VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG - 15. MAJ 1927 - NUMMER 5

Indhold: Årsmødet. — Møder og lign. — Told på solskin. — Berczellers nye soyabønnemel. — Omkring råkost. — Vendelbos sociale fond. — Esperanto. — Litteratur. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Årsmødet.

holdes i Svendborg Søndag d. 28. August, sandsynligvis på Råstrup Kursted, hvor vi så samtidig fejrer Kurstedets 10 års jubilæum. — Forhandlingsemner, forslag etc. må indsendes til formanden, kommunelærer Oluf Egerod, Rødkildevej 40, Brh., inden 1. Juni. Meddel, om De agter at deltage, vi så kan sætte * ved Deres navn i medlemslisten, som offenliggøres i Juli-nr. — Nærmere i flg. nr. af V. T.

Møder og lignende.

Søndag den 22. Maj kl. 1—2 eftm. samles medlemmer ved Springforbi st. til en selskabelig sammenkomst i den fri natur. Madkurve medbringes. Det bliver ikke en fodtur, men en morsom tur med leg o. s. v. Der vil blive holdt vagt ved alle tog i ankomsttiden, at vi kan finde hinanden.

Mandag den 30. Maj kl. 7. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. Oluf Egerod, taler ved stenen i fælledparken. Dette bliver et offentligt vegetarisk friluftsmøde.

Mandag den 13. Juni kl. 7. Assistent Fr. Madsen taler ved stenen i fælledparken.

Sct. Hans aften — Torsdag den 23. Juni — samles alle vegetarer ved dr. Hindhedes sommerbolig, Dr. Hindhedes Allé 3 i Vanløse. Medlemmer, der ønsker vejledning til stedet, samles ved Vanløse jernbanestation kl. 7—7,30. Herfra går vi kl. 7,30 med hr. assistent Fr. Madsen som vejleder. Under friske udendørs forhold vil dr. M. Hindhede tale til os. Man kan benytte toget til Vanløse eller linierne 13 og 17.

Mandag den 27. Juni kl. 7. Hr. cand. phil. Oluf Egerod taler ved stenen i fælledparken.

Mandag den 4. Juli kl. 7. Hr. assistent Fr. Madsen taler atter ved stenen i fælledparken.

Mandag den 18. Juli kl. 7. Hr. redaktør Wilh. Date taler ved stenen i fælledparken. Dette bliver så vort sidste store friluftsmøde i København i år.

Fru dr. *A. E. Bonnichsen*, der i Januar og Februar gentog sit foredrag om: *„Hvorledes overvindes træthed"*, hele 4 gange, med stigende interesse for hver gang, kommer sikkert igen til efteråret med sine opvisninger af de Breat-Harte-Burtonske åndedrætsøvelser.

Internationale ungdomsstævner til sommer. Det voxende samkvem mellem alverdens ungdom vil til sommer give sig udslag i en række internationale ungdomsstævner, hvortil alle landes ungdom indbydes. Foruden det hjemlige i Gilleleje vil der i udlandet blive følgende:

Tyskland. 30. Juli—7. August på Freusburg an der Sieg, nær ved Rhinen, hvor Weltjugendliga indbyder unge af alle bevægelser og anskuelser, der går ud på at opbygge en ny verden, til kammeratligt samvær og alvorlig drøftelse af opdragelse, kunst, leveskiksreformer, social og international politik — og for

at vise verden, hvor unaturlig afspærringen mellem folkene er, og hvorledes ungdommen — samtidig med at være sig sin fædrelandskærlighed og nationale ejendommelighed bevidst — er rede til at række broderhånd til alle andre unge.

Svejts. 3.—10. August i Vaumarcus ved Neuchatellersøen en ungdomslejr, foranstaltet af „Det internationale forsoningsforbund". Man vil behandle Frans af Assisi og hans forhold til naturen, sociale problemer, fattigdommen, freden osv. sammenholdt med ungdommens stilling dertil. Muligvis foretages en rejse til Assisi.

Frankrig. 15.—28. August i Chevreuse ved Paris. Første uge behandles: „Enkel levevis og socialt fremskridt", anden uge: „Det asiatiske problem", (en del studenter fra Asien vil deltage). Kosten er helt vegetarisk.

— Nærmere oplysninger om disse og andre stævner fås ved henvendelse (svarporto) til lærer *R. Ankjær,* Testrup, Mårslet.

