# VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG - 15. JANUAR 1929 - NUMMER 1



**Indhold:** Årsmødet — bestyrelsesvalg — Møder og lignende. — Kontingentet 1929. — Referater etc. — Livets Ret. — Vandringsmanden og vegetarismen. — Ordskifte. — Lindringsmidler for mave- og tarmsyre — Spredt og samlet. — Annoncer.


## Årsmødet — bestyrelsesvalg.

*Årsmødet* holdes i år i København 2. pinsedag, den 20. Maj.

Jeg har gang på gang lyst efter egnede kræfter til formandsposten og som hovedbestyrelsesmedlemmer, idet vi alle anerkender vor uformuenhed. *Bedre kræfter har imidlertid ikke vist sig endnu,* og vi sidder stadig i mangel af bedres Havelse. Kan ingen anvise dertil egnede kræfter, der kan *vokse organisk op med foreningen* ved indenfor bestyrelserne at gøre et arbejde og vise, hvad de duer til, således at hovedbestyrelsen efterhånden kan undergå en tiltrængt fornyelse, og jeg med sindsro overgive formandsposten i en andens hånd og trække mig tilbage enten som bestyrelsesmedlem eller som blot iagttagende medlem af foreningen.

Jeg har lovet i sin tid ikke at gå, før efterfølgeren er der. *Han er der jo imidlertid ikke endnu,* har i hvert fald ikke vist sig, hverken ved møder eller i bladet, og dog var det på tide at få de nye, *brugbare* kræfter fat. *Olaf Egerod.*

## Møder og lignende.

**Københavns afdelingen.** *Mandag den 21. Januar kl. 8 aften* i K. F. U. K. — indgang Lille Kannikestræde 5 — fortsættes diskussionen i anledning af hr. cand. teol. Hans Lutzhöfts foredrag om: *„Den danske ernæringsreforms praktiske problemer"*. Medlemskort for 1928 eller 1929 forevises. Kun medlemmer får adgang til dette møde.

*Mandag den 18. Februar kl. 8 aften* i K. F. U. K. — indgang Lille Kannikestræde 5 — gentager hr. redaktør Axel Pille sit interessante 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. *ogsaa* vil vegetarismen, vil synge deres „Wandervogelsange". Til dette møde, der kun bliver bekendtgjort her, vil alle medlemmer med venner have fri adgang. Ved mødet i September var der fuldt hus. Dette sker igen, så man bedes give møde i god tid. Tag venner og slægtninge med — også ungdommen.

*Mandag den 25. Februar kl. 8 aften* i K. F. U. K., St. Kannikestræde 19, afholdes den årlige ordinære **generalforsamling** med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt.


**Marmite**

Den vitaminrige Suppeekstrakt med den fine Smag

## Kontingentet 1929.

Indsend selv kontingentet på det med dette nr. medfølgende Indbetalingskort. *Det sparer os for megen ulejlighed*, og portoen er forsvindende. Medlemmer af Københavns afd. sender dog lettest til hr. H. L. Henriksen, Istedgade 7, st., København V. Spredtboende medlemmer og medlemmer af provinsafdelinger derimod til Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj, Postkonto 282. — Kontingentet er 3, 5 og 7 kr. for henholdsvis unge under 18 år, enkelte medlemmer og ægtepar. Som medlem får man *gratis Vegetarisk Tidsskrift*. Abonnement alene koster 4 kr. årligt, når beløbet indsendes forud. Virk for tilgang af medlemmer og abonnenter. Benytter man ikke indbetalingskortet nu, så gem det til senere indbetaling af kontingent, gaver, annoncebeløb eller litteratur. Husk, at vore bøger gør ikke megen nytte ved at ligge på lager. Spred dem!

Hvis kontingentet ikke er indsendt i løbet af et par måneder, tager vi det på postopkrævning, men det er så omstændeligt.

---

**Reformhuset „Vita-Hygiana"** er en afdeling for salg af sundhedsfødevarer og oprettet i tilknytning til „Vegetarisk Restaurant". Ældre vegetarer vil erindre, hvorledes man i gamle dage både kunde spise sin mad og købe alle slags fødevarer i den tilstødende forretning i Løvstræde. Denne forbindelse mellem restaurant og salgsafdeling for sundhedsfødevarer er nu igen opstået i ny og forklaret skikkelse i Frederiksberggade 27, og interesserede vil kunne forsyne sig efter ønske både med den „varme mad" og råprodukterne til hjemmebrug. *F.-J.*

**Stuvende fuldt hus** var der ved nytårsfesten i København den 3. Januar. Mange flere mennesker gav møde i år end i fjor. Værten i „Vegetarisk restaurant" havde stort besvær med at skaffe borde og stole nok, skønt han forinden havde forsynet sig med en hel del ekstra møbler, men det gik. Der var hjerterum, og der blev husrum. Chokolade, kager, rå frugtdessert og dejlige frugtdrikke var der mere end nok af. En fin stemning og god forståelse hvilede over hele festen fra først til sidst.

