VEGETARISK TIDSSKRIFT

22. ÅRGANG - 15. JUNI 1928 - NUMMER 6

Indhold: Møder og lignende. — Respekt for døden! — Videnskabelig galskab. — Foredragsarbejdet i provinsen. — Råkost. — Spis let til frokost. — Frugtavlens fremvækst. — Spredt og samlet. — Rå salater. — Annoncer.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 18. Juni kl. 7 aften.* Kartoffelmanden, hr. assistent *Fr. Madsen,* taler ved stenen i fælledparken.

Søndag den 24. Juni kl. 1—2 efterm. (Sct. Hansdag) samles medlemmer med venner ved Springforbi station til en selskabelig sammenkomst i den frie 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 25. Juni kl. 7 aften. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. *Oluf Egerød,* taler ved stenen i fælledparken.

Mandag den 2. Juli kl. 7 aften. Kartoffelmanden, hr. assistent *Fr. Madsen,* taler ved stenen i fælledparken.

Mandag den 16. Juli kl. 7 aften. Hr. redaktør *Wilh. Date* taler ved stenen i fælledparken.

Søndag den 22. Juli efterm. Medlemmer med venner samles til en selskabelig sammenkomst hos hr. og fru ingeniør *Seegelke,* Nyvang, Trørød pr. Vedbæk. Man bedes benytte tog kl. 14,27 (2,27) fra hovedbanegården. Når dette tog ankommer til Vedbæk, er der vejledere tilstede. Er vejret tvivlsomt, kan man ringe til vester 3509 — Henriksen — mellem kl. 11 og 1. Udflugten vil da *maaske* først finde sted Søndag den 29. Juli.

Mandag den 24. September kl. 8 aften i K. F. U. K. — indgang Lille Kannikestræde 5 — vil hr. redaktør *Axel Pille* holde lysbilledforedrag om „Ny ungdom", der gennem selvansvar og selvopdragelse søger at oparbejde en renere og sandere kultur end den, der nu behersker verden. De unge mennesker fra International ungdomsliga, der bl. a. *ogsa* vil vegetarismen, vil synge deres „Wandervogelsange". Til dette møde, der kun bliver bekendtgjort her, vil alle medlemmer med venner have fri adgang. Man bedes give møde i god tid, thi der vil blive stuvende fuldt hus.

Vegetarisk udstilling. Fru *Frida Hansen,* Aarhus afdelingens energiske formand, afholder en ny udstilling af vegetariske retter i Holstebro den 20. Juni kl. 3 med foredrag om aftenen.

Hvem melder om det næste fremstød?

Marmite

Den vitaminrige Suppeekstrakt med den fine Smag

Skodsborg badesanatorium har den 23. Maj bestået i 30 år.

Mødesalen i Sct. Johannes sogns menighedshus var stuvende fuld af opmærksomme tilhørere den 18. Maj, da vort medlem, frøken M. Mortensen, kl. 3 eftm. åbnede mødet. Frøken Mortensen holdt et kort vegetarisk foredrag, hvorefter fru M. Henriksen fik ordet for at sige noget om de udstillede vegetariske retter. Smagsprøverne gjorde stor lykke. Københavns afdelings formand besvarede de fleste spørgsmål. Samværet, der varede henimod 4 timer, blev afsluttet med en tale af sognepræsten, pastor Gottschalck-Hansen. Vegetarerne har kun grund til at være glade ved dette samarbejde. Der blev vist os al den opmærksomhed og imødekommenhed, som vi kunde ønske, og de kære ældre mennesker, der overværede dette store vegetariske demonstrationsmøde, er sikkert gået hjem for at fortælle yngre slægtninge og venner, hvad de har oplevet — alt til fordel for den vegetariske sag. En del litteratur blev solgt. I slidet, der væsentlig gik forud og varede nogle dage, deltog fru K. Barfod og fru Mary Nielsen. Disse to trofaste medlemmer var — som også ved tidligere lejligheder — fru Henriksen en stor støtte. Vort medlem, frøken H. Østrup, og flere andre ærede damer, der formodentlig bor i ovennævnte sogn, besørgede serveringen. Det var ikke noget lille arbejde i den rummelige og tætpakkede sal. Tak til frøken M. Mortensen og tak til alle, der bidrog til at gøre denne sammenkomst vellykket. *H.*

International Ungdomsliga afholder i tiden 24. Juli—7. August en sommerlejr ved Gilleleje. Det er tredje år, at ungdom fra forskellige lande mødes på dette sted for at drøfte spørgsmål, som er oppe i tiden, og da særligt fredsspørgsmålet. Ifjor var der unge fra Tyskland, Holland, England, De forenede Stater, Norge, Sverige og Danmark, og repræsentationen vil sikkert blive endnu fyldigere i år. Der vil blive holdt foredrag og diskussioner, men ved siden af vil der blive rigelig tid til badning, udflugter (til Kullen, Helsingør, Gribskov osv.) og selskabeligt samvær, hvorunder alle vil kunne få lejlighed til at komme i berøring med de udenlandske unge. Kosten vil blive udelukkende vegetarisk, og deltagerne sover i telte, til nogle enkelte kan dog skaffes soveplads. — Det hele koster 3 kr. ved anmeldelsen (der må ske snarest, senest inden den 25. Juni) og 3 kr. pr. dag.

