VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG - 15. MARTS 1927 - NUMMER 3

Indhold: Uddannelsesfondet. — Møder og lignende. — Dr. Hindhedes ernæringsundersøgelser i forhold til vegetarismen. — Esperanto. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Uddannelsesfondet.

En alvorlig situation.

Uddannelsesfondet har siden 1920 udlånt 4500 kr. til en ung mand, der forlod en god stilling for at uddanne sig til læge for senere at virke efter vore principper. Fondet er tomt nu, men skulde gerne i ca. 3 år endnu bruge ca. 2000 kr. Pengene vil til sin tid blive tilbagebetalt for at kunne anvendes til et lignende formål igen. Hvad skal vi nu gøre? Lade den unge mand i stikken og miste udsigten til at få den læge, vi savner så hårdt, eller se at skaffe de midler.

Vi skal skaffe de midler! Men hvorledes?

Vi forventer fra vore læsere:

1) Bidrag engang for alle. } Send til postkonto 282, Vegetarisk
2) — i årlige rater. } oplysningskontor.
3) Idéer til fremskaffelse af summen.

Gårdejer Vald. Bendixen har skænket overskudet af salget af sin bog: Kreaturløst jordbrug, til fondet. Hvem vil købe 1000 expl. (à 1,00) for ca. 400 kr. til bortgiven eller salg. Send et bud!

Lad nu høre fra Dem!

(Hvis hvert medlem sendte 2—3 kr., var situationen klaret).

Oluf Egerod.

Møder og lignende.

Den tyske naturlæge hr. Emil Grotzinger holder foredrag i „Politiken"s sal den 16. og 18. Marts kl. 8½ aften.

Århus afd. havde indbudt til generalforsamling den 6. Marts, men da besøget var meget ringe, gør vi det om igen. Det er jo i medlemmernes interesse, at der kommer så mange som muligt. Vi afholder altså *Generalforsamling Torsdag aften den 31. Marts kl. 8 på lysbadeanstalten, Nørre allé 30.*

Københavns afdeling holdt generalforsamling Mandag den 21. Februar i K. F. U. K. Formanden, hr. *H. L. Henriksen*, åbnede mødet. Dirigent red. *Wilh. Date*. — Formanden aflagde beretning og regnskab. Der er i årets løb afholdt 7 bestyrelsesmøder samt 14 andre møder og demonstrationer samt 1 koncert foruden D. v. f.s årsmøde. Refererede kort de forskellige møder. Regnskabet balancerede med kr. 2773,74. Der er indgået i kontingent 1432 kr. 30 øre; indtægter ved møder har været 386 kr., udgifter (heri indbefattet foredragsholdere

og annoncer) 875 kr. 90 øre. Afd. har indbetalt til landsforeningen 737 kr. 50 øre. Kassebeholdning 31. December 801 kr. 99 øre. Status viser aktiver til ialt 912 kr. 06 øre, ingen gæld. Medlemstallet 1. Januar 1927 var 329, en fremgang på 11. Der er både regnskabsmæssigt og med hensyn til medlemsantallet kun grund til tilfredshed. I den forløbne del af 1927 er der yderligere indmeldt flere nye medlemmer.

I efteråret fik vi en opfordring fra afholdsorganisationerne om at være med i arbejdet for at forpurre vedtagelsen af 60 nye nattebevillinger udover de 100, der allerede fandtes. Der blev i løbet af 12 dage indsamlet 41,500 underskrifter på en protestadresse til magistrat og borgerrepræsentation. Afd.s udgift i den anledning var 20 kr. — Beretning og regnskab godkendtes. — Til formand genvalgtes uden afstemning herr *H. L. Henriksen*. Bestyrelsesmedlemmer blev fru *Salomon* samt herrerne *Seegelke, Jens David Henriksen* og *Dige;* suppleanter *Vodder* og *Th. Nielsen*. Revisorer d'herrer *O. M. Petersen* og *H. Bagger*. — Under eventuelt drøftedes forskellige spørgsmål, hvorefter formanden afsluttede den ikke altfor talrigt besøgte generalforsamling.

Sydfyns afdeling. Søndag den 27. Februar afholdtes den årlige generalforsamling, Lindegårdsvej 4. Efter generalforsamlingen består bestyrelsen af: fru *Johansen*, Egenappevej, sekretær, fru *Sloth*, Tvedvej 45, kasserer, *Chr. Beyer*, Lindegårdsvej 4, formand. Suppleanter: frk. *Ullerup* og hr. *I. W. G. Sloth*. Revisorer: frk. *K. Hansen* og fru *Beyer*. Medlemstallet er 51 mod 56 i 1926.