Dr. M. Hindhedes foredrag i København om *„Fuldkommen sundhed"* samlede en stor skare af tilhørere, der alle blev meget interesserede i dette ypperlige vegetariske møde, der blev lønnet med et par solide klapsalver. Litteratursalget gik godt. Tak til dr. Hindhede, fordi vi atter fik se og høre doktoren i Vegetarisk forening.

Demonstrationsmødet med de gamle mennesker i Sct. Johannes sogn i København den 29. April blev meget vellykket. For fuldt hus talte fru M. Henriksen og besvarede spørgsmaal, hvorefter de diverse udstillede retter blev serverede. Det var vort medlem — frøken M. Mortensen — der foranstaltede og ledede mødet. Vi traf også enkelte andre af vore medlemmer. Gamle og unge så alle ud til at være vel tilfredse. Vi solgte nogen litteratur. Tak til frøken Mortensen, fordi hun gav os den anledning.

Gaver. *P. Schrøders Minde:* Uddannelsesfondet: P. N. Hansen, Østerlars, 5,00. Børnehjemsfondet: samme 5,00. — *Børnehjemsfondet:* Beyer 5,00, Stokholm 5,00.

Egelundshuset modtager Sommergæster.

4—5,00 Kr. pr. Dag. Henvendelse til **Forstander Rosbach, Egelundshuset pr. Frederikssund.**

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. MAJ 1927 NUMMER 5

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

Told paa solskin.

Efter *William Halland.*

For at fremme det danske gartneri og havebrug foreslår medlemmer af folketinget, at der skal lægges en række prohibitive toldsatser på den frugt og de grøntsager, som stammer fra steder med bedre klimatiske forhold. Som bekendt lader jordaksens skrå stilling sig ikke ændre; for at råde bod på den ulige fordeling af solskin, mener den konservative opfattelse det rigtigst at hindre sydens varme og lys at vise sig her i landet i form af billig og god frugt.

I sin vidtdrevne „interesse" for at „værne dansk erhvervsliv mod stigende udførsel af udlandets overproduktion" vil forslaget bl. a. have tolden på bananer multipliceret med 10. Selv om den blev sat til 1 kr. pr. stk., vil det dog ikke kunne lykkes dansk protektionistisk ånd at få blot en eneste lille sygelig klase bananer til at gro her i landet, medens solen fortsat vil spille i tropisk velgørenhed på Jamaica. Fra Ægypten, Spanien og Italien får vi spiseløg af første klasse til ca. 10 øre pr. kg. Ingen toldbeskyttelse kan føre dansk løgavl op i niveau med avlen fra disse lande, som gratis nyder sol og varme under gode jordbundsforhold. Forslagsstilleren vil have beskattet spiseløg med 10 øre pr. kg, d. v. s. 100 pct. af værdien; virkningen af denne meningsløse toldsats er simpelthen en fordyrelse af en god, billig spisevare. Nye kartofler og blomkål kommer i disse dage fra Algier og Italien og sælges til priser mellem 25 og 50 øre pr. kg. Paa frugtauktionen solgtes i forgårs sekunda blomkål til 11—12 øre pr. kg. og i alle hovedgaderne var vogne fulde af blomkål til 6 hoveder for 1 krone. På denne import vil de konservative have lagt en told af 50 øre pr. kg, d. v. s. at kartofler og blomkål, der nu er toldfri, skulde belastes med en told på prima varer af 100 til 250 pct. af værdien.

Da en del af toldsatserne er foreslået at gælde i den sæson, da de danske varer endnu ikke er fremme, må planen jo være den at hindre de fremmede varers brug, forinden de danske kommer frem. Publikums appetit på friske grøntsager skal skærpes ved exobitante toldsatser på fremmede varer. Blot ikke denne venlige hensigt tager den for dansk gartneri uheldige retning, at folk vænner sig til at spise franskbrød i stedet for dyre grøntsager. Denne tendens i forslaget er så meget mere utiltalende, som læger, ernæringsfysiologer, mådeholdsfolk, folkeopdragere etc., etc. i en lang årrække tidlig og silde er gået havebrugets ærinde ved at anbefale, endog med assistance i avisernes gratis reklame, det gavnlige i brugen af frugt og grøntsager. Fra det erhverv, som har nydt en enestående fordel af folkets ændrede smags-

og forbrugsretning, lyder nu krav gående ud på en almindelig varefordyrelse og forbrugsindskrænkning, for at nogle kan høste en ubillig fordel.