Der har i de tidligere år udfoldet sig et smukt, kammeratligt samliv i lejren, både muntert og alvorligt, og det skulde ikke blive dårligere i år, hvor vi har erfaringerne fra tidligere år at bygge på. Alt tegner til at lejrtiden vil kunne blive en vellykket ferietid for mange unge, og de unge, der står i Vegetarisk Forening, vilde sikkert have både udbytte og fornøjelse af at tilbringe nogle dage i disse friske omgivelser sammen med levende interesserede kammerater.

Anmeldelse kan sendes til *Axel Pille*, Fiolstræde 34 A, København K. (Telefon Byen 6172).

Den 9. nordiske sundhedsuge afholdes på Frydenstrand sanatorium ved Frederikshavn fra 5.—10. August med følgende program:

Søndag den 5. August kl. 2,30: Sundhedsugen aabnes, taler og sang. Kl. 3: Foredrag. Kl. 4: Spørgetime. Kl. 6: Middag. Kl. 7,30: Underholdning.

Mandag den 6. August kl. 7,30: Gymnastik, bad, og frokost. Kl. 9,30: Foredrag. Kl. 10,30: Foredrag. Kl. 11,30: Spørgetime. Kl. 1: Frokost. Kl. 7,30: Underholdning.

Tirsdag den 7. August: Udflugt til Skagen.

Onsdag den 8. August kl. 7,30: Gymnastik m. m. Kl. 9,30: Foredrag. Kl. 10,30: Foredrag. Kl. 11,30: Spørgetime. Kl. 1: Frokost. Kl. 3: Vegetarisk Demonstration. Kl. 6: Middag. Kl. 7,30: Underholdning.

Torsdag den 9. August kl. 7,30: Gymnastik m. m. Kl. 9.30: Foredrag. Kl. 10,30: Foredrag. Kl. 11,30: Spørgetime. Kl. 1: Frokost. Kl. 3: Udflugt. Kl. 8: Underholdning.

Fredag den 10. August kl. 8: Frokost. Kl. 8,45: Afslutning.

Prisen er 60 Kr. indbefattet værelse, foredrag, udflugter o. s. v. For kortere tidsrum eller enkelte dage betales efter nærmere aftale. Enkelte foredrag og spørgetimer betales med 1 Kr.

Anmeldelse om deltagelse sendes snarest til Frydenstrand badesanatorium,

(Forts. på omslagets 3. side).

VEGETARISK TIDSSKRIFT

22. ÅRGANG 15. JUNI 1928 NUMMER 6

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

Respekt for døden! — eller?

Den nye ernæringslære og ungdommen.

Vor føde i forhold til det, vi vil, og det, vi kan.

Saa længe, der findes slagtehuse,
findes der også slagmarker.
Dr. med. Erwin Hof, München.*)

Tidligt og silde er vi blevet indpodet respekt for døden. Og guderne skal vide, at der på dette grundlag efterhånden er blevet noget at respektere. For det moderne kultursamfund hviler jo på organiseret massemord, — hverken mere eller mindre. Dette vil i mange øren lyde brutalt, — det vil smage af kommunistagitation etc., hvad det dog slet ikke er. Nej, sagen er kun den, at jeg synes, vi skal have mod til at se sandheden i øjnene. Og jeg tænker såmænd ikke blot på slagmarkerne, hvor respekten for døden indpodes til akkompagnement af kanoner og maskingeværer, — og så lidt salmesang ind imellem. Spørgsmålet går nemlig betydelig videre. Det er i virkeligheden spørgsmålet, om vi vil være sunde og livskraftige eller syge og dødsmærkede på både legeme og sjæl, — ja, det er i videre forstand spørgsmålet om samfundets beståen eller fald.

Som fejende sus går ungdomsbevægelserne over landene. Ud i naturen, — dér er livet, fornyelsen og friskheden, det er parolen for dem alle. Og de er et tegn på, at ungdommen trods alt endnu er så meget i pagt med livet, friheden og naturen, at denne i sidste instans har større magt over dem end den såkaldte kulturs åndsforladte dødsmesser.

Men i forbindelse med denne — for mange måske ret ubevidste — længsel efter en rigere udfoldelse af livet, er der et spørgsmål, hvis uhyre betydning I endnu ikke helt har fået øjnene op for. I har endnu ikke klart forstået, hvor vigtig en faktor føden er i menneskets liv, og at det ikke er ligegyldigt, hvilken slags føde vi ernærer os med. Men også her er der tegn på, at det dæmrer, navnlig måske i Tyskland. Og vi, der arbejder for at sprede oplysning om disse ting, hilser naturligvis selv de mindste tegn med glæde, og med en særlig glæde, når de kommer fra ungdommen.

