VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG - 15. MARTS 1929 - NUMMER 3

Indhold: Årsmødet 1929. — Møder og lignende — Blandede. — Kødernæringens og alkoholens indvirkning på folkepsyken — Ernæringsreformen. — En råkostdag. — Fra læsekredsen. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Annoncer.

Årsmødet 1929

afholdes i København 2. pinsedag, Mandag den 20. Maj **kl. 9** i ungdomssalen i K. F. U. K., Lille Kannikestræde.

Dagsorden: 1) Valg af dirigent. 2) Beretning fra landsforeningen. 3) Regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 5) Beretning og regnskab for uddannelsesfondet. 6) Indkomne forslag. 7) Valg til landsforeningens hovedbestyrelse etc. 8) Tid og sted for næste årsmøde. 9) Eventuelt.

Kl. 2: Middag i Vegetarisk Restaurant, Frederiksberggade 27.

Kl. 5: Offentligt møde i Søndermarken. Madpakke medbringes, kan eventuelt fås i Vegetarisk Restaurant.

Eventuelle *forslag* til behandling på årsmødet bedes indsendt til landsforeningens formand, kommunelærer Oluf Egerod, Rødkildevej 40, Brønshøj, inden 1. Maj.

Indkvartering. Mødedeltagere, der ønsker værelse, bedes henvende sig i god tid til Kbhvns. afdelingens formand, hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, St., Kbhv. V.

Medlemslisten kommer i Aprilnumret. Afdelingerne bedes sende listen til formanden inden 6. April. De medlemmer, der mener at ville deltage, bedes meddele formanden det inden 6. April, at der kan sættes * ved deres navn i listen til orientering for dem, der måtte ønske at lade sig repræsentere ved et medlem. Iøvrigt er forudanmeldelse om deltagelse selvfølgelig unødvendig.

Repræsentantvalg. Ethvert medlem stemmer på årsmødet med sin egen stemme + dem, han har fuldmagt for. Fuldmagten sendes til formanden inden 11. Maj. Send blot et brevkort, mrkt. repræsentation, årsmødet 1929, indeholdende indtil 4 navne på dem, De ønsker skal repræsentere dem. Møder nr. 1 ikke, repræsenteres man af nr. 2 o. s. v. Kommer man selv, bortfalder fuldmagten selvfølgelig.

Udflugt 1. pinsedag. I forbindelse med årsmødet afholdes 1. pinsedag udflugt til Hundested, hvor vore medlemmer møbelhandler F. Jensen og frue stiller deres store villa „Lynghøj" til vor rådighed. Der vil eventuelt blive lejlighed til at tage derned allerede pinselørdag. Programmet lyder på spasereture i den smukke omegn, evt. bad fra herlig strand, selskabeligt samvær, fællesspisning (mad kan dels fås på stedet, råkost og alm. vegetarisk, dels medbringes, efter

Marmite

Den vitaminrige Suppeekstrakt med den fine Smag

ønske), foredrag, f. ex. af ingeniør Andersen og hr. Stefan Voldan, med forhandling. Nærmere i de følgende numre af bladet.

Københavnere såvel som provinsboere bedes lægge deres pinseprogram således, at de kan deltage både i udflugten 1. pinsedag og årsmødet 2. pinsedag.

Oluf Egerod.

Møder og lignende.

Generalforsamling! Den ordinære årlige generalforsamling i Københavns afdelingen fortsættes *Onsdag den 20. Marts kl. 8 aften* i Nordisk sundhedsforlags lokaler, Istedgade 7 — tæt ved hovedbanegården — med følgende dagsorden: Valg af bestyrelse m. m. og eventuelt. Derefter selskabeligt samvær. Man bedes møde talrigt.

Kontingentet 1929 er endnu ikke betalt af alle!

Send det *omgående* til postkonto 282 på det indbetalingskort, der var vedlagt forrige nr. af V. T.

De letter os arbejdet ved selv at sende det, og sende det nu. Arbejdet med at udfærdige og afsende postopkrævninger er stort, og så har p. o. en tilbøjelighed til at komme uindløste tilbage, når folk ikke er hjemme ved præsentationen og så senere glemmer indløsningen! Altså *indsend selv beløbet nu!* *O. E.*

„Ny ungdom" magtede ikke at skaffe fuldt hus i København den 18. Februar. Hr. Axel Pilles foredrag var velholdt, sangen god og lysbillederne udmærkede, men mødet skulde vel sagtens have været averteret offentligt. Det var det ikke, thi man troede — fejlagtigt — at vore medlemmer med venner vilde have fyldt salen. Herved tak til redaktør Axel Pille og hans kække medarbejdere!