Når man ved, hvilken folkegavnlig betydning de nye sobre livsvaner har haft, må man med dyb overraskelse se fremsat forslag, hvorefter beskatningen af druer skal sættes op til ca. 60 pct. af værdien, tomater mellem 100 og 30 pct., æbler, pærer, blommer og kirsebær omkring 30—50 pct., agurker 75—30 pct. og kartofler samt blomkål 100—250 pct. af værdien. Det er et forslag af ligefrem ernæringsfjendtlig beskaffenhed, og det søger at modarbejde en nu gavnlig indpodet tilbøjelighed hos store dele af befolkningen til at søge en sund og let ernæring, der indeholder opmuntring til en forfinelse i vaner, der er folkegavnlig i al almindelighed.

Selvfølgelig er et sådant forslag ganske uigennemførligt.

For handelens folk vil dette forslags gennemførelse betyde en halvering af forretningerne og ved siden heraf en i mange tilfælde utålelig risikoforøgelse, idet talen er om letfordærvelige varer, som ikke kan tåle toldforhøjelse af den nævnte højde. En grundløs tilintetgørelse af mange varer vil blive følgen. Holbæk Amtstidende (i påsken 1927).

Berczellers nye soya-bønnemel.

En revolution i folkeernæringen.

Af professor dr. med. *Edv. Ehlers.*

Soyabønnen indeholder mange fosforsure salte, hvilket anviser dem en fremragende plads i ernæringen i sammenligning med andre fødemidler, af hvilke de fleste helt mangler eller har meget få fosforsure salte, der har betydning for vort stofskifte.

Baade før og efter den store krig experimenterede man stærkt for at finde den form, der muliggjorde bønnens praktiske anvendelse.

Og Osbornes og Wendels undersøgelser, der viste, at soya-æggehvidestofferne havde stor lighed med de dyriske æggehvidestoffer, virkede yderligere ansporende herpå.

Nu er både det biologiske og det tekniske problem blevet bedre løst ved den af Berczeller (fra det fysiologiske Institut i Wien) angivne fremgangsmåde, som giver et smukt gult soya-bønnemel, der er lugtfrit og har en mandelagtig smag. Den officielle kemiske analyse, som er bekræftet af dr. Jean Freud (fra det fysiologiske laboratorium ved Corks University College), efter hvis arbejde i „Presse médiciale" for 19. Januar, s. 92, jeg har refereret denne interessante Sag, udviser:

Kvælstof	7,28 pct.
Raa proteiner	45,50 „
Proteinstoffer opl. i saltsyrepepsin	40,75 „
Fedt	22,38 „
Lecithin	0,145 „
Aske	4,81 „

Vandindholdet er altid under 10 pct., og sukkermængden svinger omkring 10 pct.

I dette mel findes al soya-olien bevaret; men desuagtet bliver produktet ikke harskt, og bevarer sin gode smag selv ved årelang opbevaring. Det kan spises selv i rå tilstand. Ernæringsforsøg har godtgjort, at det anvendt som eneste næringsmiddel virker som det skal. A-vitaminet er bevaret, og det indeholdte lecithin er identisk med æggeblomme-lecithin. Den klid, der udvindes som biprodukt, er et fortrinligt kreaturfoder. Man kan bruge dette mel til kager og derved spare æg og mælk.

Det beholder sin gule farve og giver ingen afsmag. I pølser kan det anvendes i stedet for kød i en mængde af indtil 40 pct. Det kan anvendes til supper og til fintbrød, der ellers bages med mælk. 10—15 pct. soyamel kan fuldkomment erstatte mælk. 5 pct. soyamel i almindeligt brød bevarer dette mod indtørring (fedtmængden) og forhøjer dette brods næringsværdi.

Nedenstaaende vil man finde en sammenligning af næringsværdien mellem en del almindelige næringsmidler og Berczellers soyamel.

Magert oksekød med ben	1210	kalorier
Fedt svinekød	3810	—
Smør	8000	—
Mælk	670	—
Ærter eller linser	2600	—
Kartofler	880	—
Hvedemel	3400	—
Sukker	3900	—
Almindelige bønner	2570	—
Soyamel	4730	—

Blander man blot 5 pct. soyamel til almindeligt mel, så forhøjer man derved brødets næringsværdi meget betydeligt, og erstatter én femtedel af den dyriske æggehvidemængde, som er nødvendig pr. Dag, hvis vi regner med et brodforbrug af 300 gr. om dagen.