Ernæringsspørgsmålet er i sine detailler uhyre kompliceret. Men har man først fået blikket opladt derfor, bliver hver enkelt detaille og legemsfunktion så interessant, at det nok lønner sig at studere lidt derom. I denne lille artikel lader vi detaillerne ligge og ser på den væsentlige side af sagen.

*) Citat fra hans bog „Rohkost", Jungborn-Verlag, 1927.

For os alle hver især er *livet* det givne. Vi fik alle en vis livsarv eller livskapital i vuggegave. Hvad vi bringer ud af den, afhænger af os selv. Ved og gennem vort legeme skal vi i følelses- og tankeliv og endelig i handling bringe livets kræfter og evner til udfoldelse eller blomstring i det praktiske liv her på jorden. Føden er jo det materiale, hvoraf vi opbygger legemet, altså det materiale, vor livskraft får at arbejde med og omsætte.

Hvis et menneske har arvet nogle penge, så hører der jo ikke megen kunst til at putte dem i nogle strømpeskafter og bruge løs af dem, til der ikke er flere.

Og dog er det sådan, at moderne kulturmennesker administrerer deres mest værdifulde arvegods, — selve livskapitalen. Man trækker stadig nye summer ud af livets bank, men sørger ikke for, at der kommer noget ind. For det er dog noget, der siger sig selv, at en *død* føde kan ikke tilføre os *liv*. Tværtimod, — jo mere grov og tung føden er, desto mere kræver den af vor livskapital eller nervekraft for at blive omsat.

Vi ernærer os med *lig!* Har vi så ret til at vente noget som helst andet end en sygdomshærget, d. v. s. dødsmærket slægt? — Men endnu lyder parolen: Respekt for døden! — Respekt for de døde dyrekroppe, — respekt for oxetunger og oxehaler, — for grisehoveder og griseskinker, — respekt for både hoved og hale og indvoldene med, — lever, nyrer, hjerter, tarme o. s. v. — Respekt for den gode, styrkende mad!!

Vi er så *hygiejniske!* Renlighed er en god ting! Det daglige bad burde lovbefales, for den sved, der trækker ud gennem huden, er jo ofte af en temmelig uhygiejnisk beskaffenhed. Derfor må vi forlange renlighed, — udvendig altså! — For den indre urenhed vil vi skam fortsætte med. Vi vil have lov til vedblivende at fylde os med liggifte, syrer og alkohol, der i skøn forening skaber indre gærings- og forrådnelsestilstande og aflejrer utrolige mængder af slimstof. Respekt for døden!

Vi er så *humane!* Gå ud i de bloddampende slagtehuse og hør dyrene hyle og brøle, — det er nu deres måde at udtrykke deres beundring på for de sindrige mordinstrumenter, der demonstrerer vor humanitet. Dødsangst og mord er blevet det fundament, hvorpå vi bygger vort liv. I slagtehusene forberedes jo alt det, vi skal have ind for at eksistere, — og på slagmarkerne giver vi de erhvervede kræfter ud igen for at få luft! -- Humant naturligvis, — sidste vedtægter fra Genéve! — Respekt for døden!

Vi er så *idealistiske!* Ja, hvordan skulde vi næsten kunne blive andet, så ideelt som vi lever! Hvem kender ikke de store internationale taler, der giver genlyd over hele jorden. Der er virkelig noget betegnende i, at de næsten altid kommer til verden ved en festbanket. En konfirmations- eller jubilæumsmiddag — 5 retter i al beskedenhed — tæller dog også med. Princippet er det samme, — kun dimensionerne er forskellige. Det kan vel også nok få tænderne til at løbe i vand og maven til at agere sugepumpe at se ligene parteret og

klædt på til maskerade. Når så endelig alkoholen tager sig af den åndelige mave eller hjernen, har vi hele spilleværket igang, og så flyder idealismens frodige strøm, — vi slagter for at leve, — vi fører krig i fredens hellige navn o. s. v. Hensynsløst øder vi livet om os og i os — af respekt for døden!

Mon det ikke er på tide, at vi lærer at respektere *livet?*

Det skal vi ud i naturen for at lære. Dér vil vi opdage, at livet er en vidunderlig ting, og at det har så meget at bringe os, som vi hidtil slet ikke havde drømt om, — og ikke som illusioner, men som virkelighed, så sandt som livet selv er en virkelighed. Naturen er rig, — den har sørget for alle sine skabninger, — men for mennesket har den dog dækket sit rigeste bord. Også gennem plante- og frugtriget strømmer livets kræfter. Videnskaben kalder dem vitaminer. I kogegryderne med dem, siger vi. Også de må først ødelægges, fordi vor indgroede respekt for døden forbyder os at nyde produkterne i naturlig, livsfrisk tilstand.