Efter generalforsamlingen oplæsning af Mich. Larsens: „Naturhelbredelse" og derefter aftensmad.

Fru Frida Hansen, Århus, holdt den 23. Februar foredrag i kolonihaveforeningen i Århus. Der var god tilslutning og interesse.

Den 17. Marts holder vor utrættelige medarbejder udstilling af vegetariske retter i Viborg husmoderforening, og om aftenen foredrag om vegetarisk kogekunst.

Skolebespisning. Dr. med. Carl Schidtz beder os oplyse, at notitsen i forr. nr. bør rettes således, at skolemåltidet bør dække 1/3 af døgnets behov, ikke 2/3.

BILLIG!



Enestaaende i Velsmag.

MARMITE Suppe-Ekstrakt

er et rent vegetabilsk Præparat.

Rigeste Produkt paa B-Vitaminer.

1/3 **Theskefuld til en Kop Bouillon, rigelig Salt tilsættes.**

Til al Madlavning; delikat paa Smørrebrød.

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. MARTS 1927 NUMMER 3

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.

Dr. Hindhedes ernæringsundersøgelser i forhold til vegetarismen.

Af *Oluf Egerød*, formand for Dansk vegetarisk forening.

Nærværende artikel er et udtog af et foredrag, som hr. Oluf Egerod holdt på den internationale vegetarkongres i London.

Det er sikkert de fleste af kongresdeltagerne bekendt, at den danske stat opretholder et laboratorium for ernæringsundersøgelser. Det blev indrettet i 1911 med dr. Hindhede som leder og det har siden ved de gode resultater, som er opnået der, i høj grad bidraget til at henlede de forskellige landes regeringers opmærksomhed på værdien af en enkel vegetarisk levemådes betydning for ophjælpning af folkesundheden.

Dr. Hindhede har bevist ved videnskabelige metoder, hvad mange af os instinktmæssigt er bleven ledet til at tro og til at bekræfte i vore egne personlige erfaringer, at det for en sund sjæl i et sundt legeme ikke er nødvendigt at spise kød og fisk. Hans hjælpere i laboratoriet er naturligvis bleven strengt kontrollerede under hele forsøgsperioden. Hans experimenter gik i hovedsagen ud på at lade sit forsøgsindivid leve på en bestemt mængde føde af en bestemt slags indenfor en afgrænset tidsperiode.

I mere end et år levede hans hjælpere udelukkende på kartofler og margarine samtidig med, at de i 3 måneder var beskæftiget med legemligt arbejde i 14 timer daglig. I andre 6 måneder levede de udelukkende på bygvandgrød, sukker og margarine. I en anden tidsperiode på 9 måneder fik de ikke anden føde end havregrød, sukker og margarine. Endelig har de i 2 år ikke fået andet end kålsuppe, kartofler og grovbrød uden fedtstoffer af nogen art. Resultaterne er meddelt i forskellige beretninger fra laboratoriet og viser, at sundhed og arbejdsevne bevaredes udmærket i hvert enkelt tilfælde.

Det er almindelig bekendt, at Liebig og Voit satte menneskets daglige behov af æggehvidestoffer til 118 gram, og denne standard var almindelig anerkendt i mangfoldige år. Men i de senere årtier har man nøjere undersøgt rigtigheden heraf og har fundet, at den er alt for høj. Det er navnlig Hindhede og Chittenden, som har gjort sig fortjent på dette område.

Den erfaring, som det danske folk havde i rationeringstiden, er i høj grad interessant. I 1917—18 var Danmark praktisk talt isoleret fra de kornproducerende lande, og forholdet havde hidtil været det, at mere end halvdelen af det korn, som blev brugt til føde for mennesker, kvæg og dyr, var bleven importeret. Dr. Hindhede og pro-

fessor Mølgaard blev af regeringen forespurgt om, hvorledes man under disse forhold bedst skulde kunne klare situationen, og resultatet blev, at der blev iværksat en streng rationering. I henhold til denne fik vi kun meget lidt animalsk føde, meget lidt smør, ingen margarine, meget lidt sukker, praktisk talt ingen kaffe, endnu mindre tobak, næsten slet ingen alkoholiske drikkevarer, men forholdsvis rigeligt af kartofler og korn.