Skønt man hidtil kun har kunnet benytte de fra Manchuriet importerede soyabønner, er prisen på soyamel dog kun 3½ pct. højere end på almindeligt mel, og prisen på en soya-kalorie er kun 76 pct. af prisen på en almindelig mel-calorie. Sammenligner man med prisen for kød, som soyamelet skal erstatte, koster en soya-kalorie kun 7 pct. af en kød-kalorie. Sammenlignet med mælk bliver prisen for en soya-kalorie kun 24,3 pct.

Disse forhold vil jo rimeligvis rette sig endnu mere i soya-bønnens favør, når brugen af samme bliver så almindelig, at dyrkningen af den optages i lande, der ligger nærmere end Manschuriet, så at transportomkostningerne kan nedbringes. Jean Freud mener, at en masseproduktion af soyabønnen vil komme til at virke på folkeernæringen, som da kartoffelavlen overfortes til Europa, og vil få største betydning for nationaløkonomien i hvilket som helst land. Hvad mener Ø. K.?

Berl. Tid.

V. T. venter med interesse på spørgsmålet også ang. soyamælk, jfr. omtale i vort April nummer 1926.

Omkring råkost.

Betydningen af et menneskes virksomhed måles altid bedst ved den måde, hvorpå det misforstås. Det er en sandhed, der har haft gyldighed fra de ældste dage, og endnu i vor oplyste tid manifesteres den kraftigt. At tilstedeværelsen af denne kendsgerning også giver sig udslag overfor hr. Boringvads arbejde, bør derfor ikke forbavse. I sidste nr. af V. T. skriver hr Th. Spur: „Råkosten er et forbigående moderåb, der bereder vejen for en fuld forståelse af den rene vegetarisme" . . . „der er forskel på vejene, de kan være selvmodsigende som de boringvadske salater, der efter hans egen bog er aldeles disharmoniske"... Det er rigtigt. Hr. B. fremhæver gang på gang, at råkost i form af salater er et overgangsled til det mere fuldkomne, og at de derfor ikke kan være harmoniske. Det harmoniske er det fuldkomne, den rene vegetarisme eller frugternæring, hvis gennemførelse hr. Spur altså ikke er ene om at ønske. Men forøvrigt, når hr. Sp. vil indføre en mere fruitarisk levemåde, som i Østarabien, hvor folk lever af dadler og kamelmælk, er det så egentlig mindre disharmonisk end de boringvadske salater.

Dr. Hindhede skriver i „Tidsskrift for Husholdning": „Med hensyn til *råkost* er jeg enig med *Folmer Dam*. Det glæder mig, at han har kunnet gennemskue det forvirrede nonsens, som de stakkels tilhørere vel ofte tror er „videnskab". Jeg har tiet stille, fordi man ikke kan optage en diskussion med hr. Boringvad og konsorter i en usagkyndig forsamling. Sagkyndige vil absolut ikke høre den slags væv. Lad os blot lade manden løbe linen ud. Det vil gå i stykker af sig selv. Kan han få folk til at spise mere salat, gulerødder og frugt, er det kun godt. Men at få folk til at opgive grød, brød og kartofler, nej, det går ikke i det praktiske liv, særligt da ikke, når det gælder at leve billigt."

Dr. H.s indlæg fremtræder som en anerkendelse af bl. a. følgende betragtninger af hr. Folmer Dam i samme blad:

„Hvad råkosttilhængerne nu egentlig forstår ved de „levende næringssalte" er jeg ikke klar over. Men det må vel være de metalforbindelser af organiske stoffer, der findes i de levende plantecellers protoplasma. Da hr. Boringvad endvidere flere gange nævner, at disse næringssalte stivner ved opvarmning, ligger det nær at antage, at der tænkes på de komplexe proteinstoffer, der findes i cellerne, og som ganske rigtigt koagulerer ved opvarmning. Det gør de jo imidlertid også, *når de kommer i kontakt med mavesaftens saltsyre*" . . . .

„*Vitaminer er stoffer*, ikke levende væsener, og de kan så udmærket vel findes i tilberedt kost."