Hr. Elvang læste et nytårsdigt af afdøde William Petersen og et par fortællinger af Morten Korch. Frøken Laura Mellrn fortalte om sin rejse i Tyrkiet,

(Fortsættes på omslagets 3. side).

---

**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).

**Køb vegetarisk Litteratur**

**Forlang gratis Fortegnelse**

**Vegetarisk Oplysningskontor**

**Brønshøj**

**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.**



# VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG 15. JANUAR 1929 NUMMER 1

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.


## Livets Ret.

Det følgende, der nærmest er et „Forsøg" (Essay), søger at kaste Strejflys over et interessant Emne: den *Naturharmoni*, hvorved der ikke tages Væseners eller Væksters Liv for at tjene andre Skabninger til Føde eller andet. En saadan Harmoni eksisterer ikke overalt, men er det ikke en af de højere Væseners Opgave at befordre denne Harmoni for deres eget Vedkommende?*)

Vilde det ikke være en tiltalende Harmoni i Naturens Orden, om det altid var saaledes, at Mennesker, Dyr og Planter kunde opretholde Livet uden at dræbe hverandre i Fortærings- eller andre Øjemed? Tænk f. Eks. paa Bierne, som, idet de sørger for Næring, Byggematerialer m. m. til sig selv, samtidigt bevirker Blomsterplanternes Formerelse (ikke deres Ødelæggelse). Ogsaa Hyænens og Gribbens, os ret uhyggeligt forekommende, Ernæringsmetoder: Lig- og Aadselfortæring, er i Virkeligheden mere i Overensstemmelse med den Harmoni, der her tales om, mere „moralsk" end Spisen Kød af Dyr, der er dræbte i Ernæringsøjemed. Gribbe og Hyæner dræber ikke, virker endog med i Naturens „naturlige" Husholdning ved at skaffe Aadslerne bort. Nogle Folkestammer i Asien handler ikke i Uoverensstemmelse med denne Husholdning, naar de anbringer deres Døde i Træerne til Æde for Gribbene, selvom det ikke tiltaler os.

Men i det Hele og Store synes Naturen at være ret langt fra det anførte Harmoni-Ideal: Dyr dræber Dyr, nogle Dyr endog Mennesker, Dyr spiser Planter, Planter (de insektædende) fortærer Dyr (Sarkofagi), Mennesker spiser baade Dyr og Planter, undertiden ogsaa andre Mennesker (Kannibalisme). Jo lavere vi gaar ned i Dyreriget, des mere lever Dyrene paa hverandres Bekostning. Men jo højere vi kommer op, des mere aftager disse Ernæringsmetoder. Hvis vi betragter de højeststaaende Dyr, *Aberne*, ser vi, at de som *rene Frugtædere hverken griber ind i andre Dyrs eller Planters Liv*. De spiser nemlig ikke selve Planten, men kun den Del af den, som er bestemt netop til Fortæring af dem (eller af andre Dyr eller Mennesker), nemlig Frugten, d. v. s. det ved sin Form, Farve eller Duft for Dyret tiltalende ydre Hylster, som omgiver Frøene (Kernerne). Disse sidste bliver normalt ikke ødelagte ved Fortæringen; gaar (f. Eks. som ved Bananer, Jordbær, Figner, Ribs osv.) gennem Dyrets Tarmkanal og spirer op til nye Planter et eller andet Sted (Frøspredning). Eller Frøene spyttes ud som ved Kirsebær, Abrikoser, Dadler o. l., forskellige Steder, hvorved den samme Gavn gøres for Planten som i første Tilfælde.

Det ses, at paa denne Maade faar Dyrene deres Føde (og netop den, der passer bedst til dem) og Planterne faar deres Afkom spredt

*) Jeg selv er kun nærmest Lakto-Vegetar.

ud til andre Voksesteder. Det er *gensidig Hjælp* i Modsætning til den først omtalte gensidige Ødelæggelse.

Hvor der saaledes finder gensidig Hjælp Sted i Naturen, er der de bedste Vækst- og Udviklings-Betingelser til Stede *for begge Parter.*

Men hvis Aber eller snarere Mennesker finder paa *ikke* at ville *nøjes* med Frugterne, men ogsaa vil fortære Frøene eller andre Dele af Planten (Roden, Bladene, Stilken), da ødelægger de derved selve Planten eller dens Afkom og dette betyder atter: *mindre og mindre god Føde for disse Dyr* eller Mennesker.