Hvorledes virkede nu denne rationering på sundhedstilstanden landet over? Resultaterne var ikke overraskende for vegetarerne, som i forvejen kendte og troede på den kødløse diæts værdi, men det almene folk blev forbavset. Sundhedstilstanden forbedredes, og dødelighedsprocenten gik ned, så den var så lav, som den aldrig tidligere har været i noget land.

Hvad kunde nu være årsagen til denne store nedgang i dødelighedsprocenten under rationeringsperioden? Der kan være forskellige årsager: mindre kød, mindre kaffe, mindre fødemængder i det hele taget, men desuden er dr. Hindhede meget tilbøjelig til at tro, at det udmærkede grove rug- og hvedebrød spillede en stor rolle. Det er en lykke for os danske, at vort nationalbrød er det sorte rugbrød, det er blot sørgeligt, at i løbet af de sidste 30 år er forbruget af franskbrød tiltaget hurtigt og i særdeleshed i København, og det gælder ikke mindst blandt ældre kvinder, for hvem franskbrød og kaffe eller te ofte er hovedernæring. Under rationeringstiden var vi tvungne til at leve af kartofler, grød, groft brød og kornkaffe.

Forholdene synes ikke at være så gunstige, særlig i England, hvor vegetarer ofte, som dr. Hindhede siger, er bange for at leve på vegetarisk føde, medmindre de får rigeligt af mælk og æg. Grunden kan måske være den, at englænderne spiser så meget af det slette engelske franskbrød. En diæt, der hovedsagelig består af brød med klid i, kartofler (og kartoffelsuppe), byg- eller havregrød med margarine, er tilstrækkelig for vort behov, efter alt at dømme. Det vilde naturligvis være en fordel, om man desuden spiser frugt og grøntsager og måske en lille smule mælk, men dr. Hindhede finder, at de store mængder mælk og æg, som de engelske vegetarer spiser, er alt for rigelige. Det er min personlige mening, at han har ret på dette punkt, dog at han måske betragter dette spørgsmål lidt for ensidigt, nemlig set fra den økonomiske side. Virkelige vegetarer vil spise så megen frugt som muligt, selv om det skulde betyde lidt større udgifter end ved brugen af kornprodukter. Og det er en selvfølge, at de vil spise så meget som muligt af denne frugt rå. Råkosten er iøvrigt det næste skridt i vegetarismens udvikling, som dr. Hindhede må finde et videnskabeligt grundlag for. Så langt, som dr. Hindhede er kommen, har han efter min mening ret, han beklager sig over, at mr. Light tillægger den lave æggehvidekost mangler uden at være tilbøjelig til at lade ham, dr. Hindhede, nøjere undersøge spisesedlen, så han kunde påvise, hvor fejlen ligger. Det er let at sammensætte en forkert vegetarisk diætforskrift, men det er også muligt at vise, hvor fejlene ligger. For at vise dette skal jeg omtale nogle enkeltheder fra en interessant

sammenligning, som dr. Hindhede har foretaget mellem praktisk vegetarisme i en engelsk og i en dansk kostskole.

I det sydvestlige England ligger Wycliffe kostskole, hvis forstander, mr. W. A. Sibly, var en af de engelske repræsentanter ved den 5. internationale vegetarkongres i Stockholm 1923. Da han passerede København på vejen til Stockholm, satte Dansk vegetarisk forening ham i forbindelse med dr. Hindhede, hvad jeg tror kan blive af betydning for den internationale vegetarisme.

Mr. Siblys 200 drenge i alderen mellem 10 og 18 år er hovedsagelig inddelt i 4 Familier, og for den ene af disse Springfield er mr. Sibly både husfader og skoleleder. Den tæller mellem 30 og 40 drenge, og der er ikke bleven serveret kød her i over 15 år. Hensigten hermed var dels at have en særlig afdeling for vegetariske børn og dels at få lejlighed til sammenligning mellem den legemlige og den sjælelige udvikling hos børn, som ikke fik kød, og hos børn, som fik kød. Mr. Sibly har offentliggjort resultaterne i en pjece, udkommen 1921, hvor han viser, at de vegetarisk levende drenge i adskillige vigtige fag og færdigheder synes at være foran de andre. I november 1924 har dr. Hindhede i samarbejde med mr. Sibly undersøgt enkelthederne ved den ovenfor nævnte vegetariske skoles spiseseddel.