Generalforsamlingen i København den 25. Februar blev en noget urolig sammenkomst. Formanden bød velkommen. Landsforeningens formand, hr. Oluf Egerod, blev valgt til dirigent. Hele mødetiden gik derefter med formandens beretning, fremlæggelse af regnskab og den derefter følgende diskussion. Under drøftelse af beretning og regnskab kom man nemlig ind på ting, der på én måde ikke hørte hjemme på dette møde. Tiden gik, og man skiltes, uden at få gjort noget ved de to sidste punkter på dagsordenen, nemlig valg af bestyrelse og eventuelt. Generalforsamlingen vil derfor blive fortsat i Nordisk sundhedsforlags lokaler, Istedgade 7, Onsdag den 20. Marts kl. 8 aften.

Det vegetariske demonstrationsmøde i „Saxoly", Saxogade 48, den 28. Februar, blev et meget interessant møde. Der traf vi mennesker med forståelse af vort arbejde — lærvillige gode medborgere. Hr. assistent Fr. Madsen gjorde lykke med sit foredrag og fru M. Henriksen og hendes medarbejdere gjorde ikke mindre lykke med den vegetariske mad. Forstanderinden, frk. Justesen, sluttede den fornøjelige aften med nogle bibelske betragtninger, der også gjalt den vegetariske levevis. At der var fuldt hus, behøver vel næppe at nævnes. Vor litteratur vakte ikke ringe opmærksomhed.

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 27 I, København, kan glæde sig ved stadig godt besøg. Man må da også sige, at hr. P. Rasmussen og frue intet sparer for at gøre restauranten så tiltrækkende som muligt, og nu ved åbningen af en afdeling — under navnet „Reformhuset Vita-Hygiana" — med vegetariske husholdningsartikler til køb på stedet eller forsendelse, yderligere på en naturlig måde har udvidet forretningen til gavn for vor bevægelse.

Ethvert medlem bør så ofte som muligt tage gæster derop, indenbys såvel som udenbys, og i det hele så meget som muligt bidrage til, at restauranten kan trives og blomstre, men husk, der er lukket fra solnedgang Fredag aften til Lørdag aften.

Prisliste over „Reformhuset Vita-Hygiana"s varer sendes til enhver, der måtte ønske det. Man kan bare sende et brevkort eller ringe. *O. E.*

(Forts. på omslagets 3. side)

Husbestyrerinde. Hos et ældre ægtepar kan et dygtigt og pålideligt menneske (helst vegetar), der på egen hånd kan påtage sig husførelsen, få plads til Maj. Godt værelse. Løn efter overenskomst. Anbefalinger bedes sendt til fru amtsfuldmægtig *Kæmpegaard,* Skanderborg.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG 15. MARTS 1929 NUMMER 3

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

Hindhede.

26 beretning fra M. Hindhedes kontor for ernæringsundersøgelser: Dyrisk kost og dødelighed. København 1928. Jac. Lund. Medicinsk boghandel.

I.

Der er jo intet så dejligt her i denne verden, som det at få at vide, at man har ret, at man alligevel er den klogeste! Og de mennesker, der fortæller os det, stiger straks betydeligt i vor agtelse; hvormeget må så ikke den, der ikke blot fortæller det, men beviser det, højagtes af os. Det er dette dr. Hindhede gør.

Vi andre har jo længe anet sammenhængen og også påpeget den; men dr. Hindhede nøjes ikke hermed, han aner intet og drømmer ikke; han er også som videnskabsmand en reel vestjyde, som vil have kortene på bordet, før han fælder sin dom. Men er sagen først klar, så er der ingen vaklen eller uldenhed, således som vi mærker det fra andet hold; ingen snak om, at ganske vist kan man leve sådan, og det var måske også nok det bedste, men der er dog vist ingen grund til det o. s. v. af samme skuffe; nej, dr. Hindhede vedbliver med en uforlignelig sejghed at gentage og med dokumentation, hentet fra alle sider, at udråbe, ikke blot i Skjoldborg by, men over 2 verdensdele, hvad han på grundlag af sine nøgterne undersøgelser mener at kunne fastslaa som det rette.

„Dyrisk kost og dødelighed", ja, det må da fange en vegetars interesse. På en rejse i U. S. A., hvor dr. Hindhede var indbudt til at tale ved forskellige universiteter og videnskabelige kongresser, var dette emne genstanden for hans forelæsninger.

De blev afholdt for læger og videnskabsmænd, altså for folk, som var kompetente til at bedømme, hvad der blev sagt; de var interesserede, de kontrollerede og indrømmede bevisernes rigtighed. Det, dr. Hindhede fortalte amerikanerne, var dette, at uagtet de opfodres med alle mulige „kraftige" næringsmidler som kød, æg og sødmælk, så har de alligevel en dødelighed, der langt overstiger f. ex. Danmarks; i livets kraftigste alder mellem 25 og 65 år er den 20—40 % højere end i Danmark, og for de dødsårsagers vedkommende der særlig kan tænkes at stå i forbindelse med ernæringen dobbelt så høj, ja, for nervesygdomme 3 à 4 gange så høj; samtidig er kødforbruget blandt amerikanske landmænd på det nærmeste det dobbelte af danske landmænds, og det er ikke uden interesse at se, at skønt amerikanerne bruger 6 Gange så mange frugter og grønsager som danskerne, beholder de dog deres langt større dødelighed.