En saadan Uklogskab eller Umoral, kan vi kalde det, gaar med andre Ord *ud over begge Parter.*

Maaske hænger dette *Ernærings-Spørgsmaal* netop sammen med det moralske. Moralitet er jo undergivet en Udvikling; jo længere vi gaar tilbage i Dyreriget, des mindre mærker vi dertil. En Myresluger har ikke mange moralske Betænkeligheder ved at trække sin af Myrer besatte Tunge ind i Munden og sige Haps. Hos Aberne er der vistnok en saa udviklet Moral til Stede, at de nærer Modbydelighed for at dræbe noget levende, selv ikke for at fortære det. Ogsaa Menneskene (Slagteren, Jægeren) maa overvinde et Natur-Instikt, et Moral-Element, i hvert Fald i Begyndelsen paa sin blodige Bane, for at kunne dræbe et Dyr.

Gaar vi saa fra Aberne (Frugtspiserne) til Menneskene, særlig den europæisk-amerikanske Race, den med en vis ydre Civilisation over sig, træffer vi sjældnere de rene Frugtspisere, men allevegne Kerne- og Plante-Spisere, Æg- og Dyrespisere med tilhørende Jagt og Slagteri *som Erhverv.*

Dette kan ligge i, at Moral-Elementet, som hos Aberne er mere i Overensstemmelse med Naturen, hos Mennesket er blevet mere bevidst, saa de bevidst *kan vælge noget, der strider mod deres Moral.* Dette gaar over til at blive Vane eller Slægtstradition. Idet de da gør dette, gaar det ud over dem selv (Sygdomme, Dyrs og Planters Aftagen); *Rovdriften* fører endog til Underkuelse af andre Mennesker og Erobring af deres Ejendele (Krig, Beskatning, personligt eller — som i vor Tid — økonomisk Slaveri). — Menneskene bliver efterhaanden ude af Stand til at se, at de gør noget galt ved deres Unøjsomhed ved deres Gaaen-ud-over Naturen, og forstaar ikke, hvorfor der lever Millioner af Mennesker i Nød, Fattigdom, Arbejdsløshed og Hjemløshed.

Det er, som om Menneskene, særlig den *hvide Race,* i denne Henseende er gaaet et Skridt længere tilbage end Abernes Stade.

Mennesket kan sige til Aben: „Se, vi har Flyvemaskiner og dit og dat"; men Aben kan svare: „Ja, men I har ogsaa Kanoner, Fattigdom, Fængsler, Sult, Bolignød, Hjemløshed og 1000 Arter Sygdomme, alt det har vi ikke. Hvem er saa snedigst af os?".

Men kan vi Mennesker end maaske undvære Dyr og Planter — bortset fra Frugterne — til vor Ernæring (Vegetarisme i „streng" Forstand), *hvorledes gaar det da med at gøre sit til at opretholde Loven om Naturharmoni, om gensidig Hjælp, med Hensyn til*

*vore Klæder, Redskaber, Huse, Møbler* og alle de hundrede af Ting, et Nutidsmenneske anser for fornødne. Er det muligt at leve uden disse Ting, naar man da ikke vil leve som Abe eller Neger i Afrikas Jungle? *Eller* er det muligt at skaffe sig disse Ting uden at dræbe Dyr eller ødelægge levende Planter?

Det maa jo volde en Vegetar, som ikke er med til at forvolde Dyr Lidelser ved sin Ernæring, nogen Ubehagelighed eller Eftertænksomhed, naar han samtidigt ved Brug af Klædedragt, Genstande osv. — eller rettere ved Efterspørgslen af disse fra Dyr tagne Ting — véd, at han herigennem er med til at forvolde Dyr Lidelser.

Her maa det nu siges, at man kan komme ret vidt uden Efterspørgsel af Dyredele. Fjer, Pelskraver og mange andre Ting kan erstattes med andet. Og det er interessant at erfare, at der i London skal findes et Magasin, hvor der sælges Klæde og maaske andet Udstyr, Støvler m. m., som ikke er tilvirkede af Dyredele, eller som dog er tilvirkede uden Drab af Dyr.

Men hvorledes opretholdes den omtalte Naturharmoni, hvis vi til vore Klæder, Sko, Huse, Møbler osv. dog skal anvende *levende Planter?*

Maaske er det muligt at anvende *døde* Plantedele. Ved Siden af Frugterne er disses Bestemmelse paa en eller anden Maade at gøre Nytte i Naturens Husholdning (som Muld, Føde for Dyr osv.). Desuden er der jo alle Mineralerne. Men her er vel nok det vanskeligste Problem at løse for Læren om Naturharmonien. Maaske kan man henvise til, at Menneskene ikke bør bebo Egne, hvor de ikke kan leve uden at overtræde moralske Regler om Ernæring og Forbrug af Genstande.