Dr. Hindhede foretog en lignende undersøgelse i September 1925 på et pensionat for seminarister på et dansk seminarium, hvor 30 unge mænd i 20-års alderen levede efter meget enkle regler, spiste vegetarisk kost efter dr. Hindhedes principer, d. v. s. en meget billig og æggehvidefattig kost.

Af de følgende tabeller vil man se resultaterne.

Dagligt forbrug pr. voxen mand.

	Engelsk kostskole:			*Dansk kostskole:*		
Dyriske produkter	Vægt g	Æggeh. g	Fedt g	Vægt g	Æggeh. g	Fedt g
Smør	85	0,3	46,7	—	—	—
Fedt	—	—	—	15	—	14,4
Mælk	865	25,9	30,3	276	8,3	6,7
Ost	30	10,9	3,6	12	4,3	1,4
Æg	12	1,5	1,1	0,3	0,04	0,03
		38,6	81,7		12,6	24,5
	1102 kalorier for 97 øre			338 kalorier for 14 øre		

	Engelsk kostskole:			*Dansk kostskole:*		
Dyre planteprodukter	Vægt	Æggeh.	Fedt	Vægt	Æggeh.	Fedt
Kager	66	5,4	4,8	3	0,2	0,4
Frokost og andre patentfødemidler ..	40	4,0	0,4	—	—	—
Frugt	226	2,8	8,1	89	0,3	—
Grøntsager	97	1,4	0,2	69	1,0	—
Kakao	8	1,0	2,0	—	—	—
Kaffe, te, øl	—	—	—	11	—	—
		14,6	15,5		1,5	0,4
	841 kalorier for 63 øre			66 kalorier for 8 øre		

Bill. planteprodukter	*Engelsk kostskole:* Vægt	Æggeh.	Fedt	*Dansk kostskole:* Vægt	Æggeh.	Fedt
Margarine	—	—	—	60	0,5	51,0
Nøddesmør (olie)..	15	—	14,5	—	—	—
Groft rugbrød	—	—	—	336	25,5	3,4
Sigtet rugbrød....	—	—	—	98	6,4	0,3
Grahamsbrød	37	5,5	0,6	—	—	—
Fint hvidt brød...	230	23,5	2,3	—	—	—
Havremel	20	2,7	1,6	65	8,6	5,2
Andre slags mel..	33	3,5	0,4	53	3,8	0,4
Sukker, honning ..	89	0,1	—	100	—	—
Kartofler	150	2,4	—	238	3,8	—
		37,3	19,4		48,6	60,3
	1580 kalorier for 41 øre			2594 kalorier for 41 øre		

Samlet sum efter alle 3 tabeller:

	90,9	116,6	62,7	85,2
	3523 kalorier for 201 øre		2998 kalorier for 63 øre	

I de følgende 2 tabeller er tallene gengivet summarisk for henholdsvis England og Danmark:

England:

	Æggeh.	Fedt	Kalorier	Pris i øre	Kalorier for 1 øre
1. Dyriske produkter ...	39	82	1102	97	11
2. Dyre planteprodukter	14	16	841	63	13
3. Bill. planteprodukter.	38	19	1582	41	39
	91	117	3525	201	17

Danmark:

	Æggeh.	Fedt	Kalorier	Pris i øre	Kalorier for 1 øre
1. Dyriske produkter ...	13	25	338	14	25
2. Dyre planteprodukter	1	0,4	66	8	8
3. Bill. planteprodukter.	49	60	2594	41	64
	63	85	2998	63	48

Priserne på de engelske varer er omsat efter den gældende kurs for 15. November 1924: 1 pd. sterling lig kr. 26,32.

Som man vil se af det foregående er den engelske kost i sammenligning med den danske meget uøkonomisk, idet den er mere end 3 gange saa dyr. Dette skyldes dels den kendsgerning, at de engelske elever spiste 17 % mere pr. mand i kalorier og dels det, at de engelske priser på forskellige produkter var højere end de tilsvarende danske priser. Det vigtigste er imidlertid, at englænderne sammensatte føden på en ganske anden måde. De spiste mere af de dyriske produkter og af de dyre plantefødemidler, medens danskerne holdt sig mere til de billige fødemidler.