„Både ved deres uforringede indhold af B- og særlig C-vitamin, ved deres betydelige indhold af aromatiske stoffer(?) og organiske syrer, der har en *appetitvækkende og forfriskende virkning på vor organisme og en heldig indflydelse på vor fordøjelse, og ved deres store rigdom på alkaliske mineralsalte, der bidrager mægtigt til en lettere udskillelse af organismens affaldsstoffer, særlig urinsyrens udskillelse, der langt lettere opnås ved en alkalisk end ved en stærkt sur reaktion, er frugt og grønsager af stor værdi i kosten* og fortjener sikkert en større plads heri, end disse næringsmidler hidtil har haft. Og at ganske særlig frugt ikke vinder ved tilberedning, er uden for al tvivl. *Især af hensyn til vitaminerne vil det derfor være fornuftigt at anvende rå frugt til dessert, rå grønsager og rodfrugter til salater, som tilsætning til andre retter* og som pålæg på børnenes skolemad. Kosten vil derved vinde sundhedsmæssigt set. *Men at en gennemført råkost skulde være sundere end en kost, hvis fundament er brød, margarine, kartofler, grød og sukker med en* ***økonomisk og fornuftig*** *anvendelse af frisk og tilberedt frugt og grønsager*, ja, endog mindre mængder af kød og æg, for ikke at tale om kærnemælk og sødmælk, det må i alle tilfælde først *bevises*, og jeg ser ingen grund for, at det skulde være tilfældet."

Dr. H. ved, at Boringvads råkost„væv" ikke er originalt påhit; dr. Mich. Larsen var inde på det samme, øste forresten af samme kilde, som B. for en del søger til. Dr. H. bør også vide, at B. ikke er ene om at fremhæve råkostens betydning

i vor tid, men at han er i selskab med — også berømte — videnskabsmænd. Enkelte citater, der ikke kan betegnes som tendentiøst misvisende, kan måske gøre dette klart:

Af en og samme føde æder dyrene mere end dobbelt så meget, *når den er kogt,* og bliver dog m. h. t. legemsvægt og tilvækst ca. det halve bagefter dem, der fodres med den *rå* næring. Med andre ord: *overslagsværdien af blandet næring er så meget desto større, jo mindre den er denatureret ved opvarmning.* ....Kogningens opdagelse, som man gerne vil kalde en af de største kulturfremskridt, må jeg i mange henseender næsten sidestille med opfindelsen af alkohol, tobak og andre rus- og nydelsesgifte. Mennesket har opfundet og anvendt kogningen, ikke alene fordi den kogte mad smager bedst, men også fordi man kan fortære *mere* deraf end af råkosten.

Prof. *E. Friedberger.*

Dr. med. *A. Borosini* belyser den sygelige appetits skæbnesvangre frådseri og dens bekæmpelse på grundlag af råkosten.

Dr. med. *Bircher-Benner* har meget indgående videnskabeligt belyst og fastslået naturfødens principielle grundlag og betydning for sundhed og velvære.

Efter at have studeret videnskabelige værker af Gautier, Rodin, Buchard, Huchard, Metschnikoff etc. er jeg ikke i tvivl om, at den kogte føde som ernæring er skyld i de mange gigtsygdomme, neuralgi, blindtarmsbetændelse, hypokondri, sukkersyge, åreforkalkning, haemorhoider, lever-, hjerte- og nyresygdomme, samt hudsygdomme, kræft, tuberkulose og apoplexi, — alle har deres dybere årsag i den forkerte, vanemæssige ernæring. — Dr. *Foly Plane* (Mexico).

Vegetarisk ernæring, dårlig valgt og forkert tilberedt, d. v. s. dødkogt, er meget værre end en ernæring af kød og grøntsager, nydt med måde.

Dr. *S. B. Rodriguez.*

Den kogte føde og de uharmoniske kombinationer ødelægger fordøjelsen, smagen og appetitten, — belaster blodet og er den første årsag til al menneskelig sygdom og elendighed. Dr. *Emilio G. Alsina* (Peru).

Alle kombinationer med mel, æg, smør og mælk må regnes til den føde, som giver dårligt stofskifte. Dr. *A. B. Massiotti* (Italien).

Ingen fysiolog vil nægte, at mennesket burde leve ene og alene af ukogte urter, salater og frugter. — Dr. med. *Spencer Thomson* (Madras).

Råkost = levende føde, d. v. s. salater og frugter, er efter videnskabelige undersøgelser og praktiske erfaringer i sandhed den eneste naturlige og logiske føde for mennesket. Dr. med. *Ramon Clares P.* (Valparaiso, Chile).

Den bedste kok er solen. Dr. med. *A. de Souza* (Spanien).