At det socialøkonomisk vil betyde et mægtigt Fremskridt, om man gik fra den nuværende, tidt gennem mange Fabrikationsstadier og Køkkenbehandlinger, tilberedte Føde over til kun at spise Frugter (Frugt-Raakost), er der næppe Tvivl om, naar det skete gradvis af Hensyn til de store Tab, som mange Industrier vilde lide, hvis det skete pludselig. Der vilde blive sparet Udgifter til Køkkenet med dets Redskaber, saasom Brødmaskiner, Gryder, Gasapparater, Køkkenpersonale, som vilde kunne finde en mere produktiv Beskæftigelse andetsteds. En Mængde Industrier vilde blive ganske overflødige, unyttige Luksusindustrier, hvorfra Kapital og Mennesker da ogsaa vilde søge over i andre nyttigere Erhverv.

Foruden denne økonomiske Vinding vil en saadan Ernæringsreform gavne paa anden Maade. Menneskers Karakter vilde ikke længere blive forraaet ved Jagt, Fiskeri eller Slagteri,*) hvor det iøvrigt drejer sig om Nedhugning af værgeløse Dyr, som man end ikke — som ved Jagten — giver Undløbningens Chance. Respekten for alt Liv vil da efterhaanden ogsaa gøre det umuligt at faa Mennesker til at drage ud i Krig. Modbydeligheden ved at dræbe Dyr vil ogsaa gøre det modbydeligt at dræbe Mennesker, selv om Krigen foregives at være „nødvendig".

*) Det forbedrer ikke Sagen, om vi — mod Betaling — lader andre slagte, jage eller fiske Dyrene, mens vi selv i Ro sætter os til at nyde „Aadslerne" uden at have set Dyrenes Dødsangst og Lidelser.

Om nu den nævnte naturlige Ernæring (Frugt) er tilstrækkelig, sund og ernærende for Nutidens Mennesker, som gennem Generationer har vænnet sig til en mere eller mindre forkert Ernæring, maa Kemikere og Ernæringsforskere afgøre. —

Men bør Overvejelser, som de her nævnte, naturfilosofiske, økonomiske, hygiejniske og moralske, ikke føre os til at undersøge nærmere uhildede Ernæringsforskeres Resultater og til i det mindste at tage Skridt i Retning af vegetarisk Ernærings- og Levemaade.

København, 1928. *E. Dehn.*

---

# Vandringsmanden og vegetarismen.

Forfatteren Knud Poulsen har skrevet en bog „Vandringer" (Gyldendal 1928, 2. oplag), i hvilken han, foruden at give os en frisk og fornøjelig skildring af dansk natur på alle årstider, kommer ind på en kritisk, men ikke kedelig behandling af vore samfundsforhold. Heller ikke problemet „vegetarisme" går han uden om. På en oktobervandring „langs nøddekrat og hybenhegn" møder han en farende svend, medens han ligger på knæ udfor et nøddekrat travlt beskæftiget med at samle de nedblæste hasselnødder op, og begge får deres lommer fyldt. Så udspinder der sig en betragtning over vore leveforhold:

„Jeg spurgte min brave vagabond, om han ikke troede her var plads og mad nok i Danmark, hvis vi f. ex. alle den dag i morgen blev vegetarer, vendte tilbage til naturen også i denne forstand. Allerede en mand som Humboldt, der iøvrigt ikke var vegetar, gjorde i sin tid opmærksom på, at „hvor kun een jæger kan leve, kan der eksistere 10 kvægavlere, 100 hvededyrkere og 250 frugtavlere". Den tid er næppe fjern, hvor det tæt befolkede, dybt forgældede Europa ikke mere har råd til at lade markens grøde gå den lange og uøkonomiske omvej gennem husdyrene. — Hertil svarede den farende svend til min overraskelse, at den civiliserede verden selvfølgelig engang vilde ende i vegetarismen (det at frådse i døde dyr var jo i virkeligheden „noget værre noget"), og at overklassen i Europa næppe vilde have noget større imod om fornødent den dag i morgen at blive vegetarer, men den nulevende underklasse i Europa vilde ikke for nogen pris gå over til vegetarismen. Ikke foreløbig da. Ikke før underklassen havde stiftet et lige så indgående bekendtskab med østers, dyreryg, lammesteg og friske hummer som overklassen. Men når *det* engang var sket, vilde også arbejderklassen blive vegetarisk. Bønderne derimod vilde æde flæsk og blodpølser til deres sidste stund; han kendte dem nøje, påstod han, han var selv søn af en boelsmand i Thy".