Men nu er der råbt Vagt i gevær overfor alt dette. Anerkendte videnskabsmænd har taget bladet fra munden. Og dette er essensen af den nye ernæringslære:

Nyd naturens egne produkter fra plante- og frugtrige og nyd dem rå i naturlig tilstand, for det er den sande menneskeføde. Lev naturligt, — da vil I på alle områder komme i en ganske anden kontakt med naturen end før. I de rå planter og frugter sprudler livets vidunderlige kræfter, — de såkaldte vitaminer, — og netop således, at det menneskelige legeme kan optage dem. Når I nyder dem, som de er, da ødelægges disse livsværdier ikke. De vil sprudle videre i jert kød og blod, — de vil tilføre jer ny livskraft og livsevne, — der vil blive skabt noget af dem og ved dem, nemlig sunde, stærke, plastiske og modstandsdygtige legemer, — en værdig bolig for lyse, friske sind og et naturligt følelses- og tankeliv.

Er det ikke det, vi alle dybest vil? — Men kan vi bebrejde naturen, at det stadig slog fejl og blev til en ironi af den anden verden, når det hele var bygget på mord og bjerge af lig? Kan vi så død og høste liv?

Nej, mine venner! — For den respekt for døden, som er en hån mod livet, — den er hul og falsk, og alt, hvad der bygges derpå, bliver det samme.

I mangfoldige former rækker naturen os sit liv, sine sande ernæringsværdier. Kun ved dem kan vi gøre os håb om at bringe balance i forholdet mellem det, vi vil, og det, vi kan.

Respekt for livet i os og om os, — i smått som i stort, — da følger alt det andet af sig selv, — og da bliver livet først rigtig værd at leve.

Stef. Voldan (i Nye Veje).

Videnskabelig galskab.

Skaber videnskaben muligheder for slægtens degeneration?

I Retsforbundets blad „Tidens Krav" finder vi følgende, der viser, at dele af pressen i stedse stigende grad vender sig mod det videnskabelige rædselsherredømme, som hærger landet.

B. T. har fundet en artikel i et engelsk blad, hvor det bl. a. hedder:

„Skal menneskeslægten vende tilbage til samme stadium som Darwins „Missing link"?

Dr. Meddow Bayly, en berømt engelsk kirurg, mener, at dette vil blive tilfældet, hvis prof. Voronofs metoder sejrer, og man begynder at indpode mennesker abekirtler i større stil.

Ifølge prof. Voronofs egne udtalelser, siger den engelske kirurg, tror han selv paa, at man kan forandre den menneskelige race. Folk spørger mig, om der er en mulighed for, at patienter, der får indpodet abekirtler, kan komme til at minde om aber. Der er mere end en mulighed. Der er absolut sandsynlighed for, hvis indpodningen af abekirtler i mennesker bliver almindelig, at der vil opstå abelignende træk hos racen.

Selvfølgelig har man ikke noget positivt bevis for det endnu, men jeg tror, at hvis en mand og en kvinde, der begge er indpodede abekirtler, får børn, vil disse komme til at minde uhyggeligt om aber. Det kan ikke være anderledes. De særlige kirtler, der overføres, er nogle af de vigtigste i legemet. De påvirker så at sige alle funktioner.

Hvis de normale kirtler fjernes og erstattes med abekirtler, så vil disse kirtler stimulere de samme åndelige egenskaber hos menneskene, som de hidtil har opretholdt hos aberne".

B. T. tilføjer:

Hvis den engelske kirurg virkelig har ret, har det unægtelig ikke særlig hyggelige udsigter med menneskeheden.

Og heri har bladet så inderlig ret. Bemærkelsesværdigt er det dog, at hverken dette organ, dets store frænde eller andre af vore dagblade har fået øje på, at de bestræbelser, vore læger og fysiologer udfolder, fører hen mod slægtens degeneration med stærke skridt. Prof. Voronof er systemet i renkultur; ham kan man ikke tage fejl af. Men der er mange små „Voronof'er", som lister om i hjemmesko og forgifter børnenes rene blod med vaccine og serum samtidig med at de i den dertil indrettede presse stiller sig selv op på piedestalen som menneskehedens velgørere.

Mærkeligt forresten, at videnskabsmænd kan anerkende, at indpodning i en levende organisme af artsfremmede substanser enten virker dræbende eller degenererende, når de samtidig i stadig stigende grad indsprøjter deres patienter med materiegifte fra dyresygdomme.

Den guderne vil ødelægge, slår de med blindhed.

En unaturlig videnskab må gå sin ødelæggelse i møde, og vor tids lægevidenskab arbejder stærkt på at umuliggøre sin egen eksistens, fordi dens grundlag er bleven naturstridig, fordi dens metoder er fabriksmæssige og fordi dens formål er for stærkt præget af sport og profit.