At det at leve på den naturbestemte føde har den virkelige og sande økonomi og hygiejne til følge, er en kendsgerning og lader sig ikke omdisputere. Dette er almindelig kendt i alle rationelle lægevidenskabelige kredse.

Dr. med. *A. S. H. Crespi.*

Dr. H. bør — som videnskabsmand — påvise det uholdbare i B.s principielle grundsætninger. Sagen er ikke afgjort ved, at han anvender ordet „væv".

Hr. Alfr. Ørnstrup skriver:

Ernærings-kunstnere. Den store interesse der for tiden findes for menneskets ernæring, og som også afspejler sig i „Veget. Tidsskrift" for 15. November, har, som sædvanlig, bragt de forskellige ernærings-reformatorer i harnisk.

Aldrig så snart er hr. Boringvad kørt frem med sin „grøntvogn", før dr. Ottosen forsøger at sætte en bremse paa denne vogn.

Og hr. Boringvad skriver i sit program for råkostfilmen „Ernæringskunsten" side 13: „Som følge af uheldige kendsgerninger fraråder jeg at anvende let tilgængelige råkost-opskrifter på må og få uden at have en saglig forståelse ved først at sætte sig grundigt ind i tingene.

Det er min erfaring, at en sådan fremgangsmåde kun skaber misforståelser, forvirring og fanatisme, og som derfor er vor fælles fjende.

Jeg påtager mig derfor intet ansvar m. h. t. dem, der eventuelt for tiden optræder som kursusledere i råkost-tilberedning, lige så lidt som jeg har nogen forbindelse med sådanne, der måske endogså pludselig har fået mange års erfaring og udgiver bøger om råkost efter blot at have læst mine bøger igennem, men som trods smart efterligning dog i virkeligheden savner den videnskabeligt underbyggende forståelse, som jeg med hensyn til naturlovene arbejder på at skabe her i landet, hvor den savnes så meget."

Denne udtalelse er antagelig møntet på frøken Gudrun Smith.

Hvor er denne fremgangsmåde i grunden tarvelig — hvor kan hr. Boringvad, der føler sig fornærmet over dr. Ottosens bemærkninger, selv gå frem akkurat paa samme måde.

Ingen af de tre nævnte har — så vidt jeg ved — gjort selvstændige studier over ernæringsspørgsmålet; efterplaprer altså hvad andre har skrevet, og kan for så vidt være lige gode eller lige dårlige. — Ja, de to har vel end ikke lægeuddannelse.

Her hjemme har vi vel for tiden kun dr. Hindhede, der praktisk og teoretisk giver sig af med ernæringsvidenskab.

Forøvrigt er råkostproblemet jo ikke af ny dato. Alle de, der har læst dr. Michael Larsens bog „Naturlivsbredelsen", har jo de sidste 25—30 år ved at øse af denne rige kilde fået den bedste videnskabelige begrundelse for den eneste rigtige ernæring — nemlig frugtspisning.

Jeg tror ikke, at ret mange vil komme til at synes om rå kartofler, rødder, kål etc. mænget sammen med forskellige mayonaiser og citronaiser og lignende, eller brød af rå kornarter.

Alle de, der i en årrække har levet vegetarisk, tillempet efter enhvers økonomiske evne, er vel, formoder jeg, i besiddelse af, eller har læst, dr. Mich. Larsens bøger og småskrifter, den eneste videnskabelige litteratur på dansk, der altid har hævdet, at mennesket er frugtspiser af reneste vand.

Lad os aldrig glemme dr. Michael Larsen, den dygtige, klartseende læge, det uselviske, ædle menneske, for hvem medmenneskers velfærd og lykke var det centrale og pengespørgsmålet altid det underordnede.

For den gode sags skyld burde alle, store og små ernæringsprofeter, undlade at rakke ned på hinanden. „Man merkt die absicht und wird verstimmt."

Alfr. Ørnstrup.