Det vil føre for vidt her at komme nærmere ind på de statistiske oplysninger, som danner grundlaget for bevisførelsen; jeg regner med,

at der endnu er en række vegetarer, som har interesse i det omhandlede spørgsmål, og derfor ikke viger tilbage fra at anskaffe sig beretningen og glæde sig ved at følge den alt andet end kedelige fremstilling.

II.

Til dyrisk kost henregnes i denne beretning også *mælken*. Det er ikke helt uden interesse i denne tid, da vi på gaderne har fået ophængt „mælkerådets" faverige reklameplakater. De lover os guld og grønne skove eller ialtfald „sundhed fra de danske agre", hvis vi drikker mælk. Kender man en lille smule til landlige forhold, får man sine betænkeligheder vedrørende disse plakater (og de mænd, der har ansvaret for dem). Hvis vi begiver os ud på de danske agre, skal vi ikke vente at se køerne stående til knæene i den dejligt duftende kløver og tygge drøv på den sundhed, som vi bagefter skulde tappe af dens patter; nej, de er der som oftest slet ikke, på agrene i københavns nærhed har køerne kun træffetid ude en meget kort tid af sommeren, ja, om en præmieret racebesætning med stamtavle og det hele fik jeg forleden at vide, at den overhovedet aldrig kommer uden for stalddøren! De arme køers sundhed består da også for en stor del deri, at masser af dem ikke kan bestå tuberkulinprøven, og det kan ikke undre, thi i stedet for den friske duft af blomstrende kløver er det stanken af dyrenes faste, flydende og luftformige exkrementer, der river os i næsen, og som de ulykkelige dyr tvinges til at tygge drøv på døgnet rundt, og helt sikker kan man ikke være på, at der ikke slipper lidt af det flydende og faste affald med i mælkespanden; men man må trøste sig med, at de allermest synlige partikler bliver siet fra opløsningen, inden den kommer i mælkejungen!

Nuvel, men vitaminerne, for deres skyld er det jo, at de underernærede danske kaffe-wienerbrødsbørn skal drikke mælken, ja, hvor monstro de er henne? Som bekendt er det solen og det grønne foder, der skaber disse vore moderne livsopholdere, men som allerede nævnt, opholder køerne sig i vort solfattige land ikke i sollyset, men i mørke kostalde, og kun i få måneder af året får de det grønne foder i frisk tilstand. Vinteren igennem står den på tørkost, roer og foderkager, og mon de store skuder, som hvert år udspyr deres indhold af komprimeret kunstfoder over vort land, er lastede med vitaminer? Nej, i det store og hele må man sikkert holde med dr. Hindhede, når han slår til lyd for en rå gulerod eller en skål kålsuppe og en rugbrødsskorpe i stedet for til den vitaminhungrende ungdom.

III.

Den større dødelighed skal nu ikke søges i overmålet af dyrisk kost alene; også fødemidlernes talrighed i art og tilberedningsmåder — den berømte afvexling i kosten — spiller ind; særlig det til beretningen knyttede tillæg om „Irsk levevis" kommer ind på denne side af ernæringsspørgsmålet. Det viser sig, at irlænderne, som trods deres fattigdom er et sundt og kraftigt folkefærd, lever på en efter dansk opfattelse meget tarvelig og meget ensformig kost; dag for dag, uge

for uge, måned for måned det samme: kartofler, brød og smør (og så en kop te). Vi er i almindelighed vant til noget ganske andet. Mens vore Husdyr og alle dyr forresten kun vexler foder med årstiderne, skal vi have et utal af numre — hvem ved hvorfor? Dr. Hindhede giver kødkosten skylden; den er i virkeligheden til at kede sig ihjel over; derfor al denne hittepåsomhed, med et fint ord kaldet „kogekunst", — „det turde være et stort spørgsmål, om al den finere madlavning, der læres på så mange husholdningsskoler, alle de mange kogeopskrifter, som aviserne er fyldte med, ikke gør mere skade end gavn" — sande ord, som vegetarerne også har godt af at høre og vogte sig for at efterligne de andres dårligheder.

Når man gør sig det klart, at de forskellige fødemidler fordrer fordøjelsessekreter af meget forskellig sammensætning for fordøjelse, og at det sekret, der optræder ved kødkost, afbryder spytfordøjelsen, som kræves overfor stivelsesrige fødemidler, ja, da forstår man hvilke konflikter der kan opstå, og at naturen i det lange løb protesterer overfor en rig og afvexlende menu.

