvis den mest uharmoniske sammensætning.

Stf. Voldan.

Spis rigelig grøntsager og frugt hver dag.

Ernæringsfysiologerne har gennem omhyggeligt udførte forsøg bevist, at man ikke, hvad man tidligere troede, behøver at spise kød. Legemet har ikke brug for al den æggehvide, som kød og æg indeholder, og kødet må derfor betragtes som et nydelsesmiddel.

Indtil de aller seneste år har man ikke tillagt grøntsager og frugt større værdi, fordi deres næringsværdi — målt i kalorier — ikke er særlig stor. Nyere undersøgelser har imidlertid vist, at frugt og grøntsager har den aller største betydning for ernæringen.

Man kan f. eks. ikke leve ret længe på en kost, bestående eller tilberedt udelukkende af sukker, stivelse og flormel, som alle er rige på kalorier, men befinder sig udmærket ved i årevis udelukkende at leve af kål- eller frugtsuppe med kartofler og brød.

Det særegne ved grøntsager og frugt er deres meget store indhold af mineralsalte og vitaminer. Nedenstående tabel viser kalorie-, mineralsalt- og vitamin-indholdet i enkelte næringsmidler:

Næringsmiddel	Netto kalorier pr. kg	Mineralsalte på 1000 kalorier kalk	fosforsyre	jern	Vitaminer A	B	C
Tomater	279	215	322	827	**	***	***
Æbler	540	19	55	57	*	*	*
Spinat	346	231	1098	1263	***	***	*
Grønkål	723	221	359	396	**	**	***
Gulerødder	524	153	172	139	***	**	**
Kartofler	1013	27	108	15	—	*	**
Sukker	3944	0	0	0	0	0	0
Oksekød	1777	11	310	39	—	—	—
Franskbrød	2710	10	63	7	0	0	0
Grovt hvedebrød	2834	15	226	62	*	**	0
Sød mælk	650	277	262	8	**	*	*
Smør	7620	4	7	3	***	0	0
Æg	1580	63	323	14	**	*	0

0 betyder ingen vitaminer, — mindre mængder, * noget, ** rigeligt og *** meget rigeligt.

Man har længe vidst, at mineralsalte var lige så nødvendige som æggehvide, fedt og kulhydrater, men er gået ud fra, at man fik saltene gratis i tilgift sammen med de andre næringsstoffer. Dette slår også til, når man holder sig til de naturlige næringsmidler, men ikke når man går over til at anvende fabriksmæssigt tilberedte fødemidler som sukker, stivelse, flormel o. s. v. Kød, mælk, smør, æg, havregryn og kartofler er bedre forsynet med disse stoffer, men som regel mangler dog en eller flere faktorer, eller nogle af dem er til stede i meget sparsom mængde. Selv et så godt fødemiddel som mælk er altfor fattig på jern. Når børn under et år kan leve deraf, skyldes det, at de fødes med en passende reserve deraf.

Først når vi kommer til grøntsager og frugt møder vi en sådan overflod af salte og vitaminer, at man ved blot at anvende en passende mængde af disse hver dag som supplement til kosten, får tilstrækkeligt deraf, selv om den øvrige føde er ret fattig, og lever man fortrinsvis af grøntsager og frugt, bliver man rigeligt forsynet.

Hvis man vænner sig til et stort forbrug af grøntsager, frugt og grovbrød på bekostning af fintbrød, kager og sukkervarer, vil resultatet efter kort tids forløb vise sig ved større velvære og sundere kulør.

Animalske produkter er dertil usundere at nyde end vegetabilske, fordi mange farlige sygdomme, der hærger dyrene, kan overføres til menneskene med disse.

Samfundsøkonomisk er det urentabelt at bruge fødemidler af animalsk oprindelse, når der kan fås afvekslende, nærende og sund vegetabilsk spise i

overflødighed; thi det er forbundet med store tab af næringsstoffer at omdanne markens afgrøder til kød, flæsk eller æg. Man regner, at der til opfødning af en gris på 100 kg medgår 400 kg korn samt roer og mælk. For 4 kg korn får vi kun 1 kg flæsk. Den direkte vej er den mest fordelagtige også når det gælder næringsmidler. Hvis vi i Danmark gik over til planteføde, vilde der kunne skaffes mad til 20 millioner mennesker.

Ved overvejende at leve af grøntsager, frugt, brød og grød styrkes sundheden og øges arbejdsevnen, og man bliver i stand til at leve billigere og mere enkelt. Derved bliver livet lettere at leve og kampen for tilværelsen mindre haard.

Sæt derfor den daglige ration af kød ned til et minimum til fordel for rationen af frugt- og grøntsager. Gartnerforeningens Udstillingskatalog.

Systemslaveri.

Dr. J. H. Kellogg om vaccination.