— Hr. Boringvad har i en årrække foretaget selvstændige undersøgelser og experimenter på ernæringsområdet; han har således i hvert fald nogen praktisk erfaring. Hans bemærkning om, at han ikke kan påtage sig noget ansvar for, hvad andre lærer, var en velovervejet og nødvendig reservation, når han vilde holde sit program klart: først og fremmest at lære folk at forstå det principielle grundlag for naturlig levevis. Det er ikke vanskeligt at skaffe sig et publikum, når man propper det med opskrifter og tabeller; men det er ikke ad den vej et varigt fremskridt nås. Sålænge råkostens (eller frugtlevemådens) principielle side er ganske ukendt, nytter det ikke at oprette råkostmenigheder eller spekulere i publikumssuccess. Der er endnu meget at gøre, før grundlaget for det videre arbejde for den naturlige levemåde er tilstede. Vi bør hjælpe de få modige mennesker, der tør give afkald på succes og popularitet, fordi de véd, at de tjener menneskeheden bedre ved at holde fast på principperne, ved at trække de rene linjer op. Der er nok, som vil rive ned — der er kun få, som vil bygge op.

Wilh. Date.

Esperanto.

Krishnamurti kaj la vegetarismo. Krishnamurti, estro de la ordeno „La Orienta Stelo", kiu dum sia tuta vivo estis vegetaro, skribas en sia malgranda libro „Mem-preparado" pri la kruela mortigo de bestoj por hom-manĝajo:

„La historio jam montras al ni la diversajn gradojn de la krueleco, kiun ni pasis kaj lasis malantaŭ ni, kaj daŭros nur malmultaj jaroj antaŭ ni rigardas

la kruelaĵon, kiu konsistas el mangado de viando, kun la sama teruro, kiu plenigas nin, kiam nia rigardo retroen iras al la tagoj, kiam torturo estis ordinara praktiko.

Krishnamurti og vegetarisme. Overhovedet for Ordenen „Stjernen i Øst" Krishnamurti, som hele sit liv har været vegetar, skriver i sin lille bog „Selvforberedelse" om det grusomme drab af dyr til menneskefode:

„Historien viser os allerede de forskellige grader af grusomhed, som vi har passeret og ladet bag os, og det vil kun vare få år, før vi betragter den grusomhed, som bestaar i at spise kød, med samme rædsel, som fylder os, når vort blik går tilbage til de dage, da tortur var almindelig praksis.

Vendelbos sociale fond

har udsendt en beretning om virksomheden i de forløbne 5 år, der bedst belyses ved hjælp af nedenstående regnskabsoversigt for hele perioden.

Indtægt.

Renter af værdipapirer etc.	Kr.	2100,00
Renter af udest. fordringer	-	1000,00
Renter af bankkonti	-	412,07
Gaver	-	100,00
Andre indtægter	-	140,00
Samlet indtægt..	Kr.	3752,07

Udgift.

Bidrag til uddannelse af en naturlæge (studielån) (heraf kr. 184,80 præmie for en livsforsikring for pågældende).	Kr.	3184,80
Andre lån	-	900,00
Tilskud:		
Det danske Montessori-selskab	-	2000,00
Humanistisk forbund	-	130,00
Den kristne ungsocialist	-	14,00
Dansk vegetarisk forening	-	300,00
Præmie for morallæremidler (Anker Kirkebye: Evige tanker).	-	500,00
Medlemsbidrag:		
Det danske Montessori-selskab	-	100,00
Dansk Retskrivningsforening	-	50,80
Vegetara Ligo Esperantista	-	18,60
Kristeligt socialt forbund	-	60,60
Det sociale sekretariat	-	25,60
Fælles mål	-	5,00
Abonnement:		
Frisindet Folkeblad	-	16,30
Den kristne ungsocialist	-	6,00
Indkøb af bøger	-	163,45
Administration	-	90,60
Samlet udgift...	Kr.	7565,75

Når regnskabet udviser, at der er afholdt udgifter, der langt overstiger indtægterne, så betyder det, at man har måttet angribe reserverne udover, hvad der egentlig har været meningen. Hvis fonden har villet forfølge blot nogle af sine opgaver, har denne fremgangsmåde været nødvendig, bl. a. fordi *gaverne* i den femårige periode, som nærværende beretning omfatter, kun er gået meget sparsomt ind sammenlignet med de første 5 år.

Det vil derfor være af største betydning, om interesserede idealister vil tænke på fonden med *gaver*, og man gør her opmærksom på, at statuterne hjemler ret til også at modtage gaver, hvortil der er knyttet særlige bestem-

melser, f. ex. at givernes pårørende har krav på renterne et vist åremål eller eventuelt på livstid — dog at sådanne særbestemmelser selvfølgelig ikke må stride mod fondets statuter iøvrigt. Der er herigennem åbnet en let adgang for socialt interesserede mænd eller kvinder til at støtte de ideelle bestræbelser, som ligger til grund for fondens virksomhed og samtidig undgå alt besvær med oprettelse af særlige legater, hvis forvaltning ikke altid falder sammen med stifterens ønske.