Også vegetarerne (råkostspiserne indbefattet) bør her tage ved lære og jage noget mindre efter en „alsidighed", som snarest gør fortræd; se at blive skrupsulten ved rigelig motion i frisk luft, så forsvinder al ensformighed af sig selv.

IV.

Hermed skal denne beretning, der slutter med nogle undersøgelser vedrørende diæt for drenge i skolealderen, være anbefalet vegetarerne til anskaffelse og grundigt studium.

Vi kommer jo ikke uden om, at selv om kødspørgsmålet langtfra er det eneste i vegetarismen, så er det dog det, der sætter skel, og kødspisningen er den absolutte hindring for fremskridt. Og, der er langt igen; sålænge den fattige kvinde i storbyens sidegader er bekymret, fordi hun ikke kan få lidt „kraftig og nærende" kødkost til sig og sine sultne børn, og sålænge Liebigs og Voigts theorier danner tyngdepunktet i ernæringsvidenskabens praxis på tuberkulosesanatorier, sygehuse og den daglige ordination, sålænge er dr. Hindhedes mission ikke endt, og sålænge ialtfald står vi i taknemlighedsgæld til ham. Vi har jo andre opgaver end ustandselig at luske rundt blandt vore egne hvidkålshoveder; vi har den store verden udenom os at oplyse; — og dertil er dr. Hindhede for os af uvurderlig betydning.

St. Fink-Jensen.

Kødernæringens og alkoholens indvirkning på folkepsyken.

At ernæringens virkninger ikke blot er af ren fysiologisk art, men at de også strækker sig ind på sjælelivets område, vil for de fleste vegetarer ikke være nogen fremmed tanke. Alkoholen afgiver jo i og for sig også beviser nok i så i henseende.

Derimod er det jo ikke almindeligt at en læge uforbeholdent udtaler sig i denne retning og dermed kaster bro mellem spørgsmål, der ellers omhyggelig adskilles. Det vil derfor være af interesse at høre følgende citat af dr. med. H. I. Oberdörfer, Rheinburg, Tyskland (fra bogen „Die Apokalypse):

„Hverken vore medicinske eller religionsvidenskabelige skoler har erkendt ernæringens betydning for vor legemlige og aandelige udvikling, fordi de kun ser fødens ydre materielle side, men ikke erkender dens virkninger i de usynlige svingninger.

Vilde den ydre videnskab trænge dybere ind i tingenes væsen, og vilde den overalt i naturen bag stoffet erkende en kraft, eller rettere erkende enhver form som en krystallisation af kræfter, da vilde den også kunne overbevise sig om betydning af en forædlet føde.

Videnskaberne og religionerne, som jo begge i sidste instans vil tjene menneskehedens fuldkommengørelse og forædling, vilde da opbygge deres lære paa den kemiske forædling af det menneskelige legeme, hvis bevidste fuldendelse er den urariske og urkristelige genfødsel. De vil erkende, at den almindelige råhed og umoral har sine rødder i den grove uvidenskabelige folkeernæring — fremfor alt nydelsen af kød og berusende drikke.

Hvis imidlertid legemet i tidens løb har opnået en vis forædling, således at dets sanser er blevet stadig mere modtagelige for åndelige, moralske og etiske værdier, indfinder der sig en uovervindelig afsky for alt, hvad der fører bort fra den ædle stræbens vej. For et sådant menneske vil det være umuligt at spise kød og dyrisk fedt, fordi det ved og føler, at det med disse stoffer også optager deres vibrationer, og at disse lavere dyriske vibrationer søger forbindelse og tilknytning med de menneskelige organer —."

Stef. Vøldan.

Ernæringsreformen.

Dansk kvindesamfunds Gentoftekreds afholdt i dagene den 20. og 21. Februar en ernæringsreformudstilling i forbindelse med demonstration af skolebørns mad på Gentofte hotel. Udstillingen gav på en smuk måde et billede af det arbejde, der nu i en årrække har været gjort for at føre naturføden ind i befolkningens daglige ernæring, og den blev mødt med stor interesse fra beboerne i Gentofte. Der var kommet flere læger tilstede, vi nævner bl. a. dr. med. Ell Møller, dr. Irgens Møller, Gentofte, læge ved St. Hans hospital i Roskilde, dr. Paul Reiter samt den kendte mave- og tarmspecialist, dr. med. frk. Johanne Christiansen.

Fru Therese Stamer holdt den 20. et foredrag om ernæringsproblemet, der gav forsamlingen et godt indblik i de animalske fødevarers skadelighed for legemets naturlige udvikling, særlig for børnenes vedkommende. Fruen hævdede dog stærkt, at det i almindelighed gælder om at gå gradvis frem, fordi mangeårige kødspisere som regel ikke pludselig kan bekæmpe legemets krav om kødstimulansen. Fruen fremviste og forklarede en tavle over purinstoffernes mængde i de forskellige næringsprodukter, og rettede et sagligt stærkt angreb på den moderne leverkur.