På et efterårstogt i det skønneste vejr forstyrredes han af bragende bøsser, gjaldende hornsignaler, af klapperkædernes hujen og råben og af nære og fjerne skud og ser „ligvognen" komme forbi med det nedlagte vildt. Det foranlediger et lille tankespil om jagten og jægerne:

„Under deres forsvar for jagt plejer de virkelige jægere gerne at tale højstemt og lyrisk om den dybe naturglæde, som jagten forskaffer dem. Hertil er dog at bemærke, at det er en Kendsgerning, at netop nogle af de *dårligste* naturskildringer, der er begået på dansk i de sidste 50 år, er forfattet af *jægere*, hvis „naturmalerier" minder uhyggeligt om de rædsler i oliefarve, man finder indrammet over plyssofaerne i fjerde rangs konditorier eller udstillet til salg hos glarmestre og forgyldere i Nørrebros sidegader. Inspirerende kan jagten derfor ikke siges at have virket hidtil. Den, som vandrer i skov og mark uden bøsse og uden at distraheres af skumle anslag mod det sparsomme vildt, ser mere, sanser mere og sanker flere naturindtryk end jægeren, der udelukkende er optaget af sin noble håndtering og dens ofre, og som derfor kun en passant og i hvilepavser får tid til at glæde sig over landskabet og dets linjer og over luften og lyset over det. — Så længe vi mennesker forbliver kødædere, til

trods for, at vi af naturen *ikke* er bestemt til at være det — hvad et blik på vort tandsystem tilstrækkelig tydeligt godtgør — vil bøsserne vedblivende på denne tid af året knalde fra morgen til aften. Ejede jeg selv skov og mark, vilde vel også jeg nu og da løfte skyderen fra knagen og gå ud for at „klippe" et par agerhøns eller en hare, men jeg vilde føle det *ikke* som et fornøjeligt arbejde, men som noget, der nu en gang skal gøres, så længe vi ikke har fået ført vor ernæring tilbage til *den eneste naturlige, rationelle og appetitlige form — den vegetariske.* Hvad vildtet selv angår, ja, da hører det jo for at bruge en Bismarcks vending „til de af Gud indstiftede kendsgerninger", at det skal efterstræbes og dræbes, *ganske vist ikke af mennesket med ernæring for øje* — jævnfør vort tandsystem — men af rovdyr og rovfugle". *(Henning Aschenberg).*

---

# Ordskifte.

*I anledning af hr. cand. teol. Lützhöft's foredrag.*

Med største glæde har jeg læst hr. L.'s udtalelser, som jeg finder ganske fortrinlige. Og det endskønt han kraftigt angriber en vis mand, der i 1915 udgav en kogebog (dyrtids kogebog), hvor (s. 23) *„grovt brød, smør og frugt"* opstilles som „den ideale spiseseddel". Der berettes om en norsk ingeniør, som forfatteren i 1912 lærte at leve på slig kost — kun med tilskud af kartofler. Han var den gang syg og elendig. 2 år efter var han „fuldstændig frisk og sund, og desuden var alle økonomiske sorger som blæst væk".

Altså ganske hr. Lützhöft om igen — vel at mærke 14 år før L.! Men den mand, der fik ingeniøren og en række andre diciple (kanske også i nogen grad selveste hr. Lützhöft!), han er nu forældet!! Verden er løjerlig, og hr. L. er noget af det løjerligste — men han er god nok endda! *M. Hindhede.*

* * *

Hr. Lützhöft angriber mig, fordi jeg anvender flødeskum og majonaise til nogle af mine retter, hvilket efter hans mening er forkasteligt.

Dertil må jeg bemærke, for det første at hr. L. ikke har læst min sidste bog grundigt, thi jeg skriver udtrykkeligt heri, at flødeskum og majonaise efterhånden vil miste tiltrækningen for en råkostspiser. I begyndelsen kan man medtage det, og de fleste vil gøre det, ligesom hr. L. selv har gjort (se første del af hans foredrag). Man kan ikke på een gang gå over til den strenge råkostspise end sige til hr. L.'s sidst kombinerede „diæt". Dernæst tillader jeg mig at bemærke, at jeg betvivler, at hr. L. får nogen til at gå over til denne diæt, dertil er den for ensformig og kedelig og som sådan heller ikke heldig i det lange løb.

Endelig har hr. L. skiftet anskuelse, siden han for 2½ år siden overværede min første demonstration, efter hvilken han var den ivrigste til at opfordre mig til at skrive en bog med mine opskrifter, i hvilke såvel flødeskum som majonaise var rigt repræsenteret. Iøvrigt må jeg

for dette spørgsmåls vedkommende henvise til side 46 i min bog „Raakost".