Dersom danskerne havde taget deres 2998 kalorier fra de ovenfor nævnte danske produkter, men indenfor hver gruppe havde taget forholdsvis lige så mange kalorier som englænderne, kunde resultatet være blevet følgende:

	Æggehvide	Fedt	Kalorier	Øre	Kalorier pr. øre
1.....	36	70	938	38	25
2.....	11	4	714	89	8
3.....	25	31	1346	21	64
	72	105	2998	148	20

Denne fordeling vilde altså koste danskerne 2,35 ($^{148}/_{63}$) gange så meget som den nuværende.

Grunden til, at omkostningerne for de engelske elever er så meget højere end for de danske, er den stærke brug af dyriske produkter: mælk, smør, æg og ost. Englænderne bruger 3 gange så meget animalsk æggehvide og mere end 3 gange så meget animalsk fedt som danskerne. I Danmark anser vi ikke de animalske æggehvidestoffer for at være mere værdifulde end de vegetabilske.

Kan vi ikke med rette sige, at de danske unge mænd, som spiser saa meget mindre af animalske produkter end deres engelske kolleger, er i højere grad vegetarer end disse til trods for fedtet, som jeg set fra et vegetarisk standpunkt vilde ønske fjernet af spisesedlen?

En stor mangel ved den engelske diæt er den, at de spiser så lidt groft brød og i stedet for bruger franskbrød. Danskerne har brugt 6 gange så meget groft rugbrød, som englænderne har brugt groft hvedebrød.

Medens danskerne har brugt 65 gram havremel, har de engelske studenter brugt 20 gram havremel og 40 gram patentfødemidler etc. resultatet er følgende:

	Protein	Fedt	Kulhydrater	Kalorier	Pris
Danmark:					
65 gram havregryn	8,6	5,2	42,8	259	3,6
England:					
20 gram havregryn	2,7	1,6	13,2	80	2,4
40 gram patentføde	4,0	0,4	30,7	146	11,5
	6,7	2,0	43,9	226	13,9

Herefter faar danskerne for en femtedel af prisen ikke alene flere kalorier, men også mere protein og mere fedt, fødemidler, der som regel er dyrere end kulhydrater. En af grundene til denne store forskel ligger i, at englænderne køber havremelet i pakker til 5 d. pr. pd. lig 121 øre pr. kilo, medens danskerne køber lige så godt havremel i løs vægt til 55 øre pr. kilo. Den store prisforskel mellem Danmark og England fremkommer hovedsagelig derved, at englænderne bruger så mange forskellige slags patentfødemidler hvis gennemsnitsindhold af næringsmateriale i sammenligning med havremelet er følgende:

	Protein %	Fedt %	Kulhydrater %	Kalorier pr. kg	Pris øre
Patentfødemidler.....	10,0	1,0	76,8	36,50	438
Havregryn	13,3	8,0	65,9	39,91	55 el. 121

Ifølge denne tabel indeholder 1 kilogram havregryn 33 % protein, 700 % fedt og 9 % kulhydrater mere end 1 kilogram patentføde.

Der kan ikke være nogen forskel med hensyn til deres næringsværdi, da begge grupper af de her nævnte fødemidler hovedsagelig er tilberedt af korn. Når derfor fabrikanterne skriver: „Organismen vil optage en langt større mængde næring fra et pund grapenuts (et af patentfødemidlerne) end fra 10 pd. kød, hvede, havre eller brød", så har dr. Hindhede ret i at kalde sådan en udtalelse for nonsens og humbug.

En anden side af sagen, som gør den engelske føde dyrere end den danske, er det større forbrug af frugt. Dette større frugtforbrug nødvendiggøres af det dårlige engelske brød. I Danmark er det ikke nødvendigt at bruge så megen frugt, da det danske sorte brød er meget rigt på vitaminer og organsiske salte. Desuden er kartofler og gulerødder en udmærket god og billig erstatning for frugt i særdeleshed når kogevandet på anden måde bliver brugt ved madens tilberedelse. Jeg personlig vilde foretrække rå gulerødder tillavede som salat med citronsaft og olie i stedet for de kogte, og jeg er også tilbøjelig til at lægge mere vægt på frugt selv om kosten herved bliver lidt dyrere.

Men selv om vi kalder det en fordel, at skolen i Wycliffe har brugt dobbelt så megen frugt og grøntsager som den danske skole, så mener jeg dog, at kostens sammensætning som et hele har været afgjort bedre i den danske skole end i den engelske og navnlig på grund af dens enkelhed må den siges at ligge nærmere de vegetariske idealer.