Den 22. talte St. Vøldan, der bl. a. oplyste, at den berømte prof. Metchnikoff var en af de første, der greb aktivt ind i ernæringsproblemet, da han opdagede,

at den menneskelige fordøjelseskanal — og især tyktarmen — var et værksted for sundhedsødelæggende gæringsprocesser. Han foreskrev kunstige midler til at rense ud — f. ex. Yoghourt mælk — men han tog ikke skridtet fuldtud, nemlig åt søge at få menneskene til at ophøre med at ernære sig med en føde, der fremkalder sådanne tilstande.

De nyere undersøgelser har nu godtgjort, at disse gæringsprocesser med deres stærke syreudvikling er roden til så at sige alle sygdomme, fremfor alt stofskiftesygdommenes mangfoldighed, og endvidere at de især skyldes vor denaturerede, vitaminfattige kost — først og fremmest nydelsen af kød. Vitaminerne er i virkeligheden livsbegrebet, derfor er det berettiget at tale om *levende* og om *død* føde. Børnelægen har da også for nylig (i Nationaltidende) benyttet disse betegnelser overfor henholdsvis rå og pasteuriseret mælk. Vi ved jo også, at uden livet er stofferne på vej mod opløsning og forrådnelse. Disse processer fremskyndes uvilkårligt yderligere, når en sådan føde kommer under påvirkning af varmen i fordøjelseskanalen. Derfor er vitaminrig eller levende føde idealet, og for at få en sådan føres vi uvilkårlig over til plantekost. Taleren kom nu nærmere ind på den schweiziske læge, dr. med. Bircher-Benners undersøgelser angående vitaminerne og ligeledes på betydningen af de mineralske næringssalte, f. ex. for at sikre børnene sunde, modstandsdygtige tænder.

Salterne i de friske rødder og grøntsager modvirker gæring og har vist sig at være det bedste middel til at opløse syreaflejringerne og bringe dem til naturlig udskilning. Derved fjernes årsagen til mange sygdomme og svækkelsestilstande. I denne forbindelse fremdrog taleren nogle opsigtsvækkende helbredelsesresultater fra dr. med. Erwin Hog i München, der bruger råkost som kur i sin lægepraksis.

Til slut gaves en del praktiske vink, og taleren understregede betydningen af, at de friske rå salater i større udstrækning fik plads på det daglige bord.

Handelskompagniet Reform havde på en smagfuld måde arrangeret udstillingen af de produkter, der er til rådighed for dem, der ønsker at omlægge ernæringen i den rigtige retning.

Fru Elna Regner Andersen, hvis ihærdige Arbejde har muliggjort demonstrationen, har sammen med sine medarbejdere ære af resultatet, der er naaet, og Dansk kvindesamfunds Gentofteafdeling fortjener anerkendelse, fordi den har forstået, at vejen frem går gennem en reform af ernæringen.

— — —

Efter indbydelse af Odense husmoderforening holdt hr. Stef. Voldan den 19. Februar et offentligt foredrag i industripalæet i Odense. Emnet var „råkostens betydning — hvorfor sygdom? — hvorledes sundhed?" Foredraget havde vundet god tilslutning — efter de stedlige blades opgivelser 200—300 mennesker — og der var stor interesse for spørgsmålet.

Tirsdag den 5. Marts efterfulgtes dette foredrag af en råkost-demonstration samme sted og i forbindelse dermed tillige en udstilling fra Handelskompagniet Reform af de nyeste vegetariske ernæringsprodukter, særlig bearbejdet med henblik på at bevare ernæringsværdierne ubeskadiget. Der var åbent både eftermiddag og aften, og tilslutningen var meget stor. Blandt de besøgende sås flere af byens kendte læger.

Fru Therese Stamer holdt om eftermiddagen et udmærket foredrag, der på en letforståelig måde klarlagde for husmødrene, hvorfor de burde ind paa ernæringsreformen, og tillige hvorledes de bedst greb sagen an i den praktiske husholdning.

Fru Regner Andersen var mægtig i ilden med vejledning og besvarelse af spørgsmål fra de større og mindre grupper, der ustandselig samlede sig langs bordene. Hr. Aschenberg demonstrerede reform-varerne, og der udskænkedes gratis smagsprøver af den nye kraftkorn-kaffe, der smager lige så godt som almindelig kaffe, men kun er halvt så dyr og uden skadelige egenskaber.

W. D.

En råkostdag.

Efter dr. *Bircher Benners* Diætspise.