Til dr. Hindhedes artikel må jeg bemærke, at jeg for over år og dag siden tilbød mig som forsøgsobjekt hos dr. Hindhede, men det passede ham ikke.

*Gudrun Smitt.*

* * *

*Hr. redaktør!*

De bedes venligst meddele dr. Hindhede, at jeg gerne skal stille mig til disposition som forsøgsobjekt på råkost. Jeg har siden 1922 været vegetar og siden 1926 råkosttilhænger. Imødeseende svar.

*Jens Lund, Halsedøre 37, Odense.*

---

# Lindringsmidler for mave- og tarmsyre.

Rå havreflager virker på grund af deres store indhold af alkaliske (syrebindende) salte meget afsyrende, derfor skulde man hyppigt spise rå havreflager og tygge dem grundigt. I særdeleshed i forbindelse med salat og frugtmåltider. Nogle rå havreflager grundigt tyggede virker hurtigt udlignende.

Ved halsbrynde har man ligeledes set, at havreflager virker lindrende. Da kun rå havreflager besidder den egenskab at kunne opsuge mavesyren, spiser man dem ikke kogte.

Der skal helst ikke drikkes dertil, der må gives flagerne den størst mulige opsugningsmulighed.

Man sammenligne med en svamp. Ligesom den til en vis grad kan opsuge fugtighed, således forholder det sig med de tørre havregryn i maven. De i de senere år fremkomne pressede havreflager (der uden bindemiddel er fremstillet af den fineste og uden overdreven varme behandlede havre) egner sig ganske fortrinligt dertil. Disse havreflager er pressede i tabletform, så at man hvorsomhelst og til enhver tid kan spise dem.

En fordel for havreflagerne er den, at man kan tilberede dem på en bekvem og appetitlig måde — selvom der ikke er mavesyre tilstede. Rå flager mælter storartet, fremfor alt i forbindelse med frugt og grøntsager. Hvede, puffris, puffmajs og puffhvede virker også afsyrende, men ikke så stærkt som havre.

*Blandet frugtspise.*

Riv på en glasrive efter behag nogle modne æbler med skal. Dæk en glasskål med itubrækket „haroh" eller „weiro"-tabletter, derpå afvekslende en smule revne æbler og nogen flager og bliv skiftevis ved til skålen er fuld, sidst flager. Hæld lidt frugtsaft derover. Lad det hele stå en time. Forholdet mellem æbler og flager må være så det bliver så stift, at det kan skæres. — Ikke for fugtigt.

Man kan også blande revne nødder, rosiner, piniekærner eller revne mandler og jordnødder mellem æblerne og flagerne. Kan også dækkes med flødeskum.

*Kraftblanding.*

2 kopper havreflager (bedst er Weghorns eller dr. Klopfers) blandet med lidt frugtsaft bliver blandet med en passende mængde saftig frugt (tørrede abrikoser, svedsker, ferskner eller tørrede bananer) — skåret i tynde skiver — der har stået i blød i ca. 2 døgn. Står 20 minuter, derover straks rosiner, mandler, nødder eller fløde efter ønske.

*Kaukasus blanding.*

Revne æbler blandes med Weghorns eller dr. Klopfers havreflager, så at der fremkommer en temmelig fast masse. Lad det stå lidt. Flagerne opløses fuldstændig; deri nødder eller mandler, eventuelt fløde derover.

***Alle nævnte spiser kan sødes med lidt honning opløst i vand, eller med rørsukker.***

*Hesperide-æbler.*

Bland honning med lidt lunkent vand, ganske lidt, kun nogle dråber, deri nogle dråber citronsaft — ibland flagerne til en tyk grød og lad det stå et koldt sted. I massen røres efter behag nogle æbler og nødder (revne) og formes i små kugler eller kager.

*Eva æbler.*

Bland malede figner og dadler med ligeså mange piniekærner, mandler eller andre nødder og honning og form det i figurer.

Disse opskrifter på vitaminspiser er kun nogle få eksempler på ubegrænsede muligheder, medens den gamle kogekunst *kun* havde henblik på „smagen", er disse i allerførste linje beregnet på at udvikle spændkraft og energi — når man først gennem disse eksempler engang er **ført** ind i råkostens vidunderland, da åbner der sig en uendelighed af variationer og kombiniationer, så den individuelle smag og behov m. h. t. helbredende faktorer i ernæringen kan tilfredsstilles.

---

# Spredt og samlet.

**Gode råd.** Den berømte franske forfatter Alexandre Dumas den ældre gav en ung mand, der bad om nogle forskrifter for sit hverdagsliv, følgende regler, der kan være gode at følge for mange andre:

Gå daglig 2 timer og sov hver nat 7 timer.