Men, som dr. Hindhede siger, han har ikke i ringeste måde til hensigt at fordømme det system, som mr. Sibly har antaget, tværtimod. Vi føler os overbeviste om, at det er en meget god fremgangsmåde, måske i virkeligheden den eneste mulige, når han skulde have held med sig til at gennemføre sit interessante eksperiment, som på tilfredsstillende måde har vist, at kød absolut ikke er nødvendigt for drenge i opvæksten. Hvis mr. Sibly var gået så langt, som de unge mænd gik frivilligt i Danmark, så vilde hans forsøg måske være slået fejl. Der er mange mennesker, der mener, at når man hører op med at spise kød, så må man i stedet for bruge et eller andet kraftigt energigivende fødemiddel som erstatning. De engelske vegetarer synes i meget høj grad at dele denne opfattelse. Dette kan være en af grundene til, at mr. Sibly netop har valgt den spiseseddel, som han har. Desuden er det muligt, at han har regnet med den psykologiske virkning, som kan ligge i forskellige patentfødemidlers mystiske navne, idet forældrene som følge heraf måske har været mere villige til at sætte deres drenge i hans vegetariske skole. Måske også andre synspunkter kan have gjort sig gældende for mr. Siblys fremgangsmåde.

I den danske skole startede seminaristerne selv et pensionat, med det formål at leve så billigt som muligt, dog ikke uden ideelle synspunkter og motiver, og her viste dr. Hindhedes spiseseddel sig at være den bedste.

Vi har set, at energi og arbejdsevne kan opretholdes såvel ved en billig diæt (som i Danmark) som ved en dyr (som i England). Men det er ikke bleven bevist, at den dyre i virkeligheden er bedre end den billigere. Efter min opfattelse er det modsatte tilfældet, fordi

råprodukterne i den billige er mere enkle og naturlige. Når vi skal gøre propaganda for vore ideer, kan vi undertiden med stor fordel benytte os af mr. Siblys erfaringer og til andre tider vil vi med størst fordel kunne bruge dr. Hindhedes. Efterhånden som folk bliver ældre og får mere erfaring med den vegetariske diæt, tror jeg, at dr. Hindhedes system vil blive anvendt i stigende grad og fortrænge de ældre vegetariske læresætninger. Men selv hans standpunkt er ikke det endelige. Det må være vort mål at fortsætte udviklingen hen imod den fuldkomne diæt, d. v. s. ukogt føde, frugt, nødder, grøntsager og udelukkelse af ethvert animalsk produkt. Hvorlangt vi allerede er kommen paa dette punkt, skal jeg ikke forsøge at udrede. Men det er min overbevisning, at denne sag vil blive det brændende spørgsmål blandt vegetarer inden længe. Ethvert skridt i ernæringsvidenskabens udvikling er værdifuldt og nyttigt for sin tid. Vi står derfor i taknemlighedsgæld til pionerer som mr. Sibly og dr. Hindhede for deres uegennyttige bestræbelser.

Esperanto.

Vi bør alle kende dette sprog af hensyn til det internationale samkvem. Vi agter at bringe nogle notitser på esperanto og dansk, for at man kan sammenligne. Vi begynder med nogle udtalelser af vor store meningsfælle, nobelpristageren *Bernhard Shaw:*

Vegetarismo. „Ili eble timas, ke per abstinenco de viando ili ĉiuj igos Bernhard Shaw'oj, la plej terura sorto, laŭ iliaj asertoj, kiu povus okazi al ili. Ili ĉesu maltrankviliĝi pro tio. Milionoj da vegetaranoj troviĝas en la mondo, sed nur unu Bernhard Shaw. Antaŭ jarcento estis milionoj da vegetaroj, sed nur unu *Shelly*. Antaŭ dudek ses jarcentoj estis milionoj da ili, sed nur unu *Pitagoraso.*"

Om vegetarisme. „De frygter måske, at de ved afholdelsen fra kød alle skal blive Bernhard Shaw'er, den frygteligste skæbne, som kan hænde dem, efter deres egne udtalelser. Gid de vilde holde op med at foruroliges i den anledning. Der findes millioner af vegetarer i verden, men kun een Bernhard Shaw. For et århundredede siden var der millioner af vegetarer, men kun een *Shelley*. For 26 århundreder siden var der millioner af dem, men kun een *Pytagoras.*"

Senvianda vivo. „Viandon mi ne manĝis dum dudek sep jaroj. La publiko vidas la rezulton."