Læsningen af artiklen „Systemslaver" i sidste nr. gjorde et vist indtryk på mig. Stakkels mand! I den anledning finder jeg anledning til at gengive et kort uddrag af en artikel om „Vaccination" i „Good Helth" for September 1927. Den er skreven af redaktøren, dr. *J. H. Kellogg*, vel den ubetinget mest kendte og mest ansete nulevende vegetar. Han skriver bl. a.:

„Er vaccination tilrådelig? Det spørgsmål får jeg ofte med hensyn til vaccination mod kopper. Nu da skolerne er ved at åbnes igen efter ferien og spørgsmålet derfor er aktuelt, vil jeg med stærkt eftertryk svare bekræftende — ja, vaccination imod kopper er meget klogt og nyttigt som forebyggelsesmiddel overfor en frygtelig sygdom."

Efter en nærmere udvikling af naturens fremgangsmåde til forebyggelse af sygdomme, slutter dr. K. med følgende:

„Vaccination er således en meget simpel proces. Den er faktisk kun en efterligning af naturens metode til forebyggelse af sygdomme. Vaccination er sikkert en god ting. Alle børn skulde vaccineres imod kopper og imod difteritis og skarlagensfeber, hvis der er mulighed for, at de udsættes for disse sygdomme. o. s. v."

Ja, sådan skriver en meget kyndig mand. Men ulykkeligvis er der forskellige halvskøre personer, der har malet sådanne skrækbilleder angående vaccinationens farer, at godtroende, men ukyndige mennesker har fået en forskrækkelse i livet og ikke tør lade deres børn vaccinere. Det anførte exempel er slående. Der er visse mindre vidende vegetarer herhjemme, der burde sættes i fængsel, fordi de har fremkaldt store lidelser hos visse mennesker, der tror, at det er sandt, hvad „der står på tryk". At disse mennesker handler ud fra gode hensigter, vil jeg ikke bestride, men fejlen er, at de ikke har sat sig ind i sagen fra begge sider. *M. Hindhede.*

Andre udenlandske autoriteter om vaccinationen.

Dr. *E. Haughton:* „Kvaksalveri ifølge lov".

Dr. *C. E. Page:* „Lægevidenskabens største dårskab".

Dr. *C. Creighton:* „Efter min anskuelse yder vaccinationen ingen beskyttelse mod kopper". — „Vaccinationens modstandere har bevist, at den er en grov overtro".

Dr. *E. M. Crookshank:* „En farlig fremgangsmåde". — „Jeg påstår, at der ikke findes noget videnskabeligt til støtte for vaccinationen". — „Vi kender intet middel, hvorved vi kan skelne mellem lymfe, der er uskadelig, og lymfe, der kan overføre syfilis".

Professor *A. R. Wallace:* „Det kan ikke bevises, at vaccinationen har reddet eet eneste liv. Den er sandsynligvis årsag til større dødelighed end selve kopperne". — „Den er en af de frygteligste fejltagelser".

Dr. *W. Hadwen:* Det mest kæmpemæssige kvaksalveri, der nogensinde er udført blandt civiliserede folk". — „Som læge påstår jeg, at vaccinationen

er en krænkelse af den sunde fornuft". — „Enhver Epidemi, som forekommer, er begyndt med en vaccineret person; de første tilfælde har altid været blandt vaccinerede; flertallet af de syge har altid været vaccinerede. I stedet for en vaccinationslov burde vi have en lov, der beskytter os mod de vaccinerede".

Specialist i syfilis, dr. *J. Hutchinson:* „Det er umuligt for den mest omhyggelige læge at sige, når der findes syfilis i vaccinelymfen".

Dr. *Hitchman:* „Jeg har set hundreder af børn, der er blevne dræbte af vaccinationen".

Ja, sådan skriver meget kyndige mænd. Men ulykkeligvis er der forskellige halvskøre personer, der har malet sådanne skrækbilleder angående undladelse af at anvende vaccination, at godtroende, men ukyndige mennesker har fået en forskrækkelse i livet og ikke tør lade være med at lade deres børn vaccinere. De anførte exempler er slående. Der er visse mindre vidende såkaldte videnskabsmænd herhjemme, der burde sættes i fængsel, fordi de har fremkaldt store lidelser hos visse mennesker, der tror, at det er sandt, hvad „der står på tryk". At disse videnskabsmænd handler ud fra gode hensigter, vil jeg ikke bestride, men fejlen er, at de ikke har sat sig ind i sagen fra begge sider.

Wilh. Date.

Spredt og samlet.

Vaccinationen og tro. Dr. Anderschou, praktiserende læge i London, skriver til The Abolitionist: Ingenting er værre end frygt. Frygt har dræbt flere mennesker end kopper har gjort. Det er frygten for at blive smittet, som tages væk ved vaccinationen, fordi folk da tror, de er trygge. Som De husker fortalte jeg Dem, *at jeg på én gang vaccinerede 490 personer med ren glycerin.* De troede alle, at de havde fået den rette saliggørende lymfe i kroppen og var glade og trygge. Deres smittefrygt forsvandt og ingen af de 490 fik kopperne. — Det var under en epidemi i Oslo. Tidsskrift mod videnskabelig dyrplageri.