En lægevidenskab, der skal tjene sit virkelige formål: at bevare slægtens sundhed, må hvile på andre principper end vor tids. Den må lægge vægt på at vide, hvad der bevarer sundheden, hvilken levemåde der er den rette, og den må ufortrødent arbejde på at oplyse menneskene om, hvilke nydelses- og næringsmidler der virker nedbrydende på deres velbefindende.

I stedet for ser vi den ene efter den anden af tidens store dyrkere af lægevidenskaben bukke under for vore civilisationssygdomme — kræft f. eks —, sygdomme som de undersøger og eksperimenterer med ud fra rent håndværksmæssige teoritiske synspunkter i stedet for at gøre deres opkomst til et spørgsmål om levemåde. Disse videnskabsmænd, der véd besked om næsten alverdens bakterier, dør af sygdomme, der muligvis — for ikke at sige sandsynligvis — stammer fra den forkerte ernæring med sit overmål af skarpe krydderier og tilsætning, som irriterer og ødelægger slimhinder og væv.

Det kan videnskabens udøvere ikke se. Når en fremragende forsker som dr. Hindhede udkaster den tanke, at kræft muligvis er en ernæringssygdom, så tier videnskaben ham ihjel.

Er det mon fordi vor tids forkerte ernæring er en af de vigtigste årsager til, at lægestanden rangerer blandt de bedste skatteydere, eller er det af ren og skær uvidenhed?

Man må håbe det sidste. Så er der nemlig håb om, at vore læger kan erhverve den indsigt i ernæringsspørgsmålet, som de nu i så skæbnesvanger grad savner. *John.*

Foredragsarbejdet i provinsen.

II.

„Bedre sent end aldrig", er der et ord, der siger, og jeg kan passende anføre det her, idet jeg samtidig beder læserne undskylde, at denne lille fortsættelse af rejsebrevet i Marts fremkommer saa sent.

Foredraget i Thisted, som var arrangeret af den derværende afholdsforening, havde fundet god tilslutning, ca. 75—100 mennesker, og bogsalget blev godt. Under salget af bøger efter foredraget lagde jeg mærke til en ganske ung mand, eller rettere en stor dreng på vel ca. 14 år, der på nogen afstand stod og betragtede bøgerne med synlig interesse. Han forsvandt dog pludselig uden at komme nærmere, og jeg tænkte ikke videre over det. Da jeg skulde rejse til Vejle allerede næste morgen kl. 5, skyndte jeg mig at få pakket bøgerne ned og sendte så hotelkarlen med dem for at få dem indskrevet samme aften.

Formanden for afholdsforeningen vilde, at jeg skulde drikke en kop te sammen med ham, inden han tog hjem. Jeg tog imod den elskværdige indbydelse, skønt jeg ved tanken på, at jeg skulde op næste morgen kl. 4, uvilkaarligt længtes efter at komme til ro. Og nu kommer det, som jeg egentlig vil fortælle i denne forbindelse. Netop som vi var ved at bryde op, kom den unge mand, som jeg før havde bemærket, løbende ind. Han vilde gerne købe en af de gule bøger (ernæringskunsten). Sandsynligvis havde han været hjemme og fået sine forældre overtalt til at købe en sådan bog.

Ja, dette er jo en af de små ting; men for mig er den stor alligevel. Man bliver uvilkårlig blød om hjertet og får et strejf af den glæde, som giver lyst til at fortsætte trods alle vanskeligheder.

Nu var det så uheldigt, at jeg havde sendt alle bøgerne hen på stationen; men om det så havde blevet nødvendigt, at jeg selv var gået derhen, så skulde den unge mand have haft bogen. Imidlertid klarede vi det foruden, idet formanden for afholdsforeningen havde et eksemplar, jeg havde foræret ham. Dette fik så den unge mand, og jeg sendte så senere formanden et andet eksemplar.

„Thisted Social-Demokrat" bragte et ypperligt gengivet referat af foredragets indhold.

I Vejle var der ikke ret stor tilslutning — ca. 50 mennesker — trods et udmærket forarbejde af købmand Bentzen. Alle bladene optog referater. Takket være hr. og fru Bentzens overordentlig velvillige arbejde blev der i Vejle ca. 30 til kursus i tilberedning af naturføde.