Review of Reviews, 1908.

Kødløs kost. „Kød har jeg ikke spist i 27 år, offentligheden har set resultatet."

Review of Reviews, 1908.

Spredt og samlet.

Overkirurg, dr. med. P. N. Hansen, Kommunehospitalets 5. afdeling, udtaler i et interview til Politiken bl. a.:

. . . Men der er en anden ulykke, og det er *den forbandede fedme!* . . . Dette kraftige udtryk midt i overlægens afdæmpede ordvalg runger som et advarende trompetsignal.

. . . Ja, jeg mener det, vedbliver han, vi er fortvivlede, når vi får disse overernærede patienter . . . det er forfærdeligt at arbejde sig igennem disse fedtlag, og hertil kommer, at fede menneskers hjerte som regel er dårligt og deres åndedræt besværet . . . Blot folk dog vilde forstå, at de, hvis de vil leve længe, skal holde sig magre! Og trods alt, hvad der siges og skrives, synes

jeg ikke, at det bliver bedre . . . danskerne vil leve fedt . . . og når de fortryder det, ja, saa er det for sent.

Foragt for og mistillid til lægevidenskaben må man få, når man i „Pol." f. 22. Febr. læser et interview med prof., hjertelæge Bie om tobak. Man ældes ikke af at ryge, nikotinforgiftning efterlader ikke spor, det er ikke skadeligt for brystsyge at ryge, astmapatienter må ryge i ren luft, beskeden nydelse af alkohol skader ejheller, og gammel bliver man p. gr. af arvelighed. Det siges alt med „tror", „sikkert", „vist" o. s. v. Manden ryger vel selv og er stivnet i sin tankegang, men kan jo som „autoritet" gøre uhyre skade. — I „Pol."s nr. f. 25. Febr. skriver „en anset hånd" —d imod professoren og sætter tobakken på plads — på anklagebænken, hvor sundttænkende mennesker vil dømme den skyldig som storforbryder. Læs derom i „Frisk Luft"s sidste nr. *O. E.*

Haveejere på oerne vil have stor fordel af at være medlemmer af *Ostifternes haveselskab,* adr. Meinungsgade 14, 1., Kbhvn. N. Se blot årsberetningen for 1926. Kontingentet kan indtjenes mange gange. Der er konsulenter og vandrelærere, demonstrationer i træers pleje og sygdomsbekæmpelse samt i produkternes anvendelse, uddeling af frugttræer og bøger, konkurrence om ypperlig dyrkede småhaver, forevisningshaver, fællesindkøb f. ex. af kalk, udflugter, bladet „Haven", foredrag etc. — Vort medlem H. Mosegård er konsulent for Kbhvn. amt. —

Tysk nøjsomhed. Da en meget anset sydtysk fabrikant, som er indehaver af en stor virksomhed, og som for sit dygtige arbejdes skyld er hædret med titlen „kommerceråd", for nylig gæstede en flensborgsk forretningsmand, tog han et stykke tørt rugbrød op af den ene lomme og et æble af den anden og sagde: „Undskyld, må jeg have lov til at spise min middagsmad!"

En og anden vil måske smile ad mandens karrighed mod sig selv; men han tilføjede: „Dette bekommer mig bedst."

Og der er ingen tvivl om, tilføjer „Flensborg Avis", at meget af det der ligger bag den sydtyske kommerceråds mådehold, vilde være til stor gavn for mange af os herhjemme og bidrage til at fremskynde overgangen til bedre tider. Afholdsdagbladet.

Dr. med. Erik Begtrup udtaler i Berl. Tid.s sundhedsafd., at det er „muligt at leve udelukkende af vegetabilsk kost, da denne indeholder alle de bestanddele, der er nødvendige for vor ernæring."

Sådanne lægeanerkendelser er af betydning.

Kød- og pølsegift. Pølsegiften, der hører til de såkaldte liggifte (ptomainer) udvikler sig lettest i det indre af pølserne og i lukkede kar, ved mangelfuld lufttilførsel. Kødgiften er af lignende natur. Den udvikles i sommervarmt vejr, ofte i løbet af kun 24—28 timer, almindeligvis under sådanne omstændigheder, hvor et større selskab eller forening skal bespises med kolde retter, der på grund af massebespisningen må tillaves nogle dage i forvejen og tranporteres ud af det pågældende køkken. Der indtræder da en af disse masseforgiftninger, der er et kendt fænomen i sommertiden, og ofte ender med døden. Aftenposten.