Morgenmåltid. 1 æble på ca. 150 g, 1 spiseskefuld havregryn, 1 stor teskefuld honning, 10 g nødder, saft af ½ citron, 4 spiseskefulde vand. Havregrynene sættes i blød aftenen forud — (mere ideelle er Weghorn havreflager, der ubestridt danner et af hovedfundamenterne for en målbevist ernæring, da deres næringsenheder fuldtud kan udnyttes, hvad enten man benytter flagerne rå, eller man tilbereder dem — de er mættede med ultraviolette stråler).

Man blander derefter grynene eller flagerne med citronsaft og honning, æblet rives på råkostjern (skal og kernehus fjernes ikke) og blandes let i havregrynene. Nødder eller mandler, skårne eller malede på nøddemølle, lægges over. — For at få dette måltid endnu mere nærende kan iblandes rosiner. — Som dessertanretning kan der bruges appelsiner og andre frugter, om ønskes.

Frokostmåltid. *Gulerodssalat.* 150 g gulerødder, 50 g selleri, 50 g jordskokker, saft af ½ citron, 3 spiseskefulde olie, 1 teskefuld honning. Urterne skrabes, skrælles og vaskes, citronaisen piskes tyk i en glasskål, og selleri, gulerødder og jordskokker rives på et råkostrivejern over skålen. Sellerien blandes først med citronaisen, da den ellers ligger og bliver mørk. Derefter blandes det hele sammen, anrettes og pyntes med hakket grønkål, langskårne dadler eller små toppe af flødeskum.

(Har man kun lidt tid til tilberedning, kan man lave citronaisen dagen før, og kun anvende gulerødder, som blandes med rosiner og bananer. Dertil spises havreflager og malede nødder — e'ler de spises hele, hvis tænderne kan klare dem).

Derefter kan nydes en kop kakaoskalle eller kraft-korn-kaffe med nøddekiks eller grahamsbrød, om ønskes.

Aftenmåltid. *Frugtsalat.* 2 æbler, 2 bananer og 1 appelsin skæres i ganske små stykker og overhældes med saften af 2 appelsiner, hvori er kommet 1 teskefuld honning og 1 spiseskefuld fløde. Malede nødder drysses over.

Nødder. Nødderne er den letteste og billigste kilde til værdifuld æggehvidenæring, men de tåler ikke risten og bagen. Gennem den unaturlige opheden sættes de i en mælkesur gæringstilstand, de forskellige næringssalte opløses og gøres uhensigtsmæssige for den menneskelige fordøjelse.

Kokosnødder. De friske kokosnødder giver den bedste smagsforbindelse i alle kraft-nødde-mels blandinger og i alle søde frugt- og grøntsalater. Frisk revet kokosnød fås jo nu i de nye reformforretninger. — Den friske kokosmælk burde benyttes til salaterne, den er af stor værdi for børnene.

Piniekerner. De kommer fra syden — Mexico og Italien. Kernerne, som udvikles i piniekoglerne, er velsmagende, bløde og søde, rige på fedt og æggehvide, og burde anvendes oftere i vore salater. Da de er rige på phosfat, egner de sig som et middel for hjernetræthed.

Mandler. Mandler er let fordøjelige. (På kuranstalter blandes de fintmalede i gulerodsmos og saft til småbørn med dårlige maver). — Og man mener nu, at de helst ikke skal afskalles, fordi den brune hud har vist sig at have en god indflydelse på tarmen — den virker opsugende på fækalgifte.

Valnødder, hasselnødder og andre nøddekerner har hver sine særlige egenskaber — de har en yderst værdifuld indflydelse på hjerne, nerver og benbygningen, da de er rige på magnesium og phosfat.

Nødder må aldrig mangle på råkostbordet. *Elna Regner-Andersen.*

Fra Læsekredsen.

Da Vegetarisk Tidsskrift ofte har skrevet om *Naturhelbredelses-Metoden*, kunde jeg have Lyst til kort at berette, at jeg, der i Foraaret 1928, vistnok ved en Overanstrengelse, fik en *reumatiklignende (neuralgisk) Smerte* i det ene Ben, prøvede paa forskellig Maade at blive af dermed, først ved Motion o. l., senere

ved Albyl, men forgæves. Saa bestemte jeg en Dag (ca. 5 Maaneder efter Sygdommens Begyndelse) at lægge Albylen paa Hylden, da jeg mente at have mærket, at den nok bedøvede Smerterne, men ikke helbredte. I Stedet begyndte jeg nogle regelmæssige gymnastiske Bevægelser, Selvmassage samt en Times Gang hver Dag. Og til min Glæde blev jeg efter ca. 14 Dages Forløb næsten helt rask igen. *E. Dehn.*

Abent brev til kurgæster og venner af Råstrup kursted.

Kære venner! På grund af mors sygdom og død får jeg ikke i år tid til at være i København så længe, at jeg kan aflægge besøg hos dem jeg har lovet, og de mange, jeg gerne vilde hen til; dette har altid hørt til mine glæder, når jeg om vinteren gæstede København.