Hos hr. købmand Bentzen, hvor jeg boede under opholdet i Vejle, så jeg for resten noget, jeg aldrig før har set, nemlig et elektrisk felt i frugthaven. Systemet, der, såvidt jeg husker, var svensk, var meget enkel og ikke særlig kostbart. Det består af nogle stænger, der oprejses i en vis afstand og orden, således at de indkredser et felt, der er ingen batterier eller ledninger, men hver enkelt stang er forsynet med en simpel anordning, således at elektriciteten udtrages af luften og føres ned i jorden. Da jeg første gang så disse mærkelige stænger, begreb jeg naturligvis ikke, hvad nytte de gjorde og spurgte hr. B., om han havde lynafledere for sine frugttræer. Der hengår nogen tid, før virkningen indtræder, og først efter 5 års forløb er feltet nået til sin fulde ydeevne. Hr. Bentzen har dog allerede nu, efter at have haft feltet i et par år, kunnet konstatere en væsentlig forskel mellem frugterne indenfor feltet og dem udenfor

I Vejle sluttede, som nævnt i forrige artikel, den oprindelig planlagte tur. Men allerede medens jeg arbejdede i det nordlige Jylland havde jeg gennem hr. Jens Lund i Odense lejet sal i Middelfart den $^{19}/_{3}$, i Assens den $^{20}/_{3}$, i Faaborg d. $^{21}/_{3}$ og i Svendborg d. $^{22}/_{3}$. Efterhånden som jeg kom frem, sendte jeg så passende tid forud, annoncer, tekstnotitser, indbydelser etc. til alle blade i de pågældende byer.

I Middelfart og Faaborg var tilslutningen meget ringe. I Assens og Svendborg gik det bedre. Navnlig var Assens noget af en oplevelse, ikke just på grund af overvældende tilslutning, men på grund af den levende interesse, der så tydeligt mærkedes. I Svendborg havde jeg salen på Wandalls hotel. Tilslutningen var god, og avisreferaterne var nogle af de mest velvillige på hele turen. Efter foredraget havde jeg fornøjelsen at hilse på Vegetarisk Forenings derværende formand. Tilfældet var for så vidt enestående, eftersom det ikke passerede noget andet sted. Alle de praktiske kursus i provinsen er forestået af fru Storm, og folk har overalt været meget glade derfor.

Dermed sluttede denne tur.

Torsdag d. $^{31}/_{5}$ talte jeg ved et offentlig møde på Roskilde højskole, hvis forstander, hr. Morten Bredsdorf, velvilligt stillede foredragssalen til disposition. Skolen ligger meget smukt på en banke lige ud mod Roskilde fjord. Der er et jordtilliggende på 16 tønder land, hvoraf ca. 8 tdr. land er have med stor frugtplantage og urtehave, hvor der dyrkes en mængde grøntsager. Frugttræerne stod netop i fuldt flor — det var ubeskrivelig smukt.

Den store smukke skole har i sommer kun 15 elever. Trods den for tilslutningen lidt uheldige omstændighed, at skolen ligger ca. 3 km udenfor byen, havde der indfundet sig ca. 50 mennesker til mødet. Bogsalget blev godt, og der sporedes en stærk interesse for ernæringsspørgsmålet. En lille kreds af damer satte sig i spidsen for at skaffe tilslutning nok til afholdelse af et kursus. De tre Roskildeblade bragte alle udførlige referater. Roskilde avis indledede sit referat med følgende kommentar.

„— — berejser for tiden landet med et foredrag om den moderne ernæringsvidenskab, hvis slagord: spis rå planteføde! er godt i færd med at trænge igennem, også i dette de fede saucers og de dampende kødspiseres land. Iaftes talte hr. Voldan på Roskilde højskole for en tilhørerkreds, der uden skade kunde have været tyve gange så stor — og b u r d e have været det, eftersom ernærings-videnskaben netop i dette af alskens sygdomme gennemplagede århundrede har krav på særlig opmærksomhed. De mange tomme bænke var en kun altfor talende illustration til den ofte fremførte kendsgerning, at vi mere tænker på at bygge sygehuse end på at leve sundt."

Mandag den $^{11}/_{6}$ skal jeg tale på Folke- og Gymnastikhøjskolen for Kvinder, Snoghøj pr. Fredericia, Tirsdag den $^{12}/_{6}$ på Aarhusegnens Husholdningsskole, Onsdag den $^{13}/_{6}$ på Djurslands Højskole pr. Trustrup og endelig Torsdag den $^{14}/_{6}$ på Try Højskole pr. Dronninglund. *Stef. Voldan.*

Råkost.

Social-Demokraten skriver i en omtale af Boringvads institut for råkost bl. a. følgende:

„Råkost — d. v. s. kost tilberedt af rå plantevarer — fremstilles så åt sige udelukkende som salater af finthakkede eller fintsnittede roer, gulerødder, sellerier, asparges og kål.

Princippet, som vel nok har noget på sig, er dette, at man ved kogningen udvander føden for visse næringsholdige safter og stoffer, — muligvis også „dræber" eller svækker „vitaminer" eller hvad de kaldes, og forkæler tænderne og tandkødet ved at blødgøre føden — og samtidig lokker folk til at spise og synke *for hurtigt.*

— Hvordan det smager? — Udmærket. . . Det er umuligt med frelst samvittighed at komme uden om, at rå roer smager godt i en anretning med olie eller bananer, eller hvad de nu varieres med. Rå grønkål behandlet med olie eller flødeskum har unægtelig en frisk smag, som mangler ved den kogte. Eller hvad mener man om rå, revne rødbeder i olie, eller tomater med selleritærninger i karry? — Absolut delikat."