Der er endnu 60 spredtboende medlemmer, der har fået tilsendt giroindbetalingskort, men som ikke har indbetalt kontingent 1927. Gør mig den tjeneste at sende det, så jeg bliver fri for at tage opkrævning. Skulde betaling ikke være indgået til først i April, vil beløbet + porto blive trukket pr. opkrævning. Returner den ikke!

Beløbet er 3, 5 og 7 kr. for unge, enkelte medl. og ægtepar. Husk gaver og fonds! Send til postkonto 282. *Oluf Egerød.*

I anledning af nogle bemærkninger i „Vegetarisk tidsskrift" vilde jeg gerne udtale, at jeg i høj grad påskønnner, at De gennem bladet holder læserne underrettede om forskellige bevægelser ude i verden, det har vi sikkert godt af, der har været fare nok for at forbene eller forsumpe, og man er jo da ikke forpligtet til at sluge enhver ny tanke, man møder, men det er forfriskende at høre om andres ideer, og jeg håber, at de allerfleste af bladets læsere i den henseende har samme opfattelse. Venlig hilsen. *J. F. Heilmann.*

Gaver. *Uddannelsesfondet:* Søndergaard, Esbjerg, 2,00, Tony Müller 1,00, Esbensen 2,00. *Børnehjemsfondet:* Chr. Erichsen 5,00.

Rettelse. I hr. Fink-Jensens rejsebrev i nr. 2 har der indsneget sig nogle fejl, som vi hermed berigtiger:

Side 5, texten, 8. linie f. o.: vegetarisme; læs: *vegetalisme.*
— — 9. — —: første ord; læs: *vegetalisme.*
— — 11. — —: læs: *crudivegetalisme.*
— — 24. — —: *Georges Butaud.*
Side 6 — 24. — —: *ugifte.*
— — 28. — —: *60,000 m².*
Side 7 — 21. — —: *crudivegetalismen.*
— — 36. — —: hele paranthesen udgår.

Ung mand, 16 år,

søger arbejde ved hvadsomhelst. Villig til at lære. Friluftsarbejde foretrækkes. Bill. mrk. „St." til Veg. Tidsskrift.

Bagsædepassager.

Til evt. motorcykletur gennem Europa i Juli/Aug. søges en mandlig deltager, helst vegetar og gerne med mekanisk forståelse. Der leves meget jævnt og søges nok så gerne naturskønheder som storbyer. Ingen plan imidlertid fastlagt. Korrespondance om betingelser for deltagelse indledes gennem Bill. mrk. „Motor" til Veg. Tidsskr.

En let plads

ved husgerning søges i et afgjort vegetarhjem til 1ste April eller senere. Gerne i Nordjylland. Bill. mrk. „Haab" til Veg. Tidsskrift.

1/2 million tyske unge vender tilbage til enkel levevis i naturen.

Herom fortæller en ny bog: „Unge tanker i tunge tider" — 44 sider med 17 billeder. Fås ved at sende 50 øre til forfatteren, lærer

R. Ankjær, Testrup, Maarslet.

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

Chiropractisk Klinik
Sønderg. 1 b² — Tlf. 3256
Aarhus
Frk. Christine Nielsen, Chiropractor

Chiropractisk Klinik
Skattergade 56
Tlf. 744
Svendborg

Chiropractisk Klinik
Esbjerg: „Axelborg", Kongensg. 53². Mand., Onsd., Fred. 2—4½. Tirsd. 9½—4½. Torsd. 9½—12 og 2—4½. Lørd. 9½—12.
Ribe: Hotel „Riberhus". Mand., Onsd. og Fred. 10—11,45 Form.
Fru K. Olesen, Chiropractor.

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

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

Chiropractisk Klinik
Nytorv 12 ¹ — Telefon 4673
Aalborg
Th. og Inger Gade, Chiropractorer
Træffes 10—3. — Lørdag 9—12.

Chiropractisk Klinik
Raadhustorvet 2 ¹ — Telefon 1874
Randers
Vilh. og Anna Gundelach, Chiropract.
Træffes 10—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Vestergade 34 ¹
Vejle
Fritz Jacobsen, Chiropractor
Træffetid: Mand., Onsd. og Fred. fra 11—4

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
er lukket
i Vintermaanederne.
Anna Ullerup.

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

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

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

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

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.