Men den 21/3 fra kl. 12 til kl. 20 vil Karen og jeg være at træffe i Vegetarisk restauration i Frederiksberggade.

Venlig hilsen *Anna Ullerup.*

Spredt og samlet.

Naturlæger og „Naturlæger". Vi finder det på sin plads at udtale, at der mellem de læger, vi i årevis har kaldt naturlæger, og dem, der nu har startet en bevægelse, ikke er stort andet tilfælles end navnet og mistilliden til de herskende lægers ufejlbarlighed og enestående dygtighed.

Vi tager ikke hermed over ét afstand fra disse helbredere, der fortjener betragtning hver for sig, men må absolut tage afstand fra lægestandens uforstand overfor dem, der vil det samme som den, blot på en anden — og dog muligvis — bedre måde. *O. E.*

Eskimoerne. Hvem af os har ikke fået stukket eskimoerne ud som bevis for kødets nødvendighed?

For det første bør der ikke leve mennesker i sådanne udørkener, når der er plads nok andetsteds i verden. For det andet har vi jo mere end nok af andet at leve af, mens de stakler deroppe jo ikke har stort andet end dyredrab at ty til; og endelig er de jo så syge som få andre folkeslag. 14 pCt. er angrebet af tuberkulose, melder dagspressen, mens der i Danmark er 0,6 pCt.

Nej, der er såvist ikke noget godt at henvise til for vore modstandere. *O. E.*

Er coffein skadeligere end alkohol? Prof. og dr. med. R. Kafemann, der har beskæftiget sig med spørgsmålet om kaffens skadelighed, erklærer som resultat af sine iagttagelser, at de talrige dødsfald blandt intellektuelle mellem 55 og 68 års alderen langt hyppigere kan føres tilbage til coffeinen end til alkoholmisbrug. Coffeinen ødelægger søvnen, og den forhøjer de psykomotoriske reaktioner og muskeltrådenes kontraktionsevne, siger professoren, og han tilråder alle kaffedrikkere at gå over til den coffeinfri kaffe for at undgå de farer, der truer dem, hvis de vedblivende drikker kaffe. *Pol.*

Der er jo ikke tvivl om, at det er værre at drikke alkohol end kaffe. På den anden side er det sikkert bedst at lade kaffen fare. *O. E.*

Rørende uenighed. I henhold til dagbladene er der paratyfusepidemi i Odense, og lægerne har travlt, også med at finde den formodede smittekilde. Imedens lader de sig interviewe af bladene, og giver derigennem publikum leveforskrifter, men det synes, som om man har glemt at aftale, hvad der skal siges til de opskræmte beboere.

Vi læser således i en avis: „— — Årsagen menes at være et giftstof, dannet af bakterier, og dette giftstof er så sejglivet, *at det modstår enhver opvarmning. Det kan altså ikke nytte noget at koge fødemidlerne.* — —"

Under samme dato lader en avis en anden læge udtale: „— — *at man gør klogt i,* sålænge man ikke ved med bestemthed, hvorfra smitten stammer, om den overhovedet kommer fra mælken, eller man skal søge den andre steder, *at koge maden godt og grundigt* — —".

Kommentarer synes overflødige. Fremhævelserne af os. *Red.*

(Chiropractoren)

Mandeloperation en gros! I Amerika er vandrekliniker meget almindelige; de rejser fra sted til sted. Først kommer en sygeplejerske og sammenkalder alle børn på stedet til at møde til bestemt tid den følgende dag. Kliniken møder på klokkeslet, og en læge tager straks fat med at fjerne alle mandler, og en tandlæge trækker alle daarlige tænder ud. Dagen efter rejser kliniken videre til næste sted. Læge nr. 2 kommer en dag senere og tilser de opererede børn i løbet af 24 timer!

„Ægte amerikansk både hvad det storstilede og det ansvarsløse angår", siger Deutsche Med. Wochenschrift, som bringer meddelelsen. (Eft. „Hälsovännen") *(F.-J.)*

Fra vaccinationskampen. Fra den nye anti-vaccinationsforening har vi modtaget følgende plakat: *Advarsel! Lad ikke Deres børn vaccinere!* Lægeautoriteterne har i den sidste tid konstateret, at vaccinationen er årsag til et ikke ringe antal tilfælde af hjernebetændelse (encephalitis), og hvoraf de fleste har haft en dødelig udgang. Vi bør derfor betragte vaccinations-loven af 2. Februar 1871 som traadt ud af kraft, idet loven forudsætter som en betingelse for dens overholdelse, at iflg. dens § 9, 1. Stk., skal den benyttede vaccine være ren og fri for al skadelig blanding. Vi opfordrer derfor forældre og værger, som ønsker at beskytte deres børns sundhed, til at afvise myndighedernes krav om at lade børnene underkaste en vaccination. Enhver oprigtig læge vil give Dem medhold. Ifølge ministeriel kendelse kan adgang til de offentlige skoler ikke nægtes uvaccinerede børn. *Dansk anti-vaccinationsforening,* Martin Bjørner, formand.