Gå til hvile, så snart du er søvnig; stå op, så snart du er vågen; arbejd, så snart du er kommet op.

Spis aldrig for meget.

Drik aldrig over tørsten og altid kun langsomt.

Tal kun, når det er nødvendigt, og sig kun, hvad du virkelig tænker.

Skriv kun, hvad du vil forsyne med dit navn.

Gør kun, hvad du kan tale om!

Tænk på din død hver morgen, du ser lyset, og hver aften, når nattens skygger falder på.

Glem aldrig, at andre gør regning på dig, mens du aldrig må gøre regning på andre.

Villabyernes blad.

**Hvad der spises.** Sorø Amtstidende bringer en artikel om, hvad der konsumeres i en by som Paris:

I 1927 spiste Paris 13½ million kilo østers og muslinger, 250,000 kilo gåseleverpostej, 144 millioner kilo lam, får, kalve og okser, 33 millioner kilo svin, 6 millioner kilo saltemad og 8 millioner kilo hestekød samt 31 millioner kilo kød „af anden slags". Det giver 222 millioner kilo kødmad.

— — —

Mad, ja! men ikke næring — derimod unævnelige lidelser og unyttige pinsler for millioner af vore brødre og søstre blandt dyrene, og en stadig opbobning af sygdomsstoffer i hver af millionbyens indbyggere.

**Københavns kommuneskolers lægevæsen** har til forældrene udsendt en henvendelse om varetagelsen af børnenes sundhed. Den er af et så udmærket indhold, at den i sin helhed godt kunde have stået i vort blad. Den fremhæver *kost — søvn — renlighed* og *friluftsliv* som grundpillerne. I kosten er kød overhovedet ikke nævnt; kaffe, bayersk øl og andre spiritusholdige drikke erklæres for skadelige; koldt vand og hudfrottering, fodvask og tand-

børstning nævnes også! sidstnævnte vilde sikkert tildels miste sin betydning, hvis kostrecepterne var nummereret således: 1) rå frugt, friske grøntsager, 2) rugbrød, 3) sød mælk eller mælkemad; men desværre er de nævnt i modsat orden; mon der ikke også burde have stået: *grovt* rugbrød.

Det er også glædeligt at se, hvorledes friluftsliv og gymnastik fremhæves som *nødvendig* modvægt mod det stillesiddende indendørs skoleliv. — Forhåbentlig varer det ikke længe, før skolelægerne vil nedlægge en alvorlig indsigelse mod den børnemishandling, som den nuværende skoleform frembyder — til fordel for friluftsskoler og frie skoler. *F.-J.*

**Vaccinationsspørgsmålet.** Vi har nu 2 foreninger med vaccinationsspørgsmålet som sit program. „Foreningen mod Tvangsvaccination", der som bekendt har startet telttoget overfor regering og rigsdag og forhåbentlig får sådant held med sit arbejde, at den snart helt kan ophæves; dernæst den nystiftede „Dansk Antivaccinationsforening", der har sendt os følgende: *Formanden for „Dansk Antivaccinationsforening", hr. Martin Bjørner, holder foredrag den 25. Januar kl. 8 i „International Ungdomsliga", Hellerup gamle gymnasium, Frederikkevej, hvortil alle interesserede venligst indbydes.*

Vi håber, at det må lykkes den nye forening at yde et dygtigt bidrag til at sprede oplysning om vaccinationen. Sekretær fru I. Gubet-Høyer, Holte, modtager indmeldelser, ønsker om foredrag o. s. v. *F.-J.*

**Fritagelse for vaccination.** I „Norddeutsche Aeryteblatt" findes en meddelelse om, at man anbefaler, at børn, som selv eller hvis familie i de sidste år har lidt af betændelsestilstande i centralnervesystemet, fritages for vaccination. Det er den hollandske praxis, som her tildels optages.

**Deres egen skyld!** B. T. har spurgt mavespecialisten dr. Johanne Christiansen om, hvad hun mener om tykke mennesker. Interviewet lyder således:

„— Mange mennesker hævder, at deres tykkelse ikke kommer af, hvad de spiser — siger vi.

— Ja, det kender vi, smiler frøkenen, men det kan overhovedet ikke konstateres, før man har lejlighed til at kontrollere deres føde; som oftest viser denne sig da at være enten for rigelig eller for fedtholdig. Naturligvis kan fedme komme af stofskiftesygdomme.

— Kan det helbredes?

— Ja, hvis man gennem flere år får medicin." — —

Der er et lille stykke endnu at tilbagelægge for mavespecialisterne, hvis dr. Johanne Christiansens opfattelse af muligheden for stofskiftesdommes helbredelse er den fastslaaede.