Spis let til frokost.

I Politikens turistblad for 13. Maj finder vi blandt meget andet følgende fornuftige betragtninger:

Skal man have fornøjelse af en rejse, skal man have sin mave i orden, og man skal ikke overlæsse den med alt for megen mad og alkohol, især ikke til tider, hvor man ikke er vant til sligt.

Jeg har aldrig kunnet med den tyske middag kl. 12—2 og for resten heller ikke med den kopiøse franske frokost à prix fixe, skønt det skal indrømmes, at den er lettere og derfor behageligere end den tyske middag. Jeg bryder mig ikke om kød til frokost, i alt fald kun lidt og let, og alkohol om formiddagen gør mig tung, især varme dage, altså uimodtagelig for indtryk, det værste der kan hændes på en rejse.

I Danmark spiser jeg til frokost helst smørrebrød, og når jeg kan blive fri for det, uden øl. Og jeg er derfor på rejse mere og mere gået over til at leve halvvegetarisk, da jeg i udlandet som regel ikke kan få det danske smørrebrød. Selv når jeg ligger stille, som i Wiesbaden, går jeg gerne ved 12—1-tiden ind på en vegetarisk restaurant, spiser mig en skål yogurt, en risret, nogle henkogte eller syltede frugter.

Efterhånden kommer der i flere og flere byer vegetariske restauranter, og hotellerne begynder også at indrette sig på en fornuftigere vis end hidtil. I alt fald skal man, når der ikke findes nogen vegetarisk restauration, spise lette ting til frokost og kun drikke en schoppen vin, et lille glas øl eller bedre mineralvand.

I syden, Italien, Grækenland, Sydfrankrig, for resten også Paris og Mellemeuropa kan man overhovedet ikke varme dage spise tungt til frokost. Får man kød og krydrede retter, bliver man uvægerlig tørstig mellem måltiderne. Og at drikke mellem måltiderne er den rene fordærv i varme. Og det er jo ikke alle maver, der kan tåle is og isdrikke. Bedre er det at spise saftig bærfrugt.

Frugtavlens fremvækst.

Mere end nogensinde er det gået op for de mennesker, der ejer jord, hvad det betyder, at vi bringer dansk frugtavl ind i en anden bane. Før lod man sine frugttræer stå upasset hen, medens der nu er en umådelig og stigende interesse i alle befolkningslag netop for frugthavens rette pasning.

Man lægger mærke til haverne ved de tusind hjem, når man drager en tur gennem landet, disse er i færd med at lægge en alen til deres vækst.

Nogle planter kort og godt en lille frugtplantage, det er dem der har særlige betingelser og er mest interesserede, men andre øger den bestående række, der kigges, og der drøftes, om der ikke nok kan stå et træ der, medens atter andre er i færd med at øge på den måde, at der bliver flere rækker.

Der er fremvækst i den danske frugtavl. Sagen drøftes for og imod, og selvfølgelig vinder en god sag ikke frem under lutter medgang, man drøfter jo netop, hvad der er nyt og delvis uprøvet. Er da frugtavl under rationelle vilkår noget nyt i Danmark? Ja, absolut. Vel har der herhjemme været dyrket frugt fra munkenes tid, (de såkaldte æblegårde), men først nu kommer forståelsen af, hvad den rette pasning betyder, nemlig, at den er lige så vigtig for frugtdyr-

keren som den rette pasning er for husmoderen, forretningsmanden, landmanden og lægen i disses virksomheder.

Foreningen „Dansk frugtavl" har vel derfor gjort et godt arbejde, både med støtte fra betydende personer, fra foreningen „Dansk arbejde" og sidst men ikke mindst med støtte af den danske presse, thi denne har med enestående forståelse åbnet sine spalter om frugtavl i kamp som i vejledning.

Nu sælges der frugttræer, sprøjter, kemikalier og haveredskaber, fordi befolkningen har den gode villie til at gøre noget ved frugthaverne, i disse dage sprøjtes der for at sikre frugthøsten, med ligefrem feber studerer man sprøjteplanerne og kigger efter utøjet, der er på jagt i frugtblomsterne for tiden. Meld Dem ind i „Dansk frugtavl", kontingentet er 5 kr. aarligt, og den bedste praktiske vejledning tilstilles Dem gennem vore pjecer. I sidste uge oversteg indmeldelserne over 100 nye medlemmer. I 1926 indførte Danmark alene fra Amerika over 30000 tønder æbler, vi har ikke råd dertil; men frugthavens pasning er ikke alene penge. Se paa skønheden i disse dage. Indrøm, at velpassede frugthaver højner landet.