Plakaten fås til uddeling for 1 kr. pr. 100 stk. Yderligere oplysninger fås ved skriftlig henvendelse til foreningens sekretariat, holte.

Litteratur.

Therese Stamer: **Kort Anvisning paa Anvendelse af raa Frugt, Urter og Grønsager til Reformernæring.** 50 Øre. Dates Forlag, København. Det er kun en lille bog, fru Stamer har skrevet, men den er mere værd end voluminøse kogebøger til høje priser. Fru Stamer har brugt sin tid godt og lært meget. I denne lille bog gives der en mængde udmærkede anvisninger, bygget på iagttagelser og forsøg, gjort af tidens mest fremragende forskere på ernæringsfysiologiens område. Een mislyd er der dog ved denne fortrinlige bog: fru Stamer har ladet sig friste til at bruge ordet fanatikere om mere radikale råkostforkæmpere — ikke helt nødvendigt.

Bogens værdi står i omvendt forhold til dens beskedne fremtræden — den er adskillige gange 50 øre værd. Den bør blive hvermands eje.

Den fås i boghandelen, hos Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, samt hos Veg. oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brh. *John.*

Hans Paasche: **Lukanga Mukara,** en negers breve om Europas herlige kultur. Oversat af Axel Pille, København 1929. Forlaget „Nye Veje".

Hvis vi engang pludselig blev sat „udenfor", d. v. s. fik lejlighed til at iagttage os selv og vort samfundsliv udefra — vi vilde forfærdes; og den åndelige flugt fra denne tilværelse, som adskillige af os har påbegyndt, vilde snart efterfølges af en revision, også i det ydre, af det liv vi fører. I nærværende bog lader forfatteren en neger besøge Tyskland, hvor han anstiller betragtninger og sammenligninger, som viser os, at Europas herlige kultur i mange henseender er en række latterlige, sørgeligt latterlige foreteelser, ja, så latterlige, at vi ved at blive stillet overfor denne negeropfattelse burde blive sorte af skam. At samme neger er frugtspiser kan kun yderligere tilskynde os til at læse hans betragtninger og derefter købe endnu et par exemplarer af bogen til brug for vor omgangskreds. *F.-J.*

Bogen fås på forlaget „Nye Veje", Fiolstræde 34 A, samt Nordisk sundhedsforlag.

Handelskompagniet REFORM

Eneste Specialforretning i Ernæringsreformartikler
med Forsendelse overalt i Danmark.

Ring eller skriv efter vor Varefortegnelse.

Telefon Central 10749, — 10769.
Niels Brocksgade 5, (Ved Glyptoteket) København V.

Besøg af Interesserede for Demonstration af vore Varer altid velkommen. — Aaben 9—5.

Til vore husmødre. Vi har fornylig aflagt handelskompagniet „Reform", Niels Brocksgade 5 (ved Glyptoteket), København V., et besøg. Vi vil i høj grad anbefale vore husmødre at gå derhen en dag og tage i øjesyn alle de lækre, letfordøjelige og praktiske ting til vegetarisk husførelse, som tildels ikke før er set herhjemme. Brugen af disse vil i høj grad lette husmødrene arbejdet og skabe en velkommen variation i den daglige kost.

Enhver husmoder er velkommen i udstillingslokalet. *Oluf Egerod.*

Den 15. Februar 1929 døde vor kære Moder.

Raastrup Kursted.

Karen og Anna Ullerup.

Kontorarbejde søges

af kvindelig translatørstuderende (engelsk handelssprog). Man henvender sig i Nordisk sundhedsforlag, Istedg. 7, København V.

„Lynghøj", Hundested,

modtager fra 27. Marts gæster med eller uden pension til billige priser. Henrivende beliggenhed. Roligt og styrkende ophold. Evt. undervisning i gymnastik af uddannet naturlæge. Telefoner: Hundested 68 og Øbro 2727.

Marie Jensen.

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 interesseredes adresser. Send os adresser på vegetarisk interesserede, og vi sender dem prøvenumre af Vegetarisk tidsskrift, literaturfortegnelse etc.

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj.

Send mange adresser!

Medarbejdere til gennemgang og uddrag af diverse udenlandske vegetariske tidsskrifter søges. Opgiv sprog. Henvendelse til red.

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.

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).

SKINDERGADE 28, KBHVN.



TELEFON 5650

∴ INGEN FILIALER ∴

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klinte*, 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

åbnes til 1. Maj. Billigt ophold fra 15. April til 15. Maj uden behandling kan fås. Henvendelse til

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.**

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.