Forresten er der tegn i stjernerne, der viser, at den fornuftigt indstillede lægevidenskab har en helt anden mening om medicin, selv i Insulinets og Sanocrysinets tidsalder.

**Fru Frida Hansen,** Århus afd. formand, har været i Vejle for at belære vejlenserne om, hvorledes de lettest undgår at mishandle sig selv. Udstillingen fik som sædvanlig en udmærket omtale, og der er da heller ingen tvivl om, at fru Frida Hansen gennem sit ufortrødne arbejde giver mange mennesker den lille håndsrækning, som er nødvendig, for at de kan gøre forsøget med vegetarisk levemåde.

Hvad vilde det ikke betyde for vegetarismen, om der var en Frida Hansen i hver by i Danmark! Har *De* ikke evner i den retning, som De kan udnytte?

*W. D.*

**En nyttig håndbog** for alle vegetarer på rejse og for dem, der ønsker at have et udsyn over vor stilling verden over er: The Food Reformers' Year Book and Health Seekers' Guide for 1928, udgivet af The London Vegetarian Society. Pris kr. 2,00 gennem Vegetarisk oplysningskontor. — Udover mange andre oplysninger giver den adresse på vegetariske hoteller, restauranter, foreninger og blade verden over.

**Handelskompagniet REFORM**

**Eneste Specialforretning i Ernæringsreformartikler**

med Forsendelse overalt i Danmark.

**Ring eller skriv efter vor Varefortegnelse.**

Telefon Central 10749,
— 10769.

Niels Brocksgade 5,
København V.

Ægypten og Palæstina og viste en del billeder fra disse lande, bl. a. fra Gethsemane, Jerusalem, Oliebjerget og Det døde hav m. m. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. Oluf Egerod, holdt festtalen. Hr. bibliotekar Anton Schmidt og redaktør Axel Pille havde også ordet for korte taler, og hr. kapelmester H. Schreibers orkester musicerede og akkompagnerede til vor sang. Alt gjorde lykke, hver ting til sin tid. Herved en tak til alle deltagere i festen og til vor afholdte vært og værtinde, hr. og fru Rasmussen, samt deres flinke medarbejdere, der gjorde alt for at gøre det hyggeligt for os!

**80 år.** Den internationale unions kasserer, professor (i klassiske sprog) *Hugo Nolthenius*, Holland, fyldte den 20. December 1928 80 år. Han har gjort et stort arbejde for vegetarismen i sit hjemland og altså også viet den internationale vegetarisme sit arbejde. Halt fra fødselen, dømt til at gå med krykker hele sit liv, er han dog noget af det livligste og utrætteligste. Vi husker ham således f. ex. forcere de bevægelige trapper på Londons undergrounds! Han er meget musikelskende, en tilbeder af Wagner og selv på klaveret en fin udøver af musikens kunst. En sjælden fin og nobel ånd. Et af de smukkeste beviser på, hvad man kan være og blive — trods eller på grund af (som man nu ser det) vegetarismen!

Vi sendte vor bedste lykønskning.

*O. E.*

**Chiropractisk Nervebehandling**

fjerner Aarsagen til en Mængde Sygdomme.

**Chiropractiske Kliniker** findes i følgende Byer:

**København K.**
Vendersgade 31 — Tlf. Byen 7803

**Aalborg**
Nytorv 12 — Telefon 4673

**Aarhus**
Sønderg. 1 b — Tlf. 3256

**Esbjerg**
Kongensgd. 53

**Frederikshavn**
Gl. Torv 5 — Tlf. 745

**Haderslev**
Nørregade 15

**Hjørring**
Østergade 4 B — Telefon 445

**Odense**
Nørregade 63 — Telefon 2382

**Randers**
Raadhustorv 2 — Tlf. 1874

**Skive**
Torvegade 7, Stuen

**Slagelse**
St. Mikkelsgade 20

**Svendborg**
Skattergade 56 — Tlf. 744

**Viborg**
Vendersgade 3 — Tlf. 146

**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.

**SANAFER**
St. Kongensgade 36-38.
Telf. Palæ 1010.
Vegetariske-Diætetiske
Næringsmidler for Sunde og Syge
Forlang Prisliste.

SKINDERGADE 28, KBHVN.




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.

**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.*

**Husk!** Vi har et stort udvalg af bøger om vegetariske emner, som egner sig udmærket til gavebøger.
Fås i Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. V., og Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj.

**Undervisning**
i
**Talestemmens rette Brug**
efter Prof. Engels Metode
Stammen og Talefejl rettes.
*Elisabeth Arboe,*
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1 diplom: Talelæreinde
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.