Mark Twain, Amerikas berømte spøgefugl, har skrevet følgende om vivisektionen: „Det interesserer mig ikke at vide om vivisektionen er nyttig for menneskene eller ikke. Selv om jeg vidste, at den virkelig gavnede os, vilde min afsky for den være uformindsket. Grunden til dette er de pinsler, som den tilføjer hjælpeløse dyr, og det er efter min mening nok. — Naturligvis er dette en følelsessag hos mig som har så dybe rødder i mit inderste væsen, at jeg tror jeg ikke engang med ublandet glæde skulde kunne se en vivisektør blive vivisekeret. — Jeg vil ikke sige at jeg vilde nægte at se på dette. Men jeg tror ikke det vilde lykkes mig at have den fornøjelse af det, som det naturligvis burde være for mig." Tidsskrift mod videnskabelig dyrplageri.

Skønhed, godhed og kærlighed. Lad os tro på skønheden, godheden og på kærligheden, og lad os have den overbevisning, at disse engang vil regere verden. Lad os tro på retfærdighedens sejr, på kunstens forædlende indflydelse og på broderskabets hellige bånd. Vi vil bekæmpe de gamle løgne og de fastgroede forurettelser, al klasseforskel og al uretfærdighed med ungdommens dumdristige ufortærdede begejstring. Lad de andre være forsigtige. Lad os hejse alle sejl til tops! De kloge, de forsigtige og ængstelige sjæle kan være ballast i skuden.

Dr. Frank Crane.

Vegetarisk tidsskrift bør have en mangedoblet læsekreds, men det er en dyr historie at forøge oplaget og bekoste udsendelsen af friexemplarer i den udstrækning, vi mener det er nødvendigt. Men vore medlemmer kan yde os en virksom støtte med dette for øje ved at avertere i vort blad eller skaffe os annoncer fra andre. Har *De* tænkt på, at der her er en opgave for *Dem?*

En holder af bladet har sendt et indlæg med 7 spørgsmål om den daglige råkost. Indsenderen må opgive navn og adresse til redaktionen, før optagelse kan finde sted.

Vi indskærper, at anonyme artikler *ikke* kan optages.

Værelse

møbl., lyst og roligt, W. C., el. Lys, ønskes for enlig Herre til 1. November hos vegetarisk Familie i København. Off. med Oplysninger udbedes til Date, Kronprinsensg. 1, Tlf. Byen 7399 (11-1).

Vegetarisk Kokke-Enepige

søges fra 1. November. Familien består af 2 Voksne og 1 Barn. Frihed hver Aften og hver Søndag Eftermiddag. Ingen Selskabelighed. Løn efter Overenskomst. — Telf. 14354, Wilhelmsen, Herluf Trollesgade 9 [3].

Råkost-abonnement.

Friske rå salater med frugtbrød etc. serveres hver dag 11—1 (Søndag undt.)

— Ingen skat. —
Ingen drikkepenge.

Institutet for Ernæringskunst
Nørrevold 52 **Telf. Byen 425 y**

Fru Maja Angelo
Massage
Carit Etlarsvej 9. Tlf. Vester 1925 v.

Nietzsche-Tolstoy-Skrifterne,

5 brochurer, fås ved indsendelse af kr. 7,00 til Date's bogtrykkeri, Kronprinsensgade 1, København K.

Vegetarhjemmet „Højbo"
Bangsbo ved Frederikshavn

smukt beliggende, med udsigt over Kattegat, modtager sommergæster. God vegetarisk kost. — Henvendelse til

Anton Christensen,
„Højbo", Bangsbo ved Frederikshavn.

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

Chiropractisk Klinik
Skattergade 56
Tlf. 744
Svendborg

Chiropractisk Klinik
Esbjerg: „Axelborg", Kongensg. 53 [3]. Mand., Onsd., Fred. 14—16½. Tirsd. 9½—16½. Torsd. 9½—12 og 14—16½. Lørd. 9½—12.
Fru K. Olesen, Chiropractor.

Chiropractisk Klinik
Nørregade 63 [1] — Telefon 2382
Odense
Aage Hermansen, Chiropractor
Træffes 9—15 og Lørdag 9—12

Chiropractisk Klinik
Østergade 4 B — Telefon 445
Hjørring
A. M. Hansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 14—17.

Chiropractisk Klinik
Nytorv 12 [1] — Telefon 4673
Aalborg
Th. og Inger Gade, Chiropractorer
Træffes 10—15. — Lørdag 9—12.

Chiropractisk Klinik
Randers: Raadhustorvet 2 [1] - Tlf. 1874
Træffes 10—16.
Skive: Torvegade 7, St.
Mandag, Onsdag, Fredag 12½—14.
Vilh. og Anna Gundelach, Chiropract.

Chiropractisk Klinik
Sønderg. 1 b [2] — Tlf. 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.

„Sana" Specialitet:
Sundhedsfødevarer.
Instant Postum-Kaffe.
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. Backer. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 8,00 pr. Dag.
Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

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 ∴

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode.
Stammen og Talefejl rettes.
Elisabeth Arboe,
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1
diplom: Talelærerinde.
Dosseringen 63 A, St.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk kost
fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø,* Langøgade 17², 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 Pedersstræde 27. Kbhvn.