For øjeblikket vil fonden kun i meget begrænset omfang kunne støtte flere formål end de, der allerede nu beslaglægger indtægterne; men man vil stadig søge at hjælpe i videst muligt omfang på rette sted og håber at andre ved deres gaver vil virke med hertil.

Formand for bestyrelsen er for tiden fuldmægtig St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal, og sekretær og kasserer er fru Kirstine Schrøder, Skovridergårdsvej 12, Holte; begge giver gerne yderligere oplysninger om fondets virksomhed.

Litteratur.

Hardy Hansen: Frugthaven og kokkenhaven. København 1927. (Hagerup). Pris Kr. 2,50.

Det er en overordentlig fornøjelig havebog, som hermed forelægges danske havevenner. Forfatteren, der er kendt for sin energiske agitation for fremme af frugtavlen i Danmark, har alene af den grund på forhånd vor sympathi; men hertil kommer, at nærværende bog er besjælet af en usædvanlig friskhed og djærvhed i fremstillingen; afgørende nye synspunkter træffer vi vistnok ikke og på et og andet område (beskæring f. ex.) er forfatteren nærmest konservativ, men begrundet konservativ; hvilket utvivlsomt skriver sig fra, at det økonomiske synspunkt med rette betyder så meget i hele fremstillingen.

Forfatterens dom er altid meget afgjort — omtrent som en højesteretsdom; og et stort og praktisk nærværende resultat i den store frugthave ved Nykøbing sindssygehospital afgiver vel også nok basis for forfatterens synspunkter, men fra vor side savner vi i høj grad indflydelse på fremstillingen fra de kredse, som — særlig i Tyskland og Amerika — arbejder for en reform af havevæsenet i retning af mere naturlige fremgangsmåder i træernes behandling.

Men, som sagt, hvis nogen trænger til at friskes op i sit syn på frugtavl og havedyrkning i det hele, da vil det være klogt at ty til denne bog, som i alfald giver mod og ny lyst til at tage fat. *F.-J.*

Spredt og samlet.

Kødspisning i England. Indgående medicinske undersøgelser har godtgjort, at en fuldstændig afholdenhed fra kød har meget dårlige følger for sundheden i et land med så skiftende klima som England. Denne kendsgerning er iøvrigt ikke af ny dato. Allerede i 1898 fik medlemmerne af dominikanerordenen, som bor i England, tilladelse af paven til at spise kød 4 gange om ugen, medens de tidligere fuldstændig måtte afholde sig fra denne nydelse. Sundhedstilstanden blandt dominikanerne bedredes da også strax betydeligt.

Aftenposten.

Dette er noget ganske forfærdeligt vrøvl, vel sagtens opfundet af en eller anden, der er interesseret i kødtrafiken, f. ex. læger eller slagteriinteresser. Læs bare en af Hindhedes beretninger om engelsk kost, f. ex. nr. 24. — Man kunde ligeså godt påstå, at man i Sverige skulde drikke saltvand eller i Rusland spise pulveriseret gråsten.

Hjemskolemøde afholdes 2. pinsedag på Egelundshuset. Foredrag af frk. *Th. Konstantin-Hansen:* „Truede værdier". Eventuelt flere foredragsholdere. Fælles kaffebord og samvær. Vegetarer er også velkommen.

Pensionærer

modtages, god veg. kost. Adgang til sol-, luft- og lysbade, medicinske bade og massage. Billige priser. „Solhjem", Søby pr. Svendborg. Telf. Gesinge 11.

L. Christensen.

Naturlig ernæring (råkost).

Foredrag ved frk. *Gudrun Smitt* og dr. *Alfred Bramsen* Torsdag d. 19. Maj kl. 8 i Kvindelig læseforening.

Billetter à 1 kr. for voxne, 50 øre for børn, fås i Kvindelig læseforening samt ved indgangen. Servering af en frugtret iberegnet.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Repara- tionsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



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

Chiropractisk Klinik
Sønderg. 1 b[1] — Tlf. 3256
Aarhus
Frk. Christine Nielsen,
Chiropractor

Chiropractisk Klinik
Skattergade 56
Tlf. 744
Svendborg

Chiropractisk Klinik
Esbjerg: „Axelborg", Kongensg. 53[b]. 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
(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
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: Talelærerinde.
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.