Nykøbing Sjæll, den 16/5 1928. *Hardy Hansen.*

Spredt og samlet.

Uddannelsesfonden. Vi må desværre meddele, at det ikke er lykkedes den unge mand, som fik studielån fra fonden, at gennemføre sine studier. Iøvrigt vil nærmere meddelelse om lånets tilbagebetaling etc. fremkomme på årsmødet.

Kursus i opdragelse og levelære. Det danske Montessori Selskabs Skole, Egelundshuset ved Frederikssund, har i en årrække afholdt kursus, hvor deltagerne foruden at blive undervist i de moderne frie opdragelsesmetoder tillige fik praktisk og teoretisk vejledning i kunsten at leve sundt.

De foregående års kursus har været interessante og godt besøgte, og når Egelundshuset atter i år indbyder til en af disse stærkt særprægede sammenkomster, vil deltagerne få lejlighed til i smukke omgivelser at tilbringe betydningsfulde dage med studier over, hvorledes man bør leve, opdrage sine børn, give dem og sig selv den bedste legemsudvikling samt en fornuftig religiøs opdragelse.

For vegetarer har Egelundshuset særlig interesse, fordi det er et af de få steder her i landet, hvor vegetarismen er praktiseret i sin mest udprægede form. Har De ikke taget bestemmelse om, hvor de vil tilbringe hele Deres ferie, bør De i egen interesse tage til Egelundshuset.

Vi henviser til annoncen på omslagets 3. side.

Rå salater.

Af fru M. Henriksen.

Kombineret gulerods- og sellerisalat.

Gulerødderne rives og tillaves som beskrevet ved gulerodssalaten, selleri og persillerod som ved sellerisalaten (i V. T. nr. 5). — Et fladt fad garneres med de smukkeste blade af 1 eller 2 salathoveder. Store spiseskefulde gulerodssalat lægges rundt på fadet til dette nærmest er dækket. Herovenpå anbringes mindre skefulde sellerisalat, der er blandet med fint ituskårne strimler af de mindst pæne salatblade. Tomater, skåret i trekanter, anbringes mellem salattoppene. Snittede skøre selleristænger strøs over hele salaten. Denne salat ser festlig ud, smager fortræffeligt og gør stor lykke.

Frederikshavn, Danmark. Oplysninger fås ved henvendelse enten til sanatoriet eller til sekretær M. C. Svendsen, Skodsborg.

Følgende foredragsholdere forventes at ville være til stede: Overlæge Carl Ottosen, Skodsborg, dr. med. Carl Schiøtz, Oslo, dr. med. Gottfrid Thorell, Stockholm, dr. med. Kjer Petersen, København, dr. Bang Bjerregaard, Frederikshavn, oberstløjtnant Rambusch, Lerkenfeldt, seminarielærer A. Bergsten, Göteborg. Desuden har digteren Jeppe Aakjær lovet at være til stede og læse op af sine værker.

NYE VEJE

er organ for den ansvarsbevidste, fredsvenlige ungdom og bør støttes af alle, der interesserer sig for en reform af menneskers indre og ydre levevis.

Bladet koster 1,50 pr. kvartal, udkommer hver måned i stort 12-sidet format og kan bestilles hos redaktør *Axel Pille, Rosengaarden 12 A, København K.* (Postkonto 20573).

„Lynghøj", Hundested.

Sommerophold med Adgang til Køkken til smaa Priser. — Raakost kan faas. — Solbade. — Herlig, nervestyrkende Luft. — Rolige Omgivelser. — Stor Park. — God Badestrand. — Henvendelse pr. Brev: Fru *Marie Jensen*, „Lynghøj", Hundested, eller Telefon Øbro 2727.

Det danske Montessori Selskabs Skole,

Egelundshuset pr. Frederikssund.

Som sædvanlig afholdes Kursus i Opdragelses- og Levelære i Egelundsskolen ved Frederikssund **fra Lørdag Aften den 28. Juli til Søndag Aften den 5. August.** Indmeldelse maa ske til Undertegnede inden den 15. Juli. Prisen for Ophold og Kursus er 50 Kr. Børn kan medtages for halv Pris. Indtegningsgebyr 10 Kr.

Kursus vil omfatte Ernæringslære, Legemskultur, Kundskabstilegnelse og Religiøs Opdragelse.

Johs. Rosbach.

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

Chiropractisk Klinik
Skattergade 56
Tlf. 744
Svendborg

Chiropractisk Klinik
Esbjerg: „Axelborg", Kongensg. 53 ². 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 2¹ - Tlf. 1874.
Træffes 10—16.
Skive: Torvegade 7, St.
Mandag, Onsdag, Fredag 12½—14.
Vilh. og Anna Gundelach, Chiropract.

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

Vegetarisk Restaurant,
Frederiksberggade 27, 1. Sal.
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
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. 7,00 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
ÅBENT 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,* Langøgade 17³, Kbhn. Str.

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

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.